

# die ABNEHM LÖSUNG



ERFOLGS  
Journal

## **Start-Messungen**

<b>Messungen</b>	<b>Vorher</b>	<b>Danach</b>	<b>Notizen</b>
Brust			auf Höhe der Brustwarzen
Untere Bauchmuskeln			größter Umfang
Taille			beim Bauchnabel
Hüfte			größter Umfang
Oberschenkel			Mitte des Oberschenkels
Arme			Mitte der Arme
Körpergewicht			in Pfund oder kg

DATUM ANFANG (Datum des Programmbeginns): \_\_\_\_\_

DATUM ENDE (Datum des Programmendes): \_\_\_\_\_

## **Ernährungsprotokoll**

Du wirst Dich vielleicht fragen, ob es wirklich notwendig ist, ein Ernährungsprotokoll zu führen. Meine Antwort lautet ja, ohne Zweifel. Leute, die sich die Zeit nehmen zu dokumentieren, was sie essen, haben wesentlich mehr Erfolg mit der Abnehm-Lösung als die Leute, die das nicht tun. Beachte, dass Du nicht für den Rest Deines Lebens alles aufschreiben musst, was Du isst. Dieses Ernährungsprotokoll ist nur ein Teil des Lernprozesses: Du sollst lernen, zu erkennen, auf welche Lebensmittel und auf welche Mengen Dein Körper am besten reagiert.

Als ich meine eigenen Essgewohnheiten und meinen Lebensstil umgekrepelt habe, habe ich begonnen, genau zu dokumentieren, wie ich mich vor und nach einer Mahlzeit fühlte. Nach 2 Monaten habe ich mir weniger Notizen gemacht, weil ich gelernt hatte, welche Lebensmittel mir in welchen Mengen guttaten. Ich habe ungefähr 6 Monate weiterdokumentiert, dann habe ich aufgehört. Wenn ich mich heute, Jahre später, unwohl fühle, dann dokumentiere ich alles, um die nahrungsbezogene Quelle herauszufinden und zu beseitigen.

Dein DAL(Die-Abnehm-Lösung)-Ernährungsprotokoll wird eine schriftliche Dokumentation der Lebensmittel und Mahlzeiten sein, die Du pro Tag isst. Sobald Du die ersten 8 Wochen des Programms hinter Dir hast,

kannst Du entscheiden, ob es wirklich notwendig ist, weiterhin Deine Mahlzeiten zu dokumentieren. Wenn Du das Gefühl hast, dass das Protokoll Dir zum Erfolg verhilft, dann ermutige ich Dich, es für weitere 8 Wochen auszudrucken. Wenn Du das Gefühl hast, dass Du bereits diesen Essrhythmus als Lebensstil angenommen hast, wirst Du versuchen wollen, ohne Dokumentation auszukommen. Ich persönlich führe immer dann ein Ernährungsprotokoll, wenn ich aus der Bahn gerate und mich mal nicht an den gesunden Speiseplan halte. Es ist ein perfektes Hilfsmittel, genau aufzuschreiben, was Du isst, wenn Du wieder auf die richtige Bahn geraten willst.

Ich möchte, dass Du dieses Werkzeug verwendest, deswegen solltest Du das Format für Dein Protokoll wählen, das Dir am meisten zusagt. Lies die folgenden Vorschläge, dann folge den Anweisungen, um Dein eigenes DAL-Ernährungsprotokoll zu kreieren.

- **Ein Notizbuch oder ein gebundenes Buch:** Diese Möglichkeit lässt Dich „unerkannt“ bleiben. Du kannst es ohne viel Stress mitnehmen, dabei kann es so schlicht oder schick sein, wie du möchtest. Aussehen und Größe sind von Person zu Person unterschiedlich, deswegen solltest Du ein Notizbuch oder gebundenes Buch aussuchen, dessen Design und Cover Dir gefallen und das in Deinen Geldbeutel, Rucksack, Sportbeutel oder sogar unter Deinen Arm passt – je nach dem, was am besten zu Deiner Persönlichkeit und Deinem Lebensstil passt.
- **Ordner:** Wenn Du das blanke DAL-Ernährungsprotokoll verwendest (so, wie Du es unten findest), kannst Du genug Blätter für eine Woche in Deinem Ordner aufbewahren. Meine Klienten, die sich dafür entscheiden, lassen diesen Ordner oft in der Küche, wo sie ihren Tag beginnen und ihre Speisepläne zusammenstellen.
- **Seite für Seite:** Diese Möglichkeit ist die „light“-Version des DAL-Ernährungsprotokolls! Trage jeweils ein Blatt in Deinem Geldbeutel, Aktenkoffer, Rucksack oder in Deiner Hosentasche und fülle es aus, während der Tag voranschreitet. Am Ende des Tages hefstest Du das Blatt in Deinen Ordner, damit Du später nachlesen kannst.

