

FÜR FRAUEN, DIE ES DIESMAL HALTEN WOLLEN

Die 3 häufigsten *JoJo-Fallen*

Warum abgenommenes Gewicht so oft zurückkommt — und was wirklich hilft, damit es diesmal bleibt.

Von **Christian & Martin** · deine Trainer der Fit-Lounge

IN 5 MINUTEN GELESEN · 3 SCHRITTE, DIE DU SOFORT GEHST

BEVOR WIR LOSLEGEN

Wenn du das hier liest, hast du wahrscheinlich schon mehr als eine Diät hinter dir. Du hast abgenommen — vielleicht sogar richtig gut — und dann kam es zurück. Oft schneller, als es weg war. Und irgendwann kommt der Gedanke: „Vielleicht kann ich das einfach nicht.“

Der wichtigste Satz in diesem Heft: Es liegt nicht an dir. Es liegt an der Methode.

Der JoJo-Effekt ist kein Zeichen von Schwäche — er ist die logische Folge von Methoden, die für den schnellen Erfolg gebaut sind und nicht für das Leben danach. Hier sind die drei Fallen, in die fast jede Frau tappt, **warum** sie funktionieren — und ein Schritt aus jeder heraus.

I. Zu schnell, zu streng

DIE STOFFWECHSEL-FALLE

Die verlockendste Falle — weil sie kurzfristig funktioniert. Eine sehr strenge Diät zeigt auf der Waage schnell Erfolg. Genau das macht sie gefährlich: Bekommt dein Körper plötzlich viel zu wenig Energie, schaltet er in den Sparmodus, senkt den Grundumsatz und hält an jeder Kalorie fest.

Sobald du wieder normal isst — und das tust du irgendwann — trifft normales Essen auf einen heruntergefahrenen Stoffwechsel. Die Folge: Du nimmst schneller zu als vorher, oft über dein Ausgangsgewicht hinaus.

DEIN ERSTER SCHRITT

Iss diese Woche bei jeder Hauptmahlzeit eine **Handvoll Eiweiß** — Joghurt, Topfen, Ei, Hühnchen oder Hülsenfrüchte. Eiweiß sättigt am längsten und schützt deine Muskeln und damit deinen Stoffwechsel. Kein Verzicht, nur eine Ergänzung. Der Heißhunger am Abend lässt spürbar nach.

II. Das Alles-oder-nichts-Denken

DIE KOPF-FALLE

Montag beginnt die perfekte Ernährung. Mittwoch gibt es beim Geburtstag ein Stück Torte. Und im Kopf klickt es: „Jetzt ist der Tag eh gelaufen.“ Also isst du weiter — und startest nächsten Montag den nächsten perfekten Versuch.

Dieses Muster ist der stille Killer jeder Ernährungsumstellung. Nicht die Torte macht dick — sondern die drei Tage danach, die entgleisen, weil ein einziger „Fehler“ gleich alles beendet.

DEIN ERSTER SCHRITT

Die **Nächste-Mahlzeit-Regel**: Nach jedem Essen, das nicht ideal war, kehrst du bei der nächsten Mahlzeit einfach zur normalen Linie zurück. Kein Neustart am Montag, kein Aufholen. Ein Stück Torte ist ein Stück Torte — kein Grund, die Woche abzuschreiben.

III. Allein unterwegs

DIE DURCHHALTE-FALLE

Die dritte Falle hat nichts mit Essen zu tun — und ist trotzdem die häufigste Ursache, warum Frauen aufgeben. Du nimmst dir etwas vor, ganz allein. Niemand fragt nach. Und in Woche zwei, wenn die erste Begeisterung weg ist und der Alltag zurückkommt, ist niemand da, der dich hält.

Wer begleitet wird — mit festen Terminen, mit jemandem, der nachfragt — bleibt nachweislich viel eher dran. Nicht wegen mehr Disziplin, sondern weil man nicht allein geht.

DEIN ERSTER SCHRITT

Such dir **eine Verbündete** — Freundin, Schwester, Kollegin — und erzähl ihr von deinem Vorhaben. Bitte sie, dich am Sonntag zu fragen, wie es lief. Allein das Wissen, dass jemand nachfragt, verändert alles.

BONUS · DER 2-MINUTEN-TRICK

Das Glas vor jeder Mahlzeit

Trink **ein großes Glas Wasser direkt vor jedem Essen**. Klingt banal — wirkt aber doppelt: Der Magen ist schon zum Teil gefüllt, du isst automatisch weniger, und du verwechselst Durst nicht mehr mit Hunger. Ein Handgriff, keine Willenskraft nötig.

WIE ES WEITERGEHT

Du kennst die Fallen. Den *ganzen Weg* gehen wir gemeinsam.

Diese drei Schritte sind ein echter Anfang — probier dir einen davon diese Woche aus. Aber Hand aufs Herz: Einen ganzen Berg besteigt man nicht mit drei Tipps auf einem Blatt. Man braucht eine Route, das richtige Tempo und jemanden, der den Weg kennt.

DIE 4-WOCHEN-BEGLEITUNG

JoJo-Stopp — dein Weg zum nachhaltigen Wunschgewicht

- ✦ 4 Module mit kompakten Videos, in deinem Tempo
- ✦ Alltagstaugliche Ernährung — ohne Hungern, ohne Zählen
- ✦ Wöchentliche Zoom-Treffen mit uns — du gehst nicht allein
- ✦ Alles in der Learning-Suite-App, jederzeit griffbereit

€ 299,— ~~€ 379,—~~

Sommerpreis bis 31.08.

Sofortzugang · keine laufenden Kosten ·
jederzeit starten

Jetzt Platz sichern

fit-lounge.at/jojo-stopp