



Empfehlungen zur Gewichtsreduktion

Getränke

- Genügend Wasser trinken (4 % vom Körpergewicht, davon sind 60 % durch Flüssigkeit aufzunehmen), 1 l zusätzlich über den Tag verteilt pro Std. Sport.
- Tipp 1: Morgens nüchtern 1 Glas Wasser trinken.
- Tipp 2: Abends vor dem Schlafen 1 Glas Wasser trinken.
- Kaffee und Tee ohne Zucker oder Zuckerersatz trinken.
- Gemüse- und Fruchtsäfte meiden.

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

- Möglichst nur Vollkornprodukte.
- Kartoffeln nicht zu oft. Wenn, als Pellkartoffeln (siehe glykämischer Index).
- Brot durch «echtes Vollkornbrot», Roggenschrotbrot oder Pumpernickel ersetzen.
- Täglich Frischkornbrei, z.B. zum Frühstück.

Gemüse

- Sollte, zusammen mit dem Obst und dem Frischkornbrei, mindestens 1/3 der täglich zugenommenen Nahrungsmenge sein. Möglichst roh. Bei Wunsch nach schneller Gewichts(Fett)-Reduktion auf 1/2 der täglich zugenommenen Nahrungsmenge erhöhen.
- Frischkost immer vor der gekochten Nahrung nehmen.
- Möglichst zu jeder Mahlzeit Blattsalate essen.

Obst

- Sollte, zusammen mit dem Gemüse und dem Frischkornbrei, mindestens 1/3 der täglich zugenommenen Nahrungsmenge sein. Möglichst roh. Bei Wunsch nach schneller Gewichts(Fett)-Reduktion auf 1/2 der täglich zugenommenen Nahrungsmenge erhöhen.

- Verschiedene Sorten von Obst essen.
- Obst immer vor der gekochten Nahrung nehmen.
- Bananen meiden (siehe glykämischer Index).

Milch und Milchprodukte

- Mehr Rohmilchkäse, Vollbutter und Vollrahm.

Fleisch, Wurst, Fisch, Eier

- Einschränken auf wöchentlich nicht mehr als zwei Fleischmahlzeiten, eine Fischmahlzeit und zwei Eier.

Fette und Öle

- Mehr naturbelassene Fette, also Butter, Vollrahm, so genannte kaltgepresste, unraffinierte Öle, **Nüsse und Kerne** damit der Fettstoffwechsel «auf Touren gebracht» wird.

Süßigkeiten

- Die Lust auf Süßes wird verschwinden, sobald bei den Kohlenhydraten der glykämische Index beachtet wird.
- Bei süßem «Gluscht» z.B. (ungeschwefelte) gedörrte Aprikosen, Frucht (auf glykämischen Index achten) oder Nüsse essen.

Allgemeines

- Auf glykämischen Index achten.
- Frischkostanteil massiv erhöhen.
- 3 Mahlzeiten pro Tag.
- Zwischen den Mahlzeiten nicht die geringste Kleinigkeit essen, nur Wasser trinken.
- 2 x pro Woche wägen.
- Bewegung in der OwnZone Basis.

25. November 2015