

Abnehmguide für Teenager

Abnehmguide für Teenager

Sichere Wege zur Gewichtsabnahme
ohne nachteilige Folgen



Copyright © Mario Solak , Abnehmguide für Jugendliche
Webseite zum eBook www.pro-ebook.de
eMail: ebookshop@pro-ebook.de

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jegliche vervielfältigung, z.B. durch Kopieren, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung in Datenbanken und Einspeicherung in elektronischen Systemen ist ausdrücklich untersagt und wird ggf. straf- und zivilrechtlich verfolgt. Alle sonstige rechte liegen beim Autor. Resellerrechte zu diesem eBook können in www.pro-ebook.de Shop kostenpflichtig erworben werden.

Mit freundlicher Genehmigung von www.pro-ebook.de

Rechtlicher Hinweis:

Während alle Versuche, die Informationen zu überprüfen, die in dieser Publikation bereitgestellt werden, unternommen worden sind, übernimmt weder der Autor noch der Verleger jegliche Verantwortlichkeit für Fehler, Auslassungen oder konträre Deutungen des vorliegenden Themas.

Diese Publikation ist nicht für den Gebrauch als Quelle für Ratschläge in Sachen Recht oder Buchhaltung bestimmt. Der Verleger möchte betonen, dass die Informationen, die hierin enthalten sind, abhängig von unterschiedlichen Umständen und/oder örtlichen Gesetze oder Regelungen sein können. Allen Benutzern sei geraten, kompetenten Rat einzuholen, um festzustellen, welche Umstände und/oder örtliche Gesetze oder Regelungen auf das bestimmte Vorhaben des Benutzers zutreffen können.

Der Käufer oder der Leser dieser Publikation übernimmt die Verantwortlichkeit für den Gebrauch dieser Materialien und Informationen. Haftfähigkeit in Bezug auf alle anwendbare Gesetze und Regelungen, regionale Umstände, Geschäftsverfahren und Werbung liegen allein in Verantwortung des Käufers oder Lesers.

Der Autor und der Verleger übernehmen keine Verantwortlichkeit oder Haftung im Interesse jedes möglichen Käufers oder Lesers dieser Materialien. Ähnlichkeiten zu bestimmten Organisationen und Personen sind nicht beabsichtigt.

Abnehmguide für Teenager

Inhalt

- **Einleitung**

- **Kapitel 1** - Psychologische Probleme für Teenager bezüglich des Übergewichts

- **Kapitel 2** – Den übergewichtigen Teenager erziehen und sein Selbstbewusstsein stärken

- **Kapitel 3** – Ratschläge, um Teenagern beim Abnehmen zu helfen

- **Kapitel 4** - Einige einfache Regeln um Teenagern beim sicheren Abnehmen zu helfen

- **Kapitel 5** – Wie Teenager schnell und sicher Gewicht verlieren können

- **Kapitel 6** – Gewichtsabnahme bei Teenagern – Eltern sollten sich nicht zu viele Sorgen machen

- **Zusammenfassung**

Kapitel 2 –

Den übergewichtigen Teenager erziehen und sein Selbstbewusstsein stärken

Ungefähr 15% der Kinder zwischen 6 und 19 Jahren sind übergewichtig oder fettleibig (das stellt eine Zunahme um 10% seit 1970 dar). Tatsächlich gibt es jetzt mehr als 9 Million Jugendliche, die gefährdet sind, Einschränkungen in ihrem Leben in Kauf zu nehmen, wie zum Beispiel hoher Blutdruck, ein erhöhter Cholesterinspiegel Niveaus oder Typ 2 Diabetes, sowie ein negatives Selbstbild, das sie in ihr Erwachsenenleben mitnehmen werden.

Studien besagen, dass ein Kind, das am Alter von 6 Jahren fettleibig ist, eine 50%ige Wahrscheinlichkeit hat, ein fettleibiger Erwachsener zu werden. Wenn noch dazu eines oder beide Elternteile des Kindes übergewichtig sind, dann kann sich diese Wahrscheinlichkeit bis auf 80% erhöhen. Das sind sehr ernüchternde und beängstigende Daten für ein Elternteil, dessen Kind übergewichtig ist.

Jedoch ist die gute Nachricht, dass diesen Kindern mithilfe von den Erwachsenen in ihren Leben geholfen werden kann. Sie können ein gesündere Verhaltensweisen lernen, sowohl bezüglich ihrer Ernährungsgewohnheiten als auch in Bezug auf ihre körperliche Aktivität und das wird ihnen helfen, Gewicht zu verlieren.

Abnehmguide für Teenager

Indem man ihnen hilft wählerischer in Bezug auf die Nahrungsmittel zu sein, die sie zu sich nehmen, und ihre körperlichen Aktivitäten zu steigern, kann man nur positive Resultate erzielen.

Jedoch muss betont werden, dass nur mit medizinischer Zustimmung und unter Aufsicht versucht werden sollte, das Kind einer sehr strikten Diät zu unterziehen. Viele Kinderärzte halten es für die beste Methode, das Gewicht eines übergewichtigen Kindes auf einem unveränderten Niveau zu halten und großen Gewichtsverlust zu vermeiden bis das Verhältnis von Körpergröße und Gewicht wieder gesünder ist.

Die folgenden 4 Schritte helfen nicht nur dabei, die gesunde Ernährung zu erleichtern, aber erhöhen auch die Menge der körperlichen Tätigkeit.

1. Gesundheit und Gewicht Ihres Kindes feststellen

Bevor Sie Änderungen im Leben ihres Kindes und seiner Umwelt vornehmen, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und überlegen Sie, wie ihr Leben in Ihrem Zuhause ist. Erlauben Sie ihm eine bewegungsarme Lebensweise und hat Ihr Kind die Möglichkeit, jederzeit zu viel zu essen? Wenn das der Fall ist, ist es besonders wichtig, diese Bereiche Ihres Lebens stufenweise zu verändern.

