Abnehmen - und gesund weiterleben

1. Magnesiumversorgung (Stoffwechsel und Nervennahrung)

* Mandeln, Bananen, Linsen, Spinat, Vollkornprodukte

1. Natürliche Proteine verzehren

* Joghurt, Quark, mageres helles Fleisch, Fisch, Eier

1. Abends

* Verzicht auf Kohlenhydrate (Brot, Kartoffeln, Nudeln), stattdessen Gemüse und Proteine in allen Variationen genießen- auch vegetarische Küche schmeckt sehr gut

1. Morgens (nach dem Aufstehen)

* Ein großes Glas Wasser – nicht gekühlt/ lauwarm – trinken

1. Haferkleie/ Dinkelkleie

* Haferkleie bindet Fett im Verdauungstrakt und schleust es über die Verdauung aus dem Körper. Außerdem sättigt sie, da sie sich im Magen „aufbläht“, deshalb immer mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.
* Haferkleie schmeckt im Müsli wie auch im Joghurt; sie lässt sich gut mit Sanddornsaft und Milch vermischen. Zwei gehäufte Esslöffel sollten es morgens und abends sein.

1. Entgiftung

* Zitronenwasser (frisch), am besten drei große Gläser pro Tag
* Naturtrüber Apfelessig, z.B. von Völkel, mit Wasser und etwas Honig gemischt

1. Mobilität, Figur, Sport

* Mobilitätstraining (Faszien- Rolle), Muskelaufbautraining, Ausdauertraining
* Ausreichend trinken (Mineralwasser, ca. 2 Liter pro Tag)
* Treppe statt Aufzug
* Fahrrad statt Auto
* Spaziergang statt Fernsehen

1. Auf zuckerhaltige Nahrungs- und Genussmittel verzichten

Alternative:

* Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Melonen, Rhabarber, Pfirsiche, Grapefruits, Kiwis

1. Disziplin beim Abnehmen

* Nur drei Mahlzeiten pro Tag; den Teller nur einmal füllen
* Snacken nur mit Beerenobst
* Plane deinen Einkauf
* Bereite deine Speisen mit Liebe zu
* Belohne dich für kleine Erfolge nicht mit Essen, sondern mit einem Bummel, Kino- oder Ausstellungsbesuch.

Bei allen Vorschlägen auf Verträglichkeit (Allergien) etc. achten. Ersatz- Nahrungsmittel, z.B. für Milch, werden in fast allen guten Geschäften angeboten.