



BUCHTIPP
„Easy Eating“
 Dass der Weg zum Wohlfühl-Body auch mit gutem Essen gepflastert sein kann, beweist Ursula Vybiral in ihrem Bestseller. Gemeinsam mit dem dazu passenden Praxisbuch ist „easy eating“ der smarte Weg zum persönlichen Wohlfühlkörper.

Leichter in den Herbst und Winter

Gesundes Essen, viel Bewegung: Was im Sommer so leicht fällt, ist in der kalten Jahreszeit schon eher eine Herausforderung. Bestseller-Autorin Ursula Vybiral verrät, wie wir trotz Festessen & Co. unbeschwert durchs Leben gehen.

URSULA PERSÖNLICH

Wenn Ursula Vybiral einen Raum betritt, geht die Sonne auf. Denn die gebürtige Wienerin tut, was sie tut nicht nur aus tiefster Überzeugung, sondern auch mit viel Freude. Sie ist die Verbündete, die jeder Mensch am Weg zum Wohlfühlgewicht gerne an seiner Seite haben möchte. Als eine, die selbst lange Jahre mit dem Erscheinungsbild ihres Körpers unzufrieden war, weiß sie nämlich ganz genau, wo Verlockungen und Stolperfallen warten, aber auch, wie es sich anfühlt, endlich wieder in die Jeans von vor fünf Jahren zu passen und unnötigen Ballast abzustreifen. Jahrzehntlang war sie auf der Suche nach einer Methode, die gutes Essen und Abnehmen miteinander verbindet. Da sie nicht fündig wurde, entwickelte das Energiebündel einfach selbst eine. Die „easy eating“-Methode war geboren. Zunächst an sich selbst mit großem Erfolg erprobt, schrieb Vybiral zwei Bestseller darüber und verhalf seit 2006 bereits weit über 20.000 Menschen zum neuem Wohlfühlkörper.

Frau Vybiral, welchen Fehler machen Menschen, wenn sie unzufrieden mit ihrem Körper sind?

Sie entscheiden sich für eine Diät. Das ist der denkbar schlechteste Weg, um an sein Ziel – zum persönlichen

Wie starten Sie in den Tag?

Mit einer Tasse Kaffee im Bett und positiven Gedanken für diesen neuen Tag. Gefolgt von einem hochwertigen Frühstück bestehend aus Kohlenhydraten, reichlich Eiweiß, Rohkost und Obst.

Wie entspannen Sie? Wobei schöpfen Sie neue Kraft?

Ich entspanne beim Essen gemeinsam mit Familie und/oder Freunden. Schöne und lustige Gespräche, unbeschwerte Zeit mit lieben Menschen. Und ganz besonders entspanne ich auch in einem schönen Wellness-Hotel, dort kann ich an einem Wochenende Me-Time, gutes Essen, den Spa und die Natur genießen.

Sauna oder Kältekammer?

Weder noch :) aber ich möchte jetzt mit der Kältekammer starten.

Woran merken Sie, dass Sie eine Auszeit brauchen?

Daran, dass mir Fehler passieren.

Auf welche neuen Projekte von Ihnen dürfen wir uns jetzt schon freuen?

Mein neues Buch ist eben erschienen: „Keine Angst vor den Wechseljahren. Mit Gelassenheit zum Wohlfühlkörper. Für Frauen ab 40+ Ich habe dieses Buch geschrieben, weil so viele Frauen so viele Fragen zu den Wechseljahren haben, die eigentlich schon ab 40 beginnen.

Wunschgewicht bzw. Wohlfühlkörper - zu gelangen. Eine Diät ist im Gegensatz zu einer Ernährungsumstellung nur ein kurzfristiger Erfolg oder wie ich es gerne nenne: ein geborgtes Glück. Denn wie ein Bumerang kommen die verlorenen Kilos wieder zu seinem Besitzer zurück.

Was macht die „easy eating“-Methode so speziell?

