

## Täglich auf die Waage?

Die Frage stellt sich uns immer wieder: „Wie oft sollte ich mich wiegen?“

Das Wissen darum, dass es sinnvoll ist, nur einmal wöchentlich auf die Waage zu steigen hindert dennoch nicht daran, das Messgerät täglich zu benutzen. Dabei gibt die tägliche Anzeige nicht wirklich Aufschluss über den tatsächlichen, langfristigen Gewichtsverlauf. Alleine der Wasserhaushalt im Körper kann zu einer Veränderung von bis zu 1,5 kg täglich führen. Ungünstig für diejenigen, die gerade am Abnehmen sind, sich gut an die Drei-Mahlzeiten-Regelung halten und dennoch nach einem Tag ein deutliches Plus verzeichnen. Der Frust ist vorprogrammiert, die Motivation gerät ins Wanken, oder aber man versucht weniger zu essen, um die angeblich zugenommenen Pfunde wieder loszuwerden.

Ist denn die Zahl auf der Waage tatsächlich der Maßstab, mit dem wir unseren Erfolg messen können? Ist es nicht vielmehr das eigene Verhalten, auf das wir stolz sein können? Wir wissen doch, ob wir „im Programm“ leben oder nicht. Was ist das für ein Erfolg, wenn wir uns eigentlich durch eine Woche durchgeschummelt haben, und dann ein Minus auf der Waage verzeichnen? Ist wie Gewinnen beim Kartenspielen mit Schummeln. Tief in unserem Herzen wissen wir, wir sind nicht wirklich die Sieger gewesen.

Drei Mahlzeiten am Tag mit dem was Ihnen schmeckt, zwei Maxis in der Woche, jeden Tag eine halbe Stunde Bewegung, mindestens 2 Liter am Tag trinken, und dann am Ende der Woche den Erfolg in Ihrem Lebe- leichter- Treffen erleben. Dann brauchen Sie nicht täglich auf die Waage.

Und wenn doch? Wenn es für Sie schon so zur Gewohnheit geworden ist?

Bitteschön, aber dann machen Sie sich nicht verrückt, sondern nutzen das Wissen um die normale Gewichtsschwankung um relaxt zu bleiben.

Hier ein Beispiel einer ganz normalen Gewichtsschwankung bei einer Person, die 100% im Programm ist.

Mo: 82,1

Di: 81,9

Mi: 81,7

Do: 81,7

Fr: 81,3

Sa: 80,6

So: 81,0

Mo: 81,1

Jeden Tag auf der Waage wird der Samstag Ihr Lieblingstag sein. Sie sind gut gelaunt, freuen sich, dass die Woche so gut läuft. Ab Sonntag schleicht sich dann das unbehagliche Gefühl ein, doch wieder zugenommen zu haben, das sich am Montag auch nicht wirklich auflöst.

Und das, obwohl Sie in einer Woche 1 kg abgenommen haben.

Unser Tipp: Selbst wenn Sie sich jeden Tag auf die Waage stellen. Suchen Sie sich nicht das niedrigste Gewicht heraus und machen es zum Maßstab. Behalten Sie die Abnahme über einen längeren Zeitraum im Blick. Das ist es was zählt. Ihre Verhaltensumstellung ist noch viel mehr Erfolg als das, was auf der Waage steht.

Ihr Lebe- leichter- Team

Quelle: [www.lebe-leichter.com](http://www.lebe-leichter.com)