

Kampfansage

Pfunde runter, Gesundheit rauf

Die Deutschen werden immer dicker! Insgesamt 58 Prozent der Männer und 42 Prozent der Frauen bringen zu viele Pfunde auf die Waage (Body-Mass-Index über 25) laut einer Untersuchung des Statistischen Bundesamtes. Und nun steht Weihnachten vor der Tür...! **Rund ist nicht gesund.**

Denn jedes Gramm zu viel schadet ihrer Gesundheit: Es behindert Stoffwechselprozesse, belastet das Herz-Kreislauf-System, die Gelenke und ihren Rücken. Deshalb gilt der, der sich regelmäßig bewegt und etwas für seine Figur tut, nicht als eitel, sondern als vernünftig. Eine Gewichtszunahme tritt immer dann ein, wenn man dem Körper mehr Energie in Form von fett- und kohlenhydratreicher Nahrung gibt, als er verbrauchen kann.

FITNESS ist ein wahrer Energiefresser und hilft dem Körper deshalb im (Gleich-) Gewicht zu bleiben. Bei **Bewegungsmangel** bleibt der Körper auf seinen Kalorien sitzen und füttert seine Fettdepots damit kontinuierlich an. Die Folge: Übergewicht (Adipositas), auch schon im Kindes- und Jugendalter, und ein genereller Abbau von Muskelmasse.

Dieses führt zu einer doppelten Fettfalle: Je weniger Muskelmasse der

Mensch besitzt, um so weniger Grundenergie muss täglich aufgewendet werden (niedriger Stoffwechsel), um den Körper zu versorgen. Schon Sebastian Kneipp verkündete in seinen Lehren: „Wie der Mensch durch seine Lebensweise Störungen seiner Gesundheit erleidet, so kann er auch nur durch eine Änderung seiner Lebensweise richtig gesunden!“

Weiter heißt es: „Man warte deshalb auch nicht, bis man krank ist, um etwas für seine Gesundheit zu tun, sondern pflege den Körper schon in der Gesundheit mit Diät, Bewegung und Ruhe“.

Leider sieht die Realität anders aus Die meisten Menschen möchten ihre Pfunde los werden und das gesundheitliche Risiko meiden, ohne jedoch ihre Gewohnheiten zu ändern. Das geht in den allermeisten Fällen schief. In unserer schnelllebigen Medienwelt kommen die neuen Abnehm-Trends beinahe im Wochenrhythmus aus allen Ecken dieser Erde auf unsere Bildschirme und in die Zeitschriften.

Das Wort "Diät" (diaita = griechisch), was wörtlich übersetzt soviel wie „gesunde Lebensweise“ bedeutet, lässt nicht nur die Auflagen steigern, sondern in den meisten Fällen auch wieder das Gewicht durch den gefürchteten Jo-Jo-Effekt.

Abnehmen beginnt im Kopf

Die Gewichtsabnahme fängt nicht auf der Waage an, sondern im Kopf. Und das Schöne daran, wenn sie im Kopf begonnen hat, kann sie auf der Waage vollendet werden! Sicherlich ist es schwierig, seine alten Essgewohnheiten zu durchbrechen. Doch was man sich an schlechten Gewohnheiten angeeignet hat, kann man sich auch an guten, besseren Gewohnheiten antrainieren. Dazu braucht es zunächst Mut und Disziplin, aber es wird sich ganz bestimmt lohnen und nach und nach entwickelt sich eine ganz neue Essgewohnheit.

Was andere schon geschafft haben, das werden Sie ganz bestimmt auch schaffen! Worauf warten Sie noch?

Unsere START-myline-Termine gleich zu Beginn des neuen Jahres:

Di - 08.01.2008 um 19:04 Uhr

Mi - 09.01.2008 um 10:34 Uhr

Unsere Empfehlung:

Starten Sie direkt zu Beginn des Jahres mit dem ersten myline-Ernährungskurs im Mona Lisa. Denn, wie Sie bereits aus vorherigen W.i.e.s.e.l-Berichten entnehmen konnten, basiert der myline-Ernährungskurs genau auf diesen o.a. Basisanforderungen: richtiges Essen, richtiges Trainieren und positives Denken. Und lassen Sie sich ja nicht verrückt machen von den 1000 Diäten im Diäten-Dschungel wie in folgendem Witz über eine übergewichtige Frau, die ihrem Arzt gegenüber sitzt und sich beklagt: „Ich weiß nicht, Herr Doktor, ich habe wieder kein Gramm abgenommen, dabei esse ich doch nur Diät... Um 7:00 Uhr nach Atkins, um 8:00 Uhr nach Kühnemann, um 10:00 Uhr nach Brigitte, zwischendurch lediglich ein bisschen Eiweißpulver, um 13:00 Uhr Mayodiät...!“

Autor:
Roland Schmitt
Mona Lisa Frauenfitness
Industriestraße 42
53359 Rheinbach
0 22 26 - 91 17 16
www.monalisa-fitness.de