Bei der easy eating-Methode handelt es sich um eine individuelle, nachhaltige Ernährungsumstellung mit dem Schwerpunkt „Wohlfühlkörper erreichen und erhalten“. Eine langfristige Ernährungsumstellung ist die Königsdisziplin unter allen Abnehmkonzepten. Das allein zu schaffen, ist schwer und für die meisten eine große Herausforderung. Genau für diese Menschen haben ich und mein Team mit >easy eating< die Antwort und vor allem den Plan entwickelt, der es jedem einzelnen ermöglicht, seine Gewohnheiten zu reflektieren und zu verändern und das langfristig. Denn jeder soll sein Wunschgewicht, seinen Wohlfühlkörper haben dürfen. Wir „dürfen“ alles essen, aber nicht alles zu jeder Zeit! Das Wichtigste: Abnehmen funktioniert nur mit Essen. Am besten mit Essen, das auch schmeckt!

Kann damit jeder sein Wunschgewicht erreichen?

Ja, selbstverständlich kann jeder sein Wunschgewicht erreichen! Schade, um jeden einzelnen Tag, an dem wir uns in unserem Körper nicht wohlfühlen. Daher: Let's start the journey! Der beste Zeitpunkt ist immer jetzt.

Welche Motivationsfallen sehen Sie vor allem im Herbst und Winter?

Winterblues durch Vitamin D-Mangel und vermehrte Langeweile, weil die Tage kürzer sind und wir weniger Lust auf Unternehmungen haben. Daher raus in die Natur, wann immer es geht. Da wir jedoch im Winter im Gegensatz zu den Sommermonaten unseren Körper bedecken, haben sehr viele von uns einen Vitamin D-Mangel. Unbedingt den Vitamin D-Spiegel kontrollieren lassen und gegebenenfalls supplementieren.

Bieten Sie auch Coachings oder Kurse an?

Ja, mein Team und ich haben einige Programme entwickelt, um so vielen Menschen wie möglich zu ihrem Wohlfühlkörper zu verhelfen. In unserer Praxis in Wien und auch online gibt es für jeden das passende Programm. Mein Herzensprojekt allerdings sind die Retreats im Hotel Schloss Seefeld am wunderschönen Wörthersee, die einige Male im Jahr stattfinden. Die Retreats sind eine ideale Möglichkeit, um genussvolles Essen und eine smarte Ernährungsumstellung zu verbinden.

Fotos: Tanja Hofer

5

Tipps für mehr Leichtigkeit

1. Ernährung und Bewegung

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität sind essenziell für mehr Leichtigkeit im Leben. Gesunde Mahlzeiten geben Energie und steigern das Wohlbefinden, während Bewegung Stress abbaut und die Stimmung hebt.

2. Auf gute Schlafqualität achten

Ausreichender und qualitativ hochwertiger Schlaf ist entscheidend, um den Körper zu regenerieren und den Geist zu erfrischen. Sieben bis acht Stunden ungestörter Schlaf wäre ideal. Am besten fördert man seine Schlafqualität, indem man eine entspannende Schlafumgebung schafft und regelmäßige Schlafzeiten einhält.

3. Me-Time einbauen

Um seine Batterien kurzfristig aufzuladen und langfristig ein ausgeglichenes Leben zu führen, ist das Einplanen von Me-Time unerlässlich. Ob das nun Hobbys sind oder Meditationen, Yoga, Sport, Waldspaziergänge oder einfach nur allein in einem Café ein gutes Buch zu lesen – bleibt jedem selbst überlassen. Diese regelmäßigen Auszeiten helfen nicht nur, Stress abzubauen, sondern ihn gar nicht erst entstehen zu lassen. Innere Ruhe ist der Schlüssel zu mehr Gelassenheit.

4. Gute soziale Kontakte

Damit ist jetzt nicht(!) Social Media gemeint, sondern das Pflegen positiver, schöner Beziehungen zu Freunden und Familie. Soziale Unterstützung und ein starkes Netzwerk tragen wesentlich dazu bei, sich geliebt und verstanden zu fühlen, was die psychische Gesundheit ungemein stärkt.

5. Ein positives Mindset

Wir können die Welt, das Leben mit ängstlichen, negativen Gefühlen betrachten oder wir entwickeln eine positive Einstellung und fokussieren uns auf das Gute, das rund um uns ist. Dankbarkeit zu praktizieren, sich realistische Ziele zu setzen und sich darauf zu konzentrieren sind Wege, um mehr Leichtigkeit in das eigene Leben zu bringen.

Mehr Infos auf easyeating.at