

Schlank sein ist Trumpf. Doch längst nicht allen Vollschlanken gelingt es, sich den heutigen Idealen anzunähern. Was tun?

Schlanksein

Trend oder Notwendigkeit?

Dicke haben es doppelt schwer: Übergewicht schadet nicht nur der Gesundheit, es belastet auch Psyche, Berufskarriere und soziales Leben – Gründe genug, sein Idealgewicht anzustreben. Die Hauptursachen für die belastenden Pfunde sind bekannt: Bewegungsmangel und das zu viele Essen.

Laufen und Mass halten

Körperliche Aktivität schmackhaft zu machen, ist nicht einfach – zumal diese allein nicht garantiert, dass die Pfunde tatsächlich innert kurzer Zeit wegschmelzen.

Damit Massnahmen zur Gewichtsverminderung greifen, muss zusätzlich die Kalorienzufuhr gebremst werden. Manche verschreiben sich einer bestimmten Diät... um sie bald darauf wieder abzurechnen, weil sich nicht der gewünschte Erfolg einstellt. Fasten – die Nulldiät – brächte die schnellsten Ergebnisse, nur: Bei längerem Fasten beginnt der Körper auch Proteine abzubauen, was langfristig gefährlich ist.

Abnehmen – mit Stil

Ohne eine Änderung des Lebensstils geht nichts. Die körperliche Aktivität muss gesteigert und die tägliche Kalo-

rienzufuhr gedrosselt werden, und der Weg führt zu ausgewogener, gesünderer Kost. Gesundem Essen ist ein hoher Anteil an Quellstoffen (Ballaststoffe, Füllstoffe, Pflanzenfasern) eigen. Im Magen stimulieren diese die Sättigungsrezeptoren physikalisch: das Hungergefühl nimmt ab. Dies ist wichtig, denn: «Nur wer satt ist, kann abnehmen».

Vista – Lesen Sie sich gesund.
www.vistaonline.ch

Übergewicht? Übermässiges Hungergefühl?

Paya Konjac Tuber ist ein rein pflanzliches Quellmittel, das im Magen aufquillt und so den Hunger stillt. Das Hungergefühl ist weg, zudem werden Fette und Kohlenhydrate an Paya gebunden und unverdaut aus dem Körper befördert.



Erhältlich in Apotheken
und Drogerien.