

MIT DR. MED. PETRA BRACHT

Dein persönliches Abnehm-Tagebuch

Dein täglicher Begleiter auf dem
Weg zu mehr Leichtigkeit



Inklusive
Checklisten
für mehr
Motivation!



Tracke deinen Fortschritt und bleibe täglich motiviert

Wenn du hier gelandet bist, dann hast du sicher schon mindestens eine Diät hinter dir. Vielleicht fühlst du dich aber immer noch nicht richtig wohl in deinem Körper oder möchtest einfach gesund und fit werden.

Strenge Diäten scheitern meistens und wir fühlen uns schlecht. Wir werfen uns mangelnde Disziplin oder Faulheit vor und sind in dieser negativen Denkweise festgefahren. Wir wollen dir zeigen, dass es auch anders geht und dass es nicht an dir liegt.

Es geht nicht darum, die nächste Crash-Diät für ein paar Tage durchzustehen, dir Verbote aufzuerlegen oder gar zu hungern. Kein noch so hartes Workout und keine Blitzdiät werden dich langfristig zu einem gesunden und fitten Körper führen.

Stattdessen haben Gesundheit und Schmerzfreiheit für uns die oberste Priorität – auch beim Abnehmprozess.

Mit einem richtigen Plan, deinem Ziel vor Augen und den Fortschritten als Beweis für deine tägliche Mühe wird es dir leichter fallen, durchzuhalten.



Wir begleiten dich mit einem Abnehm-Tagebuch

Für deine Ziele möchten wir dir dieses Abnehm-Tagebuch zur Verfügung stellen. Es soll dich motivieren, deine Fortschritte festzuhalten und direkt vor Augen zu haben. Wichtig ist, dass du dir täglich wenige Minuten Zeit dafür nimmst und es zu einer festen Routine machst, die Spalten auszufüllen. Sei dabei ehrlich zu dir selbst und fokussiere dich in diesen Minuten nur auf dich.

Mit einer Tasse Tee oder Kaffee startest du am besten morgens mit dem Ausfüllen. Gerade beim Wiegen und Vermessen deines Körpers ist der Morgen perfekt geeignet. Nach der Nacht hast du die letzte Mahlzeit verdaut und dein Magen ist leer.



Wiege und vermiss dich immer zur selben Uhrzeit. So bekommst du keine verfälschten Werte aufgrund von bisher verzehrten Speisen oder Getränken, die dein Gewicht beeinflussen. Denn dein Mageninhalt wiegt natürlich auch etwas.

Schwankungen durch den Zyklus

Lasse dich nicht von kleineren Gewichtsschwankungen beirren. Dein Körper unterliegt hormonellen Schwankungen, die sich auch auf dein Gewicht auswirken können. Wassereinlagerungen sind keine Seltenheit. Hierbei handelt es sich aber keineswegs um Fett. Solltest du deinen Zyklus besonders gut kennen, markiere dir einfach die kritischen Tage in diesem Tagebuch. So wirst du nach einiger Zeit ein Muster erkennen und weißt, worauf die Schwankungen zurückzuführen sind.

ALLGEMEINE STIMMUNG & WOHLBEFINDEN

Hier geht es um dein Wohlbefinden, deinen Schlaf bzw. deine Schlafqualität sowie deine psychische Verfassung. Denn diese haben maßgeblichen Einfluss auf deinen Appetit und dein Essverhalten. Hast du momentan viel Stress, fühlst du dich einfach unwohl oder bereitet dir etwas Sorgen?

Orientiere dich hierfür gerne an unseren Fragen oder notiere dir ausführlich ein paar Sätze, wenn du das Gefühl hast, dir ein wenig mehr von der Seele schreiben zu müssen.

1

WIE GEHT ES DIR HEUTE?

- Hast du gut geschlafen?
- Hast du Schmerzen oder andere Beschwerden?
- Wie fühlst du dich nach der Nacht?
- Bist du beruflich oder privat gestresst?

1. _____	11. _____	21. _____
2. _____	12. _____	22. _____
3. _____	13. _____	23. _____
4. _____	14. _____	24. _____
5. _____	15. _____	25. _____
6. _____	16. _____	26. _____
7. _____	17. _____	27. _____
8. _____	18. _____	28. _____
9. _____	19. _____	29. _____
10. _____	20. _____	30. _____

GOOD MOOD = GOOD FOOD

Das, was du zu dir nimmst, beeinflusst nicht nur deinen Körper, sondern auch deine Stimmung. Mit der richtigen Nahrungsauswahl stellst du jeder Zelle wichtige Energie, Vitamine und Mineralien zur Verfügung. Achte also auf eine bunte Auswahl an frischen Nahrungsmitteln und nimm deine Mahlzeiten bewusst und achtsam zu dir. Beantworte die folgenden Fragen mit ja oder nein, um dir im Laufe der Zeit einen besseren Überblick über deine Ernährung zu verschaffen.

2

WIE SIEHT DEINE ERNÄHRUNG AUS?

