

Länger und gesünder leben

**GESUND
ABNEHMEN**

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

In dieser Ausgabe

- Risikofaktor Übergewicht**
Abnehmen ohne Diät: Mit diesem 5-Stufen-Programm erreichen Sie endlich Ihr Wunschgewicht 1
- Gewichtskontrolle**
Wann Sie tatsächlich zu viel wiegen 3
- Diäten**
Vorsicht, Jo-Jo-Effekt: Warum die meisten Abspeck-Programme scheitern 4
- Stufe 1: Motivation**
Mit realistischen Zielen halten Sie das Abnehmprogramm besser durch 5
- Stufe 2: Ernährungsgewohnheiten ändern**
Essen Sie in Ruhe, mit Genuss und verzichten Sie auf „süße Belohnungen“ 6
- Stufe 3: Richtig Kalorien einsparen**
Vergessen Sie aufwändige Diätformen und einseitige Verbote . . 7
- Stufe 4: Energieverbrauch ankurbeln**
Wie Sie mit mehr Bewegung im Alltag Ihre Fettpolster zum Schmelzen bringen 9
- Stufe 5: Kontakt zu Gleichgesinnten**
Studie beweist: Gemeinsam purzeln die Pfunde schneller . . 10
- Präparate zum Abnehmen**
Nur Quellstoffe sind wirklich sinnvoll 11

Das bietet Ihnen Länger und gesünder leben:

Länger und gesünder leben ist ein aktueller Informationsdienst für gesundheitsbewusste Menschen, die sich wissenschaftlich fundiert über ganzheitliche Medizin informieren und die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Medizin verbinden möchten. Er berichtet über allerneueste, oft wenig bekannte Behandlungsmethoden und Heilmittel aus der komplementären und orthomolekularen Medizin, recherchiert an Forschungszentren weltweit. Weitere Schwerpunkte bilden Wirkungen von Nahrungsergänzungstoffen, Vitaminen und Mineralien zur Vorbeugung und Therapie. Sie erhalten detaillierte, im Alltag leicht umsetzbare Informationen über Anwendung, Dosierung und Bezugsquellen. Ein Netzwerk von Autoren und Gutachtern, bestehend aus anerkannten Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und Humanbiologen, garantiert die Verlässlichkeit der medizinischen Informationen. So können Sie Krankheiten vorbeugen, Ihre Lebensspanne verlängern und noch in fortgeschrittenem Alter das Leben bei höherer Lebensqualität genießen.

Zs. A
5984
ZB MED

Risikofaktor Übergewicht

Abnehmen ohne Diät: Mit diesem 5-Stufen-Programm erreichen Sie endlich Ihr Wunschgewicht

Nicht Waschbrettbauch und Bikini-Figur sind das Ziel, sondern eine höhere Lebenserwartung bei besserer Gesundheit

Wenn Sie den 50. Geburtstag hinter sich haben, ist Ihnen mit Sicherheit eine grundlegende Veränderung Ihres Körperbaus nicht verborgen geblieben: An Bauch und Hüften lagern sich zunehmend Fettpölsterchen ab, und auch der Po ist vielleicht weniger straff als noch in jüngeren Jahren. Viele Menschen sind verzweifelt: „Aber ich esse doch nicht mehr als früher! Und jetzt bewege ich mich auch wieder öfter – warum werde ich trotzdem dicker und dicker?“

Die Antwort ist im Prinzip ganz einfach: Mit zunehmendem Alter benötigt Ihr Körper immer weniger Kalorien, um seinen Bedarf an Energie zu decken (siehe Abbildung auf Seite 2). Und die überschüssige

Energie wird dann in Form von „Speckröllchen“ gespeichert. Spätestens ab dem 50. Lebensjahr ist es also an der Zeit, seine Ernährungsgewohnheiten zu überdenken. Dazu stellen wir Ihnen in diesem Spezialreport unser **5-Stufen-Abnehmprogramm für die „Generation 50+“** vor – eine praktische Anleitung, wie Sie ganz einfach und ohne umständliche Diäten abnehmen und anschließend Ihr Gewicht halten können. Unser wichtigstes Kriterium: Die Tipps müssen sich im Alltag leicht umsetzen lassen.

Schlanke leben länger

Heute sind mehr als die Hälfte aller Frauen und drei Viertel der Männer über 50 übergewichtig (siehe Abbildung unten). Das geht aus den

