

# 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.