

Neujahrsvorsätze 2025: Mit diesen 10 Regeln mühelos abnehmen!

Erfahren Sie, wie „Krone“-Redakteur Vergil Siegl in 40 Tagen erfolgreich 10 Kilo verlor, ohne zu hungern. Tipps und Regeln für gesundes Abnehmen.

Krone, Österreich - Ein oftmals geäußelter Neujahrsvorsatz ist, schlanker zu werden. „Krone“-Redakteur Vergil Siegl wagte nun einen Selbstversuch, um in nur 40 Tagen zehn Kilo abzunehmen – und das ganz ohne Hunger! Ausgehend von seinen frustrierenden Erfahrungen, wo er nicht nur um seine Gesundheit, sondern auch um sein Körperbild besorgt war, begann er diesen Wandel. Bei einer Sicherheitskontrolle am Flughafen wurde sein Bauch als potenzielle Versteckregion inspiziert, was als Schlüsselmoment diente, um aktiv zu werden. Siegl beschreibt seinen Bauch als „Waschbär-Bauch“ und seine Ausgangssituation fordert eine effektive Strategie. Der Redakteur hat zehn einfache Regeln befolgt, die er in seinem Experiment umgesetzt hat, um an Gewicht zu verlieren, was von einer erfahrenen Diätologin zusätzlich unterstützt wird. Diese Tipps könnten eine Inspirationsquelle für viele Leser sein, die ähnliche Ziele haben.

Die Hoffnung auf positive Veränderungen durch Neujahrsvorsätze ist verbreitet. Studien zeigen jedoch, dass lediglich 20 Prozent der Menschen ihre Vorsätze tatsächlich umsetzen. Laut **National Geographic** scheitern viele oft an der hohen Komplexität der Veränderungen, die sie anstreben. Um den Vorsätzen mehr Erfolg zu verleihen, sind leicht umsetzbare Routinen nötig, die in den Alltag integriert werden können. Regelmäßige Bewegung, auch in Form von kurzen

Spaziergängen oder Treppensteigen, kann dabei helfen, das Wohlbefinden zu steigern. Außerdem sollte man darauf achten, ausreichend Wasser zu trinken – mindestens zwei bis drei Liter täglich, um den Körper gesund zu erhalten und die Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Langfristige Veränderungen durch einfache Routinen

Um dem Alltagsstress entgegenzuwirken, sind regelmäßige Pausen und kleine Auszeiten wichtig. Sie fördern die Konzentration und Produktivität. Kleine Dinge wie Dankbarkeit zu praktizieren – etwa drei positive Erlebnisse des Tages aufzuschreiben – können ebenfalls helfen, die Stimmung zu heben. Auch gesunde Ernährung ist entscheidend, doch häufig lässt der stressige Alltag dies zu kurz kommen. Das Vorbereiten einfacher, gesunder Mahlzeiten kann hier Abhilfe schaffen und ungesunde Spontankäufe verhindern. Dessen ungeachtet kann der anteilige Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel schlussendlich entscheidend für einen langfristigen Erfolg sein.

Details	
Ort	Krone, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• www.nationalgeographic.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at