

Frühlingsgefühle?

Tappen Sie nicht in die Diätenfalle

von Wolfram Schanz

Im Winter hat man noch geschlemmt, denn der Gedanke an Bikini und Figur war bei -15 Grad leicht zu verdrängen. Nun möchte man ran an den Speck. Und: In fast allen Zeitschriften finden sich auch noch jede Menge gut gemeinter Diäten-Ratgeber.

Warum es so nichts wird...

Nun ist es das Wesen jeder Diät, dass man weniger Kalorien zu sich nimmt als man verbraucht. Genau das ist das Problem. Was machen Sie, wenn das Benzin knapp und teuer wird? Richtig, sie fahren sparsamer. Das macht Ihr Körper leider auch. Denn sonst wäre die Menschheit in Krisenzeiten längst verhungert. Und: Mit jeder Hungersnot, und als solche sieht unser Körper eine Diät, wird er darin immer besser. Essen wir dann wieder auch nur annähernd normal, wird die eingesparte Energie noch effektiver in Speckröllchen eingelagert. Aus Sicht des Körpers logisch, denn das sind Reserven für die nächste „Hungersnot“. Im Diäten-Jargon heißt das dann: JoJo-Effekt.

Diät allein ist keine Lösung.

Warum denn halbe Sachen machen. Besser: Stellen Sie Ihre Ernährung und am Besten Ihre Lebens- und Essgewohnheiten um. Nicht radikal und kurzfristig, wie bei einer Diät. Denn das halten Sie nicht lange durch.

Essen Sie dauerhaft anders.

Mehr Proteine - aber weniger Kohlenhydrate, und weniger Fett ist die Devise. Mehr Ballaststoffe aus Obst und Gemüse machen satt. Mehr Proteine, weil unser Körper so programmiert ist, dass es diese hochwertige Nahrung in Notzeiten nicht gibt. Und mit diesem Trick wird er dann gar nicht erst anfangen, „Energie zu sparen“. Außerdem bleibt man so leistungsfähig und mit etwas Bewegung fördert man so sogar den Muskelaufbau

Fett kann man verbrennen.

Durch Bewegung etwa, bei mindestens 30-45 Minuten Ausdauersport, ideal sind Walking, Radeln oder Joggen. Aber auch nachts und sogar noch morgens, gehört die Fettverbrennung von Natur aus zum biologischen Programm unseres Körpers. Darum hilft auch ausreichend Schlaf beim Abnehmen.

Allerdings nur wenn, ja wenn, wir uns nicht vorher durch Zucker & Co. den Insulinspiegel hoch getrieben haben. Denn mit Insulin und Zucker im Blut, gibt es keine Fettverbrennung. Im Gegenteil: Bei viel Insulin und fehlendem Verbrauch (Bewegungsmangel etc.) werden die Fettzellen gemästet.

**Also was tun?**

Tatsächlich ist es also sinnvoll, tagsüber süße Snacks zu meiden und Abends nach 19 oder 20 Uhr keine Kohlenhydrate mehr zu sich zu nehmen.

Ein mageres Steak abends oder in der Frühe einen Magerquark ist ideal. Denn Proteine zu verdauen kostet mehr Energie, als so ein Magerquark enthält. Und so verbrennt der Körper gerne noch mehr Fett um die wertvollen Proteine zu bekommen.

Kurz gesagt:

Trainieren Sie die Fettverbrennung! Konsequente Bewegung und schlaue Ernährung statt Diät. Das macht fit und schmeckt lecker...

Ihr Plus bei uns: Gesundheit - Schönheit - Service

- + Bestell- und Lieferservice
- + Sanfte Medizin & Nahrungsergänzung
- + Inkontinenz- & Kompressionsversorgung
- + Blutwerte in Laborqualität: Cholesterin, Akut- & Langzeitzucker, Leberwerte
- + Verkauf und Verleih von Inhalatoren, Milchpumpen, Babywaagen
- + Kundenkarte mit Rechnung, Interaktions-Check, 3% Skonto & Bonussystem

**mohren-
apotheke**

linda

Die Apothekengruppe

Wir sind für Sie da:
Mo.-Fr.: 8:00-19:00
Samstag: 8:00-13:45
mail@mohren-team.de