

# SCHLANK IN DEN SOMME

ANZEIGEN



**Der Countdown läuft: Der Urlaub ist gebucht, die Vorfreude aber dennoch getrübt, denn die Bikinifigur ist noch nicht erreicht.**

Von Mag. Christina Lachkovics-Budschedl

**Kohlenhydrate sind keine Dickmacher, sondern liefern wertvolle Energie**

Fotos: Fotolia



Jedes Jahr lassen sich unzählige Frauen und mittlerweile auch Männer von den vielen Abnehmaktionen verführen, um noch rechtzeitig an ihr Ziel und somit in das Badeoutfit zu kommen.

Halten Sie sich aber von „Crashdiäten“ fern. Zuerst isst man viel zu wenig, um rasch an Gewicht zu verlieren. Das gelingt zwar oft, doch was passiert dann? Die Anpassung! Dem Körper bleibt nichts anderes übrig, als sich auf die oft viel zu geringe Energieaufnahme einzustellen, und schraubt daher das „System“ runter. Am besten stellt man sich das so vor: Der Körper be-

steht ja aus vielen Zellen, man könnte sie auch als Kraftwerke bezeichnen, und diese kleinen aber effizienten Kraftwerke werden durch eine zu geringe Energieaufnahme auf Sparflamme gedreht. Oft liest man, dass Crashdiäten einen Muskelabbau bewirken, dies ist sicherlich richtig, doch stimmt auch, dass die Muskelzellen quasi in den Dornröschenschlaf gelegt werden. Zum Wachküssen der Zellen braucht man eine sinnvolle Versorgung.

Während eines Urlaubes kommt es meist sehr rasch wieder zu einer Gewichtszunahme, denn wenn der Körper auf „sparen“ gedrillt

wurde und plötzlich in die Situation des „Überflusses“ kommt, ist er damit überfordert.

Es ist noch nicht zu spät, mit einer sinnvollen Umstellung fit in den Sommer zu kommen: Ab sofort muss der Körper regelmäßig mit Kohlenhydraten versorgt werden, um ein Feuer zu entfachen, in dem das überschüssige Fett verbrennen kann.

• **Sparen Sie nicht am falschen Platz** und starten Sie mit einem Frühstück. Essen Sie ab sofort täglich Kohlenhydrate wie etwa Brot oder dunkles Gebäck oder Müsli. Achten Sie darauf, dass Sie das Frühstück spätestens zwei Stunden nach dem Aufstehen einnehmen. Natürlich können Sie auch Obst oder Gemüse essen, am wichtigsten sind jedoch Kohlenhydrate.

• **Regelmäßige Mahlzeiten**, im Rhythmus von vier bis sechs Stunden. Erhält der Körper länger als sechs Stunden keine Nahrung, führt das zu Unterzuckerung. Außerdem schürt man damit Heißhungerattacken. Daher sollte rechtzeitig „Brennstoff“ nachgelegt werden.

• **Mittagessen:** Nur Salat ist nicht empfehlenswert. Man darf bei all dem Ehrgeiz nämlich nicht vergessen, dass der Körper sehr viel Arbeit leistet: Herz, Lungen, Gehirn und vor allem die Muskeln des Bewegungsapparates

brauchen auch während des Abnehmens weiterhin Energie. Salat liefert zwar Vitamine und Ballaststoffe. Wichtig sind aber Kohlenhydrate und Eiweiß. Essen Sie also eine Mischkostmahlzeit wie zum Beispiel Risotto oder Schinkennudeln plus Salat.

• **Das Abendessen sollte auf jeden Fall die kleinste Mahlzeit des Tages sein:** Lassen Sie zu Beginn der „Abnehmwoche“ auf keinen Fall Kohlenhydrate komplett weg. Essen Sie aber nur die halbe Menge an Brot, die Sie zum Frühstück gegessen haben, und achten Sie auf Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Milchprodukte) und ein bis zwei Hand voll Gemüse (gedünstet).

Weitere Infos unter [www.fit10.at](http://www.fit10.at).

ANZEIGE