

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

So klappt es diesmal mit den guten Vorsätzen

Neues Internet-Portal **abnehmen.net** verrät, wie sich die persönlichen Ziele erreichen lassen

Berlin, 05. Januar 2009 – Gute Vorsätze gehören zum neuen Jahr wie das Feuerwerk zur Silvesternacht. Auf der Hitparade der beliebtesten Vorsätze stehen mehr Sport, weniger Stress, weniger Alkohol, das Rauchen aufgeben oder Abspecken ganz oben. Doch oft sind die Ziele schnell wieder vergessen, denn nicht selten erweisen sie sich als zu ehrgeizig. Peggy Reichelt und ihr Team vom Ernährungs- und Diätportal **abnehmen.net** haben jetzt Tipps zusammengestellt, mit denen sich dieses Problem in puncto Ernährung in den Griff kriegen lässt. Dazu gehört unter anderem, sich nicht zu viel vorzunehmen. Wer sich zunächst nur eins statt mehrerer Ziel steckt, hat bessere Chancen, es zu erreichen.

- **Abnehmziele öffentlich machen.** Einen eigenen Diätblog oder ein Abnehm-Tagebuch im Internet zu führen wird immer beliebter. Anderen seine Diäterfolge und –misserfolge öffentlich mitzuteilen ist motivierend und hilft, länger durchzuhalten. Auch ein schriftlicher Vertrag mit sich selbst, unterschrieben von Freunden oder der Familie, schafft Verbindlichkeit.
- **Sport als Termin eintragen.** Wer nicht regelmäßig im Verein oder mit Freunden Sport macht, sollte seine Trainingszeiten als festen Termin im Kalender eintragen. Sonst finden sich am Ende lauter guter Ausreden, warum es diesmal wieder nicht geklappt hat.
- **Kleinere Teller benutzen.** US-Untersuchungen zeigen, dass Mahlzeiten ein Viertel kleiner ausfallen können, ohne dass wir uns hungrig fühlen. Von einem kleineren Teller wird im Schnitt 20-22 Prozent weniger gegessen als von einem großen, weil er trotz kleinerer Portion gut gefüllt aussieht – das Unterbewusstsein ist damit satt und zufrieden.
- **Teller richtig füllen.** Nicht nur die Menge, auch die Zusammenstellung der Speisen ist entscheidend. Neueste Studienergebnisse (Diogenes-Studie) empfehlen 25-30 Prozent Fett, 25 Prozent Eiweiß und 45-50 Prozent Kohlenhydrate als ideale Kombination.
- **Trinkgewohnheiten umstellen.** Softdrinks, Fruchtsäfte, Smoothies und Milchkaffee sind heimliche Dickmacher – sie liefern jede Menge Kalorien, ohne zu sättigen. Sie lassen sich recht einfach durch Wasser, Tee oder zuckerfreie Alternativen zu ersetzen.
- **Den Kühlschrank richtig befüllen.** Ein mit gesunden, ausgewogenen Lebensmitteln gefüllter Kühlschrank ist eine gute Voraussetzung für die Gewichtsreduzierung. Kleine Verwöhnspeisen sind zwar ab und zu erlaubt, sollten aber nicht bevorratet werden.

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