



## „Functional Food“ – Gesunde Snacks für stressige Tage

### Bye-bye Stress – S.O.S. Snacks unter 100 kcal

#### Apfel

Ein mittelgroßer Apfel enthält ca. 80 kcal.

Fructozucker fördert die Konzentration, enthaltene Ballaststoffe sind gut für die Verdauung. Antioxidantien schützen die Gehirnzellen und beugen Alzheimer vor.

#### Kiwi

Eine gute Wahl: Sie tanken mit einer Kiwi Vitamine und Ballaststoffe.

#### Tomatensaft

Ein Glas (250 ml) enthält nur ca. 40 Kalorien und macht dennoch satt.

Die enthaltenen Pflanzenstoffe senken das Risiko von Bauchspeicheldrüsen-, Darm-, und Brustkrebs.

#### Latte Macchiato

Der italienische Muntermacher liegt knapp unterhalb der 100-Kalorien-Marke.

Wer den (ungesüßten!) Milchschaum ein paar Sekunden im Mund behält, härtet den Zahnschmelz.

#### Grüne Oliven

Je nach Größe können Sie bis zu 15 Stück essen, ohne die 100-Kalorien-Grenze zu überschreiten.

Der Antipasti-Klassiker versorgt uns mit wertvollen Fettsäuren, die dem Herzen guttun.

#### Studentenfutter

Mit einer kleinen Handvoll knabbern Sie etwa 100 kcal. Ungesättigte Fettsäuren senken den Cholesterinspiegel, antibakterielle Inhaltsstoffe in Rosinen beugen Karies und Parodontose vor.



## Sport und Ernährung – das Zusammenspiel macht's

Die heutige gesellschaftliche Lebensweise und das Überangebot an Lebensmitteln in den Industriegesellschaften führen dazu, dass Energie primär in Form von Fett gespeichert wird. Der damit häufig einhergehende Bewegungsmangel in Arbeit und Freizeit hat eine positive Energiebilanz zur Folge, welche die Entstehung von Übergewicht begünstigt. Übergewicht ist für das Gesellschafts- und Gesundheitssystem eine der größten Herausforderungen in den westlichen Industriegesellschaften und laut der WHO (Welt-Gesundheits-Organisation) ist Übergewicht eines der am häufigsten auftretenden Gesundheitsprobleme.

**Alleine durch eine Ernährungsumstellung, ist eine dauerhafte Gewichtsreduktion nicht zu erreichen.** Der Fettstoffwechsel muss angeregt werden, um mehr Energie zu verbrauchen und dadurch „Fettpölsterchen“ schmelzen zu lassen. Durch Sport bzw. mehr Bewegung im Alltag kurbeln Sie ihren Stoffwechsel an und verbrauchen mehr Energie, dass heißt, Sie verbrennen mehr Kalorien. Selbst bei einer sitzenden Tätigkeit wird sich dieser Effekt nach einiger Zeit bei einem regelmäßigen Training einstellen. Warum? Je Größer die Muskelmasse ist, desto mehr Fett verbrennen Sie. Sport kann auf diese Weise also gegen den so genannten „Jojo-Effekt“ helfen. Damit langfristig das Gewicht gehalten wird, müssen Bewegung und Sport Teil Ihres Alltags werden.

**Sport hat zudem einen Wohlfühleffekt.** Es steigert das Wohlbefinden und macht Sie ausgeglichener, verbessert Ihren Stoffwechsel und wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus, senkt auf Dauer den Blutdruck und verbessert ihre Herz-Kreislauf Funktion.

### **Mit Muskeln gegen Fett:**

*„Ohne Schweiß kein Preis“*

Muskeln sind die größten Energieverbraucher. Sie brauchen dazu nicht unbedingt teure Geräte und/ oder das Fitness-Studio – mit einem Theraband oder kleinen Hanteln zu Hause können Sie wann und wo Sie möchten Ihre „Problemzonen“ trainieren. Zwei bis dreimal Krafttraining in der Woche a 30 Minuten sollten es sein.





**Wenn Sie in einem kurzen Zeitraum schnell Ergebnisse erreichen wollen, sollten Sie auf ein mehr oder weniger intensives Krafttraining setzen.** Langfristig gesehen ist jedoch die Kombination von Ausdauer- und Krafttraining unerlässlich, um Fettpolster in den Griff und zum Schmelzen zu bekommen.

**Der Grundumsatz wird durch die Muskeln angekurbelt,** d.h., Krafttraining kurbelt den Grundumsatz an. Jedes Kg Muskulatur, das aufgebaut wird, steigert den täglichen Grundumsatz um 100kcal. Dadurch können Sie langfristig gesehen automatisch und einfacher ihr Gewicht halten.

