



FACTSHEET – GEWICHTSREDUKTION PRAXISTIPPS

FITMACHER STATT DICHMACHER

Sie machen nicht nur wunderbar satt, sondern versorgen Sie auch noch mit vielen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

DAZU GEHÖREN

Getreideprodukte aus Vollkorn (Brot, Gebäck, Teigwaren, Reis, Nockerln).
Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen).
Gemüse und Salate.

Davon dürfen sie essen so viel sie möchten.
Auch Obst gehört zu den Fitmachern!
Falls Sie allerdings Ihr Gewicht reduzieren möchten, sollten Sie nicht mehr wie 2 Stück Obst pro Tag essen.

SPARSAMER EINSATZ VON FETT

Seien Sie sparsam, wenn es um' s Streich- und Kochfett geht!

- Verwenden Sie einen Teelöffel als Dosierhilfe. Damit lässt Sie leicht Fett sparen.
- Verwenden Sie beschichtete Pfannen zum Braten, um Fett zu sparen.
- Paniertes und Frittiertes sollten Sie so selten wie möglich am Speiseplan haben.
- Zum Binden von Suppen und Saucen eignen sich Mehl oder Maisstärke mit Milch verrührt. Sie können auch etwas Gemüse oder eine gekochte Kartoffel pürieren und damit Ihre Speise binden.

- Verzichten Sie lieber auf den „Schuss“ Obers oder den Becher Creme fraiche – ein Löffel Kaffeeobers oder Sauerrahm tut's auch.
- Bevorzugen Sie mageres Fleisch – egal ob vom Schwein, Rind, Kalb, Wild oder Geflügel. Wechseln Sie mit fleischlosen Hauptgerichten ab. Es muss nicht jeden Tag Fleisch auf dem Tisch stehen.
- Planen Sie öfters Fisch ein: ein bis zwei Portionen pro Woche. Ob gebraten oder gedünstet – wichtig ist die fettarme Zubereitung.

REALISTISCHE ZIELE

Bevor mit dem Abnehmen begonnen werden kann, müssen Ziele klar definiert werden. Stecken Sie sich allerdings nicht zu hohe und unrealistische Ziele – das führt nur zu Enttäuschungen. Schreiben Sie sich am besten kleine Teilziele auf. Zum Beispiel bis zum Monatsende 1,5 bis 2 Kilo abnehmen oder eine Kleidergröße kleiner innerhalb von zwei Monaten.

Die Faustregel zur Gewichtsreduktion: ein halbes Kilo pro Woche (in einem Jahr sind das dann ungefähr 25kg).

Wenn Sie zusätzlich mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren, so werden Sie neben der Reduktion von Körperfett an Muskelmasse zunehmen. Es kann daher sein, dass die Waage zwar keine Veränderung zeigt (oder sogar ein leichtes Plus), sich Ihr Körper aber dennoch verändert. Um dadurch nicht entmutigt zu werden, hilft die Analyse ihrer Körperzusammensetzung. Dies kann beispielsweise mittels bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA) erfolgen. Diese Analyse zeigt, wie sich Ihr Körper verändert: Reduktion an Fettmasse, Vermehrung der Muskelmasse, Anteil an Körperwasser.