

So gelingt der Wiedereinstieg nach den Festtagen

Die Feiertage sind vorbei, jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, wieder voll ins Weight Watchers Programm einzusteigen. Unsere Tipps helfen Ihnen dabei.

Goodbye Feiertage!

Das letzte Stückchen Christstollen ist gegessen, die letzten Tage oder Wochen haben Sie in vollen Zügen genossen. Richtig so! Doch jetzt ist es an der Zeit, wieder voller Elan und Motivation ins Programm zurück zu finden. Das fällt Ihnen schwer? Nicht mit unseren Tipps für den Wiedereinstieg. Erinnern Sie sich an Ihre bisherigen Erfolge und knüpfen Sie dort an.

So starten Sie durch – Mit Schwung!

Vielleicht haben Sie sogar in der Weihnachtszeit Fortschritte auf dem Weg zum Wunschgewicht gemacht. Sie waren regelmäßig spazieren, haben Ihre Lieblingsrezepte 'verschlankt' und haben sich auch über die Feiertage an Ihre guten Vorsätze gehalten. Was auch immer Sie getan haben: Führen Sie sich weiterhin Ihr Ziel konkret vor Augen, und halten Sie weiterhin motiviert durch. Nichts eignet sich dafür mehr als ein Neustart ins Jahr.

So fängt das neue Jahr erfolgreich an

Führen Sie Tagebuch

Nutzen Sie täglich das *POINTS*® Tagebuch und verschaffen sich eine Übersicht über Ihr *POINTS* Konto. So fällt es wesentlich leichter, wieder ins Programm einzusteigen.

Nutzen Sie unsere leckeren Rezeptideen

Sie sind noch verwöhnt von den leckeren Weihnachtsrezepten? Unsere Rezepte beweisen, dass leichte Küche das ganze Jahr über köstlich schmeckt und auch Einsteigern ohne Probleme gelingen kann.

Motiviert zum Ziel

Motivieren Sie sich durch Ihre bisherigen Erfolge und schauen Sie nicht so sehr auf die 1 - 2 Pfund, die über die Festtage vielleicht dazu gekommen sind. Verdeutlichen Sie sich Ihre bisherige Leistung mit Hilfe Ihrer Erfolgskurve.

Kommen Sie in Schwung

Regelmäßige Bewegung fördert den Aufbau von Muskeln und hebt ganz nebenbei die Laune. So tun Sie gleichzeitig Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes und beeinflussen Ihre weitere Abnahme positiv. Dabei müssen Sie auch keine Höchstleistungen erbringen, schon 30 Minuten täglich machen einen großen Unterschied.

Genießen Sie auch im Alltag ganz bewusst

Bedürfnisse, die Ihnen im Weihnachtsurlaub deutlich geworden sind, sollten Sie sich auch weiterhin erfüllen. Das kann das ausgedehnte Frühstück sein oder die Tasse Gewürztee am Nachmittag. Zelebrieren Sie diese Dinge mit Genuss.

Nehmen Sie sich Zeit zur Reflektion

Versuchen Sie, Ihren Alltag anders zu sehen, Stress und Fehler zu erkennen und zu vermeiden. Wie ist mein Arbeits- und Lebensstil jetzt? Trinke ich schon wieder zu viel Kaffee? Wie wäre es mit Pfefferminz- oder grünen Tee als Alternative? Bin ich dabei, in alte Denk- und Handlungsmuster zu verfallen, die ich in meinen freien Tagen als ungünstig erkannt habe? Schauen Sie, was Sie im Alltag stresst und schalten Sie rechtzeitig einen Gang zurück.

Versuchungen vermeiden

Planen Sie entsprechend vor, wenn Sie besonders nach den Feiertagen ein stärkeres Hungergefühl oder mehr Lust auf Süßigkeiten haben. Probieren Sie eine sättigende Gemüsesuppe und bevorzugen Sie Vollkornprodukte. Bei süßem Hunger sind Reiskracker oder Trockenobst eine tolle Alternative.

Seien Sie nicht zu streng mit sich

Gönnen Sie sich ruhig ab und an eine süße oder herzhaft Kleinigkeit. Je weniger Sie verzichten, desto eher wird es Ihnen gelingen, Ihr Wunschgewicht zu erreichen. Genießen Sie Ihr Leben und nehmen Sie trotzdem erfolgreich ab – mit Weight Watchers ist das kein Problem!