

Checkliste

Gewichtsstillstand nach der Adipositas-OP

Kreuz an, was bei dir zutrifft. (Fast) jeder Punkt, der selten oder gar nicht klappt, kann ein Ansatzpunkt für Verbesserungen sein. Ein paar Erklärungen findest du im Blogartikel „Gewichtsstillstand nach Adipositas-OP – das machst du falsch“.

Aussage: das klappt bei mir....

immer	meist	selten	nie
-------	-------	--------	-----

Ich esse regelmäßig 3-5 Mahlzeiten

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

Ich esse nur zu den Mahlzeiten, snacke nicht zwischendurch

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

Ich esse genug Eiweiß 1-1,5 g/kg Normalgewicht*)

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

Ich esse 1-2 Mini-Portionen Obst

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

Ich esse 3 Mini-Portionen Gemüse

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

Ich esse wenig Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln (max. ¼ des Tellers)

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

Ich kann auf Süßes und Softdrinks meistens verzichten**

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

Ich esse selten salzige Snacks und Fastfood

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

* abhängig von der OP-Methode **möglichst unter 25 g zugesetzten Zucker/Tag.

Checkliste

Gewichtstillstand nach der Adipositas-OP

Aussage: das klappt bei mir....

immer	meist	kaum	nie
-------	-------	------	-----

Ich trinke > 1,5 l Wasser ohne

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

Kohlensäure

Trinkpause 30 Minuten vor/nach

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

Mahlzeiten

Ich nehme regelmäßig

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

hochwertige Nahrungsergänzung

Ich trinke wenig/keinen

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

Alkohol

Ich benötige wenig/keine

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

Medikamente

Meine Portionen sind klein (genug)

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

Ich esse langsam und kaue gründlich

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

Ich habe Ruhe beim Essen

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

Ich esse Speisen, die ich gut

kauen muss

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

Ich habe keine Heißhunger-Attacken

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

Ich spüre Hunger und Sättigung

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

Checkliste

Gewichtstillstand nach der Adipositas-OP

Aussage: das klappt bei mir....

immer meist kaum nie

Wenn ich Ausnahmen mache, genieße ich sie

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

Ich schlafe ausreichend

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

Ich kann mich gut entspannen

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

Ich bewege mich regelmäßig

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

Ich habe mein Zielgewicht erreicht und halte es

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

Na, wie sieht´s aus? Wie oft hast du... angekreuzt?

immer meist kaum nie

Bei "kaum" und "nie" findest du deine Ansatzpunkte, etwas zu verbessern!

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

Dein Kopf weiß, was du tun solltest- und du scheiterst doch immer wieder am Alltag und am Schweinehund?

Dann ist mein 7-Wochen-Coaching-Programm

„Dranbleiben! Entspannt essen bei Adipositas-OP“ für dich!

Hier findest du alle Infos über Inhalte und den nächsten Kurs:

www.antjemueller.de/dranbleiben-entspannt-essen-bei-adipositas-op/