

Woran Diäten meist scheitern

Abnehmen bedeutet Stress für den Körper. So umgehen Sie das Problem

A bnehmen ist anstrengend – das weiß jede Frau, die es schon mal versucht hat. Bei einer Diät wird der Organismus nämlich in einen Stresszustand versetzt – er senkt seinen Kalorienverbrauch, um in dieser „Notzeit“ länger funktionieren zu können. Genau deshalb ist mehr Bewegung während einer Diät wichtig, nämlich damit der Körper keine Muskeln abbaut. Denn sie sind es, die am meisten Kalorien verbrauchen. Je weniger Muskelmasse, desto weniger Erfolg hat eine Diät.

Um wirklich langfristig erfolgreich abzunehmen, gilt es ohnehin, Stress jeglicher Art zu verhindern. Auch dabei hilft mehr Bewegung im Alltag. Experten raten zum Beispiel, mindestens 30 Minuten pro Tag spazieren zu gehen, öfter die Treppe statt den Lift zu nehmen oder Radtouren zu machen. Der Effekt: Ruhige, ausdauernde Bewegung senkt den Stresslevel für Körper und Geist.

Aber was ist mit dem Hungergefühl?

Hier können nach neuester Forschung rein pflanzliche Präparate zum Auflösen in Flüssigkeit helfen (zum Beispiel „Refigura“, rezeptfrei, Apotheke). Man trinkt diese etwa 15 Minuten vor einer größeren Mahlzeit. Klinische Studien zeigen: Es setzt ein beruhigendes Sättigungsgefühl ein, sodass man von der Mahlzeit nur rund 80 Prozent isst. Zudem werden bis zu 40 Prozent der Fette und 35 Prozent der Kohlenhydrate aus dem Essen gebunden und gelangen nicht in den Körper. Auf diese Weise verloren die Studienteilnehmer im Durchschnitt sechs Kilogramm innerhalb von zwei Monaten. ■

Bestimmte pflanzliche Präparate machen früher satt



Wer abnehmen will, sollte Körper und Seele Stress ersparen

Vitalisiert
Muskeln

Starkt Magnesium der
EXTRA-KLASSE

Magnesium ist ein essentielles Mineral, das für die Muskel- und Nervenfunktion wichtig ist. Es hilft, den Stress zu reduzieren und die Energie zu steigern. Die Magnesium-Extrakte sind besonders wirksam und unterstützen die Gesundheit des Herzens und der Muskeln.

- **EXTRA-KLASSE** – Hohe Bioverfügbarkeit
- **EXTRA-KLASSE** – Ohne Nebenwirkungen
- **EXTRA-KLASSE** – Ohne Zucker
- **EXTRA-KLASSE** – Ohne Konservierungsstoffe
- **EXTRA-KLASSE** – Ohne Farbstoffe
- **EXTRA-KLASSE** – Ohne Geschmacksstoffe

