

# Gewichtsmanagement

## Psyche und Stress

- ✓ Der physische Zustand ist ein weiterer entscheidender Faktor für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme.
- ✓ Um sein Wohlfühlgewicht langfristig zu halten ist eine Änderung des Lebensstils, eine stabile Psyche, ein geringer Stresszustand und ggf. ein Überdenken der Einstellung notwendig.

### Unsere Tipps:

- ✓ evtl. Arbeitszeiten begrenzen – Pausenzeiten einhalten (Work-Life-Balance)
- ✓ Aktivitäten sowie Freizeit als Ausgleich in den Alltag integrieren
- ✓ Entspannungsmethoden bzw. Autogenes Training wie z.B. Phantasiereisen und progressive Muskelrelaxation zum Stressabbau durchführen
- ✓ soziale Kontakte pflegen
- ✓ auf genügend Schlaf achten
- ✓ eigene Ziele setzen

### Deine Notizen:

---

---

---