

Expertentipp

So purzeln die Rollen – nachhaltig abnehmen

Jutta Sierek
Diätologin



Sie kennen das sicher alle: Die Feiertage sind vorbei und die Hosen enger. Doch mit schnellen „Wundermitteln“ wird außer der Geldtasche nichts leichter.

Hier ein paar Tipps, wie Sie Ihren BMI nachhaltig senken können: Reduzieren Sie Ihren Konsum von Alkohol und zuckerhaltigen Getränken. Alkohol erschwert die Fettverbrennung und fördert die Wassereinlagerung im Körper. Legen Sie eine Sporteinheit in der Natur ein. Sie müssen nicht gleich zum Spitzensportler werden, aber ein flotter Spaziergang oder ein Rodelausflug stärken das Immunsystem und kurbeln den Kreislauf an. Wer nicht mehr so rüstig ist, kann auch Kleinigkeiten im Alltag ändern, z.B. statt des Lifts die Treppen nehmen oder das Auto einmal stehen lassen und zu Fuß gehen.

Auch bei der Essenszubereitung erzielen kleine Veränderungen große Wirkung: Kochen Sie möglichst frisch und wenig Fertiggerichte. Verwenden Sie bei Nudeln einmal die Vollkornvariante oder statt Pommes Petersilkartoffeln. Gemüse muss nicht immer in Butter schwimmen – es schmeckt auch gedünstet oder roh. So reduzieren Sie das Fett und gleichzeitig erhöhen Sie die Ballaststoff- und Vitaminzufuhr. Lassen Sie sich Zeit und genießen Sie jede Mahlzeit.

Ein gesunder erholsamer Schlaf und eine generelle Stressreduktion unterstützen die Gewichtsabnahme. Je stressfreier und lockerer sie an die ganze Sache herangehen, desto leichter wird es Ihnen fallen. Wenn Sie so abnehmen, hält das Wunschgewicht nicht nur zwei Wochen, sondern möglichst für immer.



PRIVATKLINIK HOCHRUM

SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN

Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.