Hast du dich am gestrigen Tag gesund ernährt?

1. JA NEIN
2. JA NEIN
3. JA NEIN
4. JA NEIN
5. JA NEIN
6. JA NEIN
7. JA NEIN
8. JA NEIN
9. JA NEIN
10. JA NEIN
11. JA NEIN
12. JA NEIN
13. JA NEIN
14. JA NEIN
15. JA NEIN
16. JA NEIN
17. JA NEIN
18. JA NEIN
19. JA NEIN
20. JA NEIN
21. JA NEIN
22. JA NEIN
23. JA NEIN
24. JA NEIN
25. JA NEIN
26. JA NEIN
27. JA NEIN
28. JA NEIN
29. JA NEIN
30. JA NEIN

Hast du selbst gesund gekocht?

1. JA NEIN
2. JA NEIN
3. JA NEIN
4. JA NEIN
5. JA NEIN
6. JA NEIN
7. JA NEIN
8. JA NEIN
9. JA NEIN
10. JA NEIN
11. JA NEIN
12. JA NEIN
13. JA NEIN
14. JA NEIN
15. JA NEIN
16. JA NEIN
17. JA NEIN
18. JA NEIN
19. JA NEIN
20. JA NEIN
21. JA NEIN
22. JA NEIN
23. JA NEIN
24. JA NEIN
25. JA NEIN
26. JA NEIN
27. JA NEIN
28. JA NEIN
29. JA NEIN
30. JA NEIN

Hast du frisches Obst gegessen?

1. JA NEIN
2. JA NEIN
3. JA NEIN
4. JA NEIN
5. JA NEIN
6. JA NEIN
7. JA NEIN
8. JA NEIN
9. JA NEIN
10. JA NEIN
11. JA NEIN
12. JA NEIN
13. JA NEIN
14. JA NEIN
15. JA NEIN
16. JA NEIN
17. JA NEIN
18. JA NEIN
19. JA NEIN
20. JA NEIN
21. JA NEIN
22. JA NEIN
23. JA NEIN
24. JA NEIN
25. JA NEIN
26. JA NEIN
27. JA NEIN
28. JA NEIN
29. JA NEIN
30. JA NEIN

INTERVALLFASTEN: UNTERSTÜTZUNG BEI HEILUNGSPROZESSEN & BOOSTER FÜR DEINE ZELLEN

Das Intervallfasten kannst du ganz einfach in deinen Alltag integrieren, um langfristig dein Wunschgewicht zu erreichen. Halte dafür eine Fastenzeit von mindestens 14, am besten aber 16 Stunden ein und beschränke die Nahrungsaufnahme auf acht bis maximal zehn Stunden. Die 16:8-Methode empfehlen wir dir für optimale Gesundheit und Wohlbefinden.

PROBIERST DU DICH AKTUELL IM INTERVALLFASTEN? DANN KÖNNEN DIR DIE FOLGENDEN TIPPS HELFEN.

- Suche dir Zeitfenster aus, die am besten zu deinem Alltag passen.
- Sei nachsichtig mit dir selbst: Es ist auch gut, wenn du manchmal „nur“ zwischen 10 und 14 Stunden fasten kannst.
- Berechne deine Mahlzeiten für den nächsten Tag vor, um gesund und ausgewogen zu essen.
- Trinke während deiner Fastenzeit ausreichend stilles Wasser und ungesüßten Tee.

VERMISS DEINEN KÖRPER

Um Fortschritte sichtbar machen zu können, lohnt sich für den Beginn ein paar Zahlen. Auch wenn wir auf Dauer gegen Kalorien zählen und tägliches Wiegen sind, bietet es sich an, deinen Startpunkt festzuhalten. Nur so kannst du dich Richtung Ziel bewegen und siehst, wie weit du bereits gekommen bist. Nimm diese Daten als neutrale Werte und lasse dir nicht die Laune verderben oder dich demotivieren.

Halte hier für die nächsten 30 Tage dein Gewicht fest:

1. _____	11. _____	21. _____
2. _____	12. _____	22. _____
3. _____	13. _____	23. _____
4. _____	14. _____	24. _____
5. _____	15. _____	25. _____
6. _____	16. _____	26. _____
7. _____	17. _____	27. _____
8. _____	18. _____	28. _____
9. _____	19. _____	29. _____
10. _____	20. _____	30. _____

Zusätzlich kannst du in den folgenden Zeilen weitere Messwerte eintragen, die dir deine Fortschritte genauer aufzeigen (z. B. Umfang von Bauch, Oberschenkel oder Hüfte/Taille). Worauf du dabei am besten achten solltest, erfährst du detailliert im neuen Buch "Klartext Abnehmen".

Klartext Abnehmen

Bestelle jetzt das **neue Buch**
von Dr. med. Petra Bracht &
Prof. Dr. Claus Leitzmann!

Einfach QR-Code scannen oder Link eingeben:
lie-br.com/klartext-abnehmen-tagebuch



Ab
11.01.2023
im Handel
erhältlich!