Jede Seite Deines DAL-Ernährungsprotokolls sollte datiert sein, jede Startseite sollte einige grundlegende Informationen enthalten:

- Zeit der Mahlzeit
- gegessene Lebensmittel
- wie Du Dich sofort und 1 und 2 Stunden danach gefühlt hast.

Achte darauf, nach welchen Lebensmitteln Du Dich gut oder schlecht fühlst, da dies der erste Schritt ist, um festzustellen, welche Lebensmittel sich am besten für Deinen Körper eignen. Beispiele, wie Du solche Empfindungen dokumentieren kannst, sind:

**Gute Gefühle:**

Glücklich  
Bequem und nicht gestresst  
Voller Energie  
Konzentriert und mit klarem Kopf  
Satt  
Frei von Gelüsten  
Die Mahlzeit hat geschmeckt

**Schlechte Gefühle:**

Hunger sofort nach dem Essen  
Erschöpft  
Nervös  
Ungesättigt  
Gelüste nach Fett, Proteinen oder Kohlenhydraten  
Gelüste nach Zucker  
Deprimiert  
Verstopft  
Kopfschmerzen  
Völlegefühl im Magen

Merke Dir, dass die Leute, die am meisten Erfolg bei Ihren Abnehm- und Fitnessbemühungen hatten, diejenigen waren, die sich Notizen gemacht haben. Bitte überspringe diesen wichtigen Schritt nicht.

Deine Nachricht von Isabel:

### ***Höre auf Deinen Körper***

Vielleicht fragst Du Dich: „Wenn ich keine Kalorien zähle, wie kann ich dann meine Essgewohnheiten unter Kontrolle bringen?“ Zu Beginn wirst Du Deine Mahlzeiten planen und dann im DAL-Ernährungsprotokoll dokumentieren, wie Du Dich danach gefühlt hast. Mit der Zeit wirst Du auf natürliche Art und Weise lernen, den Nährstoffbedarf Deines Körpers zu decken.

Menschen werden mit der Fähigkeit geboren, zu „wissen“, wann der Körper gut genährt ist und wann nicht. Meine Berufserfahrung zeigt, dass die meisten Jo-jo-Diäthalter und andere Menschen, die mit Gewichtsproblemen kämpfen, nicht auf die Reaktionen ihres Körpers auf verschiedene Lebensmittel und Mengen „ hören“. Die gute Nachricht ist, dass diese Fähigkeit neu erlernt werden kann.

Die Abnehm-Lösung bringt Dir bei, die richtigen Lebensmittel und Portionen für Deinen Stoffwechseltypen zu ermitteln. Nach wenigen Tagen mit diesem Programm wirst Du bemerken, wie Du Dich nach dem Essen fühlst. Obwohl diese Erfahrung für Dich vielleicht neu ist, wirst Du lernen, Dich gesund zu essen, wenn Du mich als Deinen Wegweiser annimmst.

Achte auf die Hinweise Deines Körpers, dann kannst Du ein gesundes Gewicht halten, ohne Kalorien zu zählen oder auf Richtlinien und Tabellen zu achten. So lebe ich mittlerweile. Nach Jahren der Diät habe ich die angeborene Fähigkeit meines Körpers wiedererweckt, mir zu sagen, wenn er genug Nährstoffe bekommen hat und wann ich mehr brauche, indem ich mich an genau den Plan gehalten habe, den ich in dieser Anleitung vorschlage. Jeder Tag ist anders; an manchen Tagen muss ich mehr essen und an anderen weniger; je nach dem, wie viel ich mich bewege, wie viel Stress ich habe, sogar meine Hormonspiegel spielen eine Rolle. Ich muss aber keine Kalorien zählen, um zu wissen, wann es genug ist; das sagt mir mein Körper, und ich weiß, wie ich ihn hören kann.

