



Muss ich während meiner Diät mehr trinken?

Diet Chef

Ein einfache Rechnung besagt: Ein erwachsener Mensch besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser. Durch Ausscheidungen und über die Haut gehen pro Tag rund 2,5 Liter verloren. Aber wie viel trinken ist gesund und wie kann man diesen Verlust ausgleichen?

Dies geschieht zum einen über die Getränke die wir zu uns nehmen. Im Idealfall sind das um die 1,5 Liter zum anderen nehmen wir den Rest automatisch über feste Nahrung auf. Wie genau nun soll der Flüssigkeitshaushalt wieder ins Gleichgewicht gebracht werden und was muss man in seinem Diätplan beachten, wenn man abnehmen will?

"Wenn der Körper ein halbes Prozent Wasser verloren hat, meldet sich unser Durstgefühl", erklärt Susann-Cathérine Ruprecht, Sprecherin des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam. Der Griff zum Wasserglas ist dann die einfachste Lösung. "Die Hauptsache ist, dass die meisten Getränke energiearm sind", betont Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn.

Dies bestätigt auch Caron Leckie, Ernährungswissenschaftlerin des britischen Diätlieferanten Diet Chef. Es ist wichtig, dass man ausreichend Flüssigkeit gleichmäßig über den Tag verteilt aufnimmt. Entscheiden ist natürlich auch was sie trinken. Vielen sind die versteckte Kalorien in Getränken kaum bewusst. Ihr Diätplan sollte vor allem viel natriumarmes Wasser und ungesüßtes Tee enthalten. Saftschorlen sind auch eine gute Alternative. Ganz aus der Flüssigkeitsbilanz raushalten sollte man alkoholische Getränke."

Regelmäßiges Trinken kann zudem helfen, Hungergefühle zu vermeiden und den Stoffwechsel auf Trab zu halten. Wer trink-faul ist stellt sich am besten eine Glas direkt auf den Schreibtisch neben den PC und füllt dieses auf, sobald es leer ist. Für unterwegs eignen sich praktische Flaschen zum Wiederauffüllen. Wer also keinen Marathon läuft wird mit einigen einfachen Tricks im Alltag sowohl seinen Wasserhaushalt ausgleichen wie auch seine Abnehmziele verfolgen können.

<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 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.