

A STEP BY STEP GUIDE
VON MIRELA.COACH

Genießen ohne Eskalation

So verhinderst du Frust
nach dem Urlaub



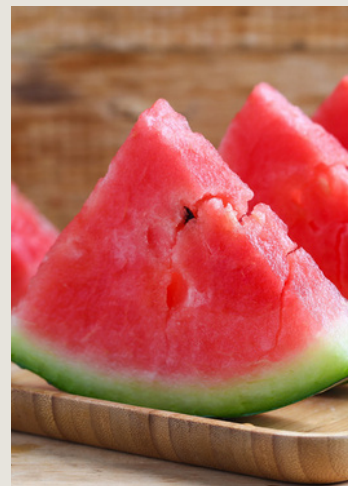
Du willst genießen - aber nicht eskalieren

Schön, dass du hier bist. In diesem Guide zeige ich dir, wie du deinen Urlaub genießen kannst, ohne danach frustriert auf die Waage zu schauen.

Du musst dich weder einschränken noch über alles herfallen - es geht vielmehr darum, die richtige Balance zu finden und einfache Prinzipien zu verstehen, die dir Sicherheit und Kontrolle geben.

Die folgenden Tipps helfen dir dabei, entspannt zu bleiben, bewusst zu genießen und gleichzeitig dein Gewicht stabil zu halten.

Mirela



EINLEITUNG

DAS RICHTIGE MINDSET IM URLAUB

DIE WICHTIGSTEN GRUNDLAGEN

ERNÄHRUNG IM URLAUB - SIMPEL &
EFFEKTIV

BEWEGUNG OHNE ZWANG

BEWUSST GENIESSEN
STATT ESKALIEREN

BUFFET, RESTAURANT &
TYPISCHE FALLEN

ZIELSETZUNG FÜR DEN URLAUB

FAZIT

1. Hör auf, den Urlaub wie einen Ausnahmezustand zu behandeln

Das ist der größte Fehler.

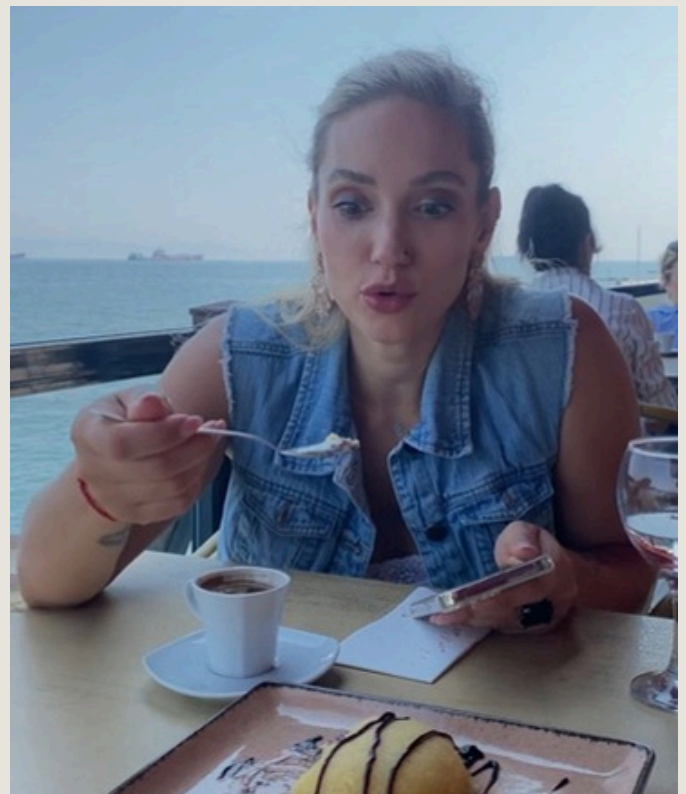
Nur weil du im Urlaub bist, heißt das nicht:

„Jetzt ist alles egal.“

- Dein Körper unterscheidet nicht zwischen Alltag und Urlaub.

Realität:

Wenn du 7-10 Tage komplett eskalierst, bist du danach frustriert und willst die nächste crash Diät machen.



2. Baue dir eine einfache Struktur

Du brauchst keine Diät. Du brauchst Basics.

- ☞ 3-4 Mahlzeiten am Tag
- ☞ jede Mahlzeit mit Protein
- ☞ nicht den ganzen Tag snacken

Das allein verhindert schon 80% der Probleme.



3. Protein und Gemüse sind dein Anker

Wenn du nichts trackst, dann achte zumindest darauf:

☞ jede Mahlzeit 25-30g Protein und eine Portion

Gemüse

Warum?