# DAL–Ernährungsprotokoll (Beispiel)

**Datum:** 10. Oktober 2007

**Drei Dinge, für die ich dankbar bin:**

**1.** Dass ich jeden Tag tun kann, was mir Spaß macht.

**2.** Meine Familie, die mich so großartig unterstützt.

**3.** Die Gelegenheit, jeden Tag nach meinem eigenen Plan zu leben.

**Meine positiven Leitsätze:**

**1.** Gott ist meine universelle Quelle. Er gibt mir alles, was ich brauche.

**2.** Ich fühle mich großartig und ernähre meinen Körper jeden Tag gut.

**3.** Bewegung hält mich gesund und glücklich.

Zeit	Mahlzeit und gegessene Lebensmittel	Portionen			Notizen (Wie fühle ich mich?)
		Proteine	Kohlenhydrate	Fette	
8:00 Uhr	<b>FRÜHSTÜCK</b>	(3)	(1)	(0)	
	2 Eier	2			
	1 Scheibe Putenspeck	1			Sofort: satt
	180 g gekochter Spinat		1		2 Stunden später: etwas hungrig
	<b>Mahlzeit gesamt</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
10:30 Uhr	<b>SNACK</b>	(2)	(1)	(0)	
	30 g Walnüsse	2			
	1 mittelgroße Banane		1		Sofort: Hunger gedämpft
	<b>Mahlzeit gesamt</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
13:00 Uhr	<b>MITTAGESSEN</b>	(4)	(2)	(3)	
	125 g gegrillter Lachs	4			
	50 g grüner Salat		1		Sofort: satt – vielleicht zu satt
	100 g roher Blumenkohl		1		
	1 EL Leberöl (Kabeljau)			3	2 Stunden später: fühle mich gut
	1 EL Apfelweinessig	—	—	—	
	Salz, Pfeffer, Gewürze	—	—	—	
	<b>Mahlzeit gesamt</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
15:30 Uhr	<b>SNACK</b>	(2)	(1)	(0)	
	60 g Pute in Scheiben	2			1 Stunde später: nicht satt; helles Fleisch
	125 g Karotten in Scheiben		1		Pute war vielleicht nicht gut
	<b>Mahlzeit gesamt</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
18:00 Uhr	<b>ABENDESSEN</b>	(4)	(2)	(2)	
	125 g Hähnerschenkel	4			
	190 g sautierter Kohl		1		Sofort: fühle mich großartig—
	50 g grüner Salat		1		Aber nicht vollgestopft
	2 TL Olivenöl			2	
	1 EL Apfelweinessig	—	—	—	
	<b>Mahlzeit gesamt</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Tages-Gesamtmenge</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	

Getrunkenes Wasser Ziel: 2,25 Liter Tatsächlich getrunken: 2,25 Liter

## Bewegungsstatistik (Beispiel)

Datum: 16.6.2009

Bewegung	Zeit/ Wieder- holungen	Strecke/ Wieder- holungen	Intensität/ Gewichte	Notizen
Laufband – schnelles Walken	10 Minuten	800 m	5 km/h	aufwärmen – schweißtreibend
Kniebeugen	3	15	Körpergewicht	einfach
Push-Ups	3	10	Körpergewicht	auf Knien, wurde leichter
Ausfallschritte mit Dehnen	3	10 pro Bein	2 kg (Hanteln)	immer noch schwer
Gewichte im Sitzen heben	3	12	4 kg (Hanteln)	Gewicht war ausreichend
Sit-Ups auf dem Gymnastikball liegend	3	10	Körpergewicht	nächstes Mal mehr Wieder-holungen

### Notizen für heute:

Heute lief es gut. Ich habe mich den ganzen Tag über gut gefühlt und war nur nachmittags etwas hungrig. Morgen werde ich zu Mittag etwas mehr Fett essen, vielleicht hilft das.

Meine Bewegungsphase tat mir gut. Es brauchte seine Zeit, bis ich motiviert war, ins Fitnessstudio zu gehen, aber sobald ich da war, hat es eigentlich Spaß gemacht.

