Abnehmen-Tipps für Jedermann

Erfolgreich abnehmen mit Weight-Watchers

Zu den wohl bekanntesten Konzepten weltweit zählt die Weight Watchers Diät. Auch im Diät-Forum wird sie als sehr hilfreich immer wieder erwähnt und bei Diäten-im-Test schneidet diese Diät sehr gut ab, denn der gewünschte Erfolg bei dieser Diät stellt sich erstaunlich schnell ein.

Bei der Weight-Watchers-Diät sollen die Kohlenhydrate möglichst ballaststoffreich sein, wie zum Beispiel bei der Verwendung von Kartoffeln, Vollkornprodukten oder auch Rohkost. Wichtig ist dabei, dass schlechte Gewohnheiten abgestellt werden auf lange Sicht, um so das Zielgewicht auch zu halten. Positiv ist, dass beim Weight Watchers Diätprogramm Kalorien nicht gezählt werden müssen, denn dieses Konzept basiert rein auf einem Punktesystem. So dürfen alle Teilnehmer eine bestimmte Anzahl von Punkten täglich zu sich nehmen. Diese Punkte errechnen sich aus ganz unterschiedlichen Faktoren wie Größe, Gewicht und auch Geschlecht. Punkte können täglich eingespart werden, um zum Beispiel bei einer Feier mehr zu essen oder können sich durch Sport verdient werden.

Die Weight Watchers Diät gilt als sehr flexibel, alltagskompatibel und verspricht Erfolg. Hier sind beispielsweise auch Restaurantbesuche oder Fast Food zwischendurch berücksichtigt. Mittlerweile sind Gruppentreffen nicht mehr Pflicht und es ist eine Teilnahme am Onlineprogramm möglich. Hier kann über das Internet ein individueller Ernährungsplan aufgestellt werden und auch tolle Rezepte sind mit Hilfe des iPads oder iPhons abrufbar.

Die Weight Watchers Diät ist sehr empfehlenswert, da hier eine ausgewogene Ernährung optimal mit Motivation und Bewegung kombiniert wird. Sie gilt allgemein als leicht durchführbar, da es hier keine rigorosen Verbote bei der Diät gibt. Die Mahlzeitzusammenstellung ist ausgewogen sofern die Lebensmittel nach den Punkten ausgewählt werden. So wird der Körper trotz einer Gewichtsabnahme mit allen wichtigen Vitalstoffen und Nährstoffen bestens versorgt.

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.