Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

04.01. 2011

Abnehmen: Schlank im neuen Jahr – ohne Diät!

Von Valentino



Bild Rechte
FitAppeal.de/Anita

(Wendelstein) **Abnehmen ist angesagt! Die Zeit nach Weihnachten, da sind Diäten besonders angesagt. Jedes Jahr kommt der ewig gute Vorsatz: Endlich dauerhaft abnehmen! Aber - Die unliebsamen Pfunde, die Speckröllchen am Bauch, die hässlichen Polster an Po und Oberschenkel sind nicht über Nacht gekommen. Sie werden auch nicht über Nacht verschwinden. Es sei denn, man bedient sich beim Abnehmen eines wirksamen Konzepts!**

Immer wieder kommen zu Jahresbeginn für Millionen Menschen die Tage der Wahrheit. Sie sind zu dick und müssen abnehmen! Ein Blick auf die Waage oder die Betrachtung des eigenen Spiegelbildes sind unbestechliche Mahnmale. Zu dieser Zeit ist man auch voller guter Vorsätze: Endlich abnehmen und endlich was für die

Gesundheit und die schlanke Linie tun! Vor allem das Abnehmen steht bei den meisten ganz oben auf der Vorsatzliste. Diäten haben in diesen ersten Tagen des Jahres Hochkonjunktur! Viele, ja sehr viele probieren immer wieder, ihren Körper mit populären Diätmethoden rank und schlank zu trimmen. Von „Low Carb“ über „Trennkost“ ist beim Abnehmen alles vertreten. Und dann soll es ja auch viele geben, die an das Märchen glauben, dass man „Schlank im Schlaf“ werden und ohne großes Zutun abnehmen kann. Doch irgendwie scheint das alles nicht wirklich zu funktionieren, sonst hätten wir die Figurprobleme nicht alle Jahre wieder. Dabei ist der Schlüssel zum Erfolg beim Abnehmen so alt wie die Menschheit selbst.

Der sicherste und erfolgreichste Weg zum Abnehmen, Übergewicht abbauen und dauerhaft schlank zu bleiben ist eine sinnvolle, ausgeklügelte Kombination von ausgewogener Ernährung und speziellem Fitnesstraining. Lästige Diäten und Hungerkuren führen nicht zu Erfolg! Das hat die Sport- und Ernährungswissenschaft längst bewiesen. Auch Sport bis zum Umfallen nicht! Die gezielte Aktivierung der körpereigenen Stoffwechselfunktionen ist der Schlüssel zum Erfolg beim Abnehmen und zum schlank bleiben. Darunter versteht man eine „Neuprogrammierung“ des Gewichts-Kontroll-Mechanismus des Körpers, die zu einer effizienten und dauerhaften Fettverbrennung führt. „Wer die richtigen Lebensmittel zu sich nimmt und dazu regelmäßig ein spezielles Trainingsprogramm absolviert, kann in Zukunft sein Gewicht genauso einfach regulieren, wie seine Heizung!“ erklärt Melanie Schönfeld vom Fitness-Portal FitAppeal.de. Auf die „Fatburn-Methode“ der alten Schule schwören mittlerweile auch viele Fotomodelle und Hollywood-Stars.

Sport aber nicht gleich Sport und Training nicht gleich Training! Vor allem dann nicht, wenn es ums Abnehmen geht. „Es bringt einem Untrainierten rein gar nichts, wenn er einfach mal die Laufschuhe anzieht und drauf los rennt, oder wahllos irgendwelche Gewichte herumstemmt!“ meint Frau Schönfeld. Nach Ansicht der Personaltrainerin sind ohnehin nur wenige Sportarten für effektives Abnehmen und Fettverbrennung geeignet. Empfehlenswerte Sportarten sollten stets große Teile der Muskulatur beanspruchen, rhythmisch sein und über einen längeren Zeitraum hinweg moderat mit geringer Intensität ausgeübt werden können. Beim Abnehmen sind beispielsweise Ausdauersportarten wie Jogging, Nordic Walking, Radfahren und vergleichbare Trainingsformen auf Ergometern im Fitnessstudio ideal geeignet. Das ansonsten so gesundheitlich wertvolle Krafttraining ist für gezieltes Abnehmen nur bedingt empfehlenswert. Hier kommt es sehr wesentlich auf die Art der Durchführung an. „Die erfolgreichste Methode für das Ziel Abnehmen und dauerhaft Fett loszuwerden,

ist eine Kombination aus Kraft-Zirkeltraining mit einer Ausdauersportart.“ Ein weiterer, wichtiger Punkt Beim Abnehmen ist regelmäßiges Training. 2 bis 3 Mal pro Woche sollte mindestens trainiert werden. Für schnellen Fettabbau besser noch mehr. 30 Minuten reichen am Anfang pro Trainingseinheit aus. Die Trainingsdauer pro Einheit wird dann jede Woche um circa 5 Minuten erhöht.

Viele Tipps und Infos zum erfolgreichen Abnehmen durch Fitnesstraining und ausgewogene Ernährung finden Interessierte auf www.fitappeal.de.

Über die Organisation:

FitAppeal.de ist das moderne Fitness Magazin mit wertvollen Hinweisen zum erfolgreichen Training für Sport und Fitness. Zuhause oder im Fitnessstudio. Mit Profi-Tipps zu Nordic Walking, Radfahren und Laufen sowie zum richtigen Krafttraining für optimalen Muskelaufbau und eine straffe Figur.

Pressekontakt:

Peter Constantin
Tel (09129) 2964-186
eMail: fitappeal@zartbitter.net
PR Agentur Zartbitter, Weberweg 20, 90530 Wendelstein
Link zum Pressebereich: zartbitter.net/presscorner-fitappeal.html
Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

Kategorie
Trends & Lifestyle & Mode

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/abnehmen-schlank-im-neuen-jahr-ohne-diaet*