

Marktschellenberger Bote Juni 2016

Sport macht schlank! Wahrheit oder Mythos?

Über Sport und seine Wahnsinnswirkung auf die Figur gibt es viele Meinungen. Kann Bewegung alleine schlank machen? Sportwissenschaftler haben in den letzten Jahren herausgefunden, warum man viel Geduld und Durchhaltevermögen braucht, wenn man beim Abnehmen nur auf Bewegung setzt: Sie müssen 56 Kilometer pro Woche stramm gehen – das sind mindestens 8 Kilometer pro Tag – um gerade mal 500 Gramm abzunehmen! Das sind dann immerhin 6 Kilogramm Gewichtsreduktion in 12 Wochen. Puh.... Schön wär's, wir hätten die Zeit, täglich 8 Kilometer zu gehen, oder?

Einfacher (und medizinisch sinnvoller) geht's, wenn Sie gleichzeitig an der Ernährungsschraube drehen UND aktiver in Ihrem Alltag werden. Drei Tricks, wie Sie mit cleverem Essen Ihre Gewichtsabnahme erfolgreich unterstützen können:

1. Nur drei Mahlzeiten pro Tag, keine Zwischenmahlzeiten, damit in den Esspausen ordentlich Fett verbrannt werden kann – am Tag und in der Nacht!
2. Reichlich eiweißreiche Lebensmittel, denn Eiweiß trägt zum Erhalt bzw. Aufbau von Muskelmasse bei und Muskeln sind Ihre Hauptenergieverbraucher.
3. Weniger Kohlenhydrate, denn was Ihr Körper davon nicht verbraucht, speichert er als Fett in Depots – insbesondere um den Bauch.

Jetzt kommt die Bewegung ins Spiel! Regelmäßige Bewegung hilft Ihnen, Ihren Abnehmerfolg zu halten ohne ständig Kalorien zu zählen. Denn durch regelmäßigen Sport baut sich Muskelmasse auf. Muskeln verbrauchen deutlich mehr Energie als anderes Körpergewebe. Und weil Muskeln auch im Ruhezustand Energie verschlingen, gilt Krafttraining heute als Sport, der Sie beim Abnehmen optimal unterstützt. Und für das Halten des Wohlfühlgewichts ist die Kombination von Ausdauertraining und Krafttraining ideal geeignet.

Aber eines ist noch wichtig: Wenn Sie abnehmen wollen, ist nicht der Zeiger auf der Waage das Erfolgskriterium, sondern eine genaue Körperfettmessung. Nur hier können Sie erkennen, ob tatsächlich die Fettpölsterchen schmelzen oder ob auch die Muskulatur schwindet.

Haben Sie Interesse bekommen? Dann lade ich Sie gerne zu meinem neuen „Power Programm für Aktive – und alle, die es werden wollen“ ein. Startschuss ist der 31.05.16 um 19 Uhr in den Praxisräumen. Bitte um Anmeldung unter E-Mail: praxis@dr-lagler.de. Sollte Sie diese Info zu spät erreichen – kein Problem. Auch „Späteinsteiger“ sind herzlich willkommen. Einfach unter **08650/9848914** anrufen, hier erfahren Sie die nächsten Termine des Power Programms.

Ihre Dr. Caren Lagler