



Mit leckeren Keksen, Lebkuchen und Punsch versüßen wir uns den Advent. Der Dezember ist der scheinbar ungünstigste Zeitpunkt, um Kilos purzeln zu lassen. Doch genau richtig, um Vorsätze fürs neue Jahr zu schmieden! Nämlich mit einer ausgewogenen Ernährung voll durchzustarten – samt Kohlenhydraten und ohne Diätwahn.

Von Susanne Zita

Keine Gewissensbisse mehr!

ABNEHMEN MIT „FIT10“

FRAU SARINE K., 45 JAHRE

77 kg Startgewicht, 64 kg Gewicht nach 10 Wochen, Fettabnahme 12 kg, 11 Wasser. Frühstück: 2 bis 3 Scheiben Brot mit Belag. Mittags: z. B. 250 g Reis, 100 g Fleisch, 1 bis 2 Handvoll Gemüse und Salat. Abends: anfangs eine Scheibe Brot mit Belag, z. B. Hüttenkäse oder Schinken plus Gemüse



HERR MARKUS B., 48 Jahre

106 kg Startgewicht, 92 kg nach 10 Wochen, Fettabnahme: 14 kg. Frühstück: 2 Kornspitz mit Belag. Mittags: 350 bis 380 g Nudeln plus 140 g Fleisch und 1 bis 2 Handvoll Gemüse, Salat. Abends: im 2. Ernährungsteil: z. B. griechischer Bauernsalat mit ca. 80 bis 100 g Schafskäse



Selten gibt es Diäten, bei denen wir nicht auf unser Frühstücksweckerl oder unsere heißgeliebte Portion Nudeln oder Kartoffeln verzichten müssen. Viele Abnehmwillige sind verwirrt und verunsichert, wissen schon gar nicht mehr, was sie essen sollen bzw. dürfen.

Die sympathische Ernährungswissenschaftlerin Mag. Christina Lachkovics-Budschedl nimmt jene Menschen gerne an der Hand und führt sie aus dem Diät-Dschungel heraus. Und plötzlich ist alles ganz einfach. Die

Wer Gewicht reduzieren will, muss auf Brot, Nudeln und Reis nicht verzichten

Essensvorlieben werden nicht ausgeklammert, auf Süßes muss nur anfangs verzichtet werden, und sogar Hausmannskost oder das allseits beliebte Wiener Schnitzel darf von Zeit zu Zeit auf den Teller. Habe ich Sie jetzt neugierig gemacht?

Der Name der Diät heißt „fit10“. Promis wie die ORF-Moderatorin Marie Christine Giuliani, „Krone“-Postler Michael Jeannée und ÖFB-U21-Teamchef Andreas Herzog haben das revolutionäre Ernährungskonzept bereits getestet. Neue Energie brachte die Essensumstellung auch Österreichs erfolgreichstem Schwimmer, Markus Rogan. Letzterer hat von der Ernährungsberaterin den seiner Meinung nach „besten Tipp“ mit auf den Weg bekommen: „Lass dich nicht in einen Diätwahn stürzen, sondern schau, dass es dir bei

jeder Gewichtsabnahme und bei jedem Essen auch tatsächlich gut geht.“ Christina Lachkovics-Budschedl, die mit dem dreifachen Olympiateilnehmer Martin Lachkovics verheiratet ist, erklärt, warum es so wichtig

ist, dreimal am Tag – auch in der Abnehmphase – zu essen: „Man kann Energie nicht nachtanken! Isst man den ganzen Tag wenig, um sich am Abend gemütlich zum Tisch setzen zu können, dann wird man über die Jahre immer mehr an Gewicht zunehmen.“ Das Zu-wenig-Essen stellt ihr zufolge ein großes Problem dar. Denn auch dabei könne man sein Gewicht schwer halten, „da man meistens irgendwann doch umfällt, und dann reagiert der Körper wie ein Schwamm und saugt alles besonders gut auf“.

Als Mutter von vier Kindern weiß sie, wie wichtig das Thema „Ernäh-



Buchautorin und Ernährungswissenschaftlerin Christina Lachkovics-Budschedl.

rung“ auch für die Jüngsten ist – und damit regelmäßige Mahlzeiten. Nicht zu frühstücken und Übergewicht gehen Hand in Hand. Die Kids werden meist zu Zwischendurchessern, speisen keine richtigen Hauptmahlzeiten, weil sie zu diesen Zeiten dann keinen Hunger haben, da sie ständig zwischendurch essen und auch naschen.

Was „fit10“, das einer individuellen Beratung und Pausen von fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten bedarf, verspricht: Eine ausgewogene Ernährung mit einer vernünftigen Portion Kohlenhydrate wie Reis, Kartoffeln, Nudeln etc. bringt den Körper wieder in Schwung und lässt ihn Reserven verbrennen.

Mehr Infos zur „fit10“-Methode, dem 10-Wochen-Plan zurück ins richtige Essverhalten: www.fit10.at; Buch „Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“, Kneipp Verlag, 17,95 Euro.

Advent, Advent, der Magen brennt!

Im Sodfall
Scheibe einschlagen!
RIOPAN
Einde Hilfe, wenn's brennt.

wirkt schnell
löscht das Brennen in der Speiseröhre
erhöhtlich als MagenGEL und als Kautabletten

Die schnelle Hilfe bei Sodbrennen!

Wirkstoff: Magnesium. Über Wirkung und unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker. 99-A-1-2015-05

