



Der Weg zum Wunschgewicht





Warum essen Sie?

**Was ist für Sie Hunger und
Appetit?**



Abnehmen geht nicht über Diäten

- Atkins-Diät
- Schlank im Schlaf
- Weight Watchers
- Brigitte Diät
- Ananas- oder Kohlsuppen Diät



Der Vergleich

Diät

Einseitig

Kurzfristig

Ohne Spaß am Essen

Jojo-Effekt

Gesunde Ernährung

Abwechslungsreich

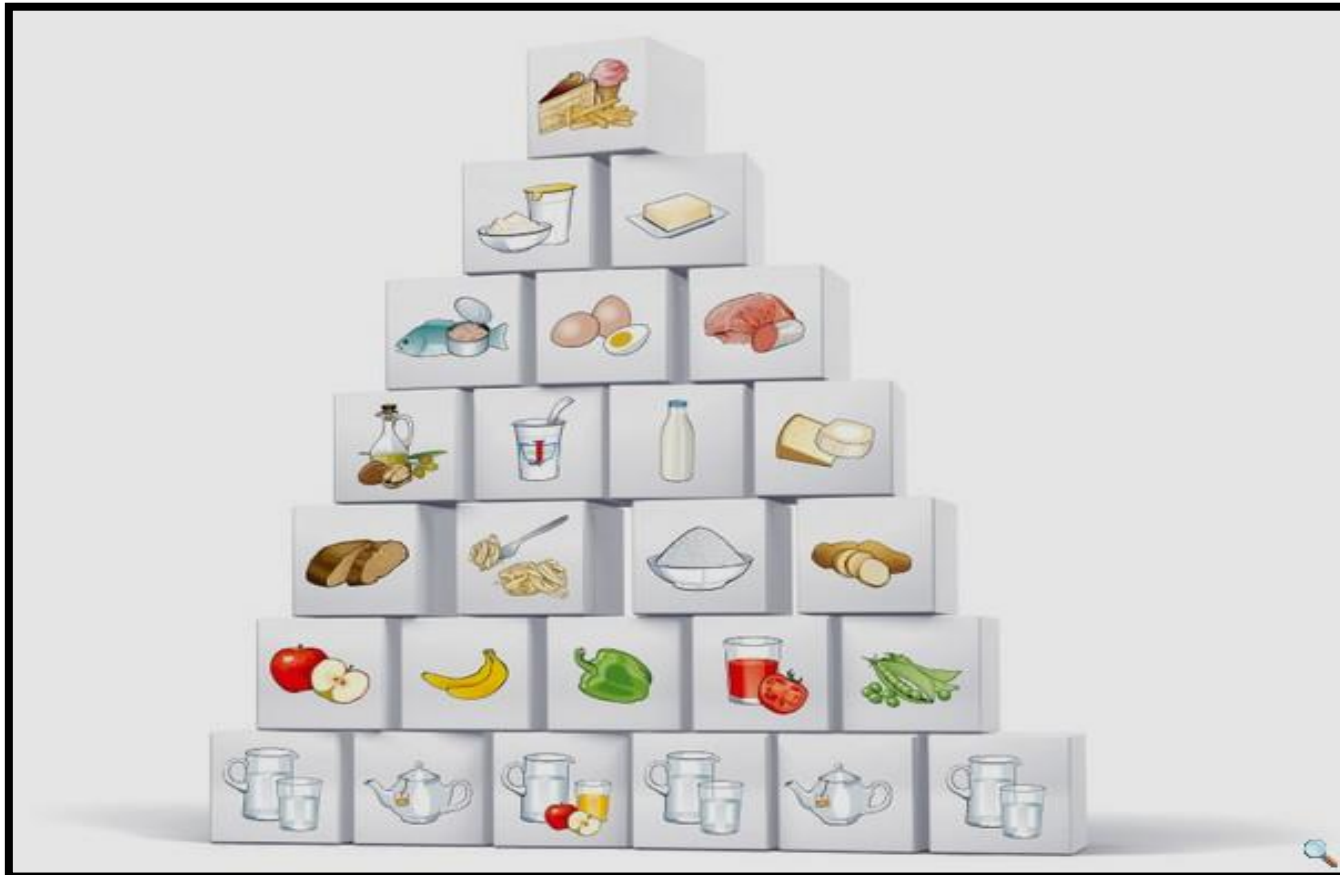
Lebensumstellung

Alles ist Erlaubt,
aber in Maßen

Dauerhafte, stetige
Gewichtsreduktion



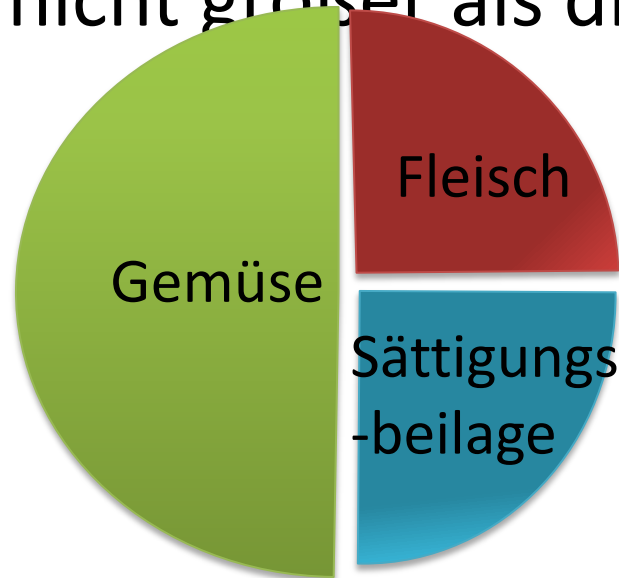
10 Regeln der DGE/Ernährungspyramide





Mengen/Portionen/Aufteilung

- 3 Hauptmahlzeiten, 4-5 Stunden essensfreie Zeit
- Portionen sollten nicht größer als die eigene Handfläche sein
- Telleraufteilung:





Lebensmittelauswahl

- **Vollkornprodukte**
 - Sättigend
 - Gleichbleibender Blutzucker
 - Vitamin- und mineralstoffreich

- **Viel Gemüse**
 - Wenig Kalorien
 - Großes Volumen
 - Hohe Sättigung



Lebensmittelauswahl

- **2 Portionen Obst**
 - Vorsicht Fruchtzucker
 - Keine reinen Obstsäfte
 - Ersatz für süßes

- **Magere Milchprodukte**
 - Fett- und Zuckergehalt beachten
 - Kalzium muss sein



Lebensmittelauswahl

- **Fettarme Fleisch- und Wurstsorten**
 - Fleisch/Geflügel ohne Panade
 - Keine stark verarbeiteten Wurstsorten
 - Vorsicht vor Fertigprodukten

- **Flüssigkeit zählt**
 - Unnötige Kalorien
 - Mineralwasser, ungesüßte Tees, Schorlen $\frac{1}{3}$ $\frac{2}{3}$
 - 1,5-2 Liter



Der Einkauf

- Einkaufslisten schreiben
- Gesättigt einkaufen
- Kleine Verpackungsgrößen
- Kleine Mengen kaufen
- Lagern Sie keine Lebensmittel in Großen Mengen





Fett und Zucker sparen

- Wiegen Sie Fett und Zucker ab
- Magerquark statt Streichfett
- Gewöhnen Sie sich an weniger Süß
- Reich an Gewürzen und Kräutern
- Obst statt Süßigkeiten
- Keine „Light-“ oder „Diät-Produkte“



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

