



This article has been written before more than 1 months, information might old.

Ich habe einen Kochblog für **Wagashi** gestartet. Ich liebe Süßes. Ich koche viel. Demnach nasche ich viel Süßes? Nicht unbedingt.

Seit geraumer Zeit, mache ich Intervallfasten. Da ich mit meinem Gewicht nicht ganz zufrieden bin und ich zudem ein Schilddrüsenproblem habe, ist es für mich nicht einfach abzunehmen.

## **Obst und Gemüse**

Ernährungsumstellung reicht nicht aus. Ich esse regelmäßig Gemüse. Zum Frühstück und Mittag esse ich normal. Als Allergiker kann ich nicht jedes Gemüse in Rohform zu mir nehmen. Mit Obst habe ich weniger Probleme. Die Ernährung wird dadurch nicht leichter, obwohl ich gerne in der Küche mit neuen Rezepten experimentiere. Dabei habe ich gelernt, viel mit Gewürzen, wie z. B. Ingwer zu arbeiten.

Ab und zu greife ich auf alternative Süßungsmethoden, wie Stevia, zurück.

## **Das Frühstück**

Zum Frühstück essen wir meist Brot (öfter selbst gebacken). Natürlich bevorzugt mit süßem Aufstrich. Es gibt Zeiten, da gönnen wir uns sogar Cornflakes.

Da wir keine Kaffeetrinker sind, trinken wir Milch oder Kakao zum Frühstück. Für die Arbeit packe ich **Bentos**. Für Bentos bereite ich viel Obst und Gemüse zu. Zusätzlich zu einem regulären Mittagessen.

## **Das Mittagessen**

Ich koche selber, da ich dabei die Zutaten kontrollieren kann. Wir essen regelmäßig Fisch, Fleisch und Geflügel. Das Gemüse dünste ich, wenn ich es in Rohkostform nicht vertrage.



Ich esse gerne zum Mittag Eisberg- oder Blattsalat mit Balsamico als Vorspeise. Manchmal koche ich ein Vorsüppchen.



### **Intervallfasten**

Intervallfasten bedeutet für mich nicht, auf sämtlichen Zucker zu verzichten. Ich nasche 2-3 süße Sachen am Tag, verzichte auf Softdrinks und trinke viel Tee. Aber es bedeutet vor allem: Nach 15:00 Uhr lasse ich das Abendbrot aus, zumindest für die Zeit des Intervallfastens.

### **Wagashi**

Zu den Süßspeisen, die ich mir gönne, gehört ab und zu ein **Wagashi** mit grünem Tee. **Wagashi** haben den Vorteil, dass sie durch den Reis sättigen und weniger süß sind, wie manch andere Süßigkeiten (Es kommt natürlich auf die individuelle Vorliebe beim Zubereiten an). Ich habe festgestellt, dass die Süßspeisen durch den gezielten Zuckerverzicht wesentlich schmackhafter sind.



## Sport

Mit dem Tanzsport, den ich täglich allein oder mit Tanzpartner betreibe, habe ich eine sehr gute Methode gefunden, um abzunehmen. Regelmäßig gehe ich abends mindestens 1-1 ½ Stunden trainieren. Das ist nötig. Ich habe selber gemerkt, dass es mir mit dieser Art der Ernährung und dem Sport wesentlich besser geht, als früher, wo ich keinen Sport getrieben habe.

## Fazit

Bei gesunder Ernährung kommt es vor darauf an, was für ein Typ man ist. Nicht jede Diät ist für jeden geeignet. Gesundheitsbewusstes Ernähren bedeutet nicht Verzicht, sondern, ich nenne es mal „**gezielten Genuss in Maßen**“. Ich habe eine gute Möglichkeit gefunden, trotz gesundheitlicher Einschränkungen abzunehmen und über 10kg abgenommen. Aber ich habe auch gelernt: Ernährung allein, reicht für mich nicht aus. Die Mischung aus Ernährung und Sport macht's. Und zwischendurch, gibt es ein kleines **Wagashi** zum Naschen.

Weitere Infos:

[SmoothieWelt.com](http://SmoothieWelt.com)



Originally posted 2017-10-01 22:34:00.