

**lebe leichter**®

**DER 12-WOCHEN-PLANER**

## LEBE LEICHTER – DER 12-WOCHEN-PLANER

Du hast dich für eine Veränderung entschieden! *Lebe leichter – Der 12-Wochen-Planer* möchte dich in den nächsten 12 Wochen auf diesem Weg begleiten. Nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit, um mit deinem Planer zu arbeiten. Mach daraus ein richtiges kleines Ritual. Setze dich in deine Lieblingsecke, denk nach, schreib auf und mache Pläne für dein leichtes Leben!

Nicht das Essen muss sich ändern. Du musst dich ändern. Mit dem *Lebe-leichter*-Programm veränderst du dein Essverhalten. Genieße jeden Tag drei Mahlzeiten, die dir wirklich schmecken. Entdecke die natürlichen Signale von Hunger und Sättigung wieder. Gönn deinem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause. Es kann so leicht sein, leichter zu werden.

### Das *Lebe-leichter-6x1*

- 1. Genieße täglich drei Mahlzeiten nach deinem Geschmack, einen Teller voll.<sup>1</sup>
- 2. Gönn dem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause.
- 3. Trinke täglich 2–3 Liter.
- 4. Zweimal in der Woche ist ein »Maxi« gestattet.<sup>1</sup>
- 5. Bewege dich täglich eine halbe Stunde.
- 6. Nimm einmal wöchentlich an einem *Lebe-leichter*-Kurs teil.

Ein glückliches Leben macht satt!

---

<sup>1</sup> Erklärung in der ersten Programmwoche

## LEBE LEICHTER – DER 12-WOCHEN-PLANER



**Name:**

.....

**Startgewicht:**

.....

**Wunschgewicht:**

.....

Woche	Datum	Gewicht	Abnahme	Gesamt- abnahme
Woche 1				
Woche 2				
Woche 3				
Woche 4				
Woche 5				
Woche 6				
Woche 7				
Woche 8				
Woche 9				
Woche 10				
Woche 11				
Woche 12				

**Unsere Empfehlung:**

- BMI bis 30 = drei Mahlzeiten mit je einem Teller.
- BMI 30–40 = drei Mahlzeiten mit insgesamt vier Tellern.
- BMI über 40 = drei Mahlzeiten mit insgesamt fünf Tellern.

Bei welcher Mahlzeit der Extrateller gegessen wird, ist frei wählbar.

Mein BMI beträgt: \_\_\_\_\_ Im Plan:  3 Teller  4 Teller  5 Teller

# **WOCHE 1** LEBE MIT PLAN – LERNE DAS PROGRAMM KENNEN



## **Lebe-leichter-Wochenziel:**

Halte die Drei-Mahlzeiten-Regel konsequent ein und erkenne die natürlichen Signale von Hunger und Sättigung.

.....

.....

.....

.....

## **Meine persönlichen Wochenziele:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Frühstück

.....  
.....

Mittagessen

.....  
.....

Abendessen

.....  
.....

Maxi

.....  
.....

Getränke; 1 Kästchen steht für 200 ml kalorienfreie Getränke

          

Bewegung

.....  
.....

Notizen

☺  
.....  
.....  
.....

☹  
.....  
.....  
.....

Frühstück

.....  
.....

Mittagessen

.....  
.....

Abendessen

.....  
.....

Maxi

.....  
.....

Getränke; 1 Kästchen steht für 200 ml kalorienfreie Getränke

          

Bewegung

.....  
.....

Notizen



.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....

Frühstück

.....  
.....

Mittagessen

.....  
.....

Abendessen

.....  
.....

Maxi

.....  
.....

Getränke; 1 Kästchen steht für 200 ml kalorienfreie Getränke

          

Bewegung

.....  
.....

Notizen

☺  
.....  
.....

☹  
.....  
.....



Frühstück

.....  
.....

Mittagessen

.....  
.....

Abendessen

.....  
.....

Maxi

.....  
.....

Getränke; 1 Kästchen steht für 200 ml kalorienfreie Getränke

          

Bewegung

.....  
.....

Notizen



.....  
.....



.....  
.....

Frühstück

.....  
.....

Mittagessen

.....  
.....

Abendessen

.....  
.....

Maxi

.....  
.....

Getränke; 1 Kästchen steht für 200 ml kalorienfreie Getränke

          

Bewegung

.....  
.....

Notizen

☺  
.....  
.....

☹  
.....  
.....

Frühstück

---

---

Mittagessen

---

---

Abendessen

---

---

Maxi

---

---

Getränke; 1 Kästchen steht für 200 ml kalorienfreie Getränke

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Bewegung

---

---

Notizen

😊

---

---

☹️

---

---

Frühstück

.....  
.....

Mittagessen

.....  
.....

Abendessen

.....  
.....

Maxi

.....  
.....

Getränke; 1 Kästchen steht für 200 ml kalorienfreie Getränke

          

Bewegung

.....  
.....

Notizen

☺  
.....  
.....  
.....

☹  
.....  
.....  
.....

## WOCHE 1 WOCHEENFEEDBACK

**Wie gut konnte ich die Drei-Mahlzeiten-Regel umsetzen?**

.....

.....

.....

Welche persönlichen Wochenziele habe ich erreicht?

.....

.....

.....

Was ist mir gut gelungen?

.....

.....

.....

Woran möchte ich in der nächsten Woche arbeiten?

.....

.....

.....

Fragen für den *Lebe-leichter*-Kurs:

.....

.....

.....

.....

.....

## TIPPS TIPPS TIPPS

Probiere ein Lieblingskleidungsstück an. Überlege dir, mit wie viel Kilo weniger es wieder passt.

Richte deine Mahlzeit schön auf dem Teller an. Ist er leer, gibt's nichts mehr!

Iss nicht »auf Vorrat«. Die nächste Mahlzeit kommt bestimmt.

Sei stolz auf dich, wenn du nach einem Teller satt und zufrieden mit dem Essen aufhörst.

Lege nach der Hälfte der Mahlzeit eine Esspause ein.

Pflege feste Rituale, z. B. nach 20.00 Uhr kein Essen mehr.