

Hier kommt die **PARADE** konkreter Überlegungen und Tipps, was für ein nachhaltiges Weitermachen hilfreich ist, denn aus deinen erfolgreichen Veränderungen sollen ja in den nächsten Wochen und Monaten Ernährungs- und Bewegungs-Gewohnheiten werden. Deine Gesundheit ist dir das wert und dein Wohlbefinden und deine Leistungsfähigkeit werden dich dabei bestärken.

- **P**
Planen und in Muße Nachdenken, um deine Ziele für deinen nachhaltigen und gesunden Ernährungs- und Bewegungsstil herauszufinden und zu definieren.
- **A**
Aufschreiben dieser Ziele z.B. für die nächsten Monate. So wird nichts vergessen und bleibt durch Nachlesen präsent.
- **R**
Real machbar und konkret soll das Ziel sein, z.B. „täglich 30 Minuten strammer Spaziergang“ und nichts Unklares wie „gesünderes Bewegungsverhalten“ oder „immer mit Einkaufsliste in den Supermarkt gehen“ anstelle „keine Spontaneinkäufe mehr“.
- **A**
➤ **Angenehm** und positiv zu sein, macht das Ziel viel lohnenswerter und damit erreichbarer. Das schafft schon die Formulierung z.B. „zwei beliebte Gemüsegerichte pro Woche aus der Rezeptesammlung nachkochen“ anstelle von „keine Gerichte mit zu vielen Kalorien und Kohlenhydraten kochen“.
- **D**
Definiere das Datum, bis wann du dein Ziel erreicht haben willst. So schützt du dich davor, es vielleicht immer wieder vor dir herzuschieben, denn es wird auch in Zukunft immer wieder Handlungen geben, die angeblich vorrangiger oder momentan einfach nur bequemer sind. Aber der fixe Termin stabilisiert das Hinarbeiten auf das Ziel.
- **E**
Ersehnte Belohnung aussetzen für das Erreichen des Zieles: z.B. den angekündigten Ausflug zu einer Bergwanderung/sportlichem Spiel mit Freunden/Familie, den schicken neuen Anzug/das neue Kleid deiner Lieblingsmarke in der nun erreichten Wunschgröße.