

Ich schaffe das! Wie man wirkungsvoll und gesund abnehmen kann

Baierbrunn (OTS) - Das Jahr ist noch jung und die guten Vorsätze haben Hochkonjunktur. Einer der häufigsten Vorsätze ist der Wunsch, abzunehmen. Voller Enthusiasmus beginnen viele eine Diät, um die überflüssigen Pfunde loszuwerden. Doch meist lässt der gute Wille schon nach wenigen Tagen nach und alles geht weiter wie bisher. Wer mit dem Abnehmen Probleme hat, scheitert oft an zu hohen Erwartungen, sagt Peter Kanzler, Chefredakteur der Apotheken Umschau:

O-Ton 18 sec.

"Die Ziele sind oft zu unrealistisch. Vor allem Wunder-Diäten nach dem Motto 'zehn Kilo in zehn Tagen' taugen wenig. Besser sind Vorgaben wie ein bis zwei Kilo pro Monat. Aber am wichtigsten ist eine dauerhafte gesunde Lebensweise mit gesunder Ernährung, viel Obst, Gemüse und vor allem auch mit viel Bewegung."

Abnehmen ist also nicht nur eine Frage der richtigen Diät. Nur, wenn man bereit ist, grundlegende Dinge zu verändern, erreicht man das Idealgewicht:

O-Ton 18 sec.

"Wer langfristig abnehmen will, sollte seine Lebensgewohnheiten umstellen. Dazu gehört auch viel Bewegung und das nicht nur im Sportverein, sondern vor allem auch im Alltag. Fahren Sie häufiger mit dem Fahrrad und nicht mit dem Auto, benutzen Sie die Treppe und nicht den Lift, machen Sie viele Spaziergänge und versuchen Sie einfach zu joggen, das ist mit Abstand am hilfreichsten."

Wer sich ausgewogen ernährt und viel bewegt, ist auf dem richtigen Weg. Darüber hinaus hilft auch die richtige Diät, einen guten Einstieg ins Abspecken zu bekommen.

O-Ton 21 sec.

"Es gibt eine Reihe von sinnvollen Diäten, zum Beispiel die traditionelle Brigitte-Diät oder auch das neue Schwertfisch-Konzept. Wichtig ist jedoch, dass Sie sich individuell beraten lassen, zum Beispiel bei den Weight Watchern. Und auch das ist wichtig: In der Gruppe abzunehmen, ist oft viel Erfolg versprechender als es alleine zu versuchen. Die gegenseitige Kontrolle hilft."

Nutzen Sie den Schwung der guten Vorsätze und sagen Sie den überflüssigen Pfunden den Kampf an, empfiehlt die Apotheken Umschau. Wer Tipps für mehr Bewegung im Alltag braucht oder leckere und gesunde Rezepte sucht, findet jede Menge Informationen im Internet unter www.GesundheitPro.de.

Audio(s) zu dieser Meldung finden Sie im AOM/Original Audio Service, sowie im APA-OTS Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

Rückfragehinweis:

Ruth Pirhalla

Pressearbeit

Tel.: 0049 089 / 7 44 33-123

Fax: 0049 089 / 744 33-459

<mailto:pirhalla@wortundbildverlag.de>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0025 2007-01-02/09:50

020950 Jän 07

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20070102_OTS0025