



Sind Sie diesen 8 schlimmsten Lügen verfallen?

1) Light-Produkte lassen ihre Pfunde einfach verschwinden.

Falsch: Der Körper lässt sich nur kurz austricksen, ob beim Fett oder bei den so- genannten leeren Kohlehydraten. Niedriger Fettgehalt muss durch Zucker ersetzt werden oder lässt Sie hungrig zurück.

2) Trennkost macht schlank.

Falsch: Die Theorie der Trennkost hat sich ohnehin als wissenschaftlich unhaltbar erwiesen, und Kalorien bleiben Kalorien. Günstig an der Trennkost ist lediglich der allgemeine Gesundheitseffekt, da die Rezeptvorschläge eher kalorienarm und vitaminreich sind.

3) Fett macht dick.

Falsch: Überfluss macht dick, das Zuviel, da sich der Körper das Nahrungsmittelangebot nach seinen Bedürfnissen umbaut. Der Umkehrschluss wäre, dass Kohlehydrate schlank machen. Aus Kohlehydraten entsteht Blutzucker. Überschüssiger Blutzucker wird in lagerbares Fett verwandelt, egal ob Brot oder Spagetti die Lieferanten waren.

4) Eiweißreiche Ernährung macht schlank.

Halbrichtig: Milchprodukte, Geflügelfleisch und Eier sättigen gut und liefern die wertvollen essentiellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann. Davon werden aber nur rund 10 Gramm täglich gebraucht.

5) Das Wunderobst Ananas verbrennt Fett.

Falsch: Kein Enzym ist bekannt, das die Magen-Darm-Schleuse unbeschadet überwindet und auf die Fettverdauung Einfluss nehmen kann. Ananas ist gesund aber kein Wundermittel.

6) Appetitzügler wirken ganz problemlos.

Falsch bis gefährlich: Bei unbekannten und hierzulande nicht zugelassenen Inhaltsstoffen steht hohen Kosten (fast) keine Wirkung gegenüber. Dafür gibt es die Gefahr der ungesunden Entwässerung und der Darmschädigung.

7) Mit Heilfasten wird man schlank.

Halbrichtig: Als begleitende und medizinisch kontrollierte Maßnahme kann diese „Null-Diät“ das Abnehmen beschleunigen. Ohne Zugabe von Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren darf Fasten nicht erfolgen.

8) Schlank werden durch kaltes Wasser.

Falsch: Es ist dem Körper fast egal, ob Sie kaltes oder warmes Wasser trinken. Der Kalorienbedarf zum Erwärmen des kalten Wassers ist so gering, dass er beinahe vernachlässigt werden kann.



Ernährung

Das A und O bei jeder Gewichtsreduzierung ist natürlich die Ernährung.

Hier liegt der große Fehler!

Sie können noch so viele Abnehmpräparate zu sich nehmen, wenn Sie nicht bereit sind hier etwas zu ändern, dann bringt eine Diät, vor allem langfristig gesehen gar nichts.

Wir möchten Sie an dieser Stelle darauf hinweisen, dass wir uns ganz klar von Hungerkuren distanzieren! Man ist was man isst lautet die Devise.

Häufig ist es aber gerade für berufstätige Personen schwierig, neben dem Job und eventuell der zusätzlichen familiären Belastung noch ständig auf eine ausgewogene Ernährung achten zu müssen.

Doch mit dem richtigen Wissen und den passenden Zutaten im Haus stellt man schnell fest, dass selbstgemacht erstens besser schmeckt und zweitens gar nicht lange dauert.

Diese Liste liefert Ihnen eine klare Aufzählung der wichtigsten Portale, bei denen Sie Ihr Essen beziehen können und somit Ihre Ernährung umstellen.



