



Viele Wege führen zur Idealfigur – die besten Methoden zum Abspecken

Mit Spaß zum Wunschgewicht

Wir bekommen Speckröllchen, weil wir mehr Energie zu uns nehmen, als wir brauchen. Lesen Sie, wie Sie überflüssige Pfunde ganz entspannt wieder loswerden

Mit Gleichgesinnten zur Bikinifigur

*** Weight Watchers – oder: Du bist nicht allein** Statt Kalorien werden Punkte (ProPoints) gezählt und auf die Unterstützung Gleichgesinnter bei betreuten Gruppentreffen gesetzt. Ausgangsgewicht und Traumfigur bestimmen die Höhe der erlaubten Punktezahl. Ziel ist es, mit Hilfe dieses Systems weniger Fett und Zucker zu sich zu nehmen. Die Diät-Willigen dürfen alles essen, solange sie ihr Limit nicht überschreiten. Im Internet können Gewichtskurven angelegt oder der Energiegehalt von Mahlzeiten berechnet werden. Mit Bewegung kann man zu viele Punkte ausbalancieren. Pro Monat fallen Kosten von 39 Euro an. Mehr Informationen im Internet unter www.weight-watchers.de



Sündentage sofort ausgleichen

*** Zwickt die Jeans ein wenig?** Super, dann haben Sie wohl nur ein wenig über die Stränge geschlagen und nicht generell ein Figurproblem. Zwei Kilo zu viel sind im Nu eliminiert. Voraussetzung: Sie trinken täglich bis zu drei Liter Wasser und Tee (Brennnessel, Pfefferminze). Auf dem Speiseplan stehen für ein bis zwei Tage bikinifreundliche Gemüssticks mit Kräuterquark, fettreduzierter Naturjoghurt, Vollkornreis und Gemüse. Tabus: Fast Food, Frittiertes,

Süßes und Weißmehlprodukte. Treiben Sie Sport an der frischen Luft. Ob Sie sich die Nordic Walking-Stöcke schnappen, die Turnschuhe schnüren oder im Park Ball spielen, ist egal. Hauptsache, Sie geraten dabei ins Schwitzen. Danach gönnen Sie sich unter der Dusche ein durchblutungsförderndes Peeling und unbedingt Entspannungszeit auf der Couch. Ständiger Stress zählt nämlich zu den schlimmsten Dickmachern, da das Chaos-Hormon Cortisol die Fettverbrennung hemmt.



Den Stoffwechsel anregen mit „Metabolic Balance“

*** Keine Diät, sondern typgerechte Ernährung** Das empfiehlt Internist Dr. Wolf Funck, der das „Metabolic Balance“-Stoffwechselprogramm entwickelt hat. Pfunde purzeln dabei wie von selbst. Zucker- und Fettwerte bessern sich. Am Anfang steht die Blutanalyse, um Vitalstoffmängel aufzudecken. Der Computer errechnet darauf, aufbauend den Essensplan, der den Stoffwechsel ins

Gleichgewicht bringen soll. Nach einer Darmreinigung wandert zwei Wochen lang nur das in den Bauch, was auf der Liste steht. Dann kommen weitere Lebensmittel hinzu. Ziel: Herausfinden, was guttut. Regeln: drei Mahlzeiten pro Tag, viel Eiweiß, Naturbelassenes, dazwischen fünf Stunden Pause. „Metabolic Balance“ wird betreut, kostet ca. 400 Euro. Infos: www.metabolic-balance.de



Die besten Abnehmtricks aus aller Welt kombinieren

*** Abschauen ist erlaubt** Jede Nation hütet ihre ganz eigenen Tricks, um Heißhungerattacken vorzubeugen und den Jo-Jo-Effekt auszutricksen. Mit Fitness-Papst Harley Pasternak (Autor des Buchs „Die 5-Faktor-Diät“, riva Verlag, ca. 20 Euro) haben wir die leckersten für Sie herausgepickt. Die zierlichen Japaner lieben Algen und Seefisch, die vor Jod strotzen, das dem Stoffwechsel einheizt. Der in Griechenland beliebte Knoblauch regt die Verdauung an. Die Schweden schwören auf Milchprodukte. Darin stecken hochwertiges Eiweiß und Kalzium, die beim Gewicht halten helfen. Wir in Deutschland setzen auf