### Meine größte Errungenschaft (heute):

Ich bin so stolz auf mein gesundes Mittagessen. Es hätte wirklich schlimm ausgehen können bei all den Brownies und Süßigkeiten, die herumlagen. Ich hatte einfach mein Ziel im Kopf und es war leicht, aufs Dessert zu verzichten.

### Das habe ich heute gelernt:

Es hilft, im Laufe des Tages etwas mehr zu essen, um nachmittags nicht hungrig zu werden.

Im Fitnessstudio kann die Bewegungsphase Spaß machen. Man sollte sich wirklich dazu aufraffen, hinzugehen!

## DAL-Ernährungsprotokoll: Woche #

Datum: \_\_\_\_\_

Drei Dinge, für die ich 1.  
dankbar bin:

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Meine positiven  
Leitsätze:

1.

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Zeit	Mahlzeit und gegessene Lebensmittel	Portionen			Notizen (Wie fühle ich mich)?
		Proteine	Kohlenhydrate	Fette	
<b>FRÜHSTÜCK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>SNACK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>MITTAGESSEN</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>SNACK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>ABENDESSEN</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
	<b>Tages-Gesamtmenge</b>				

Getrunkenes Wasser Ziel: \_\_\_\_\_ Liter Tatsächlich getrunken: \_\_\_\_\_ Liter

## Bewegungsstatistik

Datum: \_\_\_\_\_

Bewegung	Zeit/ Wieder- holungen	Strecke/ Wieder- holungen	Intensität/ Gewichte	Notizen

**Notizen für heute:**

**Meine größte Errungenschaft (heute):**

**Das habe ich heute gelernt:**

## DAL-Ernährungsprotokoll: Woche #

Datum: \_\_\_\_\_

Drei Dinge, für die ich 1.  
dankbar bin:

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Meine positiven  
Leitsätze:

1.

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Zeit	Mahlzeit und gegessene Lebensmittel	Portionen			Notizen (Wie fühle ich mich)?
		Proteine	Kohlenhydrate	Fette	
<b>FRÜHSTÜCK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>SNACK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>MITTAGESSEN</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>SNACK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>ABENDESSEN</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
	<b>Tages-Gesamtmenge</b>				

Getrunkenes Wasser Ziel: \_\_\_\_\_ Liter Tatsächlich getrunken: \_\_\_\_\_ Liter

## Bewegungsstatistik

Datum: \_\_\_\_\_

Bewegung	Zeit/ Wieder- holungen	Strecke/ Wieder- holungen	Intensität/ Gewichte	Notizen

**Notizen für heute:**

**Meine größte Errungenschaft (heute):**

**Das habe ich heute gelernt:**

## DAL-Ernährungsprotokoll: Woche #

Datum: \_\_\_\_\_

Drei Dinge, für die ich 1.  
dankbar bin:

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Meine positiven  
Leitsätze:

1.

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Zeit	Mahlzeit und gegessene Lebensmittel	Portionen			Notizen (Wie fühle ich mich)?
		Proteine	Kohlenhydrate	Fette	
<b>FRÜHSTÜCK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>SNACK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>MITTAGESSEN</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>SNACK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>ABENDESSEN</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
	<b>Tages-Gesamtmenge</b>				

Getrunkenes Wasser Ziel: \_\_\_\_\_ Liter Tatsächlich getrunken: \_\_\_\_\_ Liter

## Bewegungsstatistik

Datum: \_\_\_\_\_

Bewegung	Zeit/ Wieder- holungen	Strecke/ Wieder- holungen	Intensität/ Gewichte	Notizen

**Notizen für heute:**

**Meine größte Errungenschaft (heute):**

**Das habe ich heute gelernt:**

## DAL-Ernährungsprotokoll: Woche #

Datum: \_\_\_\_\_

Drei Dinge, für die ich 1.  
dankbar bin:

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Meine positiven  
Leitsätze:

1.

