



Pfundiges Deutschland. Mehr als jeder zweite Deutsche ist angeblich zu dick

Laut einem Medienbericht ist ein Großteil der Deutschen übergewichtig oder gar krankhaft fettleibig; besonders betroffen sind demnach Jugendliche und Kinder. Angeblich sind fast 22 Prozent der 11- bis 17-jährigen von Übergewicht betroffen. Im Schnitt sind rund 67 Prozent und rund 53 Prozent der deutschen Frauen adipös. Krankhaft übergewichtig bezeichnet man Menschen mit einem BMI ab >30. Diese Kategorie trifft zunehmend auch die jüngere Generation, also Männer und Frauen im Alter von 25- bis 29. In dieser Altersgruppe seien etwa 47 Prozent der Männer und fast 40 Prozent der Frauen betroffen.

Häufig werden die Medien und das Vermitteln falscher Bilder als Grund genannt. Der nicht endende Anstieg der Lebensmittelwerbung hat bei seinen Betrachtern zu einer erheblichen Zunahme um die Hüfte geführt, denn man ist der Werbung ständig und überall ausgesetzt. Supermärkte locken mit einem Überangebot an verlockender Werbung und eine Vielzahl, verführerischer Lebensmittel. Diät halten ist da fast unmöglich. Ernährungswissenschaftler empfehlen daher einen Diätenlieferservice wie Diet Chef zu nutzen bei dem man einfach online bestellen kann. Angeblich seien aber auch die Hormone schuld an der steigenden Zahl auf der Deutschen Waage. In der Magenschleimhaut wird ein Hungerhormon namens Ghrelin produziert, welches durch das Sehen und Riechen von Essen ausgeschüttet wird. Angeblich verleitet es den Menschen dazu zu essen, obwohl dieser gar nicht hungrig ist. Im Jahr sieht ein deutscher Fernsehzuschauer durchschnittlich über 20.000 Werbebilder, bei denen es um fettes und zuckerreiches Essen geht. Es erscheint daher fast verständlich, dass sich die Fettleibigkeit auch hier zu Lande so erschreckend ausbreitet. Schlank bleiben und den täglichen Versuchungen zu widerstehen klingt mehr und mehr nach einem Ding der Unmöglichkeit.

Caron Leckie, Ernährungsexpertin bei Diet Chef meint hierzu: "Hunger kann durch eine Vielzahl von Dingen ausgelöst werden. Das können körperliche Bedürfnisse, Umwelteinflüsse und sogar Emotionen sein. Somit ist es häufig schwierig zu wissen, wann wir wirklich genug zu essen hatten. Werbebilder verleiten uns häufig dazu nach dem zu verlangen, was wir gerade sehen, und zwar unabhängig davon, ob man hungrig ist oder nicht. Bedauerlicherweise werden heutzutage vorrangig Nahrungsmittel mit einem hohen Fett- und/oder Zuckeranteil beworben." Verhaltenspsychologin Lorraine Calland erklärt zudem: "Sobald wir ein Bild mit Essen sehen, haben wir eine Verbindung zu diesem Essen aufgebaut. Wir fangen an es zu riechen, fühlen die Oberfläche und schmecken die Mahlzeit. Geschickte Positionierung und Bildauswahl überzeugen uns folglich, dass wir dieses Essen "brauchen." Es empfiehlt sich daher entweder die Glotze ganz auszuschalten, Supermärkte zu vermeiden oder nur mit Einkaufsliste bewaffnet zu betreten. Noch einfacher ist es man entscheidet sich gleich für die bequemste Variante: den populären Online-Einkauf und einem Ernährungskonzept bei dem das Essen bereits vorportioniert und kalorienkontrolliert direkt an Ihre Haustür geliefert wird. Dies scheint der ideale Weg zu sein, um sich seine Gelüste unter Kontrolle zu behalten, da jegliche Planung bereits erledigt wurde und man so eher den Versuchungen und Spontankäufen in den Supermarktregalen entgehen kann.

<ENDS>

Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen, im Schnitt 1,200 oder 1,500 Kalorien am Tag zu sich nehmen. Der tägliche Menüplan besteht aus köstlichen Gerichten, die direkt zu Ihnen nach Hause geliefert werden. Diese sind Teil einer schmackhaften und ausgewogenen Diät, die es Ihnen erlaubt Ihr Gewicht nachhaltig zu verlieren. Diejenigen, die Ihre Fortschritte während Ihrer Diät auch virtuell nachvollziehen möchten, können dies mit Hilfe des Abnehmrechners tun sowie ihre Abnehmerfolge mit Gleichgesinnten auf den diversen, sozialen Plattformen von Diet Chef teilen.

Pressekontakt

DietChef.de

Herr Diet Chef Three Sixty Communications .
Ausschläger avenue 178
20539 Hamburg

dietchef.de
dietchef@360team.co.uk

Firmenkontakt

DietChef.de

Herr Diet Chef Three Sixty Communications .
Ausschläger avenue 178
20539 Hamburg

dietchef.de
dietchef@360team.co.uk

Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen, im Schnitt 1,200 oder 1,500 Kalorien am Tag zu sich nehmen.