# Bereit fürs Absetzen?

10 Dinge, die du klären solltest, bevor du die Abnehmspritze absetzt. Hake ab, was schon steht, und arbeite an dem, was noch fehlt.

- [ ] **01 · Ärztlichen Termin vereinbaren**
  Besprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, ob du absetzt oder langsam ausschleichst, und wann.
- [ ] **02 · Dein Halte-Ziel festlegen**
  Lege einen Gewichtsbereich fest, z. B. ± 2 kg, statt einer exakten Zahl.
- [ ] **03 · Eiweiß zu jeder Mahlzeit**
  Hast du das schon ein paar Wochen lang im Alltag umgesetzt?
- [ ] **04 · Krafttraining eingeplant**
  Feste Termine in der Woche, die du auch wirklich wahrnimmst.
- [ ] **05 · Feste Essenszeiten**
  Regelmäßige Mahlzeiten machen den zurückkehrenden Hunger berechenbarer.
- [ ] **06 · Hungersignale kennen**
  Unterscheidest du körperlichen Hunger von Appetit, Stress oder Langeweile?
- [ ] **07 · Deine Auslöser kennen**
  Wann isst du mehr als geplant? Abends, am Wochenende, bei Stress?
- [ ] **08 · Wiege-Routine festlegen**
  Z. B. einmal pro Woche, gleicher Tag, gleiche Uhrzeit, gleiche Bedingungen.
- [ ] **09 · Frühwarn-Plan schreiben**
  Was tust du konkret, wenn dein Gewicht den Bereich nach oben verlässt?
- [ ] **10 · Unterstützung organisieren**
  Wer begleitet dich in den ersten Monaten? Coach, Freundin, Gruppe?

**?** Weniger als 7 Haken? Kein Problem – genau dabei hilft das Coaching von haltbar. Melde dich für ein kostenloses Erstgespräch.



Kein Ersatz für ärztliche Beratung. Medikamente nur in Absprache mit Ärztin oder Arzt