

Low-Carb-Typentest

Finden Sie heraus, welcher Low-Carb-Typ Sie sind

Wie oft essen Sie frisches Obst und Gemüse?

- Jeden Tag **A**
- Mehrmals pro Woche **B**
- Eher selten **C**

Vollkornbrot oder -pasta ...

- ... habe ich immer im Haus. **A**
- ... esse ich ab und zu. **B**
- ... schmecken mir nicht. **C**

Fast Food oder Tiefkühlpizza gibt es bei mir...

- ... mehrmals in der Woche. **C**
- ... selten. **B**
- ... nie. **A**

Am liebsten trinke ich...

- ... Wasser. **A**
- ... Diätlimonade oder Saftschorle. **B**
- ... Cola, Saft oder andere Softdrinks. **C**

Wenn es im Job stressig wird, brauche ich etwas Süßes.

- Stimmt. **C**
- Manchmal. **B**
- Ich gleiche den Stress mit Bewegung aus. **A**

Ich esse ...

- ... aus Langeweile. **C**
- ... weil es mir schmeckt. **B**
- ... eigentlich nur, wenn ich Hunger habe. **A**

Wie viele Mahlzeiten pro Tag gibt es bei Ihnen?

- Zwei Hauptmahlzeiten, das Frühstück fällt meistens aus. **B**
- Drei Hauptmahlzeiten. **A**
- Mehrere kleine Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilt. **C**

Wenn Süßes im Haus ist, fällt es mir schwer, standhaft zu bleiben.

- Stimmt. **C**
- Ich habe meinen Heißhunger meistens ganz gut im Griff. **B**
- Ich habe Schokolade und Co. aus dem Haus verbannt. **A**

Öffnen Sie Ihren Kühlschrank. Was sehen Sie?

- Gemüse und Obst, Butter, Milch und Naturjoghurt, Käse, Schinken, Fisch und Eier. **A**
- Fruchtojoghurt, Quark, Fertigsalate, Marmelade, Smoothies, Schokolade ... **B**
- Gähnende Leere. **C**

Wie oft naschen Sie Süßes?

- Täglich. **C**
- Mehrmals pro Woche. **B**
- Eher selten. **A**

Wenn ich längere Zeit nichts Süßes gegessen habe, ...

- ... werde ich unruhig, launisch oder reagiere gereizt. **B**
- ... wache ich nachts auf und plündere den Kühlschrank. **C**
- ... geht es mir gut. **A**

Wie viel möchten Sie abnehmen?

- 2–5 kg **A**
- 5–10 kg **B**
- Mehr als 10 kg **C**

Wie alt sind Sie?

- < 25 Jahre **A**
- 26–44 Jahre **B**
- 45 plus **C**

Wie hoch ist Ihr BMI (Body-Mass-Index)?

- 19–25 **A**
- 26–30 **B**
- Höher als 30 **C**

Wie sieht Ihr Alltag aus?

- Körperlich anstrengende Tätigkeit. **A**
- Vorwiegend in Bewegung. **B**
- Sitzende Tätigkeit. **C**

Nehmen Sie schnell zu?

- Nein. **A** Normal. **B**

Wo nehmen Sie zu?

- An Hüfte und Po. **B**
 Gleichmäßig am ganzen Körper. **A**
 Am Bauch. **C**

Haben Sie schon einmal eine Low Carb-Diät gemacht?

- Ja, aber wieder zugenommen. **C**
 Nein. **B**
 Ja, ich möchte aber noch weiter abnehmen. **A**

Machen Sie Sport?

- Mehrmals pro Woche. **A**
 Ein- bis zweimal pro Woche. **B** Nein. **C**

Heißhunger ...

- ... bekomme ich meist am Nachmittag. **B**
 ... überfällt mich mehrmals am Tag, vor allem wenn ich gerade etwas gegessen habe. **C**
 ... kenne ich nicht. **A**

Wenn ich satt bin, lasse ich auch mal etwas auf dem Teller liegen.

- Nein, ich esse immer alles auf. **C**
 Ab und zu. **B** Ja. **A**

Auswertung

Zählen Sie zusammen, wie oft Sie A, B oder C angekreuzt haben.

A **B** **C**

TYP A Sie haben am häufigsten **A** angekreuzt. Sie gehören zu den Menschen, die sich viel bewegen, auf eine möglichst gesunde Ernährung achten und einfach moderat und vor allem langfristig abnehmen möchten. An einigen Stellschraubchen kann man durchaus noch drehen. Ihre 28-Tage-Challenge finden Sie auf Seite 22.

TYP B Sie haben am häufigsten **B** angekreuzt. Sie haben wahrscheinlich schon einmal versucht abzunehmen, sind nach wie vor mit Ihrem Gewicht unzufrieden und möchten ein paar Kilos loswerden. Wie Sie es schaffen, Ihre dickmachenden Gewohnheiten abzulegen, lesen Sie in Ihrer 28-Tage-Challenge auf Seite 24.

TYP C Sie haben am häufigsten **C** angekreuzt. Sport ist nicht so Ihr Ding und es fällt Ihnen auch nicht so leicht, auf Zucker zu verzichten. Durch den ständigen Heißhunger hat sich Ihr Gewicht im Laufe der Jahre immer weiter nach oben geschaukelt. Wie Sie das loswerden, lesen Sie in Ihrer 28-Tage-Challenge auf Seite 26.