

GESUND UND VOLL LEBEN

Wer langfristig nicht mehr zunehmen möchte, sollte sich auf jeden Fall gesund und ausgewogen ernähren. Und... sein neues Lebenskonzept langfristig beibehalten. Dabei wartet lang entbehrter Genuss auf uns.

Gesunde Ernährung und Bewegung. Das ist das ganze Geheimnis, wenn man dauerhaft abnehmen und dann schlank bleiben möchte. Um nicht nur vorübergehend Gewicht zu verlieren, sondern dauerhaft schlank und fit zu bleiben, bleibt einem nichts anderes übrig, als seine Gewohnheiten zu ändern. Abnehmen mit gesunder Ernährung, Sport und Bewegung ist langfristig erfolgreich. Es führt zu einer optimalen Versorgung mit allen Nährstoffen, so daß Heißhungerattacken und Gelüste auf Kalorienbomben vermieden werden. Sport und Bewegung unterstützen das Abnehmen durch erhöhten Energieverbrauch und vergrößerte Muskelmasse. Dadurch fällt es leichter, das neue Gewicht zu halten und es sieht besser aus.

WOHLBEFINDEN. Wer sich ausreichend bewegt und Sport treibt, der ist fitter und dadurch auch gesünder. Das dadurch erzeugte verbesserte Wohlbefinden verringert die Wahrscheinlichkeit, aus Frust oder Langeweile zu essen und erleichtert so die gesunde, ausgewogene Ernährung. Das erleichtert auch das Abnehmen. Die neuen Gewohnheiten kommen allerdings nicht von selber, die kann und will ja man lernen, wenn man dauerhaft Erfolg haben möchte.

GEWOHNHEIT. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier – auch beim Einkaufen. Weil wir oftmals stereotyp zu den immer gleichen Nahrungsmitteln greifen, bleibt die Abwechslung auf der Strecke und einige Essvergnügen entgehen uns. Testen Sie z.B. einmal alle angebotenen Blattsalate oder alle Rübensorten oder alle Knollen. Neue kulinarische Erfahrungen zu sammeln macht Spass, auch wenn es einmal ungewohnt schmeckt. Gesunde Vorräte zuhause zu haben unterstützt unser Vorhaben abwechslungsreich und gesund zu essen auch in zeitlich angespannten Zeiten. Obst, Gemüse, Kräuter, Hülsenfrüchte, Kräutertee-Auswahl, dunkle Schokolade, nur die besten Öle gehören in die Speisekammer.



Im Jänner 2009 erschien das lang erwartete Praxis- und Motivationsbuch zum Thema richtige Ernährung vom Innsbrucker Dr. Edgar Raschenberger. In seiner Darstellung ursächlicher Zusammenhänge zeigt der Autor, warum Diäten nicht funktionieren. Die Mixtur aus medizinischem Hintergrundwissen, praktischer Erfahrung und pointierten Denkanstößen macht dieses Buch zu einem zeitgemäßen Ernährungsratgeber und liefert so die notwendige Motivation für einen erfolgreichen Start in ein neues, schlankeres Leben. www.diaetmachtdick.com. ④

DAUERHAFT KLUG ESSEN IST DIE BESTE ERNÄHRUNG.

Die wichtigste Aufgabe besteht darin, nicht wieder in alte Essgewohnheiten zurückzufallen. Fahren Sie mit einer ausgewogenen, fettarmen und natürlichen Ernährung fort. Seien Sie wachsam, vermeiden Sie Lebensmittel die Ihnen nicht gut tun. Und wenn Sie einmal über die Stränge schlagen, brauchen Sie sich nicht zu grämen. Verzeihen Sie sich und gehen Sie den gesunden Weg unbeirrt weiter. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

”

LEBENSmittel: Überlegen Sie einfach was wirklich diesen Namen verdient!

BALANCE. Selbst ausbalanciert und nervlich stabil zu sein ist ein weiterer Punkt, der unbedingt zu einem gesunden Leben gehört. Fühlen Sie sich in Balance? Der aufrechte Stand, Beweglichkeit, ein trainiertes Muskelgerüst gehören dazu. Mit sich

und seiner Umwelt im Reinen zu sein kann ebenfalls dazu beitragen. Weiterer essentieller Bestandteil ist ein Quentchen Egoismus. Nehmen Sie sich Zeit für sich! Der heutige Tag kommt nie mehr.

HEUTE. Beginnen Sie! Heute! Nicht morgen, nicht am Montag, nicht am Monatersten. Heute. Steter Tropfen höhlt den Stein, heisst es. Heute beginne ich meine Trinkmenge pro Tag zu erhöhen. Heute gehe ich zu Fuss ins Büro. Heute schreibe ich mich bei einem Yoga-Kurs ein. Heute gehe ich in die Apotheke und lasse mich zu Nährstoffen beraten. Heute gönne ich mir ein Paar Walk-in-Balance-Schuhe. Heute kaufe ich mir einen besonders köstlichen frischen Fisch. Heute lasse ich mich massieren. Heute genieße ich eine besondere Kosmetik-Behandlung. Heute... ④

Ihr Partner belächelt Ihren neuen „Gesundheitsfimmel“? Nicht mehr lange! Denn erstens liegen Sie damit voll im Trend und zweitens haben Forscher Der Yale School of Public Health herausgefunden, dass gesundes Verhalten eines Partners den anderen oft ansteckt: Wenn Sie anfangen, regelmäßig Sport zu treiben oder verstärkt auf Ihre Ernährung achten, stehen die Chancen gut, dass Ihr Partner bald mitzieht. Die Wissenschaftler haben rund 6.000 Paare über Jahre hinweg beobachtet. Zigaretten oder Alkohol etwa gaben die Teilnehmer fünfmal häufiger auf, wenn ihr Lebensgefährte mit gutem Beispiel voranging. ④