Werfen Sie zuerst einen Blick darauf, wie viele Stunden Ihr Teenager entweder vor dem Fernsehapparat oder Sitzen vor dem Computer verbringt. Ein Jugendlicher darf bis 24 Stunden in der Woche vor dem Fernseher verbringen.

Abnehmguide für Teenager

Protokollieren Sie jede Sitzung Ihres Kinders vor Computer oder Fernseher und versuchen Sie, diese Zeit um die Hälfte zu verringern. Versammelt sich Ihre Familie zu den Mahlzeiten zusammen am Tisch und essen Sie jeder für sich vor dem Fernseher. Wenn Sie letzteres tun, dann versuchen Sie es als Familienregel zu etablieren, dass zukünftig alle Mahlzeiten (einschließlich Snacks) in der Küche oder im Esszimmer am Tisch gegessen werden. Durch so eine kleine Veränderung kann nachweislich verringert werden, wie viel und wie oft im eigenen Zuhause gegessen wird.

Nun müssen Sie Ihren Kühlschrank und Ihre Vorratsschränke ins Visier nehmen. Zu welchem Nahrungsmittel greifen Sie höchstwahrscheinlich, wenn Sie Hunger bekommen? Wenn diese Nahrungsmittel einen hohen Fett- und Zuckergehalt haben, dafür aber einen niedrigen Nährwert, versuchen Sie lieber eine gesunde Alternative wie Obst oder Gemüse zu finden.

2. Versuchen Sie Ihr Kind nicht durch Beschämen zum Abnehmen zu bewegen

Weder Erwachsene noch bei Kindern funktioniert es, Sie durch Beschämen zum Abnehmen zu bringen. Ein übergewichtiger Jugendlicher weiß selbst, dass er zu viel wiegt. Aber, was ein Teenager nicht weiß, ist, wie er das Gewicht los wird und sein Selbstvertrauen stärkt. Ein Teenager möchte die Gewissheit haben, dass seine Eltern ihn unbedingt lieben, egal ob dick oder dünn. Für Eltern kann es schwierig sein, das Kind zu lieben wie es ist und ihm gleichzeitig dabei zu helfen, einen gesünderen Körper zu erlangen.

Abnehmguide für Teenager

Jedes Elternteil muss lernen, der Angelegenheit Zeit zu geben und daran zu glauben, dass die Maßnahmen, die wir Sie lehren, eines Tages Früchte tragen werden.

Dies heißt, dass wir unseren Teenagern zeigen können, wie eine gesunde Mahlzeit aussieht (er besteht zur Hälfte aus Gemüse oder Salat ist, zu einem Viertel aus stärkehaltigen Lebensmitteln und zu einem Viertel aus Proteinreichem wie Fisch, Fleisch, Geflügel oder Sojaöl). Aber Sie müssen sich auch bewusst sein, dass Ihr Kind auch irgendwann Süßigkeiten ins Haus schmuggeln wird, was die von Ihnen erreichte Balance stört.

Ein Elternteil kann außerdem darauf bestehen, dass der Teenager zuerst den Teller sehen muss, bevor Essen zugefügt wird. Das ist sehr nützlich, da es dabei hilft, einen Sinn für richtige Portionen zu entwickeln. Das ist besonders dann wichtig, wenn die Eltern nicht anwesend sind. Geübt werden kann nicht nur zu Hause, sondern auch beim Essen im Restaurant.

3. Steigern Sie die körperliche Aktivität in der Familie

Die empfohlene Menge körperlicher Aktivität ist 30 Minuten für Erwachsene und 60 Minuten für Kinder, dies sollte mehrmals in der Woche erfolgen. Wenn Sie allerdings darauf aus sind, Gewicht zu verlieren, muss die Bewegung noch gesteigert werden.

Eine gute Art, die alten Gewohnheiten einer Familie zu brechen, ist es, zusammen mit der ganzen Familie sportliche Aktivitäten zu planen.

Abnehmguide für Teenager

So werden nicht nur Kalorien verbrannt, sondern es wird auch eine neue Basis für die Eltern-Kind-Kommunikation geliefert. Besonders in den Jahren als Teenager ist es wichtig, dass Eltern die Gelegenheit haben, auf ihr Kind einzuwirken.

Außerdem spielt der finanzielle Aspekt kaum eine Rolle – schließlich kostet es nichts, spazieren zu gehen oder ein Radtour zu machen und in den meisten Orten ist ein Schwimmbad vorhanden. Das Gassi gehen mit dem Familienhund am Abend macht nicht nur das Tier glücklich, sondern bringt den Stoffwechsel der Familie in Schwung.

4. Wie man den Teenager zu richtigem Verhalten ermuntert

Am besten motiviert man einen übergewichtigen Teenager durch das eigene Verhalten. Schließlich tun Jugendliche nur zu oft, das was Erwachsene tun und nicht, was Erwachsene ihn sagen.

Eltern können ihr Kind nicht ermahnen, den Fernseher auszuschalten, wenn sie selbst in einem anderen Zimmer fernsehen. Sie können es auch nicht bitten, weniger Zeit vor dem Computer zu verbringen, wenn sie selbst stundenlang im Internet surfen. Außerdem sollten sie nicht die Ernährung des Kindes einschränken, wenn sie selbst nicht auf ihre Ernährung achten. Warum sollte ein Kind Wasser trinken wollen, wenn sie Erwachsene sehen, wie sie zuckerhaltige Limonade trinken und Chips essen? Wenn es darum geht, ein gesünderes Leben zu führen, muss man sich jeden Tag aufs neue darum bemühen. Der Effekt wird es wert sein.
