

# Anleitung zur richtigen Kontrolle

Die Fortschrittskontrolle ist wichtig um zu sehen ob die Maßnahmen zum Erreichen der Wunschfigur greifen. Am besten gehst du wie folgt vor.

## 1. Wöchentlich: Wiegen

Der alleinige Blick auf die Waage ist eine SEHR ungenaue Methode um den Fortschritt feststellen zu können. Die Waage dient nur als GROBES Richtinstrument, da Wassereinlagerungen und Darminhalt eine Gewichtsabnahme leicht vertuschen können!



So gehst du richtig mit der Waage um:

- Einmal pro Woche wiegen
- Immer am gleichen Tag z.B. Freitag = Wiegetag
- Immer zur gleichen Uhrzeit z.B. Morgens nach dem Klogang beim Zähneputzen
- Notiere dir den Wert



## 2. 14-tägig: Messen

Eine verlässliche Methode zum Feststellen des Fortschrittes ist das Messen mit dem Massband.



So gehst du richtig mit dem Massband um:

- Alle 14 Tage messen
- Immer an den gleichen Stellen z.B. Bauch, Beine, Po, Arme
- Suche dir eine Orientierung damit du die gleiche Stelle immer wieder findest. z.B. Bauchnabel, Muttermal, Narbe, Delle etc.
- Messe speziell deine "Problemzone"
- Notiere dir die Werte



## 3. Monatlich: Fotos

Die verlässlichste Methode zum Feststellen des Fortschrittes ist das Fotografieren.



So machst du die Fotos richtig:

- 1 Mal im Monat Fotos machen
- Immer am gleichen Ort z.B. Im Schlafzimmer vorm Ganzkörperspiegel
- Sorge für gleiche Lichtverhältnisse
- Am besten in Unterwäsche, oder in enger Kleidung
- Mach ein Foto von Vorne, Seitlich und von Hinten
- Notiere dir die Werte



## Ständig auf die Waage steigen



Die Zahl auf der Waage wird von sovielen Faktoren beeinflusst (Wassereinlagerungen, Darminhalt, Periode etc.) dass es höchstens zur eigenen Demotivation eignet sich täglich draufzustellen.



## Alte Kleidung anprobieren

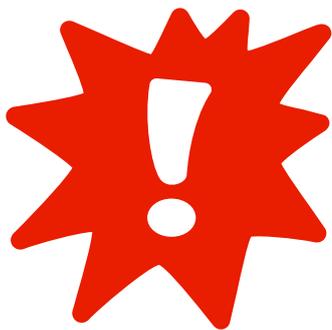


Um selbst verlässlich feststellen zu können, ob man Fett abgebaut hat, ist das Anprobieren einer damals etwas zu engen, oder kneifenden Hose sehr gut geeignet.



## MYTHOS:

### Lokale Fettverbrennung



Verabschiede dich vom Gedanken speziell an deiner "Problemzone" Fett abbauen zu können. Sei es durch Sport oder durch Ernährung. Das ist ein MYTHOS! Dein Körper entscheidet wo und wann er Fett abbaut. Definiert (so nennen Bodybuilder Abnehmen) wird in der Küche!

