

So bekommen Sie eine Top-Figur

Schlank OHNE Diät

Wenig Fett und viel Obst – ein neues Buch erklärt Ihnen, was es mit diesen und weiteren Ernährungsmythen auf sich hat und wie Sie ganz ohne Hunger abnehmen

Regelmäßiges Essen

Wer abnehmen will, darf nicht hungern. Drei ausgewogene Mahlzeiten am Tag sind keineswegs schlecht für die Figur, ganz im Gegenteil. Und dabei sollten Sie auch satt werden. Das klingt erst einmal paradox, funktioniert aber, wenn Sie das Richtige essen. Denn: So können Sie Heißhungerattacken vermeiden. Ideal sind Gerichte mit viel Eiweiß, Vollkornprodukten und Gemüse.

Fotos: Scorpio Verlag, Thinkstock (6)



Keine Diäten

Immer, wenn Sie eine Diät machen, schaltet das Gehirn auf „Notsituation“. Die Folgen sind ein geringerer Energieverbrauch, der berühmte Jo-Jo-Effekt und mehr Kilos als zuvor. Besser: Die Ernährung langfristig auf gesund umstellen und Bewegung in den Alltag einbauen. So klappt's mit der Traumfigur.



Buch-Tipp

„Warum Sie essen müssen, um abzunehmen“ von Autor Michael Handel. 20 €, Scorpio Verlag

Pausen & Snacks genießen

Von wegen Snacks verboten! Sie können ein bis zwei gesunde Snacks ganz bewusst in Ihren Tagesablauf einplanen. Besonders gut eignet sich dafür: ein kleiner Müsliriegel, etwas dunkle Schokolade, 30 Gramm Nussmischung, Joghurt mit Honig oder Salzkräcker. Gönnen Sie sich während des Snackens ganz bewusst eine kleine Pause. So nimmt Ihr Gehirn den Snack als Mahlzeit wahr – und regt den Stoffwechsel an. Praktisch!



Das richtige Obst

Fünfmal täglich Obst essen – diesen Ratschlag haben die meisten schon einmal gehört. Möchten Sie allerdings überflüssige Pfunde verlieren, sind viele Früchte nicht gerade förderlich. Denn: Zu viel Obst schlägt aufs Gewicht. Grund dafür ist der enthaltene Fruchtzucker, der nicht lange sättigt und schnell zu unschönem Bauchfett werden kann. Eine besonders große Kalorienfalle sind fertige Smoothies



oder gezuckertes Obst aus der Dose. Aber natürlich sollen Sie nicht ganz auf leckeres Obst verzichten! Wenig Kalorien haben Beeren, Melonen, Kiwis, Aprikosen oder Grapefruits.



Gute Fette essen

Sie glauben, dass Fette in Ihren Mahlzeiten für zusätzliche Kilos sorgen? Das stimmt so nicht! Fette sind viel besser als ihr Ruf. Neueste Studien haben gezeigt, dass sie zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichts beitragen können. Gute Fette sind das Geheimnis von langlebigen und schlanken Menschen. Greifen Sie zum Beispiel öfter zu Oliven- oder Walnussöl.

Keine Light-Produkte

Sie haben kaum Fett – und gelten als perfekte Alternativen zu herkömmlichen Lebensmitteln: Light-Produkte. Aber Vorsicht! Da bei Light-Käse, Schokolade und Co. der Geschmacksträger fehlt, enthalten sie oft eine Menge Süßstoffe. Und die machen dick. Mehrere Umfragen haben ergeben, dass Menschen, die zweimal täglich Süßstoff konsumieren, schneller zunehmen als andere. Unser Tipp: Lassen Sie Light-Produkte deshalb am besten ganz weg. Das hilft.



Die perfekten Durstlöcher

Bei den Getränken lassen sich viele Kalorien am Tag einsparen. Denn viele Getränke haben es in sich: Limonade, Cappuccino, Saft oder hochprozentiger Alkohol sollte deshalb nur in Maßen getrunken werden. Stattdessen eignen sich Mineralwasser, schwarzer Kaffee oder grüner Tee, wenn Sie auf Ihre Figur achten. Tipp: Verfeinern Sie Ihr Wasser mit etwas frischer Ananas. Das erfrischt und lässt die Pfunde purzeln.



Stolpersteine im Alter Wenn Stürze gefährlich werden

Im Alter fit zu sein und ein selbstbestimmtes Leben zu führen, wünschen wir uns alle. Ein Sturz im Alter kann die Eigenständigkeit allerdings schnell zunichtemachen: Wenn ein älterer Mensch stürzt, ist das Risiko erhöht, dass dies Knochenbrüche nach sich zieht. So stehen z.B. 90% der Hüftfrakturen in Zusammenhang mit Stürzen.¹

Jeder Dritte ab dem 65. Lebensjahr stürzt mindestens einmal pro Jahr!²

Entsprechend berechtigt ist die Sorge vor Stürzen im Alltag: Teppiche, Kabel, Treppen, glatte Böden, rutschige Badematten oder die Dusche bergen ein Risiko, zu stolpern oder auszurutschen.

Auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D3 und K2 achten!



Eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, die für die Trittsicherheit im Alltag wichtig ist. Um gleichzeitig zum Erhalt gesunder Knochen beizutragen, ist die Kombination der beiden Vitamine D und K sinnvoll. Die Vitamine ergänzen sich, indem Vitamin D die Bildung eines knochenbildenden Proteins begünstigt, für dessen Aktivierung Vitamin K benötigt wird.



Für die Apotheke

EUNOVA® DuoProtect D3+K2

Um die tägliche Versorgung mit Vitamin D und K zu unterstützen, enthält EUNOVA® DuoProtect D3+K2 von STADA beide Vitamine in ausgewogenem Verhältnis.

- vegetarisch
- laktose- und glutenfrei
- ohne Farb- und Konservierungsstoffe

NEU



Das starke Duo für gesunde Knochen*: jetzt in Ihrer Apotheke.

Mehr Informationen unter: www.eunova.de

¹ Bischoff-Ferrari HA et al.; Effects of Vitamin D and Calcium Supplementation on Falls: A Randomized Controlled Trial. J Bone Miner Res 2003;18:343-351.
² Bischoff-Ferrari HA et al.; Fall prevention with supplemental and active forms of vitamin D: a meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ 2009;339:b3692.
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.
*Die Vitamine D und K tragen zum Erhalt normaler Knochen bei.