Vollkornbrot – es sättigt, da es viele Nähr- und Ballaststoffe enthält. Die Mittelmeerkost mit Zwiebeln, Tomaten oder Salat punktet durch reichlich Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe sowie durch Vitamine, ohne viele Kalorien zu liefern.

Übrigens: Auch das WIE zählt. Franzosen essen mehrere Gänge, die aber mit Genuss bewusst langsam. Das Essen setzt so weniger rasch an, als wenn man hastig Fast Food in sich hineinschaufelt.

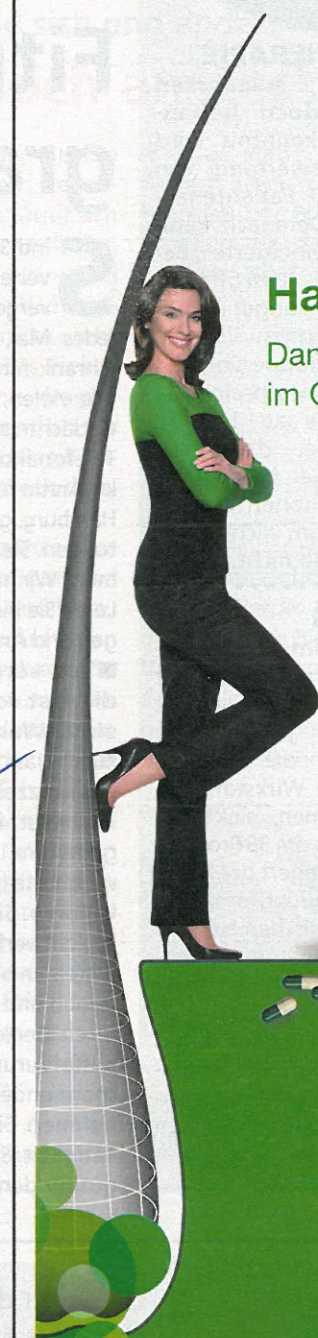


Einfache Schlank-Strategien

*** Tipps, die leicht leichter machen** Viele Abnehm-Willige sind sich nicht darüber im Klaren, wie viel Energie sie tagtäglich zu sich nehmen. Aber: Latte macchiato und Schokoriegel zählen bei der Tagesbilanz mit. Legen Sie ein Essstagebuch an, in dem Sie für einige Tage jeden Bissen notieren. So lesen Sie Ihre persönlichen Figurfallen schwarz auf weiß. Trinken Sie genug? Manchmal interpretieren wir Durst als Hunger. Ersteren besänftigt schon ein Glas Wasser. Lassen Sie sich nicht von Ihrer Waage terrorisieren. Ein Kilo weniger pro Woche ist ideal für den langfristigen Erfolg.

Besser leben **GLÜCKS REVUE** pantovigar

Zuverlässig wirksam gegen Haarausfall



Haarausfall
Dank Pantovigar im Griff.



Pantovigar® enthält eine einzigartige Wirkstoffkombination und versorgt das Haar gezielt mit Nährstoffen.

Das Ergebnis:

- Deutlich reduzierter Haarausfall
- Gesund nachwachsendes Haar
- Verbesserung der Haarqualität

www.haar-ausfall.com
Pantovigar®. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet als wirkendes Arzneimittel bei diffusem Haarausfall und brüchigen Fingernägeln. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Fotos: Die Dosenköche (1)/Glaubitz (1), ©rm-photo (1) – Fotolia.com/Stockphoto.com – Graça (1)/MEV (1)/PR (1)