

Um deinen Abnehm-Erfolg zu messen, kannst du mehrere Methoden wählen. Wir stellen sie dir hier vor.

Wir empfehlen dir, dich nicht nur auf dein Körpergewicht zu fokussieren, sondern auch noch andere Messmethoden zu nutzen. Denn dein Gewicht kann aufgrund vieler Faktoren (wie z.B. dem Wasserhaushalt) schwanken. Lass dich also von Schwankungen auf der Waage nicht entmutigen!

KÖRPERGEWICHT

Wiegen ist der Klassiker unter den Messmethoden.

Da das Körpergewicht stark schwanken kann, empfehlen wir dir, dich **täglich** oder zumindest **mehrmals pro Woche** zu wiegen. Daraus kannst du dann einen Mittelwert bilden, der die Realität am Besten abbildet.

So gehst du vor:

- Wiege dich morgens kurz nach dem Aufstehen, nach dem Toilettengang.
- Wiege dich ohne Kleidung und ohne vorher etwas getrunken oder gegessen zu haben.
- Um einen guten Vergleich zu haben, solltest du dich immer zur gleichen Tageszeit wiegen.

→ Trage dein Gewicht regelmäßig im Bereich "Fortschritt" auf der Coaching-Website ein



UMFÄNGE

Neben dem Gewicht haben auch deine Umfänge eine große Aussagekraft über deinen Abnehm-Erfolg. Besonders wichtig ist die Reduktion deines Bauchumfangs, denn das viszerale Bauchfett kann sehr gesundheitsschädlich sein.

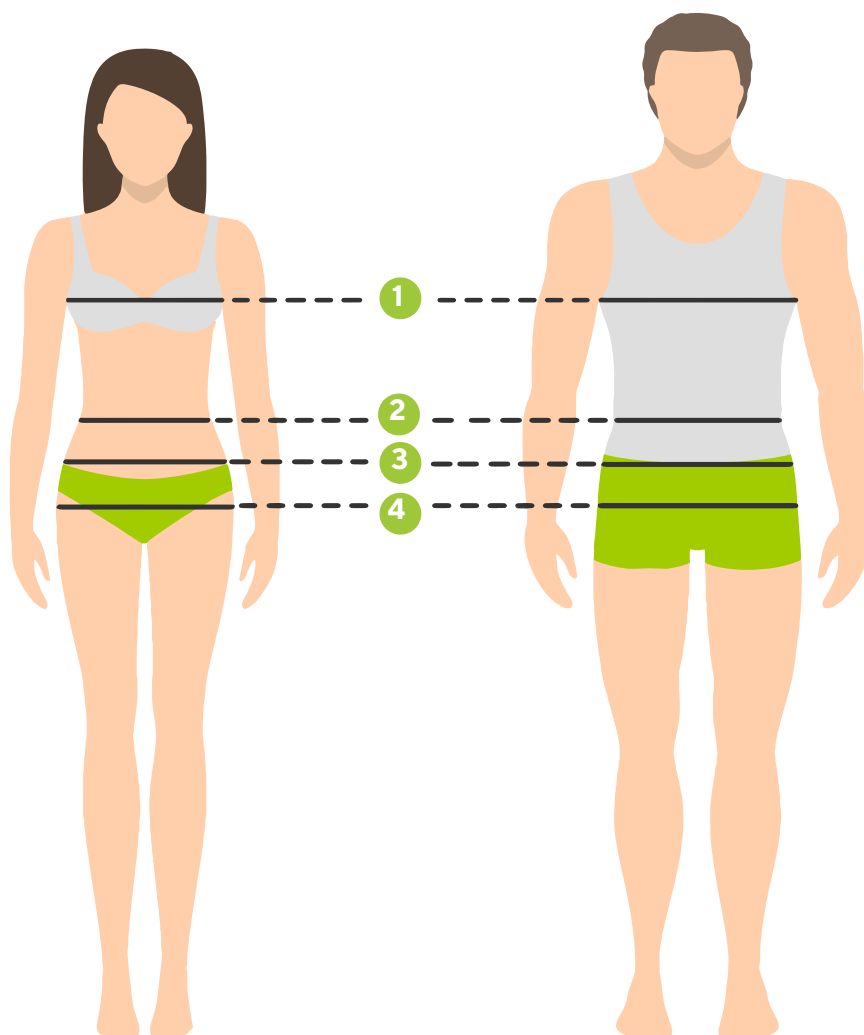
Miss deine Umfänge ca. **alle zwei Wochen**.

Folgende Umfänge kannst du messen:

1. Brustumfang
2. Taillenumfang
3. Bauchumfang
4. Hüftumfang

So gehst du vor:

- Du brauchst ein flexibles Maßband.
- Miss deine Umfänge morgens vor dem Frühstück.
- Stelle dich aufrecht hin und führe das Maßband an der entsprechenden Stelle um deinen Körper herum.
- Achte darauf, dass du deinen Bauch entspannst und nicht die Luft anhältst.



- 1 Brustumfang
- 2 Taillenumfang
- 3 Bauchumfang
- 4 Hüftumfang

→ Trage deinen Bauchumfang regelmäßig im Bereich "Fortschritt" auf der Coaching-Website ein

VERGLEICHSFOTOS

Vergleichsfotos sind vor allem dann toll, wenn du später darauf zurück gucken kannst.

Auch, wenn du dich aktuell nicht wohl in deinem Körper fühlst, empfehlen wir dir, zum Start des Coachings Fotos zu machen.

Anschließend kannst du ca. **ein Mal pro Monat** neue Fotos machen.

So gehst du vor:

- Stelle deine Kamera auf ein Stativ **oder** eine feste Unterlage für den Selbstauslöser oder bitte jemanden, die Fotos zu machen (nutze nicht die Frontkamera deines Handys, da diese meist einen verzerrten Winkel hat).
- **Fotografiere dich von vorne, von der Seite und von hinten.**
- Achte darauf, dass du aufrecht, aber entspannt stehst.
- Mache die Bilder möglichst immer unter gleichen Bedingungen (Kamera, Licht, Winkel, Tageszeit, Körperhaltung).



KLEIDUNGSSTÜCKE

Wenn du möchtest, kannst du 1-2 alte Kleidungsstücke aufheben.

Wahrscheinlich begeistert es dich in ein paar Monaten zu sehen, wie groß diese Kleidung inzwischen für dich ist.

Manche Menschen motiviert es auch, Kleidung in der nächstkleineren Größe zu kaufen und diese als Abnehmziel zu nutzen.

