

## Gewichtsreduktion schnell und einfach

11.05.2012, 17:23 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *diaetlife*

---



diaet life

Sie möchten schnell und einfach Ihr Wunschgewicht erreichen?

Es gibt mittlerweile viele dutzende Diäten und Ernährungskonzepte auf dem Markt die den schnellen Weg zur Traumfigur versprechen. Die einen empfehlen den Verzicht auf Kohlenhydrate die anderen eine fettarme Ernährung, so weiß man eigentlich nicht genau welche Ernährungsform die richtige für einen selbst ist. Jede der unterschiedlichen Diäten und Konzepte hat seine Vor- und Nachteile und auch die zu beachtenden Bedürfnisse der Diätwilligen sind unterschiedlich, sodass man selbst entscheiden muss, welches Konzept zu einem passt! Dies ist auch entscheidend für das Durchhalten einer Diät sowie den Gewichtsverlust.

Studien haben nämlich gezeigt, dass 80-90 Prozent der Menschen nach einer Diät schnell sogar weit über Ihrem Ursprungsgewicht wieder angelangt sind wegen des bekannten und gefürchteten Jo-Jo-Effekts. Dies liegt daran, dass während einer Diät der Körper auf Sparflamme gehalten und der Stoffwechsel heruntergeschraubt wird. Der Kalorienbedarf wird ebenfalls gesenkt. Somit nimmt man nach einer Diät leicht wieder zu wenn man wieder wie gewohnt isst, da der Körper die Fettverbrennung nicht gleich wieder hochfährt.

Zudem sind nicht alle Diäten und Ernährungskonzepte für einen langfristigen Einsatz geeignet!

### Diäten

Eine Diät beschäftigt sich mit der speziellen sowie richtigen Ernährungs- und Lebensweise, bei der für eine vorgesehene Zeit oder dauerhaft nur bestimmte Lebensmittel verzehrt werden.

Zwei Gründe die für eine Diät sprechen sind zum einen die Gewichtsabnahme und zum anderen die Behandlung von Krankheiten. Eine Diät kann z.B. bei Adipositas, Stoffwechselerkrankungen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten die Heilung begünstigen oder den Verlauf verbessern.

Nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte eine Diät zur Gewichtsreduktion nur kurzfristig angewandt werden, da diese sich sonst gesundheitsgefährdend auf unseren Körper auswirken kann.

### Ernährungsumstellung

Ziel einer Ernährungsumstellung ist es, dauerhaft sowie langsam aber stetig Gewicht zu verlieren. Ihre gewöhnlich

verzehrt Speisen, die evtl. vorwiegend fett- und kalorienreich waren gegen vollwertige und gesunde Lebensmittel auszutauschen.

Hierbei unterscheiden sich die verschiedenen Ernährungskonzepte auf dem Markt in ihrer Auswahl der erlaubten Lebensmittel. Auch hier sollte jeder für sich selbst herausfinden und entscheiden welches Ernährungskonzept das richtige für sich ist.

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht ist es Tagebuch zu führen.

Dieses gibt Aufschluss über Ihre Essgewohnheiten, über versteckte Dickmacher und über Ihre durchschnittliche tägliche Kalorienzufuhr und Sie können es ganz einfach selbst für 10-14 Tage führen. Sie sollten in dieser Zeit ganz normal weiter essen wie gewohnt, damit Ihnen das Protokoll Ihre Essgewohnheiten und Ihre durchschnittliche Kalorienaufnahme genau aufzeigen kann. Nur wenige machen sich selbst die Mühe und führen so ein Tagebuch. Allerdings kann man nur so ermitteln welche Menge Sie über Tag zu sich nehmen, um satt zu werden – und wie viel Kalorien diese Menge im Durchschnitt enthält, erklärt Professor Volker Schusdziarra, Ernährungswissenschaftler und Leiter der Ernährungsambulanz im Klinikum Rechts der Isar in München.

Denn wir nehmen zu, wenn wir dem Körper mehr Kalorien zuführen als er benötigt. Positive Energiebilanz nennen das Mediziner. Wenn Sie in der letzten Zeit oder auch über Jahre hinweg zugelegt haben, war Ihre Energiebilanz offenbar positiv, sie haben mehr gegessen, als verbraucht.

Wenn wir allerdings weniger Kalorien aufnehmen als wir verbrauchen ergibt dies eine negative Energiebilanz und führt zu Gewichtsverlust.

Ganz wichtig: Mit Sport und Bewegung können Sie Ihren Stoffwechsel zusätzlich aktivieren, schneller Ihre Pfunde verlieren und Ihrem Körper etwas Gutes tun!

Schnell abnehmen ist nicht das entscheidende, sondern das Gewicht auf Dauer zu halten und gesund zu bleiben!

Weitere spannende Informationen zum Thema Ernährung und leckere Rezeptideen finden Sie auf unserer Website [www.diaet-life.de](http://www.diaet-life.de)

Quelle: diaetlife, Apotheken Umschau

## **Portrait**

Diaet Life kombiniert gesicherte Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft mit neuesten Innovationen für erfolgreiches Abnehmen mit langfristigen Ergebnissen.

---

News-ID: 632112 • Views: 1364 (Stand: 01.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/632112/Gewichtsreduktion-schnell-und-einfach.html>