Bewegung tut nicht nur gut. Es kann sogar das Leben verlängern

Diet Chef

Ergebnisse einer Studie des US amerikanischen National Institutes of Health (NIH) zeigt, dass regelmäßige Bewegung leicht Fettleibige im Schnitt länger leben als normalgewichtige und völlig inaktive Menschen. Für die Studie analysiert skandinavische und US-Forscher Daten aus sechs Untersuchungen mit mehr als 650.000 Teilnehmern im Alter von 21 bis 90 Jahren. Die Wissenschaftler unterstreichen darin den positiven Effekt bereits leichter körperlicher Betätigung wie Spazieren gehen oder Gartenarbeit. Im Fachjournal PLoS Medicine heißt es, dass wer beispielsweise wöchentlich rund 75 Minuten zügig gehe, könne seine Lebenserwartung im Schnitt um 1,8 Jahre steigern. "
Als Kriterium, um Fettleibigkeit zu definieren, nutzen das Forscherteam um Steven Moore vom Nationalen Krebsinstituts (ein Teil des NIH) den sogenannten Body Mass Index (BMI). Dieser Index setzt das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße; das Geschlecht spielt hierbei keine Rolle. Nach der Definition der WHO gilt man mit einem BMI von 25 als übergewichtig, bei einem BMI ab 30 als fettleibig.

Die Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen, die zwar ein Normalgewicht hatten (also einen BMI 18,5 bis 24,9), sich aber kaum bewegten, im Schnitt 3,1 Jahre früher starben als aktive Übergewichtige (Menschen, mit einen BMI 30 bis 34,9). Den weitreichendsten Unterschied an Lebensjahren machten die Forscher zwischen inaktiven fettleibigen (BMI über 30) und aktiven, schlanken Teilnehmern aus: Laut der Studie starben fettleibigen Teilnehmer durchschnittlich ganze 7,2 Jahre früher. Die Studie bezog hierbei nur Todesfälle ab einem Alter von 40 Jahren mit ein. Die Forscher hoffen, dass diese Ergebnisse dazu beitragen könnten, dass derzeit körperlich inaktive Menschen überzeugt werden, dass schon mäßige körperliche Aktivität eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben kann; ein Gewichtsverlust muss dabei nicht in erster Linie angestrebt werden.
Caron Leckie, Ernährungsberaterin bei Diet Chef Großbritanniens führender Diätkostlieferant kommentiert hierzu "Fitness muss keine lästigen Pflichtübungen beinhalten. Im Gegenteil ist es überraschend, wie einfach es ist, ganz nebenbei täglich etwas mehr Bewegung in seinen vielbeschäftigten Alltag einzubauen. Öfters mal das Auto stehen lassen, die Treppe nehmen oder eine Bushaltestelle früher aussteigen - alles simple, aber wirksame Maßnahmen, die das Aktivitätspensum ohne viel Aufwand steigern lassen."
Bei Diet Chef sind Kunden g werden dazu ermutigt, mit einfachen Tricks etwas mehr Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Die Vorteile können sich in vielerlei Hinsicht bemerkbar machen, denn körperliche Aktivität eignet sich zur Stressbewältigung, zur Senkung des Blutdrucks und kann ganz allgemein zum Wohlbefinden beitragen. Schon ein flotter Spaziergang, intensive Haus-oder Gartenarbeit kann den Unterschied ausmachen und man verbrennt ganz nebenbei auch Kalorien. Sobald man anfängt regelmäßig statt dem Auto, das Fahrrad zur Arbeit zu nehmen wird diese Aktivität unbewusst Teil der alltäglichen Routine.

<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.