



WIE DU DICH AUSGEWOGENER ERNÄHRST, MEHR KONTROLLE  
ZURÜCKGEWINNST UND BALANCE FINDEST  
- OHNE STRENGE DIÄTEN ODER ÜBERFORDERUNG.

# VON ÜBERFORDERUNG ZU BALANCE

von Svetlana



[www.lanasnutrition.com](http://www.lanasnutrition.com)

Instagram: [lanas\\_nutrition](https://www.instagram.com/lanas_nutrition)

# WILLKOMMEN

Ich freue mich sehr, dass du hier bist.

Dieser Guide wurde für Momente geschaffen, in denen Essen überwältigend, verwirrend oder einfach zu kompliziert wirkt. Du findest hier keine strengen Regeln oder Diäten, sondern einen einfachen und realistischen Weg zu mehr Balance im Alltag.

Das Ziel ist, dir zu helfen:

mehr Kontrolle zu spüren, Stress rund ums Essen zu reduzieren und Gewohnheiten aufzubauen, die wirklich zu deinem echten Leben passen. Gehe Schritt für Schritt vor, halte es einfach und erlaube dir, Fortschritte ohne Druck zu machen.

Du schaffst das.

*Svetlana*



# INHALTSVERZEICHNIS

---

04

EINFÜHRUNG

05

BEVOR DU BEGINNST

06 - 08

DAS REALISTISCHE  
ERNÄHRUNGSSYSTEM

09 - 15

WIE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG  
IM ALLTAG LEICHTER WIRD

16

WAS WIRKLICH WICHTIG IST



# I . EINFÜHRUNG

Die meiste Zeit meines Lebens habe ich mir über Essen nicht viele Gedanken gemacht. Ich war von Natur aus schlank, aktiv und konnte ziemlich frei essen, ohne dass es meinen Körper stark beeinflusst hat. Doch mit der Zeit begann sich langsam etwas zu verändern.

In meinen Zwanzigern bemerkte ich erste kleine Veränderungen. Später, nachdem ich Mutter geworden war, veränderte sich alles noch mehr.

In meiner ersten Schwangerschaft nahm ich ungefähr 30 Kilo zu und war überzeugt, dass ich danach schnell wieder „zurück in Form“ kommen würde. Stattdessen dauerte es fast zwei Jahre, bis ich mich wieder wie ich selbst fühlte.

Und in dieser Zeit wurde mir etwas Wichtiges klar:

Mein Körper hatte sich verändert.

Meine Hormone hatten sich verändert.

Und die Dinge, die früher funktioniert haben ... funktionierten plötzlich nicht mehr.

Gleichzeitig machte das Leben es nicht gerade leichter. Wir lebten im Ausland, weit weg von familiärer Unterstützung, zwischen schlaflosen Nächten, kranken Kindern, Stress und ständigen Unterbrechungen jeder Routine, die ich aufzubauen versuchte. Gerade wenn ich mich wieder motiviert und ausgeglichen fühlte, kam das echte Leben dazwischen - und alles fiel wieder auseinander.

In meiner zweiten Schwangerschaft war ich bewusster und vorsichtiger. Ich nahm weniger zu, aber das Abnehmen wurde noch schwieriger.

Und genau da verstand ich wirklich:

Es geht nicht um Perfektion, Verzicht oder extreme Disziplin.

Es geht darum zu lernen, wie man seinen Körper realistisch unterstützt - trotz Stress, Hormonen, Mutterschaft, vollem Alltag und echtem Leben.

Genau deshalb habe ich diesen Guide erstellt.

Nicht um dir die nächste strenge Diät zu zeigen, sondern um dir zu helfen, einen einfachen und flexiblen Weg zu finden, der auch dann funktioniert, wenn das Leben chaotisch wird.

Denn Balance sollte nicht verschwinden, sobald das echte Leben beginnt.

## 2 . B E V O R D U B E G I N N S T

Bevor du anfängst, möchte ich, dass du dir eine wichtige Sache merkst:  
Dieser Guide geht nicht darum, perfekt zu sein.

Du musst nicht alles perfekt umsetzen, dich ständig „clean“ ernähren oder dein ganzes Leben über Nacht verändern, um Fortschritte zu sehen. Echte Veränderung entsteht durch kleine, beständige Gewohnheiten - nicht durch Extreme.

Manche Tage werden leicht sein.

Andere werden chaotisch sein.

Das ist völlig normal.

Das Ziel dieses Guides ist es, dir zu helfen, eine Ernährungsweise zu entwickeln, die sich realistisch, flexibel und nachhaltig für deinen Alltag anfühlt.

