

„Geheimrezept“ für Lebensqualität

Die Fastenzeit bietet sich an, über Ernährung und Gewicht nachzudenken und die richtigen Ziele zu definieren. Gesunde Ernährung und Bewegung – vorrangig Herz-Kreislauf-Training – bringen überflüssige Kilos zum Purzeln.

Fette sind lebensnotwendig, wird der Konsum jedoch zu groß, machen sie uns das Leben schwer. Fett sollte daher mäßig und wenn, dann in der hochwertigen Form von mehrfach ungesättigten Fetten verwendet werden. Gezielter Fettabbau ist gekoppelt mit reduzierter Fettaufnahme, mit der Qualität des aufgenommenen Fettes und ausreichender körperlicher Bewegung. 30 Gramm Fett pro Tag stellen den optimalen Verbrauch im Zuge einer Gewichtsabnahme dar, bis zu 60 Gramm sind zum Halten des momentanen Gewichtes erlaubt.

Ernährungs-Tipps: Du bist, was du isst! Schreiben Sie auf, was Sie heute alles gegessen und getrunken haben. Nun

bewerten Sie gezielt ihre Nahrung. Sind Sie zufrieden mit der Energiezufuhr? Schöpfen Sie Energie aus gesunder, frischer, vitamin- und ballaststoffreicher Nahrung und vergessen Sie nicht, sich auch hin und wieder zu belohnen.

Bewegungs-Tipps: Gehen Sie mindestens viermal wöchentlich zum Ausdauertraining. Ein Wochenplan könnte so aussehen: Montag 45 Minuten (Nordic-) Walking, Mittwoch 30 Minuten Schwimmen, Donnerstag eine Stunde Gymnastik (Aerobic) und am Wochenende Langlaufen, Wandern oder eine Stunde Bewegungsspiele mit der ganzen Familie.

Damit das Training anhaltend Freude bereitet, sollten Sie die Intensität nicht zu hoch wählen. Wenn sie eine Cardio-Trainingseinheit beenden, sollten Sie nicht vollkommen erschöpft sein, im Gegenteil, Sie sollten viel Motivation für die nächste Fitnessstunde mitnehmen.

Übrigens: Im Team ist Sport die größte Hetz'. Fangen Sie mit Ihren Freunden also gleich heute an und planen Sie die nächsten Trainingseinheiten fix in Ihrem Kalender ein.



Foto: Rábl

