

Nicht jede Diät ist gesund

Das Video „Die häufigsten Fehler beim Abnehmen | Dr. Johannes Wimmer“ auf YouTube erklärt, warum viele Diäten ungesund sind und nicht funktionieren.

1. Warum ist es ein Fehler, bei einer Diät zu wenig zu essen?

Weil es dazu führt, dass man nach der Diät direkt wieder zunimmt (und am Ende vielleicht sogar mehr wiegt als vorher). Denn der Körper muss davon ausgehen, dass noch einmal eine Hungerphase kommen kann, und will sich dafür schnellstmöglich neue Fettreserven aneignen. Außerdem drohen Heißhungerattacken. Also: Gesund und nachhaltig abnehmen, heißt langfristig abnehmen.

2. Welche Nährstoffe bringen Energie?

Wenn wir zu wenig trinken sind wir schlapp und unkonzentriert. Außerdem interpretiert der Körper „Durst“ häufig fälschlicherweise als „Hunger“ - und wir essen etwas. Wichtig: Viel Wassertrinken ist gesund, nicht aber zuckerhaltige Getränke

3. Warum ist ausreichend Bewegung generell und gerade bei Diäten wichtig?

Wer durch Sport - insbesondere Krafttraining - Muskeln aufbaut, hat es auch bei Diäten leichter: Denn diese verbrennen schon im Ruhezustand Kalorien. .

4. Wie geht Essen richtig?

„Richtig“ essen heißt, sich die Zeit für jede Mahlzeit nehmen, um bewusst essen zu können und sich nicht ablenken zu lassen - also zum Beispiel nicht „nebenbei“ einen Müsliriegel reinstopfen oder gleichzeitig am Laptop einen Film sehen. Denn Studien zeigen, dass man weniger schnell satt wird, wenn man auf einen Bildschirm schaut und dabei gleichzeitig ist.