

KONSUMENT: Diät ratgeber - welche wirklich helfen

Utl.: Fünf Programme getestet, zwei im VKI-Check durchgefallen =

Wien (OTS/VKI) - Gerade nach den Weihnachtsfeiertagen haben Diätprogramme Hochkonjunktur. Doch die Menge an Ratgebern, die helfen sollen, überschüssige Kilos loszuwerden ist kaum mehr zu überblicken. Welches Buch taugt wirklich etwas? Und welches Programm kann man getrost auslassen? Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) hat fünf verschiedene Diät ratgeber getestet. Das Ergebnis: drei waren mittelmäßig bis gut, zwei fielen komplett durch. Den Test im Detail sowie weitere Informationen zum Thema gibt es online unter www.konsument.at und ab 02.01. in der Jännerausgabe der Zeitschrift KONSUMENT.

Eine gute Diät basiert - darin sind sich die Fachleute einig - auf drei Säulen. Die erste Säule ist die Ernährung, also die Zusammenstellung der täglichen Kost. Die zweite ist die dauerhafte Veränderung des Essverhaltens und die dritte Säule ist die Erhöhung des Energieverbrauchs durch Bewegung.

Nur wer alle drei Bereiche berücksichtigt, dem wird es gelingen, dauerhaft und gesund abzunehmen. Viele populäre Abnehmprogramme setzen ihre Schwerpunkte jedoch einseitig. So z.B. auch die "17 Tage-Diät" und die "Steinzeitdiät", die im aktuellen Test insgesamt am schlechtesten abschnitten. Der Grund: Beide Anleitungen bieten weder einen ausgewogenen Speiseplan, noch ein sinnvolles, ergänzendes Sportprogramm.

Ein gutes Sportprogramm kombiniert mit einer proteinreichen Ernährung bietet dagegen die "24 Stunden-Diät". Wer sich darauf einlässt, sollte aber auf jeden Fall fit und gesund sein. Stark Übergewichtige lassen besser die Finger davon. Dennoch wurde dieses Programm am Ende von allen fünf getesteten Anleitungen am besten bewertet.

SERVICE: Eine Übersicht über alle getesteten Diät ratgeber und weitere Informationen gibt es unter www.konsument.at sowie ab 02.01. in der Jännerausgabe der Zeitschrift KONSUMENT.

Rückfragehinweis:

Verein für Konsumenteninformation/Testmagazin "Konsument"

Mag. Andrea Morawetz, Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 01/588 77 - 256

mailto:amorawetz@vki.at

www.konsument.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/226/aom>

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

OTS0028 2014-01-02/09:20

020920 Jän 14

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20140102_OTS0028