

Tipps zur Gewichtsreduktion



Ihre Apotheke informiert

Sie möchten abnehmen? Wir helfen Ihnen dabei mit den folgenden Tipps und Infos. Sprechen Sie uns zudem gerne an, wenn Sie weiteren Beratungsbedarf haben. Und eines vorweg: Haben Sie Geduld, eingefahrene Ernährungs- und Bewegungsmuster ändern Sie nicht von heute auf morgen.

Allgemeines

- Abnehmen kann nur, wer weniger Energie (Kalorien) zuführt als der Körper verbraucht.
- Blitzdiäten und schnelle Gewichtsverluste (Diäten mit <1000 kcal/Tag) fördern den JoJo-Effekt. Das heißt, kurz nach der Diät ist das Ausgangsgewicht schnell wieder erreicht oder sogar angestiegen.
- Empfehlenswert sind Diätkonzepte, die täglich zwischen 1200 und 1500 Kilokalorien liefern.
- Formuladiäten können den Einstieg in eine Diät erleichtern. Um dauerhaft das Wohlfühlgewicht zu halten, ist jedoch eine Ernährungs- und Lebensstilumstellung unvermeidbar.
- Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und essen Sie nur, wenn Sie wirklich hungrig sind. Halten Sie Maß und lassen Sie den Nachschlag aus.
- Um den Sättigungspunkt nicht zu übergehen, essen Sie langsam und kauen Sie gründlich. Das Sättigungsgefühl stellt sich erst leicht zeitverzögert ein.

Lebensmittelauswahl

- Lebensmittel mit niedriger und mittlerer Energiedichte (bis 225 kcal pro 100 g) sollten Basis der täglichen Ernährung sein, zum Beispiel naturbelassenes Gemüse und Obst.
- Beispiel: Zwei Äpfel (250 g), sechs Möhren (450 g) oder 300 g fettarmer Joghurt, enthalten zum Beispiel genauso viele Kilokalorien wie ein halbes Croissant (30 g), nämlich 150.
- Trinken Sie hauptsächlich kalorienarme Getränke wie Wasser oder Tee.
- Verzichten Sie auf Alkohol, oder trinken mal ein Bier oder ein Glas Wein weniger.

Bewegung

- Täglich 30 bis 60 Minuten Bewegung helfen gemeinsam mit einer vollwertigen Ernährung, das Gewicht zu regulieren.
- Fahren Sie öfter Fahrrad, gehen Sie spazieren oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus und gehen den Rest zu Fuß.
- Nutzen Sie Werbepausen im Fernsehen, um aufzustehen oder kleine Gymnastikübungen zu machen.