

Die Hochzeitsdiät

Machen Sie eine gute Figur



Wer möchte nicht am schönsten Tag seines Lebens eine besonders gute Figur abgeben? Aber nicht jeder hat die Figur eines der superschlanken Topmodels, denen einfach alles passt. Deshalb täte auch das eine oder andere Pfündchen weniger an den Hüften dem Sitz des schmal geschnittenen Brautkleides gut.

Abnehmen ist nicht schwer

Es ist gar nicht so schwer, ein paar überflüssige Pfunde abzunehmen, wenn man sich richtig ernährt. Dabei kann eine gute Diät helfen. Während dieser Diät wird die Kalorienzufuhr gegenüber der normalen Ernährung deutlich reduziert. Wer sich dann auch noch etwas bewegt, körperlich arbeitet oder Sport treibt, der verbraucht mehr Energie als er zu sich nimmt – und nimmt ab.

Während unserer Diät gibt es pro Tag fünf Mahlzeiten. Suchen Sie sich eine unserer Frühstücksvarianten aus, die Sie natürlich variieren können. Zwei kleine Zwischenmahlzeiten helfen, mögliche Heißhungerattacken zu vermeiden. Sie halten gleichzeitig den Blutzucker, und damit auch Ihre Leistung konstanter. Außerdem gibt es zwei Hauptmahlzeiten.

Rosa Clara

Das Richtige essen

Bei einer Diät müssen Sie nicht unbedingt weniger essen. Sie sollten aber das Richtige essen. Wichtig:

- Vitamin- und mineralstoffreich essen, denn auch bei reduzierter Nahrungszufuhr bleibt der Vitamin- und Mineralstoffbedarf gleich.
- Sparsamer mit Fett umgehen (mageres Fleisch, Fisch und Geflügel fettarm zubereiten) und fettarme Lebensmittel (Milchprodukte, Käse, Wurst) bevorzugen.
- Leere Kalorien vermeiden (möglichst kein Zucker).
- Auf Alkohol und zuckerhaltige Getränke verzichten.

Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornbrot und leichte Milchprodukte. Dazu mageres Fleisch, Geflügel oder Fisch. Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Kost. Diese sättigt gut und hilft beim Abnehmen. Ballaststoffreich sind Getreideprodukte, Vollkornbrot, Obst, Gemüse und Kartoffeln. Durch die zusätzliche Einnahme von Flüssigkeit (vor jeder Mahlzeit) wird das Sättigungsgefühl gefördert. Dazu sind Früchte- und Kräutertees ideal.

Essen Sie sich schön und schlank

Mit gesunder Ernährung können Sie sehr viel für die Schönheit von Haut, Haaren, Zähnen und Fingernägeln und zugleich auch für Ihre Figur tun. Ganz wichtig ist die ausreichende Versorgung mit allen Nähr- und Aufbaustoffen. Wer pro Tag weniger als 650g Obst und Gemüse zu sich nimmt, sollte das tägliche Essen mit den notwendigen Vitalstoffen ergänzen. Vitalstoffkonzentrate wie LaVita versorgen Haut und Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen (www.lavita.de).

Viel trinken nicht vergessen

Während der Diät sollten Sie viel trinken. Am besten 2,5 bis 3 Liter am Tag. Trinken Sie zusätzlich zu den in der Diät enthaltenen Getränken Mineralwasser, Dinkula (Reformhaus oder Bioladen) und Tee.

Da jammert die Haut:

- Fettreiche Nahrungsmittel (frittierte Speisen, wie z.B. Pommes Frites, Chips, fettes Fleisch)
- Geröstete und stark gesalzene Knabereien (Erdnüsse)
- Süßigkeiten, aber auch viel Zucker im Kaffee oder Tee
- Nikotin
- Alkohol