

Protokoll der Arbeitsgruppen des open space „Naturismus und Gesundheit“ vom 23. 07.2006

**Arbeitsgruppenthema:**

Abnehmen ohne Hunger

**Einberufen hat:**

Margrit

**Teilgenommen haben:**

Adelheid, Alice, Gerti, Margrit, Mike, Mira, Richard, Roswitha, Silke, Ursula, Willy

**1. Ausgangslage, Problemstellung:**

Wie nehme ich ab? Wie bleibe ich schlank?

**2. Erkenntnisse, Handlungsbedarf:**

Abnehmen fängt im Kopf an. Viel trinken. Nur essen, bis man satt ist. Weight Watchers empfehlenswert. Früchte und Gemüse bis genug. Teigwaren bis satt. Bewegung ist sehr wichtig. Bauchmassage zum Entschlacken.

**3. Lösungen / Ergebnisse / Strategien:**

Mit bewusst Essen verkleinert sich der Magen. Süßes mit Mass ist erlaubt. Morgenessen ist die wichtigste Mahlzeit. Nach 17 Uhr nur noch wenig essen. Käse Yoghurt etc. sind auch tierische Fette! Vormitternachtsschlaf ist wichtig. Rauchen ist keine Lösung! Wie soll man bei Einnahme von Dauer-Medikamenten abnehmen (man muss essen!)? Weniger, dafür wertvolle Nahrungsmittel.

**4. Bedeutsame Fragen, die offen geblieben sind:**

Wie viele Mahlzeiten? Zwischenmahlzeiten? Muss jeder/jede seinen/ihren Mahlzeitenrhythmus finden?

**Weiteres Vorgehen – und wer ist mit dabei?**

Wir möchten uns im Sommer 2007 gertenschlank wieder treffen.....