



# FIT UND XUND #96

## ABNEHMEN – JETZT!

Sie sind unzufrieden mit Ihrer Figur? Hier ein paar Tipps in Kürze:

### Starten Sie heute

Egal, ob jetzt schon 14 Uhr ist und Sie Ihr Frühstück und Mittagessen bereits im Bauch haben. Sie wollten das Abnehmen schon letztes Jahr anpacken und haben es nicht geschafft? Beginnen Sie heute mit dem ersten kleinen Schritt und nicht erst nächsten Montag, weil dann die Einladung zum Nachtessen durch ist. Lassen Sie keine Ausreden zu.

### Weniger Kohlenhydrate

«Die Menge macht das Gift» – nichts wird total verboten. Brot, Teigwaren oder Reis braucht es nicht zu jedem Essen. Ersetzen Sie zum Beispiel das Frühstücksbrot durch ein Rührei. Den Zuckerkonsum sollten wir wirklich reduzieren: Dessert und Süßigkeiten gibt es zum Beispiel nur noch am Wochenende. Fertigprodukte meiden, da hat es oft versteckten Zucker drin. Genießen Sie viel



Gemüse roh und gekocht, gerne mit Fisch, Geflügel oder Eiern kombiniert. Bevorzugen Sie pflanzliche anstelle tierischer Öle und Fette und denken Sie an genügend Proteine.

### Eine Mahlzeit auslassen

Mit Intervallfasten 16:8 fällt es Ihnen leichter, eine Mahlzeit wegzulassen. Es ist egal, ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen gewählt wird. Machen Sie es so, wie es am besten in Ihren Tagesrhythmus passt.

### Alkohol nur zum Genuss

Alkohol wird in der Leber abgebaut. Solange diese damit beschäftigt ist, kann alles andere, was wir zu uns genommen haben, weniger effektiv verstoffwech-

selt werden. Das bedeutet, dass der Körper weniger Fett verbrennt und mehr davon speichert. Nebenbei: 1 Gramm Alkohol hat 7 Kalorien. Darum einmal mehr: Ein Feierabendbier am Freitag oder ein Glas Rotwein im Ausgang ist okay – aber nicht täglich.

### Kalorien verbrennen

Jede Bewegung zählt: Treppe anstatt Lift, mit dem Fahrrad zur Arbeit, am Arbeitsplatz zwischendurch aufstehen, selber mit dem Hund spazieren gehen, Wadenheben beim Zähneputzen, lockere Gymnastik während des Fernsehens...

### Ausreichend schlafen

Das eine ist: Wer schläft, kann in dieser Zeit nicht es-

sen. Das andere: Während des Schlafs arbeitet unser Körper. Muskeln, Knochen, Knorpel regenerieren, und Giftstoffe werden über die Haut ausgeschieden. Dafür verbraucht unser Körper Energie. Die Folgen von Schlafmangel über einen längeren Zeitraum sind verheerend. Schon kurzfristig nimmt die Reaktionsfähigkeit ab und die Reizbarkeit zu. Oder Sie fühlen sich einfach schlapp, was sich wiederum negativ auf Ihr Bewegungsverhalten auswirkt.

### Krafttraining ist wichtiger als Ausdauer

Je mehr Muskelmasse wir haben, desto mehr Kalorien werden im Ruhezustand verbrannt. Kombinieren wir Kraft- mit Herz-Kreislauf-Training, bringt dies nach heutigem Wissensstand in Sachen «abnehmen» deutlich mehr als Joggen oder Fahrradfahren.

Wichtig: Fangen Sie heute mit dem ersten kleinen

Schritt an, egal wie: Ersetzen Sie das Brot durch eine Peperoni. Holen Sie den Trampolin-Rebounder aus dem Keller und hüpfen Sie während der ersten halben Stunde Ihres Fernsehprogramms darauf herum. Legen Sie Ihr Handy beim Zubettgehen zur Seite, anstatt 30 Minuten durch Social Media zu scrollen.

Morgen und auch übermorgen haben Sie dann Zeit, einen realistischen Plan zu machen, Etappenziele festzulegen, sich zu überlegen, was für Sie umsetzbar wäre und wie Sie reagieren, wenn es mal nicht ganz so klappt. Oft hilft es, sich Verbündete zu suchen oder zu überlegen, wer Sie in Sachen Ernährung und Bewegung beraten könnte.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Gaby Bächtold

ABC Fitness, Rheinau

