



Die Autorin

Rieke Kuhlmann ist 1982 geboren und lebt mit ihrem Mann, 2 Kindern und ihrer Hündin im nördlichen Osnabrücker Land. Neben ihrer langjährigen Arbeit im Suchthilfesystem widmet sie sich seit 2017 der Hypnose. 2019/2020 absolvierte sie außerdem eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin und startete ihre eigene Praxis für Coaching und Hypnose. Zusätzlich zu dem Gewichtscoaching bietet sie noch Stressreduktionskurse und Raucherentwöhnungen an. In der Praxis ist auch ihr Mann als Personal Trainer tätig, der die Kunden des Simply-slim-Programms auf Wunsch mit sportlichen Einheiten unterstützt.

Rieke Kuhlmann

Ernährungstagebuch – eine Begleitung über 12 Wochen

Tägliche Aufgaben für dein Wohlbefinden



© 2022 Rieke Kuhlmann

Covergrafik von Cover erstellt mit www.canva.com
Grafik tägliche Ernährungstabelle: Grafik Antje Hackstedt |
www.a-ha.design

Verlagslabel: Kuhlmann Verlag
ISBN Softcover: 978-3-347-75531-4
ISBN Hardcover: 978-3-347-75532-1
ISBN E-Book: 978-3-347-75533-8
ISBN Großschrift: 978-3-347-75534-5

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Ger-
many

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich ge-
schützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede
Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publika-
tion und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu errei-
chen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An
der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Dieses Ernährungstagebuch ist angeglichen an das Ernährungstagebuch aus dem Coaching Simply slim von der Autorin.

Simply slim - Abnehmen nach dem Kuhlmann-Konzept

Simply slim ist ein 12-wöchiges Gewichts-Coaching, in dem es vor allem um gesunde Ernährung, Entgiftung und Entschlackung, Abnehm-Blockaden und emotionales Essen geht. Einerseits geht es um Wissensvermittlung und einen guten Umgang mit gesunder Ernährung. Andererseits werden Abnehm-Blockaden aufgelöst und die Hintergründe für das Zuviel an Essen bearbeitet. Das Ziel ist die Umgestaltung von Verknüpfungen zwischen Emotionen und Essen. Zukünftig kannst du genau so viel essen, wie du benötigst und ein Jojo-Effekt bleibt aus. Essen wird dann nicht mehr oder nur bewusst eingesetzt, um Gefühle zu kompensieren.

Ich verwende der besseren Lesbarkeit halber die männliche Schreibweise. Die Angaben im Text beziehen sich jedoch stets auf Angehörige aller Geschlechter.

In diesem Ernährungstagebuch findest du für die Zeit von 12 Wochen für jeden Tag eine Aufgabe und eine Tabelle, in der du deine Nahrungsmittel und Kalorienzufuhr eingeben kannst.

Bitte führe dein Tagebuch täglich. Gib am besten alles direkt beim Verzehr möglichst genau ein. Schätze die Kalorien nicht, sondern tracke sie mit einer App (Myfitnesspal oder yazio) oder der Nährwerttabelle auf der Verpackung der Lebensmittel. Frag z. B. in der Bäckerei auch nach, wie viele Kalorien dein Schlemmerbrötchen oder die Laugenstange hat. Studien haben gezeigt, dass man sich bei der Schätzung von Kalorien um mehrere 100 Kcal am Tag verschätzt. Daher ist es wirklich wichtig, dir den Aufwand zu machen, alles sorgfältig einzutragen. Denke auch daran, dir die Getränke ohne und mit Kcal zu notieren.

Vorteile:

1. Du lernst deine Kalorienbilanz und die Kalorien der Lebensmittel genau kennen

Du lernst so, wieviel du wann isst und auch wie viel kcal einzelne Lebensmittel überhaupt haben. Du lernst also die Lebensmittel in ihrer Wertigkeit viel besser kennen.

2. Essgewohnheiten können in einem Ernährungstagebuch protokolliert werden

Isst du zu bestimmten Gelegenheiten oder wenn dich ein bestimmtes Gefühl übermannt? Greifst du dann eher zu Süßem oder zu Fettigem oder eher zu Knabbereien? Ein Ernährungstagebuch zeigt deine Gewohnheiten und die Portionsgrößen genau auf. So verstehst du selbst dein Essverhalten besser.

3. Du hast mit einem Ernährungstagebuch einen guten Regulator

Wenn du alles aufschreiben musst, überlegst du dir genau, ob du den Schokoriegel oder die nächste Hand voll Nüsse wirklich isst. Erst wenn du es aufschreibst, ist eine gewisse Verbindlichkeit da.

Bevor es losgeht, solltest du dir einmal Gedanken dazu machen, warum du eigentlich abnehmen möchtest. Was ist dein Ziel und was ist auch das Ziel hinter dem Ziel?

Beispiel: Ich möchte 10 kg abnehmen. Ich möchte es, weil ich schlanker aussehen möchte, meinen Blutdruck verbessern möchte, der blöden Arbeitskollegin zeigen möchte, dass ich es kann, ich endlich wieder in Kleidergröße 38 passen möchte, ich mich so nicht mag und akzeptiere oder ich mich mit weniger Gewicht wieder mehr im Spiegel anschauen mag, etc.

