

## **Winterspeck ade!**

### **So werden Sie die Weihnachtspfunde wieder los!**

Erst die Adventszeit, dann das Weihnachtsfest und schließlich noch Silvester – die Tage, an denen wir gerne und vor allem viel essen und trinken. Das macht sich unter anderem auf den Hüften und am Bauch bemerkbar und zwar in Form von Fettpölsterchen. Doch leider werden wir die nicht wieder so schnell los. Meistens braucht man dafür sehr viel Disziplin. Und noch dazu muss die Ernährung umgestellt werden. Wir haben die richtigen Tipps gegen den Winterspeck für Sie.

#### **Auf die Auswahl kommt es an...**

In erster Linie kommt es beim Abnehmen auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung an. Wichtig ist, dass viel Gemüse und Obst auf den Tisch kommt. Mindestens fünf Portionen am Tag. Davon drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Wer effektiv abnehmen will, greift vor allem zu einer eiweiß- und ballaststoffreichen Kost. Dazu gehören neben Gemüse auch Hülsenfrüchte und Nüsse. Daneben spielen Vollkornprodukte eine große Rolle. Sie halten den Körper satt. Weißmehl- und zuckerhaltige Lebensmittel sollten eher selten gegessen werden. Sie sorgen nämlich dafür, dass der Insulinspiegel schnell in die Höhe schießt und ebenso schnell wieder abflacht. Nach kurzer Zeit stellt sich dann wieder das bekannte Hungergefühl ein.

#### **Wasser kurbelt den Stoffwechsel an**

Wasser kann enorm beim Abnehmen helfen. Wer viel trinkt, schafft unter anderem weniger Platz im Bauch. Dadurch essen Sie automatisch weniger. Zudem kurbelt Wasser den Stoffwechsel an. Es regt die Verdauung an. Vor allem kaltes Wasser fördert die Fettverbrennung, da der Körper mehr Energie aufwenden muss, um es aufzuwärmen.

#### **Regelmäßig Sport treiben**

Regelmäßige Bewegung kann ebenfalls zu einem Kaloriendefizit beitragen. Unser Tipp: Schon ein halbstündiger Spaziergang reicht aus, um genug Fett für den Tag zu verbrennen. Wenn Sie Ihr Herz-Kreislauf-System noch mehr fordern und Ihren Kalorienverbrauch in die Höhe treiben möchten, dann sind Ausdauersportarten, wie Laufen, Schwimmen oder Fahrradfahren ideal. Grundsätzlich sollte man auch mehr Bewegung in den Alltag integrieren. „Gehen Sie kürzere Strecken zu Fuß, fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit und benutzen Sie die Treppe statt den Aufzug.“

#### **Langfristig und nachhaltig abnehmen**

Beherzigen Sie all diese Tipps, nehmen Sie nicht nur langfristig und nachhaltig ab, sondern tun auch Ihrer Gesundheit einen großen Gefallen. Ihr Körper pendelt sich nicht nur auf ein natürliches Normalgewicht ein, sondern fühlt sich insgesamt besser an. Versuchen Sie jedoch, geduldig mit sich zu sein. Denn: Zu schnelles Abnehmen ist ungesund und verursacht meistens einen Jo-Jo-Effekt. Maximal ein halbes Kilo pro Woche sollte für den Anfang genügen. Wenn Sie nun den Entschluss gefasst haben, Pfunde zu verlieren, suchen Sie im Vorfeld unbedingt noch das Gespräch mit Ihrem Hausarzt, besonders, wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen.