

Gesunde Vorsätze: So gelingt die Diät zum Jahresbeginn!

Erfahren Sie, wie die Delmenhorster Ernährungsberaterin Sandra Karmelita realistische Abnehmziele und gesunde Essgewohnheiten fördert.

Delmenhorst, Deutschland -

Jedes Jahr fassen viele Menschen zur Neujahrszeit Vorsätze wie eine gesündere Ernährung, mehr Sport und weniger Stress. Dennoch scheitern viele an ihren Zielen, was gemäß der Delmenhorster Ernährungsberaterin Sandra Karmelita häufig an unrealistischen Zielsetzungen liegt. Ihre Empfehlungen für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme sind klar: Ein realistisches Ziel liegt zwischen 0,5 und 1 kg pro Woche, langfristig also 2 bis 2,5 kg pro Monat. Geduld und kleine, umsetzbare Schritte seien essenziell auf dem Weg zu einer gesünderen Lebensweise.

Karmelita weist darauf hin, dass einseitige Diäten mit langfristigem Kaloriendefizit oft zu Jo-Jo-Effekten führen. Stattdessen empfiehlt sie eine abwechslungsreiche Ernährung, die ausreichend Bewegung und Erholung umfasst. Kurzfristige Maßnahmen wie Reinigungskuren können hilfreich sein, sollten jedoch individuell abgestimmt und nur zeitlich begrenzt angewendet werden. Ein Ernährungstagebuch kann dabei helfen, unbewusste Essgewohnheiten zu erkennen und eine schrittweise Umstellung von Gewohnheiten zu fördern.

Realistische Ziele setzen

Wie **abnehmen.de** berichtet, wünschen sich viele Menschen einen schnellen Gewichtsverlust, jedoch sind realistische Ziele von großer Bedeutung, um Frustration zu vermeiden. Gewichtsverlust benötigt Zeit, da überschüssiges Gewicht nicht über Nacht verloren geht. Karmelita betont im Einklang mit diesen Erkenntnissen, dass Stress den Gewichtsverlust erschweren kann, da Stresshormone den Stoffwechsel verlangsamen. Zuckerarme Ernährung und der Verzehr von Lebensmitteln mit niedrigem glykämischen Index, wie Blumenkohl, Nüssen und Vollkornprodukten, helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Weitere Tipps für gesundes Essen trotz Zeitmangel umfassen die Planung der Mahlzeiten, das Kochen von Vorräten, Portionieren und das Einfrieren von Speisen, sowie die Nutzung eines Standmixers für Shakes. Karmelita empfiehlt zudem, die Einkäufe am Wochenende zu planen, um die eigene Ernährung nachhaltig zu verbessern. Ihr Ziel für die Ernährungsumstellung ist es, dass sich Menschen insgesamt wohler fühlen.

- Übermittelt durch **West-Ost-Medien**

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Delmenhorst, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.weser-kurier.de• www.abnehmen.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at