

## Simon Mathis: Warum 90 Prozent der Menschen beim Abnehmen ihre Zeit verschwenden



Rankweil (ots) -

*Der Sommer steht in den Startlöchern - höchste Zeit also, um endlich in Form zu kommen. Wer allerdings eine Diät machen möchte, um ein paar Kilos zu verlieren, wird keine langfristigen Erfolge erzielen. Denn der gänzliche Verzicht auf Kohlenhydraten oder Trenddiäten wie FdH kann kein Mensch für immer durchziehen. Die Folge: Das Gewicht kommt früher oder später zurück und hat sich im schlimmsten Fall sogar vermehrt. Doch wie kann man wirklich dauerhaft den Bauch loswerden?*

Egal, ob es darum geht, im Sommer eine gute Figur abzugeben oder einfach um den Wunsch, einige überschüssige Kilos loszuwerden, viele Menschen beginnen mit starkem Verzicht und erhoffen sich den grossen Erfolg. Dabei ist von Methoden wie Intervallfasten, FdH, kurz für "Friss die Hälfte" bis zu Low oder No Carb alles dabei. Wer sich dann noch ein wenig mehr bewegt, verliert besonders zu Beginn einige Kilos und freut sich über die Erfolge. Irgendwann kann oder will man aber an diesen Gewohnheiten nicht mehr dranbleiben, kehrt man alte Muster zurück und die Zahl auf der Waage steigt - ebenso die Frustration. "Wenn man sich nicht vorstellen kann, diese neue Art zu essen für den Rest seines Lebens zu machen, dann sollte man am besten gar nicht erst damit anfangen, weil es eh schon klar ist, dass das verlorene Gewicht wieder drauf kommt", sagt Fitness- und Ernährungsexperte Simon Mathis.

"Schliesslich geht es viel weniger um das Abnehmen selbst als vielmehr darum, sein Gewicht auch dauerhaft zu halten", so der Experte weiter. "Das Geheimnis langfristigen Abnehmens liegt ganz einfach darin, mehr Kalorien zu verbrauchen, als man zu sich nimmt - und das funktioniert auch ganz ohne Verzicht. Als Fitness- und Ernährungsexperte hat sich insbesondere auf Führungskräfte und Selbstständige spezialisiert, also Menschen, denen meist die Zeit für aufwendiges Kochen oder intensive Sportprogramme fehlt. Für seine überzeugenden Erfolge sorgen stattdessen individuelle Strategien, die die Kunden genau dort abholen, wo sie gerade stehen. So zeigen sich bereits nach wenigen Wochen deutliche Ergebnisse.

### **Deshalb scheitern so viele Menschen beim Abnehmen**

Jeder kennt jemanden, der seit Jahren mit dem Gewicht Probleme hat und nach ersten Erfolgen immer wieder rückfällig wird. Der Ablauf ist dabei meist derselbe: Abnehmwillige wählen aus dem schier grenzenlosen Angebot teils absurder Methoden eine aus, die ihnen erfolversprechend erscheint. Anschliessend kasteien sie sich über mehrere Wochen und sind regelrecht euphorisch, weil die Kilos nur so dahinschmelzen. Doch je länger sie auf bestimmte Lebensmittel verzichten, desto stärker wird der Heisshunger auf genau diese Nahrungsmittel. Irgendwann kommt das Leben dazwischen, man hat viel Stress und schrittweise schleichen sich wieder alte Muster ein.

Ein typisches Beispiel ist der Verzicht auf Kohlenhydrate: Diese Einschränkung kann niemand dauerhaft aushalten - kommt es dann zum Rückfall, fühlen sich Abnehmwillige oft schlecht und halten sich für undiszipliniert. "Menschen nehmen sich Dinge zum Abnehmen vor, die gar nicht dauerhaft klappen können und jammern dann, wenn genau das eintritt, was von vornherein klar war", so Simon Mathis.

### **Diese Voraussetzungen sollte eine nachhaltige Ernährungsumstellung erfüllen**

Dabei ist das Geheimnis des Abnehmens ganz simpel: Wer Gewicht verlieren will, muss weniger Kalorien zu sich nehmen, als er

verbrennt. Anders als viele glauben, bedeutet das allerdings nicht, nur noch Salat essen zu dürfen oder stundenlang im Fitnessstudio schwitzen zu müssen. Was es braucht, sind gesunde Alternativen, die regelmässig in den Alltag integriert werden können und so auch einmal das Glas Wein oder eine Pizza im Restaurant erlauben. Genau das vermittelt Simon Mathis auch seinen Kunden. Im Fokus seiner Strategie steht dabei seine 4-S-Strategie. Das heisst nichts anderes, als dass die Mahlzeiten, die man zu sich nimmt, schmecken, sättigen, simpel in der Zubereitung und sozialverträglich sein müssen. So gibt es keinen Verzicht, keine Heisshungerattacken und auch kein schlechtes Gewissen. Nur so ist es am Ende auch möglich, die neuen Gewohnheiten dauerhaft in seinen Alltag zu integrieren.

### So kann die Strategie in die Praxis umgesetzt werden

Konkret muss jeder Abnehmwillige also herausfinden, bei welchen Lebensmitteln er Kalorien sparen kann, ohne das Gefühl zu bekommen, er müsse auf etwas verzichten. Kartoffeln oder Gnocchi haben als Beilage beispielsweise deutlich weniger Kalorien als Nudeln oder Reis. Ebenso wirkt sich eine Tomatensosse positiver auf die Kalorienbilanz aus als ein öliges Pesto. Auch ein Steak auf dem Grill ist deutlich figurfreundlicher als ein Würstchen. Und auch bei den Getränken kann durch die Light- oder Zero-Varianten mancher Getränkehersteller einiges an Kalorien gespart werden. Wem es gelingt, Alternativen zu finden, die er als gleichwertig empfindet, kann seine Energiezufuhr dementsprechend ganz ohne Verzicht verringern und schafft es so, dauerhaft den Bauch loszuwerden und sein Gewicht langfristig zu halten.

**Sie arbeiten viel, haben wenig freie Zeit und wollen Ihren Bauch dauerhaft loswerden, ohne stundenlang im Fitnessstudio zu schwitzen? Dann melden Sie sich jetzt bei [Simon Mathis](#) und vereinbaren Sie einen Termin, um sich kostenlos und unverbindlich beraten zu lassen!**

Pressekontakt:

Simon Mathis

E-Mail: [info@simon-mathis.at](mailto:info@simon-mathis.at)

T: +43 (0)50 350-47000

Webseite: <https://simon-mathis.com>

Pressekontakt:

Ruben Schäfer

E-Mail: [redaktion@dcfverlag.de](mailto:redaktion@dcfverlag.de)

### Medieninhalte



*Simon Mathis / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/161402](http://www.presseportal.de/nr/161402) / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100098642/100918889> abgerufen werden.