

## Ernährungstipp

### Warum nehme ich schnell wieder zu?



Letztes Monat haben Sie etwas über Ihren Grundumsatz erfahren. Heute lesen Sie, warum Sie nach einer so genannten Blitzdiät meist schnell wieder zunehmen.

Hiefür gibt es mehrere Gründe: Bei diesen Crashkuren wird Ihnen versprochen, dass Sie z. B.: innerhalb nur 3 Wochen 10 kg abnehmen. Dies ist tatsächlich möglich nur – jetzt kommt das Danach: Sie haben 10 kg abgenommen, nehmen aber 12 kg wieder zu. Sie probieren eine andere Diät. Bei dieser Diät nehmen Sie „nur“ mehr 8 kg ab – 10 kg wieder zu. Und so weiter und so fort – Sie wissen es handelt sich hier um den allseits bekannten Yo-Yo-Effekt.

Warum ist das so?

1. Sie haben 3 Wochen nach Vorschrift gelebt – 10 kg abgenommen – und jetzt essen Sie so weiter wie vorher. Es tritt keine Änderung Ihrer Gewohnheiten ein. -

Lösung: dauerhafte Umstellung der Essgewohnheiten.

2. Sie haben diese 10 kg ja nicht innerhalb 3 Wochen zugenommen sondern schön langsam. Wenn Sie jetzt 10 kg innerhalb kurzer Zeit verlieren, geht das Ihrem Körper viel zu schnell. Ihr Kreislauf, Ihre Verdauung, Ihr Stoffwechsel, Ihre Atmung, ... brauchen genügend Zeit, um sich an das Wenige an Gewicht gewöhnen zu können –

Lösung: langsam Gewicht abnehmen d.h.: ½ bis 1 kg pro Monat sind ausreichend.

3. Über Ihren Grundumsatz wissen Sie ja vom letzten Artikel schon bescheid. Wenn Sie z. B.: 3 Wochen hindurch sich unter Ihrem Grundsatz ernähren, dann nehmen Sie nicht nur Fettmasse, sondern auch Muskelmasse ab – das sind ca 30 % von den verlorenen Kilos. Bei der nächsten Gewichtszunahme bauen Sie aber wieder nur Fett auf. Sie machen eine andere Diät – verlieren 8 kg – 30 % davon verlieren Sie an Muskelmasse. Das heißt, je mehr Diäten Sie schon gemacht haben, um so höher wird ihr Fettanteil. Ihre Muskelmasse schwindet und damit erniedrigt sich auch automatisch Ihr Grundumsatz. –

Lösung: Hände weg von jeder Diät! Regelmäßig Bewegung einplanen, damit Sie Ihre Muskelmasse und dadurch Ihren Grundumsatz schön langsam erhöhen.



Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).