

P R E S S E M I T T E I L U N G

So wird der eigene Kühlschrank zum persönlichen Abnehmcoach

Ernährungsportal abnehmen.net gibt Tipps zu Vorratshaltung, taktischem Einkauf und Selbstüberlistung

Berlin, 26. Mai 2009 – Die Rolle des eigenen Kühlschranks für den Erfolg einer Diät wird weithin unterschätzt - gefüllt mit Pizza- und Lasagneresten oder anderen Kalorienbomben kann er zu einer ernsten Belastungsprobe für die gute Vorsätze werden. Wie man sich die Kühlvorrichtung zum Freund macht, der beim Abspecken hilft, verraten Peggy Reichelt und ihr Team vom Ernährungsportal abnehmen.net.

Wer die einzelnen Fächer systematisch befüllt, stellt sicher, dass Lebensmittel frisch und Vitamine und Mineralstoffe lange erhalten bleiben. Da Kühlschränke im Inneren unterschiedliche Temperaturen haben, sollte Essen nach folgendem Schema eingelagert werden: Nach ganz unten gehören Obst und Gemüse, auf die Glasplatte darüber - in Frischhaltefolie verpackt – leicht Verderbliches wie Wurst oder Fisch. Im zweiten Fach sollten Joghurt und Milchprodukte, im dritten Käse und Reste von bereits zubereiteten Gerichten gelagert werden. In die Tür gehören Eier, Marmelade, Fertigsaucen, Senf und alle Getränke außer Milch.

Auch das Gefrierfach kann gesund und schlau genutzt werden: Wer es mit Tiefkühlgemüse, Geflügelfilets, Fisch oder Beerenobst füllt, hat immer einen kleinen Vorrat an gesunden Zutaten zu Hause und lässt sich nicht zu Pizzaservice oder fettiger Lasagne aus dem Supermarkt verführen.

Der Kühlschrank sollte neben dem Gewürzschrank die einzige Aufbewahrungsmöglichkeit für Lebensmittel sein. Ein Vorratsschrank spart weder Geld noch Kalorien. Im Gegenteil er verleitet dazu, Lebensmittel - vor allem ungesunde Fertigprodukte - zu horten und sich einen Jahresvorrat an Nudeln zuzulegen. Essen sollte lieber frisch gekauft und sofort verarbeitet werden. Die Konsequenz: **Den Vorratsschrank abschaffen!**

Keine Kalorienbomben-Anhäufung: Sich ab und zu mal einen fetten französischen Käse oder eine Leberpastete zu gönnen, ist natürlich erlaubt. Solche Leckereien sollten aber nicht auf Vorrat, sondern nur bei Bedarf und in kleinen Mengen gekauft werden. Wer seinen Kühlschrank gesund bestücken will, geht beim Einkauf am besten taktisch vor – und niemals hungrig. Vorweg eine Liste zu schreiben, diszipliniert und spart Geld.

Ob ein Bild des Figurvorbildes, etwa Jennifer Aniston oder Jennifer Lopez, ein eigenes Foto aus besseren Zeiten oder das unausstehlichste Bikinifoto zur Abschreckung – **um sich zu motivieren, helfen an die Tür gepinnte Fotos.** „Sich selbst und seinen Kühlschrank zu überlisten, ist gar nicht so schwer“, sagt Peggy Reichelt, Gründerin von abnehmen.net. „Durch die Fotos ruft man sich sein Ziel immer wieder im passenden Moment in Erinnerung.“

Über abnehmen.net

Das neue unabhängige Internetportal abnehmen.net (www.abnehmen.net) bietet eine im deutschsprachigen Raum einzigartige Kombination aus aktueller redaktioneller Berichterstattung, kompetenter Diätberatung sowie der Möglichkeit, sich direkt mit anderen Usern auszutauschen. Ein Diät-Finder hilft, in nur wenigen Schritten schnell und unkompliziert die für den jeweiligen Nutzer beste Diät zu finden.

Für Rückfragen: Frank Plümer | plümer)communications
Tel. 040/35 70 13 50 | E-Mail: fp@pluecom.de

abnehmen.net ABNEHMEN IM NETZ GmbH

Chausseestrasse 8 · 10115 Berlin

Tel +49 30 30605032
Fax +49 30 30605033

Email kontakt@abnehmen.net
Web www.abnehmen.net