

Mit
Genuss
&
Schwung
abnehmen



Mit Genuss & Schwung abnehmen

Viele Menschen haben Probleme mit ihrem Gewicht. Sie möchten gerne schlanker sein, was oft einen täglichen Kampf um Kalorien bedeutet, der im Einzelfall zu einem belastenden, zentralen Thema werden kann. Verschiedene Diäten werden ausprobiert, die aber nur geringe und vor allem in der Regel kurzlebige Erfolge bringen. Von zentraler Bedeutung ist die längerfristige Umstellung mit nachhaltiger Veränderung der Ernährungsgewohnheiten in Richtung vollwertige, gesunde und bezüglich Kalorienzufuhr angepasster Nahrungsaufnahme. Wir möchten Ihnen dabei helfen.

Die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten soll sinnvollerweise auch mit einer Steigerung der körperlichen Ausdaueraktivität und wenn möglich auch mit einem leichten Krafttraining verbunden werden, damit nicht nur die Kalorienaufnahme reduziert, sondern auch der Kalorienverbrauch gesteigert wird. Wichtig ist auch, dass Ihre ganzen Anstrengungen nicht zu einem Stress und einer erhöhten zeitlichen Belastung führen, sondern gut in den Alltag integriert werden. Eine solche Umstellung des Lebensstils bedingt also eine sorgfältige Planung. Diese ist meist Voraussetzung dafür, dass die längerfristigen Ziele erreicht werden und das reduzierte Gewicht auch gehalten werden kann.

Das vorliegende Kochbuch soll Ihnen Beispiele dafür geben, wie Sie über längere Zeit langsam abnehmen und dann auch an Ihrem Erfolg Spass haben können. Vielleicht können Sie einmal mit einem Zweiwochen-Programm beginnen und dies als Start für eine lang anhaltende Optimierung der Essgewohnheiten nutzen. Die hier vorgeschlagene Ernährung ist im übrigen bezüglich Vitamine und Mineralstoffe bedarfsdeckend, sie ist relativ fettarm, hat aber trotzdem genügend Kalorien, um Ihnen genügend Energie für einen durchschnittlichen Arbeitstag zu geben.

Ich wünsche ich Ihnen von Herzen Genuss und Schwung und vor allem einen lang anhaltenden Erfolg.



Prof. Dr. med. Hugo Saner
Kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation
Schweizer Herz- und Gefässzentrum Bern
Inselspital Bern