



FRAU DR. MED. AMINEH SOLBERG

FIT UND SCHLANK IN DEN FRÜHLING

Es ist wieder so weit: Die Sonne strahlt, langsam taut der letzte Schnee, erste Narzissen und Osterglocken leiten den Frühling ein. Keine Frage der Frühling ist wunderschön, aber mit dem warmen Wetter werden auch die Kleider knapper und unsere Angst vor dem Spiegel wächst. Hier noch ein paar Speckröllchen und da noch ein Rettungsring. Und alle Jahre wieder sagen wir ihm den Kampf an. Schliesslich naht der Sommer und wer will am Strand eine schlechte

Figur machen. Und wir wissen ja: Übergewicht ist nicht gesund- nicht fürs Herz, nicht für die Gelenke und nicht für die Verdauung. Ausserdem: der nächste Urlaub kommt bestimmt. Aber welche Diät ist die richtige? Wie können wir nicht nur erfolgreich, sondern auch gesund und vor allem dauerhaft abnehmen?

Mit unserer Sehnsucht nach der idealen Figur verdient die Diätindustrie in Euro-

pa jedes Jahr viele Milliarden Euro: Verlage, Pharmaunternehmen und Lebensmittelhersteller machen ein gutes Geschäft.

DIÄT HALTEN ODER KALORIENZÄHLEN?

Fasten oder auch Diäten versprechen zwar schnelle Erfolge – doch langfristig fällt es vielen schwer, das Gewicht zu halten. Jo-jo Effekt ist die Folge. Deshalb wird von Experten zur Ernährungsumstellung geraten, möchte man dauerhaft schlank bleiben.

SPORT IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Geht es nur um die zwei oder drei Kilo an Bauch und Hüften, dann reicht es oft schon, denn allgemeinen Bewegungsablauf im Alltag zu erhöhen. Heißt Treppensteigen, zum Einkaufen laufen oder radeln oder eine Haltestelle früher auszusteigen und zu laufen! Übrigens verbrennen auch Hausarbeiten ordentlich Kalorien. Finger aber trotzdem vom Naschen lassen! 1 Tafel Vollmilchschoko-

kolade enthält über 500 kcal zum Abtrainieren, müssten Sie 1,25 Stunden radeln, für 1 Tüte Kartoffelchips (200 g) 1,75 Stunden joggen. Nutzen Sie gesunde vitaminreiche Alternativen, besonders geeignet sind Gemüsesnacks.

LANGFRISTIG GESUND ABNEHMEN

Welcher Weg der richtige ist, um das Hüftgold loszuwerden, hängt ganz von den individuellen Wünschen und Vorstellungen ab. Wer möchte, kommt an einer Diät nicht vorbei. Denn der kürzeste Weg zum Idealgewicht führt über eine kalorien-, fett- und zucker-reduzierte Ernährung. Dafür gibt es zahlreiche kalorienarme und einfache Rezepte, die die Pfunde purzeln lassen, lecker sind und lange satt machen.

Wer nicht nur Gewicht reduzieren, sondern vor allem an seinen ganz persönlichen Problemzonen arbeiten und langfristig fit, gesund und schlank bleiben will, kommt um eine dauerhafte Ernährungsumstellung nicht herum. Stellen Sie einen Ernährungsplan auf, der sich ihrem Alltag anpasst. Gesund muss nicht immer aufwendig sein. Integrieren Sie ihr Sportprogramm in ihr Leben. Keine Zeit ins Fitnessstudio zu fahren? Etwas Platz, zwei 1,5 Liter Flaschen und ein paar Work-Out-Übungen aus dem Internet tun es auch.

Schließlich ist eine trainierte Muskulatur der Schlüssel zu einer guten Fett-

verbrennung. Übrigens ist auch gezieltes Abnehmen am Bauch kein Problem, wenn das Training auf die Körpermitte abgestimmt ist. Achten Sie darauf:

EINE DIÄT IST SERIÖS, WENN...

...im Mittelpunkt eine Verhaltensänderung, eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung stehen... sie eine langsame, langfristige Gewichtsabnahme anstrebt ...das Gewicht mindestens ein Jahr lang gehalten wird... individuelle Vorlieben bei Essen, Trinken und Bewegung berücksichtigt werden.

HÄNDE WEG VON DIÄTPROGRAMMEN, WENN...

...die tägliche Energiezufuhr unter 1200 bis 1500 Kalorien liegt... Die Lebensmittelauswahl einseitig ist, bestimmte Kombinationen verboten sind ...eine Gewichtsreduktion von mehr als einem Kilo pro Woche versprochen wird ...eine Erfolgsgarantie gegeben wird

...die Diät ausschliesslich auf dem Verkauf von Produkten basiert... das Mitmachen an eine vertragliche Verpflichtung gebunden ist, die während der Laufzeit nur schwer aufzulösen ist

Ernährungsumstellung mit Spass am Essen und Abnehmen ist einfacher als Sie denken. Eine bewusste und gesunde Ernährung basiert auf dem 3 Mahlzeitenrhythmus. Für den kleinen Hunger zwischendurch halten Sie gesunde Snacks



Frau Dr. Amineh Solberg

bereit. Eine komplette Ernährungsumstellung ist meist nicht notwendig. Verzichten Sie vor allen Dingen auf die fett- und zuckerreichen Dickmacher. Essen Sie 5 Portionen Obst und Gemüse als Garant für Vitalität und Gesundheit.

Adieu, überflüssige Pfunde – willkommen, Traumfigur!

PRAXIS DRES. MICHAEL UND AMINEH SOLBERG

Stauffacherstrasse 1
6020 Emmenbrücke

Telefon 041 260 10 37
www.dr溶berg.de