Ein konkretes Beispiel: Ein 75kg schwerer Läufer verbrennt bei einem 30-Minuten Lauf mit 10km/h rund 300kcal. Baut er 5kg Muskeln auf, verbrennt er jeden Tag ca. 300 kcal!

**Ausdauertraining gehört mit zu den wichtigsten Komponenten zum Abnehmen.** Mindestens zweimal pro Woche für mindestens 30-45 Minuten sollten Sie Ihre Kondition trainieren. Geeignete Ausdauersportarten sind zum Beispiel Joggen, Schwimmen, Aerobic, Rad fahren etc. Sie trainieren das Herz-Kreislauf-System und beanspruchen viele Muskelgruppen. Dadurch wird Ihr Fettstoffwechsel verbessert und ihr Körper greift mit ansteigendem Trainingszustand effektiver auf die Fettdepots zurück. Wählen Sie dabei den Sport, der Ihnen am meisten Spaß macht! So halten Sie länger durch.

Der Weg zur Wohlfühlfigur erfordert viel Disziplin! Vergessen Sie das nicht. Die Motivation zu einer Verhaltensänderung und zum Umdenken liegt ganz bei Ihnen!

**Kleiner Tipp:** lassen Sie es moderat angehen und erwarten Sie nicht zu viel von sich selbst, ABER: zögern Sie nicht und legen Sie gleich los! Rein in die Sportklamotten und los geht´s...



## Damit die Umsetzung einer gesunden Ernährung gelingt – hilfreiche Tipps

Keine Zeit zum Kochen?!

### 1. Schränke füllen

Kochen fängt beim Einkaufen an. Vorräte von haltbaren Lebensmitteln anlegen. Vorräte regelmäßig überprüfen.

### 2. Clever einkaufen

Randzeiten nutzen. Z.B. morgens vor der Arbeit oder abends kurz vor Ladenschluss einkaufen. Eine Einkaufsliste mitnehmen, Wochenplanung – was esse ich wann?

### 3. Blitz-Lebensmittel verwenden

Vorgegarter Reis und frische Pasta sind schnell gekocht - bei Kräutern, Erbsen, Spinat oder Beeren aus dem Tiefkühler spart man sich das Putzen und Hacken.

### 4. Küchenhelfer anschaffen

In scharfe Messer von guter Qualität investieren: Mit ihnen schneidet man schneller und feiner. Und weil man mit einem scharfen Messer nicht so leicht abrutscht wie mit einem stumpfen, ist sogar die Verletzungsgefahr geringer.

### 5. Küche aufräumen

Ordnung halten, übervolle Küchenregale entrümpeln - das spart Zeit und Nerven.

### 6. Zutaten bereitstellen

Vor dem Kochen alle Zutaten und Gerätschaften bereitstellen. Der vorbereitete Arbeitsplatz wird "Mise en Place" genannt.

### 7. Multitasking mit System betreiben

Rezepte vor dem Kochen gründlich durchlesen, von Anfang bis Ende. Wer jederzeit weiß, was als Nächstes zu tun ist, spart Zeit. Wer das Rezept gut kennt, kann schon im Voraus Wartezeiten identifizieren und dann sinnvoll nutzen.



### 8. Schneller garen

Kochen - immer mit Deckel, denn so bleibt die Hitze im Topf und der Inhalt kocht schneller. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Energie. Wasser können Sie auch mit dem Wasserkocher zum Kochen bringen, das geht noch schneller als im gedeckelten Topf. Dann einfach in einen Topf umfüllen, Reis, Nudeln, Gemüse hineingeben und garen. Wer eine Mikrowelle hat, kann mit ihr blitzschnell Milch warm machen oder Reste aufwärmen. Blitz-Tipp für Gemüse und Kartoffeln: Klein gewürfelt gart alles schneller als im Ganzen!

### 9. Einmal kochen, zweimal essen

Wer ein Gefrierfach/Gefrierschrank oder -truhe hat, kann vorkochen: Einfach die doppelte Menge des Rezepts zubereiten und einfrieren. Das spart Zeit beim Garen, beim Abwasch - und hilft bei der Mahlzeitenplanung für die Woche und somit auch beim Abnehmen.

### 10. Schnelle Rezepte aussuchen

Wie lange Sie in der Küche stehen, hängt vor allem vom Rezept ab. Wenn Sie wenig Zeit haben, bevorzugen Sie leichte und schnelle Rezepte.