

# Dauerhaft abnehmen mit der Portions-Diät

Die Portionsdiät ist ein einfaches, unkompliziertes und flexibles Konzept zum Abnehmen oder auch, um das gewünschte Gewicht zu erhalten. Die Portionsdiät erleichtert und verbessert die Selbstkontrolle und Selbstbeherrschung: ein wesentlicher Faktor für den Erfolg einer Diät.

## Das Prinzip der Portionsdiät in der Abnehmphase

### Essen und Trinken

Die erste Vorgabe in der Portionsdiät lautet: "Nimm mindestens 1.400 Kcal. (oder etwas mehr) pro Tag zu Dir, ohne Kalorien zu zählen".

In der Portionsdiät wird das Kalorien- oder Punkte zählen gestrichen.

Es gibt statt dessen ein simples, aber ausgeklügeltes Portionen-System: Bei der Portionsdiät fällt die Kalkulation und Dokumentation der Lebensmittel zusammen, was viel Arbeit erspart und endlich zu einem mühelos erstellten Ernährungstagebuch verhilft. Die einzige schriftliche Aufgabe besteht darin, einen Beleg über das, was man gegessen hat, auszufüllen:

sweets	Fett	Ei-weiß	KH	Obst	Gemüse	
75 Kcal						Schema: Portionen pro Tag bei ca. 1.400 Kcal
Datum:						
Mit freundlichen Grüßen Fressnet.de						

Hier geht es um 21 Portionen: 1 mal Süßigkeiten (Die sind also nicht verboten, sondern in Maßen erlaubt), 3 mal Fett (Portionsgröße entsprechend einem Würfel), 4 mal Eiweiß (Skatblatt-Größe,

5 mal Kohlenhydrate (entsprechend einer Scheibe Brot), 4 mal Obst (Tennisball), 4 mal Gemüse (Ball von 7,5 cm Durchmesser). Bei Obst und Gemüse handelt es sich um Mindestmengen; hat man z.B. eine Portion Obst vergessen, soll/kann man es am nächsten Tag nachholen. Bei Obst und Gemüse sind weitere Portionen erlaubt, weil man hier schon allein durch das Volumen satt wird, bevor man zu viele Kalorien zu sich genommen hat.

### Sport und Bewegung

Die zweite Vorgabe in der Portionsdiät lautet: Nimm Dir täglich zusätzlich 30 Minuten Zeit für zusätzliche Bewegung.

Keine Angst: Die Zeit für 30 Minuten Extrabewegung lässt sich finden: Man darf notfalls die Bewegung auch auf 3 mal 10 Minuten pro Tag aufteilen; das könnten 10 Minuten Gymnastik am Morgen, und je ein Spaziergang in der Mittagspause und nach Feierabend sein.

Es gibt keine Vorgabe für bestimmte Sportarten, sondern jede sportliche Bewegung, die den jeweiligen Möglichkeiten entspricht, gilt.

Auf den Protokollblättern wird die Zeit, die für Bewegung investiert wurde, notiert.

Die Zeit, die fürs Fernsehen aufgewendet wird, sollte nicht länger als die mit sportlicher Betätigung verbrachte Zeit sein.

## Häufige Fragen zur Portionsdiät

"Kann ich die Fernsehbeschränkung irgendwie umgehen?" -> "Sport und Bewegung" sind im Konzept der Portionsdiät genau so wichtig wie die Ernährung: Es geht darum, zu einem etwas aktiveren und attraktiveren Lebensstil zu kommen.

Die Ehefrau eines Feuerwehrmanns, der wegen Übergewicht seinen Job verloren hatte, wollte ihn bei der Diät unterstützen, indem sie die gleiche Diät machte. Wenn etwas im Fernsehen kam, das sie wirklich sehen wollte, schaute sie es sich auf dem TV im Fitnessstudio an, während sie sich auf dem Laufband bewegte.

-> Artikel: Fernsehen und Fitness folgt

Weitere häufige Fragen im [Fressnet-Blog](#)

Portionsdiät Tagesprotokoll für ca. 1.400 Kcal

Datum: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

Süßigkeit

--

Eiweiß


Kohlenhydrate


Fett


Bemerkungen

Obst


Gemüse



Sport

Von \_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_ Uhr = \_\_\_\_ min (\_\_\_\_\_)

Von \_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_ Uhr = \_\_\_\_ min (\_\_\_\_\_)

Von \_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_ Uhr = \_\_\_\_ min (\_\_\_\_\_)

Summe: .....= \_\_\_\_ min

Portionsdiät Tagesprotokoll für ca. 1.400 Kcal

Datum: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

Süßigkeit

--

Eiweiß


Kohlenhydrate


Fett


Bemerkungen

Obst


Gemüse



Sport

Von \_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_ Uhr = \_\_\_\_ min (\_\_\_\_\_)

Von \_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_ Uhr = \_\_\_\_ min (\_\_\_\_\_)

Von \_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_ Uhr = \_\_\_\_ min (\_\_\_\_\_)

Summe: .....= \_\_\_\_ min