Ohne Stress zur Bikinifigur

(Mynewsdesk) Mit kleinen Veränderungen des Lebensstils macht Abnehmen SpaßFast ein Drittel der Weltbevölkerung ist zu dick. Das belegt eine Studie des Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) der Universität Washington. Deutschland gehört zu den 10 Ländern, in denen mehr als die Hälfte aller stark übergewichtigen Menschen lebt. Viele Frauen kämpfen aber gar nicht mit einem gewaltigen Übergewicht, sondern wünschen sich einfach nur eine etwas bessere Figur, gerade in den Sommermonaten. Voller Vorfreude denken viele Frauen an den Sommerurlaub. Damit sie sich am Strand wohl fühlen, setzen sie schon Wochen vor dem Start in die Ferien viel daran, ihre Figur in Form zu bringen. Doch einseitige Diäten, die einen raschen Gewichtsverlust versprechen, provozieren oftmals Blockaden im Stoffwechsel, die das Abnehmen erschweren.Viel Gemüse - wenig FleischMit Gewalt lassen sich keine Erfolge erzwingen. "Die Betroffenen müssen auch bereit sein,
lieb gewonnene Lebensgewohnheiten dauerhaft zu ändern", sagt Dr. Edmund Semler. Im Rahmen einer alltagstauglichen Strategie müsste neben einem ausgewählten Ernährungs- und Bewegungsprogramm auch ein besserer Umgang mit Stress entwickelt werden, denn im stressgeprägten Alltag werde oft ohne Rhythmus gegessen und so eine Gewichtszunahme provoziert. Der Ernährungsexperte aus Stuttgart empfiehlt daher, die ersten Schritte zum Abnehmen in eine
möglichst stressfreie Phase zu legen. Der tägliche Speiseplan sollte von basischen Lebensmitteln mit geringer Energiedichte, wie Gemüse, Kartoffeln und Obst geprägt sein. Ein reichlicher Verzehr von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen sei ebenfalls ratsam. Der Anteil an tierischer Nahrung, so Dr. Semler, sollte hingegen maximal 20 Prozent betragen.Fettabbau fördern, Muskelabbau bremsenAuf stark verarbeitete Mahlzeiten, die im Unterschied zu traditionellen, pflanzlichen Nahrungsmitteln etwa doppelt so viele Kalorien enthalten, sollten Abnehmwillige nahezu verzichten. Um den Fettabbau zu fördern, rät Dr. Semler dazu, das Abspeckprogramm mit basischen Mineralstoffen aus der Apotheke zu ergänzen. "Damit bleibt das Säure-Basen-Gleichgewicht während des Abnehmens erhalten und im Stoffwechsel werden optimale Voraussetzungen für die Regulation des Körpergewichts geschaffen", betont der Ernährungsspezialist. Eine zunehmende Umstellung
auf basenüberschüssige Kost sei langfristig ratsam, um das Wunschgewicht zu erhalten.KurztextAbnehmen im GleichgewichtVictoria Beckham und Jennifer Aniston machen es vor: Wer abnehmen will, sollte seinen Säure-Basen-Haushalt im Blick behalten, denn Stress, Fertigprodukte und zu viel Fleisch, Brot und Käse sorgen dafür, dass unser Körper zunehmend übersäuert. Durch die überschüssige Säure wird der Fettabbau blockiert und der gesamte Entgiftungsprozess verlangsamt. Um den Organismus zu
entlasten, sollte stattdessen grünes Gemüse und Obst auf den Tisch kommen. Unter www.basica.de
gibt es beispielsweise Tipps zur basischen Ernährung und zum Säure-Basen-Gleichgewicht. BILDHINWEIS: Verwendung der Bilder nur redaktionell im Zusammenhang mit dieser Pressemitteilung und gegen Nennung der jeweiligen Bildquelle kostenfrei.
Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Protina Pharmazeutische GmbH .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/f0my29

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/sport/ohne-stress-zur-bikinifigur-90940

Pressekontakt

-

Andrea Beringer
Adalperostraße 37
85737 Ismaning

beringer.andrea@protina.de

Firmenkontakt

-

Andrea Beringer
Adalperostraße 37
85737 Ismaning

shortpr.com/f0my29
beringer.andrea@protina.de

Protina Pharmazeutische GmbH blickt auf ein Jahrhundert Firmengeschichte zurück, in der die Gründer und ihre Nachfolger wissenschaftliche und produktionstechnische Erfahrungen gesammelt und verwirklicht haben. Dank ihrer Hilfe verfügen wir heute über ein profundes Wissen auf dem Gebiet der Verarbeitung von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Eine Kompetenz, die wir pflegen und weiter ausbauen.

Wir entwickeln und produzieren natürliche und patientengerechte Präparate, die unter strengen Produktionsrichtlinien in Ismaning bei München hergestellt werden. Dabei hat sich die Protina Pharmazeutische GmbH auf Arzneimittel spezialisiert, die Tochtergesellschaft Klopfer Nährmittel GmbH hat ihre Erfahrungen in Produkte zur sinnvollen Nahrungsergänzung eingebracht.