

## **Ferien, Sonne und Grillabende**

Sonne, Meer und Strand sind Vergangenheit. Sie fühlen Sie sich erholt und gestärkt nach den Ferientagen. Angenehme Erinnerungen begleiten Sie durch den Alltag. Die Sommerferien haben leider auch unangenehme Spuren hinterlassen: Grillabende, Glacés und üppige Hotelkost haben sich hartnäckig als Pölsterchen auf den Hüften und am Bauch festgesetzt. Die Lust, irgendeine Diät zu machen, hält sich in Grenzen. Vielleicht haben Sie bereits die Erfahrung gemacht, dass eine rigorose Einschränkung der Nahrung zu regelrechten Fressanfällen führt. Die Vielzahl von Diäten macht es uns nicht einfach, die geeignete Diät herauszufinden. Das riesige Angebot ist fast nicht mehr überschaubar. Kaloriendefinierte Fertigmisgenüs und Drinks, Fettkiller, Appetitzügler, Abführmittel oder andere Wunderpillen schüren die Hoffnung auf ein schnelles Abnehmen. Für ein paar Wochen wird streng nach Programm gegessen und die Hüfte oder der Bauch schmälert sich. Doch sobald man die Diät verlässt, nimmt der Körper langsam aber sicher zu. Der Jojo-Effekt lässt grüssen.

Was tun? Grundsätzlich rate ich von einer Diät ab. Denn oft verschlimmert gerade das Bewusstsein, eine bestimmte Diät einzuhalten, das Essproblem noch. Viele Reduktionsdiäten führen zwar kurzfristig zu Gewichtsverlusten, die aber nur in Ausnahmen auch erhalten bleiben. Eine Verhaltensänderung wird dadurch selten erreicht, denn dies ist die Voraussetzung für eine dauerhafte Stabilisierung des Gewichts. Ungünstige Ess- und Trinkverhalten müssen über einen längeren Zeitraum eingeübt werden. Verändern Sie Schritt für Schritt Ihre ungünstigen Ernährungsgewohnheiten. Abnehmen braucht Zeit und Konsequenz.

### **Die richtige Mischung macht's**

Warum blüht der eine Mensch mit einer bestimmten Ernährung auf, während der andere erschöpfter wird? Das bedeutet, dass die Ernährung individuell zusammengestellt werden sollte, je nach Körperkonstitution, Gesundheitszustand und Jahreszeit. Eine optimale Mischung von Nährstoffen verhilft Ihnen zu einem aktiven Stoffwechsel und einem gut genährten Nerven- und Hormonsystem.

### **Keine Diät sondern Ernährungsumstellung führt Sie zum dauerhaften Erfolg**

Übergewichtige befinden sich meistens in einem Ernährungsdefizit. Abnehmen bedeutet darum mehr essen und nicht weniger. Für mich steht Genuss und Bekömmlichkeit an erster Stelle. Essen Sie nur das, was Ihnen wirklich schmeckt und gut tut. Finden Sie heraus, was Ihr Körper braucht und trainieren Sie Ihren Stoffwechsel mit entsprechender Ernährung. Kalorien zählen oder abwägen ist überflüssig.

Der Mensch ist was er isst und verdaut. Starten Sie jetzt in ein leichteres und gesünderes Leben, gewinnen Sie an Lebensfreude.