

Abnehmen mit 5 am Tag

Jedes Jahr versprechen neue Diäten den lang ersehnten „Gewichtsverlust ohne große Mühe“. Leider bleibt es oft bei leeren Versprechungen. Eine gesunde Art das Körpergewicht langfristig und gesund zu reduzieren bietet das Abnehmen mit „5 am Tag“. Dabei müssen Sie keine Kalorien zählen, sondern fettarme Lebensmittel auswählen und täglich mindestens fünf Portionen Obst und/oder Gemüse essen.

Gesund Abnehmen mit 5 am Tag

Was zunächst als begleitende Gesundheitskampagne der Expo 2000 in Hannover geplant war, ist heute mehr als nur die Empfehlung, fünf mal am Tag Obst und/oder Gemüse zu essen. Neben groß angelegten Aktionen in Schulen, Kantinen und Supermärkten bietet das Programm „Abnehmen mit 5 am Tag“ viele abwechslungsreiche Tipps und Rezepte, um dauerhaft den Polstern zu Leibe zu rücken.

Die magischen Fünf

Fünf Abnehm-Empfehlungen bringen Sie mit der „5 am Tag“ - Ernährung auf die richtige Spur:

1. Obst oder Gemüse zu jeder Mahlzeit

Empfohlen werden insgesamt fünf Portionen Obst und/oder Gemüse über den Tag verteilt zu essen. Bereits zum Frühstück können Sie hier mit einem leckeren Müsli in den Tag starten. Zwischendurch werden frisches Obst- oder Gemüse-Snacks, wie knackige Möhren oder eine fruchtige Nektarine empfohlen. Und wenn es einmal schnell gehen soll kann auch ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft ohne Zuckerzusatz als Alternative getrunken werden. Zu jeder Hauptmahlzeit gehört bei diesem Programm Gemüse, z.B. als Salat, Suppe, Gemüseportion.

2. Ohne strikte Verbote - dafür gesunde Alternativen

Das Programm besteht nicht nur aus Obst und Gemüse, denn das würde sehr schnell zu einer mangelhaften Versorgung des Körpers mit allen wichtigen Nährstoffen führen. Statt dessen werden gesunde Alternativen zu fettreichen Gerichten und Lebensmitteln empfohlen.

3. 30 Gramm Fett reichen aus

Mit einer Menge von 30 Gramm Fett kommen Sie bei dieser Ernährung spielend aus. Dabei ist es besonders wichtig, pflanzlichen Fetten (z.B. Raps-, Walnuß,- oder Olivenöl) den Vorrang zu geben.

4. Gesund essen auch nach der Ernährungsumstellung

Ganz besonders wichtig ist es, auch nach der Ernährungsumstellung weiterhin abwechslungsreich und gesund zu essen. Dabei können die Portionen jetzt etwas größer ausfallen, als zu Zeiten der „5 am Tag“-Ernährung.

5. Täglich 20 Bewegungsminuten

Damit Ihr Programm optimal unterstützt wird, sollten Sie bei der „5 am Tag“-Ernährung täglich für ein Plus an Bewegung sorgen. Schon 20 Minuten sind ausreichend.

Mit der „5 am Tag“-Ernährung können Sie sehr gesund und langfristig abnehmen. Die Kilos werden sicher nicht in Rekordzeit purzeln. Doch durch die gezielte und bewußte Umstellung Ihrer Ess-Gewohnheiten werden Sie vom Jo-Jo-Effekt verschont. Sie fühlen sich fit und leistungsfähig.

Lesetipp:

„5 am Tag“- Schnell und Gesund Abnehmen mit Obst und Gemüse, Franziska Schenk, Midena Verlag, 13,00 Euro

Ihre Diabetes Vital - Schwerpunkt-Apotheke berät Sie gerne!