



▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

HERZLICH WILLKOMMEN!





ERNÄHRUNG II: Themenübersicht

Ernährungspunkte sammeln im
50+50-Punkteprogramm

Abnehmen kann nur, wer satt is(s)t

Ballaststoffe – die Supersattmacher

Auf Dichte und Volumen kommt es an



Ernährungspunkte sammeln!

1. Optimieren Sie Ihre Lebensmittel-
auswahl, bevorzugen Sie „grün“.
2. Halten Sie sich an
3 feste Mahlzeiten am Tag.
3. Trinken Sie mindestens 2 Liter
energiearme Getränke am Tag.



Ernährungspunkte sammeln!

OPTIMIERUNGS-Empfehlung

6 Punkte = mehr als die Hälfte „grün“ + maximal 2mal „rot“

3 Punkte = weniger als die Hälfte „grün“ + maximal 2mal „rot“

0 Punkte = mehr als 2mal „rot“

MAHLZEITEN-Empfehlung

2 Punkte = 3 feste Mahlzeiten bzw. Mahlzeitenabstand >4 Std.

0 Punkte = weniger oder mehr als drei feste 3 Mahlzeiten
bzw. Mahlzeitenabstand <4 Std.

TRINK-Empfehlung

2 Punkte = mindestens 2 Liter energiereiche Getränke

0 Punkte = weniger als 2 Liter energiereiche Getränke

Summe: (6+2+2 Punkte) x 5 Tage = 50 Punkte



Ernährungspunkte sammeln!

Die beiden ‚freien‘ Tage

An zwei ‚freien‘ Tagen pro Woche sammeln Sie keine Ernährungspunkte.

Sie dürfen natürlich dennoch Ihr neues Wissen anwenden und auf eine gesunde ausgewogene Ernährung achten.

Betrachten Sie die kleine Auszeit als Chance, das Erlernte und die ersten Erfolge zu festigen.

Bewegungspunkte zählen dagegen an jedem Tag.



Ernährungspunkte sammeln!

Ausgleich durch Bewegungspunkte

Gelingt es Ihnen nicht, 50 Ernährungspunkte zu sammeln, dürfen Sie das Defizit jederzeit über zusätzliche Bewegungspunkte ausgleichen.

Ein Überschreiten der 100-Punkte-Marke und damit verbundenes schnelleres Abnehmen erreichen Sie ausschließlich durch mehr Bewegung.

Das ungesunde Abnehmen durch allzu starke Kalorieneinschränkung ist bei M.O.B.I.L.I.S. ausgeschlossen.



Besprechung der Aufgabe für Zuhause

Tages-Check ERNÄHRUNG

Datum

Sitzung 3-4



1 Optimierungs-Empfehlung

Zeit

Lebensmittel/Gericht

grün

gelb

rot

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

2 Mahlzeiten-Empfehlung

Spätmahlzeit

← 4 h →

← 4 h →

Mahlzeiten

zeit/Snack?

Snacks

3 Trink-Empfehlung

Gläser/Tassen/Becher

á 200 ml

Liter

Empfehlung umgesetzt?

2 Punkte:

mind. 10 Gläser/Tassen/Becher
energiearme Getränke (≥ 2 l)

Punkte

Auswertung nach dem Punktesystem



Ratschläge für eine bessere Sättigung

1. Volumenreich essen

2. Kohlenhydratbewusst essen

3. Eiweißreich essen

4. Langsam genießen



Faustregel für gesunden Fettverzehr

Raps-, Walnuss-, Oliven- oder Leinöl
als Speiseöl (täglich 1-2 Esslöffel)
verwenden

wöchentlich ein bis zwei Mahlzeiten
mit mindestens einem fetthaltigen
Kaltwasserfisch verzehren

im Bedarfsfall ein paar Nüsse als
Zwischenmahlzeit wählen



Aufgaben für Zuhause

Wochen-Check Ernährung

Gewichtsverlauf

(Pass)Foto



▶▶ M.O.B.i.L.i.S.[®]

www.mobilis-programm.de