



# Psychotipps

zum erfolgreichen Abnehmen

Ein Service von TANGO®



## Abnehmen – wie Sie sich psychologisch unterstützen!

Ein wichtiger Erfolgsfaktor beim Abnehmen ist ein starker Wille. Abnehmen beginnt im Kopf. Sie selbst müssen abnehmen wollen, und zwar für sich, nicht für andere. Die folgenden psychologischen Tricks können Ihnen dabei helfen.

Unterstützen Sie Ihren Körper bei der Gewichtsreduktion außerdem durch die regelmäßige Einnahme von TANGO®, dem homöopathischen Arzneimittel bei Übergewicht.

## Klären Sie Ihre Motive

Machen Sie sich klar, warum Sie abnehmen möchten. Kommt Ihr Wunsch abzunehmen wirklich von Ihnen selbst oder ist er durch andere Menschen wie Partner, Kollegen, Freunde beeinflusst? Nur die persönlichen Motive stärken Ihren Willen tatsächlich und führen zum Erfolg.

## Legen Sie die Latte nicht zu hoch



Ihre Ziele sollten realistisch sein. Ein Pfund in der Woche abzunehmen ist schon eine große Leistung, die Sie gut schaffen können. Wenn Sie sich überfordern, ist der Misserfolg fast schon vorprogrammiert.

## Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt

Wenn Ihr Leben gerade in ruhigen Bahnen verläuft, ist das ein guter Zeitpunkt, um abzunehmen. Ein Wohnungs- oder Jobwechsel, eine Trennung, eine wichtige Prüfung oder ähnliche Belastungen erschweren hingegen das Abnehmen.

## Nehmen Sie sich eins nach dem anderen vor

Wenn Sie abnehmen möchten, sollten Sie sich gleichzeitig keine anderen Verhaltensänderungen vornehmen, z. B. auch mit dem Rauchen aufzuhören. Das wäre zu viel auf einmal und Sie laufen Gefahr, am Ende nichts zu erreichen, da die Belastung zu groß ist.

## Suchen Sie sich Partner

Begeistern Sie eine Freundin oder einen Freund, mit Ihnen zusammen abzunehmen. Gemeinsam schaffen Sie es leichter, weil Sie sich gegenseitig motivieren können. So unterstützen Sie Ihr Durchhaltevermögen. Das hilft Ihnen auch in Punkto sportlicher Betätigung.



## Überprüfen Sie Ihre Ernährung

Notieren Sie eine Woche lang einmal alles, was Sie täglich essen und trinken. Dieses Tagebuch verschafft Ihnen einen guten Überblick darüber, was und wie viel Sie zu sich nehmen. So lässt sich vor allem nachprüfen, wie viel Fett Sie konsumiert haben. Fett einzusparen ist die wichtigste Voraussetzung für die Gewichtsabnahme.

## Setzen Sie sich nicht unter Druck

Allzu strenge Vorsätze mit Worten wie „nie mehr“, „immer“ oder „nur noch“ erzeugen Druck. Die kleinste Verletzung dieser Vorsätze, die sicher einmal vorkommt, lässt den ganzen Vorsatz zusammenbrechen und der Misserfolg ist perfekt.

## Gehen Sie mit kleinen Schritten zu Ihrem Ziel

Versuchen Sie nicht in einem großen Sprung an Ihr Ziel zu kommen. Sie ändern Ihr Verhalten am besten in ganz kleinen Schritten. Setzen Sie sich Ihre Ziele immer nur für eine Woche und so, dass sie relativ leicht zu schaffen sind.

## Nehmen Sie eine Einkaufsliste mit



Machen Sie sich eine Liste mit den Lebensmitteln, die Sie einkaufen wollen, und halten Sie sich strikt daran. Vermeiden Sie es, hungrig einkaufen zu gehen. Sie kennen das: ein leerer Magen verführt dazu, mehr zu kaufen, als Sie eigentlich gewollt haben.

## Loben Sie sich selbst

Wenn Sie Ihr Wochenziel erreicht haben, sollten Sie ruhig stolz auf sich sein. Belohnen Sie sich für das Erreichte, vielleicht mit einem neuen Kleid, neuen Schuhen, einem Abend mit Freunden etc.

## Vergessen Sie Misserfolge

Verbannen Sie das Wort „Misserfolg“ aus Ihren Gedanken. Wenn das Gewicht wirklich einmal wieder leicht nach oben geht, dann sehen Sie das allenfalls als „Trainingsrückschritt“ an.

## Lernen Sie die Kunst des Ablehnens

Es hilft nichts: wenn Ihnen gut meinnende Gastgeber Kalorienbomben wie Sahnetorte und fetten Schweinebraten anbieten, müssen Sie höflich und freundlich ablehnen. Es ist falsch verstandene Höflichkeit, wenn sie dazu führt, dass Ihr Gewicht wieder nach oben geht. Sagen Sie klar und bestimmt, dass Sie auf Ihre Figur achten und diese Dinge nicht essen wollen.