Du musst nicht:

- auf deine Lieblingsessen verzichten
- nach einer „schlechten“ Mahlzeit wieder von vorne anfangen
- dich für Wochenenden, Urlaub oder emotionales Essen bestrafen
- Kalorien oder Perfektion obsessiv kontrollieren

Konzentriere dich stattdessen darauf:

- ausgewogene Mahlzeiten aufzubauen
- bewusster zu essen
- einfache Routinen zu schaffen
- die meiste Zeit konsequent dranzubleiben

Fortschritt verläuft niemals perfekt oder linear.

Was wirklich zählt, ist immer wieder zur Balance zurückzufinden – ohne Schuldgefühle oder Extreme. Halte es einfach. Gehe Schritt für Schritt vor.

Und denke daran:

Es geht darum, deinen Körper zu unterstützen - nicht gegen ihn zu kämpfen.

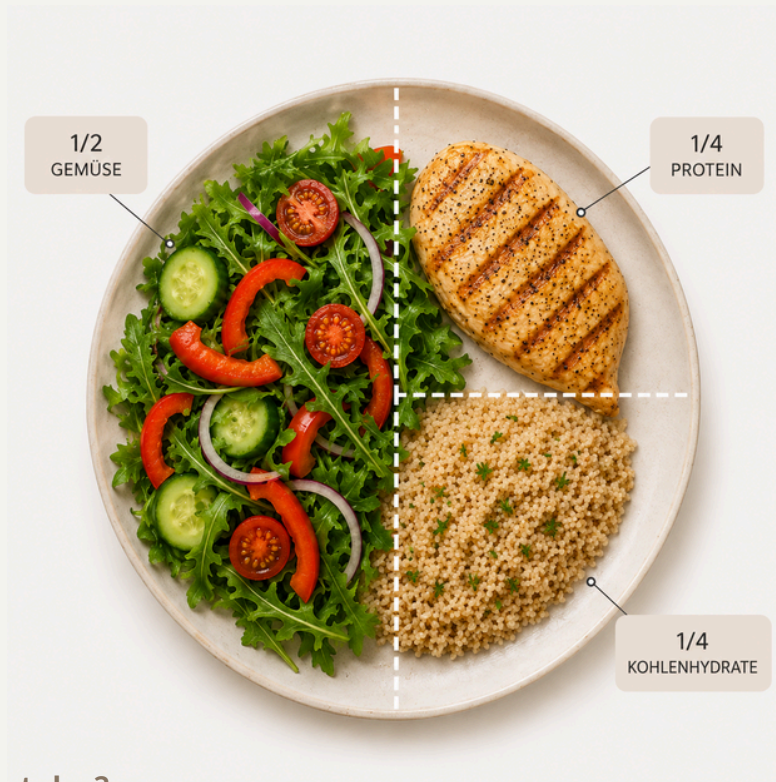


### 3. DAS REALISTISCHE ERNÄHRUNGSSYSTEM

Einfache Gewohnheiten, die dir helfen, dich besser zu ernähren, länger satt zu bleiben und konstant dranzubleiben - ohne zu viel nachzudenken oder jede Woche wieder neu anzufangen.



# DIE METHODE DES AUSGEWOGENEN TELLERS



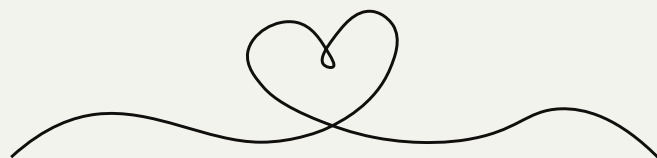
**Warum funktioniert das?**

Ausgewogene Mahlzeiten können helfen:

- länger satt zu bleiben
- das Energielevel stabil zu halten
- Heißhunger zu reduzieren
- gesunde Ernährung einfacher zu machen

**Wie nutzt du diese Methode?**

Nutze sie als flexible Orientierung für die meisten Mittag- und Abendessen.  
Nicht jede Mahlzeit muss perfekt oder jederzeit komplett ausgewogen sein.



Beständigkeit ist wichtiger als Perfektion.

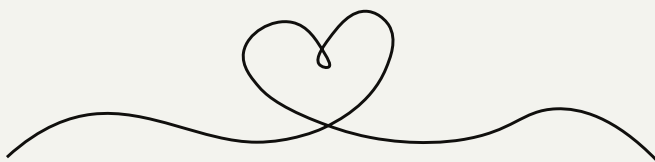
# HUNGER & SÄTTIGUNG

Zu lernen, auf deinen Körper zu hören, ist eines der wertvollsten Dinge, die du aufbauen kannst. Hunger und Sättigung sind nicht dein Feind. Sie sind Signale - keine Probleme, die „repariert“ werden müssen.

## HILFREICHE ERINNERUNGEN:

- Iss, wenn du wirklich hungrig bist.
- Nicht aus Langeweile, Stress oder Gewohnheit.
- Iss so, dass dein Körper genährt wird und du dich zufrieden fühlst.
- Höre auf zu essen, wenn du angenehm satt bist - nicht vollkommen überfüllt.