- sättigt
- stabilisiert Blutzucker
- reduziert Heißhunger

Einfach denken:

„Wo ist hier mein Protein und meine Ballaststoffe?“



4. Hör auf, Mahlzeiten "aufzusparen"

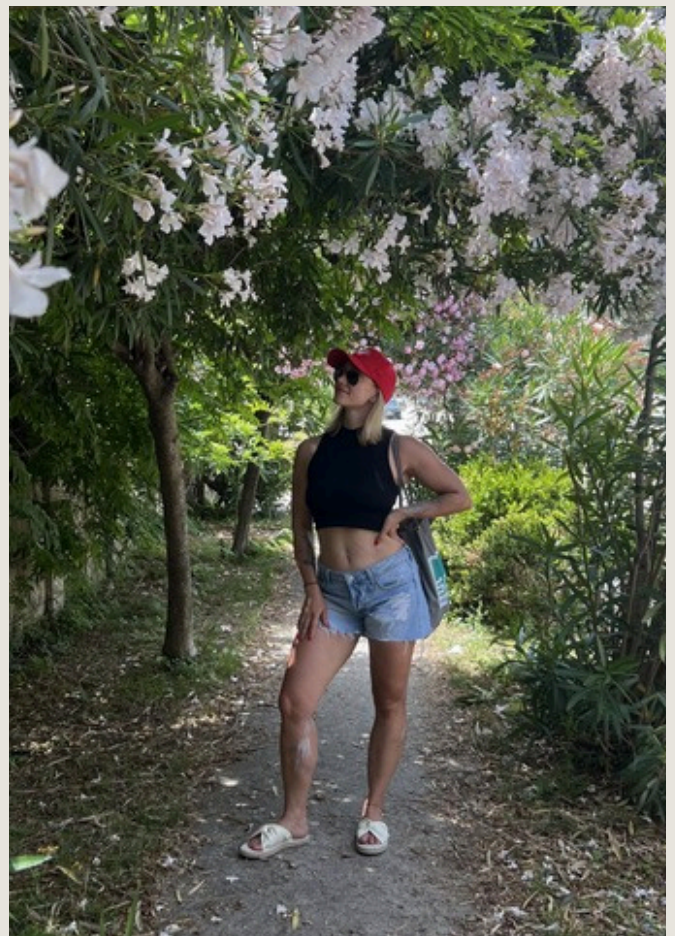
Typisches Muster:

„Ich esse tagsüber wenig, weil wir abends essen gehen.“

→ endet IMMER in:

- Kontrollverlust
- zu viel essen
- schlechtes Gefühl danach

👉 Iss regelmäßig über den Tag verteilt.



5. Bewegung ist gut - aber smart

Du musst nicht jeden Tag trainieren.

Aber:

☞ tägliche Schritte

☞ 2-3 kurze Workouts oder zumindest Dehn-Sessions pro Woche

Das reicht komplett aus, um stabil zu bleiben.



6. Achte auf flüssige Kalorien

Cocktails, Saft, Softdrinks = unterschätzter Faktor

☞ Alkohol senkt zusätzlich deine Kontrolle

Lösung:

- Wasser zwischendurch
- bewusste Entscheidung für Drinks (nicht nebenbei)



7. Lerne , bewusst zu genießen

Nicht alles essen, nur weil es da ist.

Frag dich:

☞ Will ich das wirklich - oder ist es einfach verfügbar?

Unterschied:

- bewusst genießen = Kontrolle
- alles probieren = Kontrollverlust



8. Stoppe den “jetzt ist eh egal” Gedanken

Das ist DER Trigger.

Ein Eis wird zu:

☛ Eis + Snack + Dessert + Abendessen eskaliert

- Ein Ausrutscher ist kein Problem
- Der Gedanke danach ist das Problem



9. Buffet = Test für deine Kontrolle, kein Freifahrtschein

Buffet ist immer tricky.

Typische Falle:

Du isst nicht, weil du Hunger hast → sondern weil alles verfügbar ist und so toll aussieht

☞ Mach es so:

- geh einmal komplett durch, ohne etwas zu nehmen
- entscheide dich dann bewusst für 2-3 Dinge, die du wirklich willst
- setz dich hin und iss langsam

Regel:

Du kannst jederzeit wieder aufstehen und nachholen.

Du musst nicht alles an einem Tag essen.



10. Ziel ist nicht Abzunehmen - sondern Kontrolle behalten

Wenn du aus dem Urlaub kommst und:

- ☞ nicht komplett eskaliert bist
- ☞ nicht 3 kg mehr hast
- ☞ dich gut fühlst

→ dann hast du alles richtig gemacht



Solange du glaubst,
dass du vorm Urlaub abnehmen musst
um im Urlaub genießen zu können, wirst
du immer wieder bei null anfangen.

Das lässt sich ändern!

Wenn du das wirklich angehen willst:

Trag dich für mein Webinar ein

<https://www.mirela.coach/webinar>

oder schreib mir direkt für ein Erstgespräch.

info@mirela.coach

WWW.MIRELA.COACH

