

Last Minute Bikinifigur



© Bild: Corbis

Abnehmen

Endlich meldet sich der Sommer zurück! Was wir jetzt brauchen, ist ein Schnellprogramm in Richtung Bikinifigur, um die schönen warmen Augusttage gebührend im Freibad zu genießen. Doch Finger weg von einer Crash-Diät. Die "raubt Lebensenergie und ist denkbar ungeeignet, um gesund abzunehmen", warnt die Wiener Ernährungsexpertin Christina Schnitzler. "Es geht nicht darum weniger, sondern das Richtige zu essen." Sie verrät, wie die zwischenzeitlich angesetzten Fettpölsterchen rasch wieder schwinden.

WEITER: Fünf Tipps von der Expertin



© Bild: Corbis

Tipp Nr. 1: Dreimal am Tag

Mehr ist in diesem Fall weniger. Soll heißen, wer drei (manche Experten empfehlen auch fünf) Mahlzeiten über den Tag verteilt isst, nimmt leichter ab. Dagegen ist es ein absolutes No Go, eine oder mehrere Mahlzeiten zu streichen. Und schon gar nicht verzichten sollten Sie aufs Frühstück. Wer hungert, um seine Traummaße zu erreichen, wird bald dem gefürchteten Jojo-Effekt zum Opfer fallen. Regelmäßiges Essen hingegen hält den Stoffwechsel in Schwung und hilft Ihnen dabei, eine gute Figur zu machen.



© Bild: Corbis

Tipp Nr. 2: Richtig gemixt

Fühlen Sie sich nach dem Essen rasch wieder hungrig, ist das ein Zeichen für einen Nährstoffmangel. Für ein gesundes Gewicht ist es wichtig, ein ausgewogenes Verhältnis an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten zu finden. Essen Sie beispielsweise in der Früh ein Butterbrot mit Marmelade, so führen Sie Ihrem Körper viel zu wenig Eiweiß und kaum Fett zu. Es entsteht automatisch Heißhunger, weil die Zellen permanent signalisieren, dass etwas fehlt. Besser also, Sie ergänzen die morgendliche Mahlzeit um ein Fröhsückersei.



© Bild: Corbis

Tipp Nr. 3: Natur pur

Gerade wenn draußen die Temperaturen steigen, müssen Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Doch Vorsicht: Hände weg von zuckerhaltigen Limos und eisgekühlten Drinks. Letztere rauben dem Körper wertvolle Energie, die dann für die Fettverbrennung fehlt. Der gesündeste Durstlöcher ist Wasser, im Idealfall sogar abgekocht - dadurch kann der Körper Schlacken besser abtransportieren.



© Bild: Corbis

Tipp Nr. 4: Die Mitte stärken

Sommer, Sonne, Salat und Südfrüchte. Klingt gesund? Sehr ungünstig, sagt die Traditionelle Chinesische Medizin. Lebensmittel wie Paradeiser, Gurken, Melonen oder Zitronen kühlen den Verdauungstrakt zu stark ab und schwächen die Mitte. Deshalb sollten Sie diese Zutaten nur in kleinen Mengen konsumieren. Optimal sind gekochte, gedämpfte oder blanchierte Speisen, denn die kann der Körper leicht verdauen. Kleine Portionen Blattsalate und frische Kräuter runden das Mahl ab, bringen Vitamine und halten den Stoffwechsel in Schwung.



© Bild: Corbis

Tipp Nr. 5: Gesund knabbern

Lust auf Süßes? Wenn Sie die Tipps 1 bis 4 beherzigen, sind Heißhungerattacken und die Gier nach Süßigkeiten schnell Schnee von gestern. Sollte Sie der Gusto dennoch überkommen, besser ein paar Nüsse knabbern, als sich mit Schokolade und Co. vollzustopfen.