

Abnehmen und schlank bleiben

25.01.2010, 08:14 | Medien & Telekommunikation

Pressemitteilung von: *Orgenda Verlag für persönliche Weiterentwicklung*



Die Feiertage haben zugeschlagen und das viele Essen hat seine Spuren hinterlassen.

Wie jedes Jahr stehen auch zum Jahresbeginn 2010 wieder viele Menschen vor dem Spiegel und ziehen den Bauch ein, die neue Jeans zwickelt und beim Bücken ist der Bauch im Weg.

Diesen Menschen, die sich endlich wieder schlank fühlen möchten, die Jeans anziehen möchten, die seit Jahren im Schrank hängt, oder einfach mal wieder das Gefühl haben, gut auszusehen und den einen oder anderen bewundernden Blick einzufangen, möchte die simplify Akademie mit Ihrem neuen Workshop „Abnehmen und schlank bleiben“ helfen. Der Workshop startet am 24. Januar 2010 auf www.simplifyakademie.de.

Bei diesem Workshop geht es nicht um eine simple Diät, nach der sofort der Jo-Jo Effekt einsetzt und man nach dem „hungern“ teilweise noch mehr wiegt als zuvor. Denn solche Diäten können gar nicht funktionieren. Betrachtet man eine Diät aus der Sicht seines Körpers, wird einem bewusst, dass der Körper während einer Diät Fettreserven verbrennt. Ist die Diät jedoch zu Ende, legt der Körper sofort neue Fettreserven an und diese sogar in größerer Zahl als zuvor. Das nennt man dann den Jojo-Effekt.

Kohlenhydrate statt Fett: Ein folgenschwerer Fehler.

Eine fettreduzierte und auf viel Kohlenhydrate ausgerichtete Ernährung macht auf Dauer dick. Um Fett einzusparen, essen die meisten einfach mehr Kohlenhydrate und glauben, sich gesund zu ernähren.

Diese Ernährungsgewohnheit entzieht aber dem Körper lebenswichtige Fette und bewirkt, dass der Kohlenhydratüberschuss direkt auf den Hüften gespeichert wird. Kohlenhydrate sind die Energiespender für unseren Körper und wir nehmen sie in Mengen zu uns, als müssten wir noch Mammuts erlegen oder Steine schleppen.

Was soll der Körper mit der überschüssigen Energie machen? Klar, er speichert sie (gerne an den Hüften) für schlechtere Zeiten.

Im neuen Workshop der simplify Akademie erfahren die Teilnehmer aus welchen Bestandteilen unsere Nahrung besteht um die Denkweisen zu korrigieren. Außerdem wird erklärt, wie die einzelnen Nahrungsbestandteile im Körper verarbeitet werden und was man essen darf, wenn man abnehmen will.

Der Schwerpunkt des Workshops beschäftigt sich allerdings mit dem richtigen Essverhalten der Teilnehmer. Dazu werden ihnen individuell Abnehmrezepte, ein Tagesablaufplan und ein Abnehmplan für die nächsten vier Wochen erstellt.

Die Teilnehmer bekommen Instrumente zur Erfassung und Kontrolle der Nahrungsaufnahme und Ihrer Körperdaten an die Hand.

Sie ermitteln die einzelnen Nahrungsmittelbestandteile und deren Mengenanteil in einem bestimmten Nahrungsmittel – z.B. wie viel Gramm Kohlenhydrate hat eine Scheibe Käse? usw. - und tragen die ermittelten Daten in Listen ein. Körperdaten wie Gewicht sowie Brust-, Bauch-, Hüft- und Oberschenkelumfang werden erfasst und aufgelistet.

Außerdem erfahren die Teilnehmer, was getan werden kann, um das Abnehmen zu unterstützen und die Fitness zu verbessern – z.B. welcher Sport ist für mich gut u. wie kann ich ihn ausüben – oder, welche gymnastischen Übungen eignen sich, um den Muskelaufbau zu fördern und die Fitness zu verbessern.

Weitere Infos zu diesem und anderen Online-Workshops unter www.simplifyakademie.de.

Portrait

Der Orgenda-Verlag für persönliche Weiterentwicklung gehört zur Verlagsgruppe der Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, zu der insgesamt 10 Fachverlage zählen. Die Loseblattzeitschriften, Informationsdienste und Online-Portale des Verlages ergänzen und flankieren individuelle Beratung und Seminarangebote. Gemeinsam mit dem Schwesterunternehmen, dem FID Verlag GmbH Fachverlag für Informationsdienste, belegte der Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG laut Ranking des Buchreportes vom April 2008 "Die 100 größten deutschen Verlage" mit Rang 8 wieder einen Platz unter den Top 10 der Fachverlage und Rang 14 unter allen deutschen Verlagen.

News-ID: 390071 • Views: 1166 (Stand: 12.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/390071/Abnehmen-und-schlank-bleiben.html>