

News März 2008

Die 8 besten Tipps gegen überflüssige Pfunde

1. Mehr trinken!

Wer viel trinkt, ist auch länger satt. Aber bitte nur Wasser und ungesüßten Tee bevorzugen, statt Cola oder süßer Limonade. Grundsätzlich vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser trinken.

2. Richtig einkaufen!

Abnehmen fängt beim Einkaufen an. Kaufen Sie keine Süßigkeiten mehr und horten Sie auch keine zuhause! Bei Käse und Wurst entscheiden Sie sich jetzt für die mageren Varianten — also lieber Harzer statt Camembert, Hähnchen in Aspik statt Leberwurst.

3. Nie hungrig einkaufen!

Betreten Sie nie hungrig einen Supermarkt, denn dann greift man öfter zu ungewollten Lebensmitteln. Mit einem gut gefüllten Magen können Sie besser widerstehen.

4. Richtig essen im Restaurant!

Wählen Sie zur Pasta Tomaten — statt Sahnesoße. Zum Steak die Ofenkartoffel statt fetter Pommes frites. Gewöhnen Sie sich an, vorweg immer einen großen Salat zu essen. So können Sie viele Kalorien sparen. Wasser zu den Mahlzeiten trinken. Weniger Alkohol konsumieren.

5. Viel Bewegung!

Kein Abnehmen ohne Bewegung! Beginnen Sie mit Sport und versuchen Sie, Ihren Alltag beweglicher zu machen. Lassen Sie öfter das Auto stehen, vermeiden Sie Rolltreppen und Fahrstühle.

6. Alkohol meiden!

Alkohol blockiert die Fettverbrennung über Stunden deshalb zählt er neben Fett zum Dickmacher Nummer eins!

7. Viel schlafen!

Zu wenig Schlaf macht dick. Im Schlaf arbeitet unser Körper auf Hochtouren und verbrennt Fett. 7 bis 8 Stunden Nachtruhe sind ideal.

8. Obst und Gemüse statt Süßigkeiten!

Halten Sie immer Obst und Gemüse bereit! Sie dürfen von diesen kalorienarmen Leckereien fast unbegrenzt naschen. Also bei Heißhunger auf Gummibärchen, Schokolade oder Kekse, lieber eine süße Birne naschen.

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

OLAF KRAMER | PERSONAL FITNESS TRAINER | REMBRANDTSTRASSE 5 | 30177 HANNOVER

MOBIL 0172 - 3686081 | MAIL info@ok-personaltraining.de | WEB www.ok-personaltraining.de