



Diet Chef entlarvt gängige Ernährungsmythen

Diet Chef

Diet Chef entlarvt gängige Ernährungsmythen

Anlässlich des Welternährungstages am 16. Oktober, deckt Diet Chef, Großbritanniens führender Diätprogrammlieferant, einige der gängigsten Ernährungs-Mythen auf und erklärt, was wirklich stimmt.

Wer viel trinkt bleibt gesund

Stimmt so nicht ganz. Natürlich ist es für alle wichtig, darauf zu achten, regelmäßig zu trinken; das man über den Tag verteilt genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. Idealerweise tut man dies in Form von Wasser, zucker- und koffeinfreien Tees oder Saftchorlen. Menschen, die sich allerdings zwingen, über ihren Durst zu trinken, fügen sich mehr Schaden als Nutzen zu. Das richtige Maß ist entscheiden - trinken sollte zu keinem Wettbewerb ausarten.

Wer zu spät isst, wird dick

Auch das ist Ansichtssache, aber mal ehrlich: Wer vor dem Schlafen noch ein kalorienreiches Acht-Gänge-Menü verspeist wird auf Dauer zunehmen. Für eine Gewichtsabnahme ist insbesondere die Portionsgröße und somit die Gesamtanzahl der Kalorien, die über den gesamten Tag hinweg gegessen wurde, ausschlaggebend. Diätprogrammlieferanten bei denen die Gerichte bereits vorportioniert sind helfen das Kalorienkonto im Blick zu behalten.

Schnaps regt die Verdauung an

Falsch. Das wohlige Gefühl des Alkohols, das man nach einem üppigen Mahl verspürt, hat nur mit dem persönlichen Empfinden zu tun und kaum etwas mit der Verdauung. Bei richtigen Beschwerden hilft dann doch eher der Kräutertee, statt ein Likör. Außerdem sollte man seine Diät- sowie Ernährungspläne überdenken, wenn man Alkohol zur Verdauungsanregung benötigt. Alkohol enthält sehr viele Kalorien; ein kleines Glas Weißwein enthält bereits 230kcal.

Auf das Frühstück verzichten hilft beim Abnehmen

Falsch. Studien beweisen, dass diejenigen, die regelmäßigen Frühstücken und den Tag mit einer Ballaststoffreichen Basis im Magen beginnen nicht nur mehr Antrieb haben; Sie neigen auch weniger zu Übergewicht. Caron Leckie, Ernährungsberaterin bei Diet Chef, empfiehlt außerdem: "Sollten Sie morgens noch nicht viel zu sich nehmen können, haben Sie am besten eine Banane und einen fettarmen Yoghurtdrink zur Hand, um den Heißhunger entgegenzuwirken."

Wer schlank sein will, muss auf Süßes verzichten

Auch das stimmt so nicht. Natürlich sind Unmengen an zuckrigen Naschereien schlecht für die Zähne und enthalten oftmals viel Fett. Allerdings ist ein komplettes Verbot gegen Schokolade und Co. nicht zielführend, da so ein gesteigertes Verlangen auf das Nicht-Erlaubte erzeugt wird. Vielmehr ist die Portion jeder Süßigkeit entscheidend. Wenn man sich ab und an mal, mit Genuss, ein wenig Schokolade oder ein Stück Obstkuchen gönnt bedeutet das nicht gleich das Ende Ihrer Diätplane. Zudem ist Süßes nicht gleich Süßes: denn auch Obstsorten wie Weintrauben oder Bananen sind süß und enthalten zudem viele wichtige Vitamine.

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 BMI-Rechners tun sowie ihre Abnehmerfolge mit Gleichgesinnten auf den diversen, sozialen Plattformen von Diet Chef teilen. Der tägliche Preis von 7, 71EUR basiert auf einem 4 Monatsabo/1200 kcal

Pressekontakt

Diet Chef

Herr Markus Worringer
St.-Veit-Straße 2
86850 Fischach

wirthspr.de
dietchef@wirthspr.de

Firmenkontakt

DietChef.de

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

dietchef.de
dietchef@wirthspr.de

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.