Das ist eine Fähigkeit.  
Gib dir Zeit und Geduld.



Je mehr du übst, desto leichter wird es,  
deinem Körper wieder zu vertrauen.





# 4. WIE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IM ALLTAG LEICHTER WIRD

Weil das echte Leben nicht immer nach Plan läuft.



## Einfache Systeme für den echten Alltag

Gesunde Ernährung wird viel leichter, wenn du aufhörst, dich nur auf Motivation zu verlassen, und stattdessen unterstützende Gewohnheiten und Systeme in deinen Alltag integrierst.

Du brauchst keine perfekten Routinen, kompliziertes Meal Prep oder endlose Disziplin.

Oft sind es die kleinen, einfachen Gewohnheiten, die den größten Unterschied machen:

- ausgewogene Lebensmittel zu Hause haben
- ein paar Basics im Voraus vorbereiten
- Mahlzeiten wiederholen, die du wirklich magst
- gesündere Entscheidungen an stressigen Tagen einfacher machen

Das Ziel dieses Kapitels ist nicht Perfektion.

Es geht darum, realistische Systeme aufzubauen, die ausgewogene Ernährung einfacher, praktischer und langfristig leichter umsetzbar machen.

# Halte Mahlzeiten einfach

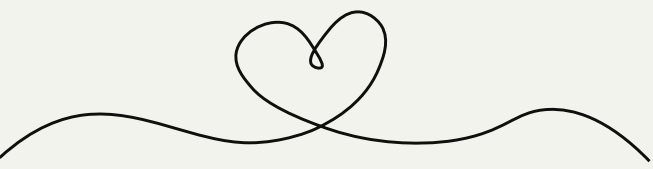
Ausgewogene Ernährung muss nicht kompliziert sein, um zu funktionieren. Oft sind genau die Mahlzeiten, die du regelmäßig wiederholst, diejenigen, die dich am meisten unterstützen: einfache Frühstücke, schnelle Mittagessen, unkomplizierte Abendessen und vertraute Lebensmittel, die du wirklich gerne isst.

Du brauchst keine endlose Abwechslung, perfekten Rezepte oder „gesunde Ernährung in Perfektion“.

Einfache Mahlzeiten sind leichter:

- vorzubereiten
- zu wiederholen
- langfristig beizubehalten
- in stressige Tage einzubauen

Das Ziel ist nicht, Essen komplizierter zu machen. Das Ziel ist, ausgewogene Ernährung einfacher und realistischer für deinen Alltag zu gestalten.



Je einfacher sich gesunde Ernährung anfühlt,  
desto leichter wird es, konsequent  
dranzubleiben.



# Einfache Meal-Prep-Ideen

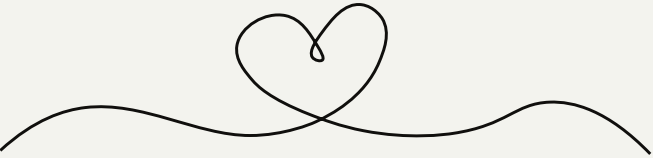
Du musst nicht stundenlang Meal Prep machen, um dich ausgewogen zu ernähren.

Oft reicht es schon, ein paar Basics im Voraus vorzubereiten, damit gesunde Entscheidungen an stressigen Tagen leichter fallen.

Das Ziel ist alltägliche Entscheidungen einfacher, schneller und weniger stressig zu machen.

## EINFACHE DINGE, DIE HELFEN:

- extra Hähnchen, Reis, Kartoffeln oder Pasta kochen
- Gemüse im Voraus waschen und schneiden
- tiefgekühltes Gemüse und Obst zu Hause haben
- Eier während des Kochens vorbereiten
- Overnight Oats oder Joghurt-Bowls vorbereiten
- einfache Convenience-Produkte nutzen, wenn nötig
- Mahlzeiten wiederholen, die du ohnehin gerne isst



Schon ein paar vorbereitete Basics können den Stress rund ums Essen deutlich reduzieren.



# Was du immer zu Hause haben solltest

Ausgewogene Ernährung wird viel leichter, wenn du einfache, unterstützende Lebensmittel griffbereit hast.

Schon ein paar ausgewogene Basics können dir helfen, Mahlzeiten schneller zusammenzustellen, Stress zu reduzieren und gesündere Entscheidungen im Alltag einfacher zu machen.

