



# **Erfahrungsbericht aus 24 Jahren Figurcoaching**

*Die 10 besten Abnehmtipps*

**Uwe Köhlinger**

**04.09.2020**

## Leitfaden für deinen Figurerfolg

1. Lass deine Schilddrüsenwerte und Blutwerte checken! Dort muss alles im Normbereich liegen, sonst greifen weder Sport noch Diät!
2. Formuliere ein realistisches Abnehmziel mit festem Termin!
3. Protokolliere deine Ernährung mit einer Ernährungsapp für 2-4 Wochen! So bekommst Du und eventuell ein Coach, den Überblick, was zu verändern ist!
4. Beginne mit Krafttraining, um den Jojo-Effekt durch Muskelverlust zu verhindern!
5. Beginne mit Ausdauertraining und führe es in niedriger Intensität aus, um das Stresshormon Cortisol abzubauen( Spazieren, gemütlich Radeln...)
6. Stress dich nicht zusätzlich durch Vergleiche mit Anderen
7. Meide social media Halbwahrheiten und „Erfolgsgeschichten“und setze auf professionelle Beratung!
8. Lerne Entspannungsmethoden und baue sie in den Alltag ein! Stress macht Fett!
9. Vermeide Pülverchen und Wunderpillen und setze auf hochwertige Lebensmittel
10. Suche Dir Verbündete, die Dich in deinem Projekt unterstützen!