So erkennen Sie eine gute Diät

1. Können Sie die gewählte Diät ohne riesige Einschnitte mit Ihrem täglichen Leben vereinbaren? Wenn Sie keine Zeit zum Kochen haben, sollten Sie keine Diät wählen, in der es allein um selbstgekochte Speisen geht.
2. Die schnelle Diät gibt es einfach nicht. Daher heißt es Finger weg bei Werbesprüchen wie: In 7 Tagen zur Bikini-Figur. Nachhaltige Diäten kalkulieren niemals mehr als 1kg oder weniger pro Woche.
3. Bei einer guten Diät sollten Sie nicht hungern. Gute Diäten sorgen dafür, dass Sie satt und ausreichend mit Vitaminen und Spurenelementen versorgt sind. Weniger als 1200 kcal pro Tag sind kaum zu realisieren.
4. Das Programm sollte verständlich und alltagstauglich sein. Abnehmen funktioniert nur langsam. Wenn Vorlieben berücksichtigt werden und eine Abwechslung geboten wird, halten Sie das Programm auch durch.
5. Ohne Sport klappt keine Diät. Das bedeutet nicht, dass Sie zum Marathonläufer mutieren müssen, aber wenn Sie keinen Sport treiben, ist jede Diät für die Katz.
6. Verbote sind verboten. Sie sollten niemals eine Diät wählen, die Ihnen strikt etwas verbietet. Die Gefahr dass Sie irgendwann umso heftiger zuschlagen ist dann einfach zu groß.
7. Ein guter Ratgeber zeigt auf wie Sie Ihr Leben tatsächlich komplett umstellen. Ist das nicht möglich, kehren Ihre Pfunde nach der Diät wieder zurück.



So erkennen Sie ein gutes Fitness-Studio, das zu Ihnen passt

1. Die Entfernung: Ihr Fitnessstudio sollte nicht zu weit entfernt sein von Ihrem Büro oder Ihrem Zuhause. Denn dann sinkt die Motivation für regelmäßigen Sport.
2. Probetraining: Bevor Sie sich für ein Studio entscheiden, sollten Sie ein Probetraining machen. Die Vor- und Nachteile werden Ihnen sicherlich sofort auffallen.
3. Setzen Sie Prioritäten: Schreiben Sie sich eine Liste, was Sie wirklich benötigen. Legen Sie Wert auf Sauna- und Massageangebote nach dem Training? Schwitzen Sie lieber in der Stille? Gemeinsam? Bei lauter Musik?
4. Trauen Sie sich: Fragen Sie ruhig in jedem Fitnessstudio nach, wie oft die Geräte gewartet werden, wie viele Trainer Ihnen zur Verfügung stehen und welche Ausbildung Sie haben
5. Kursangebot: Wie sieht es aus mit Kursangeboten? Einige Studios bieten Bauchtanz- oder Pilateskurse an. Auch Spinning gehört zu den beliebten Sportarten und macht im Kurs gleich dreimal so viel Spaß.
6. Der Check: Einige Studios bieten vor dem Training an Sie einmal durchzuchecken. So bekommen Sie einen Überblick über Ihre sportlichen Leistungen und erkennen so, welche Areale Sie noch fördern müssen.
7. Persönliches Programm: Zum Teil werden ihnen individuelle Trainingsprogramme angeboten. So können Sie durch regelmäßige Kontrolle Ihr Können testen.



Diese Anforderungen sollten Sie an Ihre Sportbekleidung stellen

1. Die Passform: Ihre Sportbekleidung sollte starke Dehnungen aushalten und gleichzeitig gut anliegen. Weite Jogginghosen sind nicht sport- fähig. Hier wird Wert auf eine Kleidung gelegt, die wie eine zweite Haut anliegt. Am besten eignen sich Elastan-Fasern, die sich dehnen können ohne zu reißen. Diese bleiben in jeder Lage voll elastisch und sind nie zu eng am Körper.
2. Der Sonnenschutz: Besonders beim Sport im Freien sollten Sie auf Kleidung mit einem ausreichenden UV-Schutz achten. Allgemein gilt: Dunkle Kleidung schützt mehr als helle Kleidung, Nylon mehr als Baum- wolle. Auf Sonnenschutzcremes mit einem hohen Lichtschutzfaktor sollte trotzdem kein Sportler verzichten.
3. Wind: Es ist schwierig gute winddichte Kleidung zu finden, die gleich- zeitig Atmungsaktiv ist. Der Tragekomfort verschlechtert sich erheblich durch Wind, der den Körper auskühlt. Moderne Sportbekleidung ist durch spezielle Herstellungswege winddicht und atmungsaktiv.
4. Wasserdicht: Wasserdichte Kleidung verbessert den Tragekomfort erheblich. Anhand der an der Kleidung ausgewiesenen Wassersäule erkennen Sie wie dicht die Kleidung und Nähte sind.
5. Atmungsaktivität: Je atmungsaktiver die Textilien sind, desto mehr Feuchtigkeit wird von innen nach außen transportiert. Die vier Kategorien der Atmungsaktivität sind: Ret-Wert unter 6 extrem atmungsaktiv, Ret-Wert 6-13 sehr atmungsaktiv, Ret-Wert 13-20 atmungsaktiv, Ret-Wert unter 20 nicht atmungsaktiv. Meistens ist die Kleidung mit diesen Daten ausgezeichnet, ansonsten fragen Sie einfach im Handel nach.