



Erfolgreich mit einer Diät abnehmen

Hilfreiche Abnehmtipps für jeden

Oft fragen sich viele Menschen, wie sie am besten und schnellsten abnehmen können, welche Diät es gerade für sie gibt oder wie dies mit oder ohne regelmäßigem Sport zu schaffen ist. Dies alles sind Fragen, die täglich viele Menschen bewegen und die Antworten dazu geben eine große Anzahl von Diät-Produkten und Diäten selbst, wie zum Beispiel die erfolgreiche Diät von Weight Watchers bis hin zu den modernen Diäten der Promis. Hier gibt es die Dukan-Diät oder auch die Perricone-Diät.

Heute gibt es viele hundert Tipps zum erfolgreichen Abnehmen und eine Vielzahl von Diäten oder Abnehmtipps. Bei all diesen Diäten und Tipps müssen immer die Vor- und Nachteile gesehen werden.

Das Punktekonzept von Weight Watchers ist schon so sehr alt und die Gründerin Jean Nidetsch war es selbst ebenfalls leid, die Kilokalorien ständig zählen zu müssen, denn auf 50 Kilokalorien am Tag mehr oder weniger kommt es sicher nicht an. Im Jahr 1963 kam ihr dann die Idee, den jeweiligen Lebensmitteln Punkte zu geben. So kommt jeder am Ende auf beispielsweise 25 Punkte, die sich aus den verschiedenen Speisen und Getränken zusammensetzen. So kann nach jeder Mahlzeit im Kopf ausgerechnet werden, wie viele den Tag über noch gegessen oder getrunken werden kann.

Da jeder Mensch unterschiedlich ist, schon in der Größe oder auch im Muskelaufbau oder in der jeweiligen Bewegung, wird dies natürlich bei Weight Watchers berücksichtigt. Wichtig ist es, dass sich während einer Diät immer ausreichend bewegt wird. Dies ist auch bei Weight Watchers sehr wichtig. Je größer ein Mensch ist und je mehr er sich bewegt, desto mehr Punkte machen sein Budget auch aus. Weitere Informationen zu dieser, aber auch über 100 anderen Diäten finden Sie auf <http://abnehmen-tipp.com/weight-watchers/>

Pressekontakt

Lasse Iwersen

Herr Lasse Iwersen
Vor den Grashöfen 45
38162 Cremlingen

contentlinkskaufen.com
kontakt@contentlinkskaufen.com

Firmenkontakt

Lasse Iwersen

Herr Lasse Iwersen
Vor den Grashöfen 45
38162 Cremlingen

abnehmen-tipp.com
kontakt@abnehmen-tipp.com

Abnehmen-tipp.com: Der große Ratgeber rund ums schnell abnehmen und gesund abnehmen. Über 100 Diäten im Test, viele nützliche Abnehmtipps, Informationen über gesunde Ernährung, Fitness und Weight Management. Im angeschlossenen Abnehmen Forum moderieren Fachleute und betreuen Nutzer, die fragen, antworten und von ihren Erfahrungen berichten.