



## NEUJAHRSVORSATZ „GESÜNDER LEBEN“ – WIE DU DEINE ZIELE ERREICHST

Wer kennt's auch? Alle Jahre wieder grüßen zu Silvester die Vorsätze fürs neue Jahr. Auf Platz 1 steht bei den meisten Menschen ein gesünderer Lebensstil. Tipps, wie du deine Ziele erreichst, erfährst du in unserem aktuellen Blogbeitrag.

Voller Motivation und Zuversicht siehst du die Raketen am Himmel verglühen. In Gedanken nimmst du dir fest vor, im kommenden Jahr einiges ändern zu wollen. Doch schon kurze Zeit später kriecht dein innerer Schweinehund wieder hervor. Schnell fällst du in alte Gewohnheiten zurück und deine Vorsätze sind nur mehr vage Erinnerung. Laut einer britischen Untersuchung geht es dir so wie 90 Prozent aller Menschen mit Neujahrsvorsätzen. Die niedrige Erfolgsquote ist darin begründet, dass meist zu viele und zu unrealistische Ziele gefasst werden.

### TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

- **Verinnerlichen:** Anstatt über Nacht einen Entschluss zu fassen, sollte ein Ziel besser langsam in unserem Innersten entstehen und wachsen. Unterstützen kannst du das damit, dass du dir jeden Tag bewusst darüber Gedanken machst. Schreib ein konkretes Ziel nieder, bastel dir zum Beispiel mehrere Notizzettel, die du an den Kühlschrank, in die Toilette oder ins Büro hängst. So wirst du immer wieder daran erinnert.
- **Motivieren:** Zusätzlich kannst du dir selbst Motivation zusprechen. Frei nach dem Motto „Der Weg zur Zufriedenheit führt über uns selbst“ ist es sinnvoll, sich in etwas Selbstliebe zu üben. Sprich dir morgens oder abends vor dem Spiegel Mut zu, lächle dich an und sag dir, was du an dir magst. Wem es unangenehm ist vor dem Spiegel laut zu sprechen, kann sich auch in Gedanken ermutigen. Wichtig ist, dass du an dich glaubst und überzeugt davon bist, dass du deine Ziele erreichen kannst!
- **Bewegung in den Alltag einbauen:** Natürlich sind große Ziele schwerer zu erreichen als kleine. Eine dauerhafte Umstellung ist schon mit etwas Aufwand verbunden. Motivationstrainer empfehlen deshalb bei allen großen Zielen, jeden Tag ein paar kleine Schritte zu machen, um diese zu erreichen. Indem du leichte Fitnessübungen in deinen Alltag einbaust, bist du zum Beispiel schon einen wichtigen Schritt weiter. Oder einfach einmal den die Treppe nehmen oder kurze Wege zu Fuß zurücklegen.
- **Hör auf deinen Körper:** DIE Formel für eine gesunde Ernährung gibt es nicht. Jeder Körper, jeder Stoffwechsel, jeder Typ ist anders. Finde den Ernährungsstil, der dir gut tut. Hör auf deinen Körper – wie reagiert er auf bestimmte Lebensmittel? Zu welcher Uhrzeit bist du am fittesten? Wann nicht? Stoffwechsel-Experten und Ernährungsberater sind sich einig: Es ist entscheidend, wie deine Energiebilanz ausfällt. Ist die Energiebilanz negativ, verlierst du Kilos. Wer mehr Kalorien verbrennt als seinem Körper zuzuführen, nimmt ab.
- **Ausgewogene Ernährung:** Gesunde Ernährung besteht vor allem aus Proteinen, komplexen Kohlehydraten sowie [ungesättigten Fettsäuren](#). Wer sich bereits sportlich betätigt, sollte Proteine zum Hauptbestandteil jeder Mahlzeit machen. Denn Eiweiß kurbelt den Fettabbau an und lässt Muskeln wachsen. Dabei müssen nicht immer Fleisch, Fisch oder Eier auf den Teller. Die Liste an eiweißreichen Lebensmitteln ist lang. Zum Beispiel sind Milchprodukte aber auch

Linzen, Quinoa oder Nüsse leckere Alternativen.

- **Weniger Zucker:** Das Übermaß an Zucker kannst du mit etwas Bewusstsein reduzieren. Etwa ein Blick auf die Zutatenliste der Produkte beim Einkaufen lohnt sich. Mit dem Verzicht auf Fertigprodukte und dem Weglassen von Zucker beim Kochen kannst du beispielsweise schon größere Mengen an Zucker vermeiden. Keine Sorge, es gibt auch viele (gesündere) Alternativen: Würze z.B. dein Essen mit Vanille, Zimt, Kardamom und Anis – diese Gewürze sind süß! Hast du nach dem Essen Appetit auf Süßes, greife anstatt zu Schokolade & Co lieber zu Nüssen oder Obst.