

Drogerie-Apotheke Lacuna

Der Osterspeck muss weg! Abnehmen aber richtig

Die Winterzeit und die Osterzeit ist vorüber. Genau der richtige Moment also, sich einmal mehr um ein gesundes Körpergewicht zu kümmern. Bevor man sich jedoch in die nächste Diät stürzt, sollten genaue Informationen zum Thema «Abnehmen» und «Gesundes Körpergewicht» eingeholt werden. Denn viele Kuren versprechen Wunder, bewirken aber das Gegenteil. Eine optimale Beratung erhält man jetzt in der Drogerie-Apotheke Lacuna. Nebst vielen Tipps zu Ernährung und Bewegung halten die Fachleute auch eine Anzahl idealer Produkte für sinnvolles Abnehmen bereit.

Ungefähr 40 Prozent Frauen und 60 Prozent Männer der Schweizer Bevölkerung sind übergewichtig. Obwohl jede/r Dritte pro Jahr eine Durchführung einer Diät versucht. Die meisten üben sich zum zügsten Mal – jedoch ohne Erfolg. Laut Statistik nehmen fast 79 Prozent sechst Monate nach der Diät wieder zu – und bringen dann oft mehr Kilos auf die Waage als zuvor.

Viele Diäten sind aber nicht nur erfolglos, sondern oftmals auch schädigend. Sie können zu Nervosität, Gereiztheit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen und Magen-Darm-Beschwerden führen.

Wie nimmt man richtig ab?

Die nachfolgenden Tipps zeigen auf, wie man gesund Gewicht verlieren kann:

1. Haben Sie Geduld. Nur langsamer Gewichtsverlust führt langfristig zum Erfolg. In der Woche können auf vernünftigem Weg maximal 1-1,5 Kilo abgenommen werden.
2. Führen Sie ein Essprotokoll. Überprüfen Sie, welche unnötigen Kalorienbomben weggelassen werden können.
3. Stellen Sie fest, warum Sie essen: Aus Hunger, aus Frust,

aus Gewohnheit oder aus Langeweile. Versuchen Sie, in Zukunft nur noch aus Hunger zu essen. Wenn dieser nachlässt, dürfen Sie den Resten ruhig stehen lassen. Denn das Märchen vom Teller leer essen ist veraltet.

4. Verwenden Sie Fett in Massen. Essen Sie hauptsächlich Kohlenhydrate.
5. Stellen Sie auf eine gemüse- und obstreiche Vollwerternährung um. Dazu gehören Vollkornbrot anstatt Weissbrot, Kartoffeln anstatt Nudeln, Reis, Hirse, Müsli, Dörrfrüchte,... – alles Ballaststoffreiche regt die Verdauung an und lässt das Sättigungsgefühl lange anhalten.
6. Trinken Sie viel, das sättigt ebenfalls. Halten Sie sich möglichst an kalorienarme Getränke und süssen Sie Kaffee und Tee mit Süsstoff. Reduzieren Sie den Alkoholgenuss.
7. Gönnen Sie sich hin und wieder etwas Süsses, aber in Massen. Essen Sie nicht eine ganze Tafel Schokolade, sondern geniessen Sie nur eine Reihe davon.
8. Wer sich alles verbietet, wird bald von Heiss hunger gepackt und überrannt.
9. Essen Sie langsam und mit Genuss, kauen Sie ausgiebig. Das stimmt zufrieden, macht schneller satt und unterstützt die Verdauung.
10. Bewegen Sie sich regelmässig! Täglich 30 Minuten leichten Ausdauersport treiben ist das Ziel. Fahrradfahren, Joggen, Inlinen und Schwimmen sind optimale Sportarten.

Energiebilanz entscheidet

Im Grunde genommen ist Abnehmen ganz einfach. Die Kilos purzeln, wenn die Menge der aufgenommenen Kalorien um einiges kleiner ist als die verbrauchte. Dieses Verhältnis kann durch gezielte Ernährung und vermehrte Bewegung verbessert werden. Schon 30 Minuten zügiges Gehen

verbessert die Energiebilanz und das Wohlbefinden massgebend.

Mahlzeiten können durch einzelne kalorienbilanzierte Produkte ersetzt werden. Sie enthalten alle wichtigen Vitamine und Spurenelemente in genügendem Masse, was für eine gesunde Ernährung vorteilhaft ist.

Hungergefühl, lass nach!

Was ist zu unternehmen, wenn sich in den Tagen der Ernährungsumstellung auf kalorienreduzierte Mahlzeiten ein lästiges Hungergefühl breit macht? Dagegen helfen pflanzliche und spagyrische Präparate, die die Unterdrückung des Hungergefühls unterstützen. Auch Produkte mit Ballaststoffen helfen, eine länger anhaltende Sättigung zu erzielen.

Jetzt kostenlose Beratung

Gerade weil das Thema «Gewichtskontrolle» viele Fragen offen lässt, bietet die Drogerie-Apotheke Lacuna im Monat April eine kostenlose Beratung zu diesem Thema an. Erfahren Sie, was der BMI (Body Mass Index) ist, wie hoch der persönliche Energiebedarf ist und wie es um die individuellen Ernährungsgewohnheiten steht. Und bedenken Sie in Bezug auf Schlankheit und Figur stets: «Wichtig ist, dass Sie gesund sind und sich in Ihrer Haut wohl fühlen.»

**Wirksame
Gewichtskontrolle!**

Jetzt in Ihrer Apotheke

Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung

balance

BONBONBON

Wert Fr. 20.00

**Holen Sie sich jetzt in
unserer Drogerie-
Apotheke ihr Muster
Protiline und lassen Sie
sich umfassend zum
Thema Energiebilanz
beraten.**

(solange Vorrat)