Nutze zur Zielfestlegung die SMART-Formel.

Dein Ziel sollte

Spezifisch

Messbar

Attraktiv

Realistisch

Terminiert

sein.

Nur wenn du richtig Feuer für den Ziel fängst (Attraktiv) wirst du es auch langfristig verfolgen. Außerdem sollte es gut umsetzbar sein (realistisch), damit die Motivation nicht flöten geht, weil du es eh nicht erreichen kannst.

Schreibe auf:

Mein Ziel:

Meine Ziele hinter dem Ziel:

Wer ist dein Motivator und wer wird dir eher bei deinem Vorhaben im Weg stehen? Notiere dir hier die Menschen, die dir beistehen und dir bei Motivations-tiefs helfen können. Sage den Menschen auch ruhig, dass du sie hier aufgeschrieben hast und bereite sie darauf vor, dass du vielleicht ihre Unterstützung ein-forderst.

*Und los geht's. Viel Erfolg,
Spaß und Genuss wünsche
ich dir für die nächsten 12
Wochen und auch darüber
hinaus!!!*

Gewicht

Anbei findest du eine Tabelle zum Eintragen des Gewichtes. Wiege dich jede Woche nur max. ein Mal. Führe einen festen Wiegetag ein. Häufigeres Wiegen macht keinen Sinn, da es natürliche tägliche Schwankungen gibt. Du kannst auch gerne nur alle 2 Wochen dein Gewicht beobachten.

Da- tum	Ge- wic ht	Da- tum	Ge- wich t	Da- tum	Ge- wich t

Außerdem kannst du hier noch die Umfangsmaße von deinem Körper eingeben, wenn du gerne möchtest.

	Da tum	Da tum	Da tum	Da tum
Ober- arme				
Taille				
Hüfte				
Ober- schen kel				
Brust				

Woche 1

Wir starten diese Woche ganz entspannt. Erst einmal soll es darum gehen, dass du dein Essverhalten beobachtest. Nimm die Ist-Situation genau auf. Durch das Aufschreiben von dem, was du isst, wirst du es wahrscheinlich schon etwas regulieren. Aber es ist auch spannend, einmal zu notieren, wie viel man aktuell wirklich an einem ganz normalen Tag zu sich nimmt. Schreibe bitte alles schonungslos auf und mach dir einfach erst einmal ein Bild von der aktuellen Situation.

Errechne zum Beginn einmal, wie viele Kalorien du eigentlich ungefähr verbrauchst. Dafür gibt es die Harris-Benedict-Formel:

Männer:

$$655,1 + (9,6 \times \text{Körpergewicht in kg}) + (1,8 \times \text{Körpergröße in cm}) - (4,7 \times \text{Alter in Jahren})$$

Frauen:

$$66,5 + (13,7 \times \text{Körpergewicht in kg}) + (5,0 \times \text{Körpergröße in cm}) - (6,8 \times \text{Alter in Jahren})$$

Mein Bedarf: _____kcal / Tag

Mit dieser Formel wird der Grundumsatz berechnet. Solltest du dich sportlich betätigen, wird dies noch oben drauf berechnet.

Bitte überprüfe mit dieser Formel alle 2-3 Monate oder bei länger andauernden Abnehm-Plateaus deinen aktuellen Bedarf. Wenn du weniger wiegst, hast du auch einen kleineren Kalorienbedarf.

Aus kleinem
Anfang
entspringen alle
Dinge



Tag 1

Du beginnst heute mit deiner Gewichtsreduktion. Super. Ein guter Schritt für eine gesunde Ernährung. Aber lass es bitte langsam angehen. Heute und auch in den nächsten Tagen soll es noch darum gehen, dass du dir dein aktuelles Ernährungsverhalten einmal genau anschaust. Schreib dafür im Ernährungstagebuch genau auf, was du wann isst und trinkst und rechne gerne auch die Kalorien aus. Schreib schonungslos auf, wie viel Nahrung du zu dir nimmst und wie viele Kalorien du aufnimmst. Das hilft dir, zukünftig bewusster zu schauen, welche Dinge du wirklich isst, weil du Hunger hast und Nährstoffe aufnehmen möchtest und welche Dinge du zu dir nimmst, weil du z. B. Lust auf Süßes hast oder vielleicht gerade wegen deiner Gefühle isst. Errechne auch, wieviel Kalorien du eigentlich am Tag brauchst, um deine Kalorienbilanz genau zu kennen.

Erkenntnisse heute:

Ich bin heute dankbar für / heute war für mich positiv:



	Datum		Freier Tag Alltag		Freier Tag Wochenende		Urlaub	
	Uhrzeit	Gefühl	Essen	Getränke	Energie [kcal]	Anmerkungen		
Frühstück								
zwischen durch								
Mittag								
zwischen durch								
Abendessen								
später								
Bewegung						Gesamtenergie kcal		