## Vermeiden Sie das Nachfassen

Wer in Gesellschaft oder vom üppigen Buffet isst, greift häufig beherzter zu, als wenn er alleine am Tisch sitzt. Sie müssen allerdings nicht auf das Essen unter Freunden verzichten. Nehmen Sie bewusst nur eine kleine Portion und keinen Nachschlag.

## Bestimmen Sie einen Platz zum Essen

Zu Hause sollten Sie Ihre Mahlzeiten am besten immer am selben Platz einnehmen. Nehmen Sie kein Essen mit ins Arbeits- oder Schlafzimmer. Sie haben sonst zu viele Plätze, die mit dem Gedanken an Essen verbunden sind.

## Wenn Sie essen, dann essen Sie

Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf Ihre Mahlzeit. So bekommen Sie das Gefühl, mehr zu essen und schneller satt zu werden. Fernsehen oder lesen sollte beim Essen tabu sein.



## Vermeiden Sie die kleinen Verführer

Süßigkeiten und dick machende Snacks sollten Sie besser nicht herumliegen lassen. Setzen Sie stattdessen

auf das „Aus den Augen, aus dem Sinn“. Die Schokolade in der Schublade führt Sie nicht so leicht in Versuchung.

## Lassen Sie die Waage mal links liegen

Sie müssen sich nicht jeden Tag wiegen, alle zwei oder drei Tage reicht völlig. Innerhalb von 24 Stunden verlieren Sie kaum Gewicht. Weil die Anzeige auf der Waage gleich bleibt, riskieren Sie nur Frustration, was wiederum der Motivation schadet.

## Essen Sie regelmäßig

Es ist besser, Sie lassen keine Mahlzeit ausfallen. Die Erfahrung zeigt: wer eine Mahlzeit übersprungen hat, isst bei der nächsten besonders viel.

## Hüten Sie sich vor der Jojo-Falle

Diäten mit kleinen Kalorienmengen machen nicht schlank, sondern langfristig eher noch dicker. Der Körper schaltet währenddessen nämlich auf sein „Notprogramm“ um. Wenn Sie die Diät beenden, versucht er, aus dem wieder normalen Nahrungsangebot Depots anzulegen. Der gefürchtete Jojo-Effekt tritt ein. Es ist erfolgversprechender, wenn Sie langfristig auf eine bessere Ernährung umstellen und sie dann auch beibehalten.

## Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Durch vermehrte körperliche Aktivität können Sie noch mehr erreichen, als wenn Sie nur Ihre Ernährung umstellen.

- Benutzen Sie lieber die Treppe als den Lift oder die Rolltreppe.
- Nehmen Sie für kurze Strecken das Fahrrad statt das Auto.
- Steigen Sie öfter vom Auto auf öffentliche Verkehrsmittel um und gehen Sie den Weg zur Haltestelle zu Fuß.
- Einkäufe in der näheren Umgebung können Sie zu Fuß erledigen.
- Steigen Sie bei Bus und Straßenbahn eine Station früher aus.
- Statt Parkplatzsuche vor der Türe nehmen Sie den ersten besten Parkplatz.
- Dehnen Sie kleine Gänge, z.B. zum Briefkasten, aus.
- Gehen Sie öfter spazieren.

## TANGO®

**ZUSAMMENSETZUNG:** Wirkstoff: Fucus vesiculosus e thallo Dil. D2  
10 ml flüssige Verdünnung enthalten: Fucus vesiculosus e thallo Dil. D2 (HAB 1 V.4a mit Ethanol 86 % m/m) 10 ml. 20 Tropfen entsprechen 1 ml (= ca. 0,8 g) flüssiger Verdünnung. **ANWENDUNGSGEBIETE:** Tango® wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Übergewicht. **Hinweis:** Eine krankheitsbedingte Ursache der Fettleibigkeit ist vor Einnahme des Arzneimittels abzuklären. Die Anwendung des Arzneimittels bei Übergewicht ersetzt nicht andere vom Arzt diesbezüglich verordnete Maßnahmen, z. B. eine Diät. **GEGENANZEIGEN:** Überempfindlichkeit gegenüber Jod, Alkoholkrankheit. Schwangerschaft und Stillzeit. Besondere Vorsicht bei Schilddrüsenerkrankungen. Kinder unter 12 Jahren. **WARNHINWEIS:** Tango® enthält 90 Vol.-% Alkohol. Bei Einnahme des gesamten Flascheninhalts von 50 ml werden etwa 36 g Alkohol aufgenommen. **NEBENWIRKUNGEN:** Eine Schilddrüsenüberfunktion kann verstärkt werden. In sehr seltenen Fällen kann es zu Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Schwindel, Blutdruckerhöhung oder Schwankungen des Blutzuckerspiegels kommen. **PACKUNGSGRÖSSEN:** Tango® ist in Packungen mit 50 ml flüssiger Verdünnung erhältlich. Stand der Information: Dezember 2005



**Weniger Gewicht –  
mehr Gesundheit und Lebensfreude.**

 **GLENWOOD GMBH**  
Pharmazeutische Erzeugnisse  
Postfach 1261, D-82302 Starnberg  
[www.glenwood.de](http://www.glenwood.de), [www.my-tango.de](http://www.my-tango.de)

81PB1d-3