

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.

Schauen Sie sich den Film an und beantworten Sie die folgenden vier Fragen in eigenen Worten.

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

.....

.....

.....

.....

2. Warum ist zu wenig Trinken ungesund und kann auch das Abnehmen verhindern?

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

4. Wie geht Essen richtig?

.....

.....

.....

.....