



**DEIN WEG ZUR
STRANDFIGUR
2020!**

DEIN WEG ZUR STRANDFIGUR 2020

Spätestens wenn die Sommersaison naht, bereuen es viele von uns, in den Wintermonaten nicht schon mehr für die Strandfigur getan zu haben. Dabei wissen viele auch nicht so recht, was genau sie dafür eigentlich tun sollten - Fitness-Studio? Hanteln? Joggen gehen? Oder doch nur einfach abnehmen? Darauf gibt es eine Antwort. Du findest hier genau erklärt, was du tun musst, warum du es tun musst und worauf du unbedingt achten musst, damit es mit der Strandfigur 2020 auch klappt.

Der allererste Schritt: Prüfe deine Ausgangssituation

Bevor du überhaupt einen sinnvollen Plan machen kannst, musst du zunächst erst einmal wissen, wo du stehst - und was es zu tun gibt. Wie weit bist du von deiner gewünschten Strandfigur entfernt? In welchen Bereichen musst du am meisten tun?

Und noch viel wichtiger: wie soll deine Strandfigur genau aussehen? Was möchtest du bis zum Sommeranfang erreicht haben?

Ziele setzen

Wenn du einigermaßen genau weißt, wo du hinwillst, kannst du anfangen, dir konkrete Ziele zu setzen. Das kann ein Wunschgewicht, ein bestimmter Körperumfang an bestimmten Stellen, eine Kleidergröße oder ein BMI-Wert sein, daneben können auch mehr „technische“ uns sportliche Werte, wie etwa der FFMI ein gutes Ziel sein, das man anstrebt. Das hängt zum Teil auch von deiner individuellen Ausgangssituation ab und wie viel

Sport du machst - oder bis zum Sommer machen willst.

Konkrete und vor allem messbare Ziele sind wichtig, weil du nur so deinen Erfolg klar beurteilen kannst. Das macht dir den Weg zu deinem Ziel deutlich leichter, weil du immer genau sagen kannst, wo du gerade stehst - wie viel du bereits erreicht hast, wie viel noch vor dir liegt und ob du in deinem vorgesehenen Zeitplan bist.

Rein optisch nehmen wir unseren Körper und unser Erscheinungsbild nicht immer ganz objektiv wahr - das hängt auch nicht zuletzt immer ein wenig von der Stimmung ab, in der wir uns gerade befinden. Ganz besonders, wenn uns etwas an uns selber stört. Wie die meisten schon von Instagram-Bildern wissen, spielen das Licht und der Winkel, aus dem wir uns betrachten dazu noch eine sehr große Rolle dabei, wie unsere Körperformen gerade wirken.

Alle diese Unsicherheiten kannst du ausschließen, wenn du objektive, messbare Zielwerte verwendest. Die