Die ersten Erfolge einer Diät stärken Motivation und Selbstwertgefühl

Einfach natürlich abnehmen

Wie wir Fettdepots knacken und ohne viel Aufwand schlank werden können

Frauen verbringen im Schnitt ganze sechs Jahre ihres Lebens mit Diäten, so das Ergebnis einer aktuellen britischen Studie. Doch was steckt dahinter? Das Problem bei vielen Abnehm-Programmen ist, dass sie auf dem Konzept reduzierter, oft sehr einseitiger Nahrungsaufnahme basieren. **Für den Körper ist das Stress pur.** Hinzu kommt, dass er bei solch rigorosen Maßnahmen den Energiestoffwechsel drosselt. Und das bedeutet: Nach der Diät bleibt er erst einmal in diesem Sparmodus, läuft auch dann noch auf Sparflamme, wenn wir wieder normal essen. Und wir nehmen automatisch wieder zu. Oft wiegen wir nach kurzer Zeit sogar mehr als je zuvor. Wie lässt sich dieser Jo-Jo-Effekt am besten stoppen?

KALORIEN WERDEN AUSGESCHIEDEN

Den Schlüssel für erfolgreiches Abnehmen haben Wissenschaftler der Indiana University und des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung gefunden: **Je einfacher eine Diät ist, desto länger halten wir durch** und erreichen unser Wunschgewicht. Und was ist leichter, als 15 Minuten vor jeder Mahlzeit etwas zu trinken? Natürlich nicht irgendetwas – sondern ein Glas Wasser, ergänzt durch ein Pulver mit einem natürlichen Wirk-Ballaststoff-Komplex (z. B. Refigura, rezeptfrei, Apotheke).

Was passiert nach der Einnahme im Körper? Im ersten Schritt verspüren wir ein angenehmes Sättigungsgefühl, sodass wir um 20 Prozent kleinere Portionen zu uns nehmen. **Damit sind schon die ersten Kalorien gespart.** Von den Kalorien, die wir über die Mahlzeit aufgenommen haben, werden dann bis zu 40 Prozent der Fette und 35 Prozent der Kohlenhydrate gebunden – und einfach wieder ausgeschieden. Weil im Körper somit weniger Kalorien ankommen, greift er die Fettreserven an – und die Pfunde beginnen wie von selbst zu schmelzen.

Die besten Strategien gegen Dauerstress