



Ihre Apotheke informiert

Abnehmen? Wir helfen Ihnen dabei!

Wer ein für allemal sein Übergewicht loswerden will, sollte sich Zeit dafür nehmen. Denn: Radikalkuren bringen selten dauerhaften Erfolg. Pfunde, die wir durch kompromissloses Hungern verlieren, kehren meist ebenso schnell wieder zurück. Schlanker wird nur, wer langfristig seine Ernährungs- und Lebensgewohnheiten ändert. Dazu einige Tipps.

Wer dauerhaft abnehmen möchte, sollte sich vor allem so ernähren, dass kein Hunger aufkommt, er sich wohlfühlt und auch der Genuss nicht zu kurz kommt. Was kompliziert klingt, ist gar nicht so schwer. Sinnvoll ist in jedem Fall, weniger Fett zu essen: fette Wurst und fetten Käse durch magere Sorten ersetzen, sichtbares Fett abschneiden, Sahnesoßen weglassen.

Stattdessen sollte man Obst und Gemüse den Vorzug geben, knackige Salate mit einer kleinen Portion Fleisch oder Fisch kombinieren und bevorzugt zu Vollkornprodukten greifen. Sie machen satt und liefern wichtige Vitamine und Mineral- sowie Ballaststoffe.

Fettreduzierte Milchprodukte (Joghurt, Dickmilch) sorgen für Abwechslung auf dem Speiseplan. Zucker bzw. Süßigkeiten, Weißmehlprodukte oder Alkohol dagegen sollten Sie meiden. Aber: Seien Sie auch nachsichtig mit sich selbst! Wer ab und zu ein Stückchen Schokolade nascht oder sich

ein kleines Gläschen Wein oder Bier gönnt, gefährdet damit nicht den Abnehmerfolg.

Bewegung muss sein!

Wer abnehmen will, sollte nicht nur auf seine Ernährung achten, sondern sich auch mehr – und möglichst an der frischen Luft – bewegen. Dies kurbelt den Stoffwechsel an und stärkt die Muskeln, mindert den Appetit und sorgt für ein besseres Körpergefühl. Haben Sie lange keinen Sport getrieben? Dann starten Sie doch einfach mit flottem Spaziergehen, und steigern Sie sich bis zum Nordic Walking. Oder steigen Sie wieder einmal aufs Fahrrad.

... und noch ein paar Verhaltenstipps

- Keine Hauptmahlzeit auslassen, die Abendmahlzeit leicht gestalten, und nicht zu spät essen.
- Ausreichend trinken (Mineralwasser, Tees).
- Bleibt mal keine Zeit zum Kochen: Fertige Diätmahlzeiten oder Diät drinks aus der Apotheke enthalten alle wichtigen Nährstoffe und sind schnell zubereitet.

**Noch Fragen zum Abnehmen?
Bitte sprechen Sie uns an.
Denn: Wir beraten Sie dazu gerne.**

Eine Information der