



Nur jeder zehnte Bundesbürger lebt nach einer Umfrage rundum gesund.

Diet Chef

Nach einer Analyse der Sporthochschule Köln begehen die Deutschen die größten Sünden bei Bewegung, Ernährung und im Umgang mit Stress. So schafft fast die Hälfte der Befragten (46 Prozent) noch nicht einmal die Mindestempfehlung von 150 Minuten moderater körperlicher Aktivität pro Woche. 2010 punkteten noch 14 Prozent der Interviewten mit einer vernünftigen Lebensweise, 2 Jahre später sind es noch 11 Prozent. Für die Studie hatte die Hochschule 3000 Menschen unter anderem gefragt wie viel sie sich bewegen, was sie essen, wie gestresst sie sich fühlen. Aus diesen Selbstauskünften berechneten die Interviewer ihre Gesundheitsstatistik. Ergebnis: Bereits jeder zweite ernährt sich nicht abwechslungsreich genug und fühlt ungesunden Stress. Bei der Bewegung verhalten sich die Älteren inzwischen sogar erheblich gesünder als die Jüngeren. Menschen über 65 sitzen pro Tag rund 240 Minuten ruhig auf einem Stuhl. Bei den 18- bis 29-Jährigen ist es ein Spitzenwert von 360 Minuten. Mittlerweile hält sich fast die Hälfte der Bundesbürger selbst für übergewichtig dies entspricht einem BMI von 25-30. Wenn fast 80 Prozent der Befragten Übergewicht für ein großes gesellschaftliches Problem halten - warum steigt das Gewicht der Deutschen dennoch stetig? Caron Leckie, Ernährungsberaterin des erfolgreichen britischen Diätkostlieferanten Diet Chef, kommentiert hierzu: "Für jeden von uns sollten es wichtig sein, sein Gewicht zu regulieren und einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Regelmäßige Bewegung ist ebenso wichtig wie gesunde, ausgewogene Ernährung. Jede maßvolle Gewichtsabnahme bei Übergewicht ist bewiesenermaßen förderlich für unsere Gesundheit. Für diejenigen, die es auf eigene Faust nicht schaffen bietet es sich an, zu Diätlieferdiensten zurückzugreifen. Diätprogramme wie Diet Chef liefern bereits vorportionierte und kalorienkontrollierte Mahlzeiten direkt nach Hause, diese lassen sich einfach online bestellen. In Kombination mit ein mehr an Bewegung sollten die Ergebnisse der Analyse der Sporthochschule Köln bald der Vergangenheit angehören.

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

Wirths PR

Herr Wirths PR
St.-Veit-Straße 2
86850 Fischach

wirthspr.de/Wirths-PR-Home.html
dietchef@wirthspr.de

Firmenkontakt

DietChef.de

Herr Diet Chef
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.