

Abnehmen

17.05.2010, 16:47 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Gesundheit für Frauen*



Abnehmen - Der Unterschied zwischen Männern und Frauen beim Abnehmen

Jeder Mensch möchte sich so gut und gesund wie möglich fühlen und natürlich auch so gut wie möglich aussehen. Dabei spielt natürlich die Idealfigur immer eine Rolle. Wer sie noch nicht hat, muss in der Regel abnehmen.

Für das Abnehmen ist vor allem entscheidend, dass man abnehmen will. Der Wille, der Vorsatz, der den Prozess des Abnehmens ständig begleiten muss. Dazu gehört es auch, sich für oder gegen bestimmte Speisen zu entscheiden. Dazu gehört es, sich für den Spaziergang zu entscheiden und nicht dagegen. Abnehmen bedeutet immer, alte Gewohnheiten abzulegen und durch neue zu ersetzen auf <http://www.pro-gesundheit.info/abnehmen.html> kann man über Möglichkeiten nachlesen wie man Gewohnheiten ablegen kann.

Wie nehmen Frauen im Vergleich zu Männern ab

Frauen nehmen im Vergleich zu Männern nicht so leicht ab. Biologisch bedingt haben Frauen mehr Fettgewebe, und Männer mehr Muskelgewebe. Ein hoher Muskelanteil im Körper des Mannes bedingt auch einen stärkeren Stoffwechsel. So nimmt ein Mann besonders schnell ab, wenn er seine Muskeln aufbaut, also viel Sport treibt und sich insgesamt mehr bewegt. In der Regel sind Männer, die körperlich besonders schwere Arbeiten leisten, auch schlank, es sei denn, sie essen sehr ungesund. Auf <http://www.pro-gesundheit.info/abnehmen.html> erfahren Sie, was Frauen beachten müssen und was beim Abnehmen für Frauen anders ist. Frauen haben es ein wenig schwerer, beim Abnehmen.

Was müssen Frauen beim Abnehmen beachten

Auch für Frauen führt der Aufbau von Muskelgewebe zum Abnehmen. Also Abnehmen bedeutet, viel Gymnastik treiben, Rad fahren, spazieren gehen, wandern. Abnehmen heißt aber auch, seinen Körper mit den nötigen Stoffen zu versorgen, die er benötigt. Wer bis dahin häufig Fast Food zu sich genommen hat, sollte seinen Vorsatz abzunehmen unbedingt gleich damit verbinden, um Fast Food Restaurants einen großen Bogen zu machen und gesunde Lebensmittel einzukaufen. Oftmals resultiert ein starker Appetit in der Regel daraus, dass der Körper nicht genügend Mineralien und Vitamine bekommt, die er benötigt, um gesund zu sein. Auch ein großer Hunger nach Süßigkeiten ist in der Regel darauf zurück zu führen. Die Süßigkeiten sollten durch Obst ersetzt werden. Getrocknete Beeren und andere Früchte sollten beim Abnehmen die aus Zucker hergestellten Süßigkeiten ersetzen.

Ein Fast Tag in der Woche mit Saft, Tee und Mineralwasser bringt den Stoffwechsel ganz besonders auf Vordermann und unterstützt das Abnehmen sehr gut. An so einem Tag fühlt man sich besonders wohl.

Solche Art des Abnehmens ist ein Prozess sein, der viel Spaß macht. Danach können die neu erworbenen Lebensgewohnheiten nicht wieder abgelegt werden. Solche Art des Abnehmens führen zu einem glücklicheren Leben. Das gilt für Frauen gleichermaßen wie für Männer.

Karin Göpfert

Portrait

Karin Göpfert ist Spezialistin im Gesundheitsbereich. Ihre Ausrichtung ist die Gesundheit für Frauen im Bezug auf den Hormonellen Unterschied speziell in den Wechseljahren.

Die Webseite ist ein Portal wo sich Frauen informieren können was sie für Ihre Gesundheit tun können und was sie in den Wechseljahren beachten müssen.

News-ID: 429223 • Views: 1533 (Stand: 27.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/429223/Abnehmen.html>