

Kiefer · Schwarz · Rathmanner · Tulzer · Kinzl · Kunze · Schoberberger

ohne Diät
Schlank
für Jugendliche



Inhalt

Herzlich willkommen auf der Reise zu deinem Wohlfühlgewicht! 5

Einheit 1 6

Ist-Zustand: Ernährung 6

Ist-Zustand: Gründe für das Essen 6

Ist-Zustand: Bewegung 6

Warum will ich die Reise zu meinem Wohlfühlgewicht überhaupt machen? 10

Welches Ziel möchte ich erreichen und was ist meine Belohnung? 10

Belohnungsvertrag 13

Einheit 2 14

Frühstück 14

Vormittagsjause / Pausenbrot 14

Meine Bewegungschancen 14

Rezept: Beerenmüsli 15

Rezept: Vollkornbrötchen mit Karotten-Apfel-Nuss-Aufstrich 16

Noch mehr Bewegungschancen 17

Tagesprotokolle 21

Wochenprotokoll 29

Einheit 3 30

Entstehung von Übergewicht – Wert der Energie 30

Was kann ich stattdessen essen? 31

Mittagessen 32

Bewegte Spielpausen 32

Rezept: Gebratene Nudeln mit Gemüse 34

Tageprotokolle 35

Wochenprotokoll 42

Einheit 4 43

Ernährungspyramide 43

Ampelliste 44

Trinkspiel 44

Wert der Energie 45

Nachmittagsjause / Snack 46

Bewegungsrituale 46

Rezept: Bananenmilch 47

Tagesprotokolle 48

Wochenprotokoll 55

Einheit 5 56

Abendessen 56

Spiel: Essen wie im Märchen 56

Spezielle Bewegungsübungen 56

Rezept: Gefüllte Kartoffeln mit

Ketchupblumen 57

Tagesprotokolle 58

Wochenprotokoll 65

Einheit 6 66

Ist-Zustand: Bewegung 66

Sport 67

Sportarten 67

Essen und Trinken beim Sport 68

Wochenübersicht 69

Einheit 7 71

Gründe fürs Essen 71

Alternativen zum Essen 72

Spiel: Hungern und Sattsein 73

Sportarten 73

Wochenprotokoll 75

Einheit 8 76

Ernährungspyramide 76

Ampelliste 77

Zuckerquiz 77

Schokoladengenusspiel 79

Sportarten 79

Rezept:

Keks-Orangencreme-Türme 81

Rezept: Karotten-Nuss-Kuchen 82

Wochenprotokoll 83

Einheit 9 84

Ernährungspyramide 84

Ampelliste 85

Sportarten 85

Wochenprotokoll 87



Einheit 10	88
Selbstwerttraining.....	88
Sportarten.....	88
Wochenprotokoll	90
 Einheit 11	91
Ernährungspyramide.....	91
Ampelliste	92
Fettquiz.....	92
Sportarten.....	94
Wochenprotokoll.....	95
 Einheit 12	91
Ernährungspyramide.....	96
Ampelliste	97
Geschmacksspiele	98
Sportarten.....	98
Rezept: Erdbeerschüssel	100
Wochenprotokoll.....	101

Liebe Eltern!

Dieses Buch ist ein Praxisbuch für Ihre Kinder. Wenn Ihr Kind Hilfe benötigt, unterstützen Sie es. Ältere Kinder können auch schon mit dem Schlank-ohne-Diät-Praxisbuch arbeiten.

Einheit 13	102
Ernährungspyramide.....	102
Ampelliste	103
Bewegungsanamnese.....	104
Training.....	105
Rezept: Müslikugeln.....	106
Wochenprotokoll.....	107
 Einheit 14	108
Ernährungspyramide.....	108
Ampelliste	109
Kräftigungstraining.....	110
Rezept: Kräuterfisch aus der Folie.....	115
Wochenprotokoll.....	116
 Einheit 15	117
Mein optimaler Tagesspeiseplan.....	117
Koordinationstraining	118
Wochenprotokoll.....	120
 Einheit 16	121
Selbstkontrolltraining	121
Rollenspiele zum	
Selbstkontrolltraining	122
Training.....	122
Wochenprotokoll.....	1124

Einheit 17	125
Ernährungspyramide.....	125
Ampelliste	126
Training	127
Rezept:	
Schokocreme mit Fruchtspieß.....	128
Wochenprotokoll.....	129
 Einheit 18	130
Was ist für mich schwierig.....	130
So kann ich mich schützen.....	130
Training.....	132
Wochenprotokoll.....	133
 Einheit 19	134
Vergleich des Ernährungs- und	
Bewegungsverhaltens, zu Beginn	
und jetzt.....	134
Training.....	137
 Einheit 20	138
Was hat sich verbessert?.....	138
Wie soll es weitergehen?	
Brief an mich selbst.....	138
Training.....	139
Urkunde.....	140
 Platz für meine	
Wünsche und Träume	141