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Zeit	Mahlzeit und gegessene Lebensmittel	Portionen			Notizen (Wie fühle ich mich)?
		Proteine	Kohlenhydrate	Fette	
<b>FRÜHSTÜCK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>SNACK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>MITTAGESSEN</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>SNACK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>ABENDESSEN</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
	<b>Tages- Gesamtmenge</b>				

Getrunkenes Wasser    Ziel: \_\_\_\_\_ Liter    Tatsächlich getrunken: \_\_\_\_\_ Liter

## Bewegungsstatistik

Datum: \_\_\_\_\_

Bewegung	Zeit/ Wieder- holungen	Strecke/ Wieder- holungen	Intensität/ Gewichte	Notizen

**Notizen für heute:**

**Meine größte Errungenschaft (heute):**

**Das habe ich heute gelernt:**

## DAL-Ernährungsprotokoll: Woche #

Datum: \_\_\_\_\_

Drei Dinge, für die ich 1.  
dankbar bin:

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Meine positiven  
Leitsätze:

1.

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Zeit	Mahlzeit und gegessene Lebensmittel	Portionen			Notizen (Wie fühle ich mich)?
		Proteine	Kohlenhydrate	Fette	
<b>FRÜHSTÜCK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>SNACK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>MITTAGESSEN</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>SNACK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>ABENDESSEN</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
	<b>Tages-Gesamtmenge</b>				

Getrunkenes Wasser Ziel: \_\_\_\_\_ Liter Tatsächlich getrunken: \_\_\_\_\_ Liter

## Bewegungsstatistik

Datum: \_\_\_\_\_

Bewegung	Zeit/ Wieder- holungen	Strecke/ Wieder- holungen	Intensität/ Gewichte	Notizen

**Notizen für heute:**

**Meine größte Errungenschaft (heute):**

**Das habe ich heute gelernt:**

## DAL-Ernährungsprotokoll: Woche #

Datum: \_\_\_\_\_

Drei Dinge, für die ich 1.  
dankbar bin:

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Meine positiven  
Leitsätze:

1.

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Zeit	Mahlzeit und gegessene Lebensmittel	Portionen			Notizen (Wie fühle ich mich)?
		Proteine	Kohlenhydrate	Fette	
<b>FRÜHSTÜCK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>SNACK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>MITTAGESSEN</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>SNACK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>ABENDESSEN</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
	<b>Tages-Gesamtmenge</b>				

Getrunkenes Wasser Ziel: \_\_\_\_\_ Liter Tatsächlich getrunken: \_\_\_\_\_ Liter

## Bewegungsstatistik

Datum: \_\_\_\_\_

Bewegung	Zeit/ Wieder- holungen	Strecke/ Wieder- holungen	Intensität/ Gewichte	Notizen

**Notizen für heute:**

**Meine größte Errungenschaft (heute):**

**Das habe ich heute gelernt:**

## DAL-Ernährungsprotokoll: Woche #

Datum: \_\_\_\_\_

Drei Dinge, für die ich 1.  
dankbar bin:

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Meine positiven  
Leitsätze:

1.

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Zeit	Mahlzeit und gegessene Lebensmittel	Portionen			Notizen (Wie fühle ich mich)?
		Proteine	Kohlenhydrate	Fette	
<b>FRÜHSTÜCK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>SNACK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>MITTAGESSEN</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>SNACK</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
<b>ABENDESSEN</b>					
	<b>Mahlzeit gesamt</b>				
	<b>Tages-Gesamtmenge</b>				

Getrunkenes Wasser Ziel: \_\_\_\_\_ Liter Tatsächlich getrunken: \_\_\_\_\_ Liter

## Bewegungsstatistik

Datum: \_\_\_\_\_

Bewegung	Zeit/ Wieder- holungen	Strecke/ Wieder- holungen	Intensität/ Gewichte	Notizen

**Notizen für heute:**

**Meine größte Errungenschaft (heute):**

**Das habe ich heute gelernt:**

## Wochenstatistik: Woche #

Datum: \_\_\_\_\_

Messungen	Vorher	Heute	Notizen
Brust			auf Höhe der S... ...
Untere Bauchmuskeln			größter Umfang
Taille			beim Bauchnabel
Hüfte			größter Umfang
Oberschenkel			Mitte des O... ...
Arme			Mitte der Arme
Körpergewicht			in Pfund oder kg

**Meine größten Errungenschaften diese Woche:**

**Veränderungen für die nächste Woche:**

**Mögliche Hindernisse dieser Woche:**

**So gehe ich mit diesen Hindernissen um:**

**Mein Ziel für diese Woche ist:**