

Das IF-Change Wohlfühl-Prinzip

Der RefeedDay

So wichtig eine bewusste Ernährung und die Sensibilisierung dafür auch sein mag - Es gibt nicht immer nur „Schwarz und Weiß“ oder „Gut und Böse“. Genau an dieser Stelle scheitern viele Diäten, da der Misserfolg vorprogrammiert ist, wenn man stets darauf bedacht ist, sich bloß keinen „Fehltritt“ zu erlauben und anfängt unter dem Einschränkungen des Gewohnten zu leiden. Die anfängliche Motivation lässt nach und wir kehren zu alten Mustern zurück. **Um genau das zu vermeiden, haben wir bei IF - Change einen RefeedDay integriert. Ein Tag pro Woche an dem Du essen und trinken darfst, was immer Du möchtest.** Diesen Tag kannst Du Dir legen, wie Du möchtest. Entscheide am RefeedDay instinktiv auf was Du gerade Lust hast, doch unterscheide zwischen „so wie Du Hunger hast“ und „so viel Du essen kannst“. Wie wäre es mit einem leckeren Teller Pasta bei Deinem Lieblingsitaliener, ein paar frischen Sonntagsbrötchen oder einem Glas Rotwein zum Essen? Keine Zwänge, keine Regeln.

Der RefeedDay schlägt sogar gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe. Zum einen dient er natürlich **zur Steigerung Deiner Motivation und Lebensqualität**, zum anderen ist er - so absurd es anfangs auch klingen mag - auch für Deinen Abnehmerfolg von nicht unwesentlicher Bedeutung. **Dieser Tag ist Balsam für Deine Hormone.** So wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen, dass bei gemäßigt Kohlenhydratverzehr der Leptinspiegel nach einer gewissen Zeit abfällt. Leptin ist ein Hormon, das Hungergefühle hemmt und auch den Fettstoffwechsel beeinflusst.

Wenn Dein Leptinspiegel also abfällt, wird Deinem Körper signalisiert, dass eine Nahrungsknappheit vorliegt. Dein Hungergefühl wird steigen und Dein Körper wird den Stoffwechsel herunterfahren, um nicht unnötig seine kostbaren Fettreserven zu verbrennen.

Das heißt für Dich, dass Du **Deinem Körper einmal pro Woche signalisieren sollst, dass genug Nahrung vorhanden ist.** Der RefeedDay sorgt also neben Deinem Wohlbefinden ebenfalls für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt, hält Deinen Stoffwechsel aktiv und wirkt langfristig dem Jojo-Effekt entgegen.

Halte Dich also an **6 Tagen der Woche an das IF - Change Fastenkonzept** und wähle einen Tag pro Woche, den Du zu Deinem persönlichen Schlemmertag machen darfst. Dieser RefeedDay sollte dabei idealerweise immer auf den gleichen Wochentag fallen oder zumindest über die Wochen hinweg nicht übermäßig stark voneinander abweichen. Wenn Du also in der einen Woche den Sonntag wählst, sollte es in der Woche darauf verständlicherweise nicht der Dienstag sein.



Der RefeedDay

Vielleicht wirst auch Du im Laufe der Wochen eine interessante Beobachtung machen - wenn Du die Veränderungen des Kurzzeitfastens und Deiner gesunden Ernährung spürst, Du Dich energiegeladener fühlst und voller Tatendrang, dann **beginnst Du Deine Glaubenssätze umzustellen. Eine gesunde Ernährung und Intermittierendes Fasten sind plötzlich keine Einschränkung mehr, sondern vielmehr eine Bereicherung**, denn sie sorgen für mehr Power im Alltag. Dabei kann es passieren, dass das Verlangen nach Deinem RefeedDay über die Zeit immer weiter nachlässt. Anfangs wirst Du vielleicht noch darauf hin fiebern und voller Genuss ein süßes Plunderteilchen oder einen saftigen Brownie verdrücken. Wenn Menschen allerdings eines sind, dann sind sie „Gewohnheitstiere“ - sprich, wenn Du gesunde Ernährung beginnst zu leben und positive Erfahrungen damit machst, wird Dein Verlangen nach solchen Verlockungen immer geringer.

In diesem Sinne - habe Spaß und genieß es. Der Erfolg kommt dann wie von allein.

Dein IF-Coach Nils