## EINFACHE BASIS-LEBENSMITTEL FÜR ZU HAUSE

### Protein

- Eier
- griechischer Joghurt
- Hüttenkäse
- Hähnchen
- Thunfisch oder Fisch aus der Dose
- tiefgekühlte Garnelen
- Hummus

### Kohlenhydrate

- Reis
- Kartoffeln
- Pasta
- Haferflocken
- Vollkornbrot oder Wraps
- Quinoa oder Dinkel

### Gemüse & Obst

- tiefgekühltes Gemüse
- Salatmischungen
- Gurken
- Tomaten
- Karotten
- Beeren
- Äpfel
- Bananen

### Einfache Extras

- Olivenölspray
- Joghurtsoßen
- Gewürze
- eingelegtes oder fermentiertes Gemüse
- dunkle Schokolade
- Nüsse oder Samen (kleine Portionen)



Gesunde Ernährung wird leichter, wenn gesunde Entscheidungen leicht erreichbar sind.

# Schnelle Ideen für ausgewogene Mahlzeiten



## Eier + Toast + Gemüse



## Griechischer Joghurt-Bowl

Griechischer Joghurt + Obst +  
Haferflocken oder Granola.



## Protein-Wrap

Wrap + Hähnchen/Thunfisch +  
Hummus + Gemüse.



## Pasta mit Protein

Pasta + Tomatensauce +  
Hüttenkäse +  
Thunfisch/Hähnchen.



## Hähnchen-Bowl

Fertig gegartes Hähnchen +  
Mikrowellenreis + Salat oder  
tiefgekühltes Gemüse.



## Snack-Teller als Abendessen

Hummus + Eier + Gemüse +  
Cracker oder Brot.

Echte Alltagsmahlzeiten zählen auch.

# Essen mit der Familie

Gesunde Ernährung bedeutet nicht, dass du für dich selbst separate Mahlzeiten kochen musst.

Oft reichen ausgewogene Familienmahlzeiten vollkommen aus.

Du kannst weiterhin genießen:

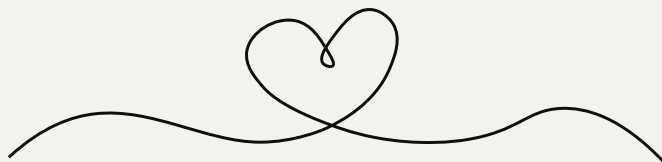
- Pasta-Abende
- Pizza
- Familienessen
- Feiertage
- Essen gehen
- Desserts

Ausgewogene Ernährung bedeutet nicht, das normale Leben zu vermeiden.

Es geht darum zu lernen, wie du:

- Mahlzeiten ausgewogener gestalten kannst
- mehr Protein und Ballaststoffe einbauen kannst
- bewusster mit Portionen umgehst
- die meiste Zeit unterstützende Entscheidungen triffst

Dein Lebensstil, deine Kultur, deine Traditionen und Familienmomente sind weiterhin wichtig.



Gesunde Ernährung sollte zu deinem Familienleben  
passen

-  
nicht dich davon trennen.





## WAS WIRKLICH WICHTIG IST

Wenn es eine Sache gibt, die du aus diesem Guide mitnehmen sollst, dann diese:

Gesunde Ernährung muss sich nicht extrem, überwältigend oder perfekt anfühlen, um zu funktionieren.

Echter Fortschritt entsteht durch kleine Entscheidungen, die immer wiederholt werden - besonders in unperfekten, stressigen und herausfordernden Lebensphasen.

Manche Tage werden leichter sein als andere. Manche Mahlzeiten werden ausgewogener sein als andere. Und das ist okay.

Du musst nicht nach jedem schwierigen Tag wieder von vorne anfangen.

Du musst einfach immer wieder zur Balance zurückfinden - mit Geduld statt Schuldgefühlen.

Das Ziel war immer, eine Ernährungsweise zu schaffen, die dein echtes Leben unterstützt.

Halte es einfach. Bleibe flexibel. Konzentriere dich auf Beständigkeit.

Und am wichtigsten:

Lerne, auf eine Weise für dich selbst zu sorgen, die sich nachhaltig anfühlt - körperlich und mental. Du verdienst einen gesunden Lebensstil, der dich unterstützt und nicht erschöpft.

Danke, dass du hier bist.

Svetlana

*Danke*



# BRAUCHST DU ZUSÄTZLICHE UNTERSTÜTZUNG?

Manchmal können Unterstützung, Struktur, Begleitung und Verantwortung den Weg leichter und weniger überwältigend machen.

Wenn du das Gefühl hast, dass dir persönliche Unterstützung, Coaching oder Begleitung auf deinem Weg helfen würden, begleite ich dich gerne dabei.

Du musst nicht alles alleine herausfinden.

[www.lanasnutrition.com](http://www.lanasnutrition.com)



IG: [lanas\\_nutrition](https://www.instagram.com/lanas_nutrition)



Telefon: +393923513544

E-Mail: [info@lanasnutrition.com](mailto:info@lanasnutrition.com)