

Pressemappe: Agrar-PR

10.04.2024 | 08:24:00 | ID: 39162 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

Gesund abnehmen

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - *So erreichen Sie gesund Ihr Wohlfühlgewicht*

Abnehmen zählt bei vielen Menschen zu den guten Vorsätzen. Schließlich ist bei den meisten die Botschaft angekommen: Ein gesundes Körpergewicht schützt vor vielen Krankheiten, darunter Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall und Krebs sowie psychische Leiden. Nicht zu vergessen: der Spaßfaktor. Wer weniger Gewicht mit sich schleppt, hat mehr Freude an Bewegung und fühlt sich generell fitter, schreibt das "HausArzt-PatientenMagazin" und gibt Tipps für gesundes Abnehmen.

Veränderungen bei Essgewohnheiten

Echten Erfolg bringen zwei Strategien: richtig essen und mehr bewegen. Wer weniger Kalorien konsumiert, als der Körper verbraucht, nimmt ab. Doch von Kalorienzählen allein wird niemand schlank. Wichtiger ist, woher die Kalorien stammen: Fett- und Zuckerhaltiges, Softdrinks und Fast Food besser vermeiden und Speisen möglichst frisch zubereiten. Um Veränderungen in den Essgewohnheiten anzustoßen, sollte man herausfinden, wo Kalorienfallen lauern. Vielleicht reicht es schon, Snacks und Limo durch gesunde Alternativen zu ersetzen. Tipp: Führen Sie ein Ernährungstagebuch oder nutzen Sie eine App fürs Smartphone.

Als Vorbild für eine ausgewogene und schmackhafte Ernährung dient die mediterrane Küche. Dabei sollten täglich drei Pflanzenportionen auf dem Speiseplan stehen, bestehend aus gegartem Gemüse, Rohkost oder Salat. Auch Fleischkonsum sollte besser reduziert werden. Tipp: bei Appetit eine Handvoll ungesalzene Nüsse naschen.

Rund drei Stunden Bewegung pro Woche

Wer den Effekt beim Abnehmen unterstützen möchte, sollte in Schwung kommen: Joggen, Schwimmen, Fußball oder Yoga - welche Sportart man wählt, ist erst mal egal - Hauptsache Bewegung. Das hat einen doppelten Effekt: Die Aktivität verbraucht mehr Energie. Zudem wird Muskelmasse aufgebaut, und Muskeln verfeuern mehr Kalorien als weiches Fettgewebe. Rund drei Stunden Bewegung pro Woche oder täglich eine halbe Stunde Aktivität sollte das Ziel sein - Alltagsbewegungen zählen übrigens mit. Bei starkem Übergewicht und bei Gelenkbeschwerden sollte man ärztlichen Rat einholen. Tätigkeiten, welche die Gelenke schonen, sind beispielsweise Aquagymnastik, Schwimmen oder Training auf dem Ergometer, berichtet das "HausArzt-PatientenMagazin".

Wer bei Sportgruppen mitmacht, Trainingspartner findet oder eine Mannschaftssportart wählt, tut sich leichter, am Ball zu bleiben. Feste Verabredungen und Termine kippt man nicht so leicht wie die einsame Laufrunde um den Block. Sind erst mal ein paar Kilo Fett verschwunden und Muskeln aufgebaut, fällt Bewegung immer leichter. Mit einem fitteren Körper wächst die Lust auf ein aktives Leben dann meist ganz von selbst.

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert, PR-Manager

Tel.: 089/744 33-360

E-Mail: presse@wubv.de

www.wortundbildverlag.de

[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)