

Starten Sie nach dem Urlaub wieder durch

Nutzen Sie Ihre neu gewonnene Kraft aus dem Urlaub und führen Sie sich Ihr Ziel konkret vor Augen. Visualisieren Sie, wie Sie aussehen, wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben und streben dieses Ziel voller Elan an.

Hier sind 10 Tipps, die Ihnen dabei helfen.

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 der leckeren Urlaubsküche und das heimische Einerlei langweilt Sie? Holen Sie sich mit unseren köstlichen Rezepten den Urlaub in Ihre vier Wände zurück – so sinnlich kann Abnehmen sein

Motivation heißt das Zauberwort

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

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.

Erhalten Sie sich Ihre Urlaubsgefühle

Bedürfnisse, die Ihnen im Urlaub deutlich geworden sind, sollten Sie sich auch weiterhin erfüllen. Das kann das frische Obst zum zweiten Frühstück sein oder die Tasse Cappuccino 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, obwohl ich im Urlaub verschiedene Teesorten genossen habe? Bin ich dabei, in alte Denk- und Handlungsmuster zu verfallen, die ich im Urlaub als ungünstig erkannt habe? Keiner zwingt Sie, das Hamsterrad immer schneller werden zu lassen. Schalten Sie rechtzeitig einen Gang zurück.

Nehmen Sie den Urlaub mit in den Alltag

Gelassenheit, spielerische Neugierde, Lebensfreude - das sind typische Urlaubseinstellungen, die zumindest in Sparform in den Alltag mitgenommen werden sollten, um sich und andere zu

erfreuen. Versuchen Sie einige Zeit, Ihre Kraft und Energie, Gelassenheit und Humor, das gesündere Aussehen und Verhalten zu konservieren. Das tut nicht nur Ihnen, sondern dem ganzen Umfeld gut.

Versuchungen vermeiden

Planen Sie entsprechend vor, wenn Sie besonders nach dem Urlaub 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**

Auch wenn Sie im Urlaub ein wenig gesündigt haben, ist das kein Weltuntergang. 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 - in allen Facetten!