



PRESSEMITTEILUNG

Last Minute für eine heiße Bikini-Figur

Ernährungsexpertin Christina Schnitzler gibt Tipps, wie man im Handumdrehen ein gesundes Wunschgewicht erreicht.

Wien, 02.08.2011 – Nach den eher herbstlich anmutenden Temperaturen der vergangenen Wochen meldet sich der Sommer endlich wieder zurück. Wer möchte da nicht im Schwimmbad oder am Strand eine gute Figur machen?

Mit einer Crash-Diät kommt man dem Traumbody allerdings nicht näher. *„Eine Diät raubt Lebensenergie und ist denkbar ungeeignet, um gesund abzunehmen. Es geht nicht darum weniger zu essen, sondern das Richtige“*, erklärt Ernährungsberaterin Christina Schnitzler. Sie weiß, was man beachten muss, damit die Fettpölsterchen dahin schmelzen. Die Ernährungsexpertin ist seit über zehn Jahren auf die Beratung der verschiedenen Stoffwechselltypen in Kombination mit Traditioneller Chinesischer Medizin spezialisiert und unterstützt Menschen beim Finden ihrer inneren und äußeren Balance.

Tipp 1: Immer dreimal!

Ohne Frühstück in die Arbeit und dann bis Mittag krampfhaft durchhalten. Wer hungert wird keine Traummaße erreichen, sondern schon bald Bekanntschaft mit dem berühmten Jojo-Effekt machen. Regelmäßiges Essen ist wichtig, um dem Wunschgewicht ein Stückchen näher zu kommen. Ideal sind drei Mahlzeiten über den Tag verteilt.

Tipp 2: Richtig gemixt!

Fühlt man sich nach dem Essen rasch wieder hungrig, ist das ein Zeichen für einen Nährstoffmangel. Jeder Mensch hat einen anderen Stoffwechsel und somit einen unterschiedlichen Bedarf an Nährstoffen. Für ein gesundes Gewicht muss jede Mahlzeit ein ausgewogenes Verhältnis an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten enthalten. Isst man beispielsweise in der Früh ein Butterbrot mit Marmelade, so führt man dem Körper viel zu wenig Eiweiß und kaum Fett zu. Es entsteht automatisch Heißhunger, weil die Zellen permanent signalisieren, dass ihnen etwas fehlt. Besser ist es in diesem Fall, ein Butterbrot mit Marmelade und dazu ein weichgekochtes Ei zu essen.

Tipp 3: Nur Natur pur!

Trinken, trinken, trinken! Gerade wenn draußen die Temperaturen steigen, muss man auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Aber Achtung, Hände weg von zuckerhaltigen Limonaden und eisgekühlten Drinks, denn diese rauben wertvolle Energie die für die Fettverbrennung fehlt. Der gesündeste Durstlöcher ist Wasser, im Idealfall sogar abgekochtes Wasser - dadurch kann der Körper Schlacken viel besser abtransportieren.

Tipp 4: Die Mitte stärken!

Sommer, Sonne, Salat und Südfrüchte. Klingt gesund? Sehr ungünstig, sagt die Traditionelle Chinesische Medizin. Lebensmittel wie Tomaten, Gurken, Melonen oder Zitronen kühlen den Verdauungstrakt zu stark ab und schwächen die Mitte. Deshalb sollten diese Zutaten nur in kleinen Mengen konsumiert werden. Optimal sind gekochte, gedämpfte oder blanchierte Speisen, denn die kann der Körper leicht verdauen und umwandeln. Kleine Mengen Blattsalate und frische Kräuter runden die Speisen ab und bringen zusätzliche Vitamine und Enzyme für einen gesunden Stoffwechsel.

Tipp 5: Gesunde Knabberei!

Lust auf etwas Süßes? Wenn man die Tipps 1-4 beherzigt, sind Heißhungerattacken und die Gier nach Süßigkeiten schnell Schnee von gestern. Notfalls aber lieber ein paar Nüsse essen, anstatt sich mit Schokolade und Co vollzustopfen.

Über Ernährungsberatung Christina Schnitzler

Christina Schnitzler ist seit dem Jahr 2001 als selbstständige Ernährungsberaterin tätig. Ihr Unternehmen, mit Firmensitz in Wien und weiteren Niederlassungen in Melk und der Wachau, zählt zu den führenden Ernährungsberatungseinrichtungen in Österreich. Ihr Ziel ist es, durch eine ganzheitliche Kombination der Methodik (Ernährung nach den Fünf Elementen unter Berücksichtigung der Stoffwechselltypbestimmung) das Bewusstsein für gesunde Ernährung zu schärfen und Klienten dadurch nachhaltig glücklich und zufrieden zu machen. Durch die Verknüpfung von Ost und West, bietet Christina Schnitzler damit ein einzigartiges Ernährungskonzept, um Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und eine gesunde Gewichtsoptimierung herzustellen. Christina Schnitzler ist Bestsellerautorin und Gründungs- und Vorstandsmitglied der „g5e“ – Gesellschaft für Ernährung nach den Fünf Elementen. Regelmäßige Veranstaltungen wie Seminare und Kochworkshops sowie Weiterbildungen für Ernährungsberater und Therapeuten für Traditionelle Chinesische Medizin runden das Angebot ab. Nähere Informationen unter www.christina-schnitzler.at und www.qiboli.com.



Weitere Informationen und Presserückfragen

Ernährungsberatung Christina Schnitzler:

Praxis Wien: Ernährungsberatung Christina Schnitzler/Atelier Beige

Mariahilferstraße 112/2/18

A 1070 Wien

Tel. +43 664 460 68 10

E-Mail info@qiboli.com

www.christina-schnitzler.at

Kontakt Agentur:

Public Relations Atelier

Mag. Eva Nahrgang

Cobenzlgasse 87/6

A 1190 Wien

Tel. +43 664 534 84 00

E-Mail en@pr-atelier.at