

16 Schlüssel zu einem vitalen und aktiven Leben

Einleitung

Als Vertragshändler von NexEurope und Anwender seiner Produkte wissen wir, dass das Jen Fe Pflaster von NexEurope ein sehr wirksames Produkt ist. Gleichzeitig wissen wir aber auch, dass keines dieser Produkte ihre volle Wirkung entfalten kann, wenn Sie nicht auch selbst etwas beitragen. Auf der ganzen Welt gibt es kein Produkt, das Fett abbaut, während wir im Übermaß essen und trinken und uns langsam zwischen Sofa, Auto und Bürostuhl hin- und her bewegen. Wichtig ist, dass auch das Drumherum stimmt - ein Programm aus vernünftiger Ernährung und Bewegung unterstützt die Wirksamkeit des Pflasters.

Und hier ist das Programm! NexEurope präsentiert die 16 Schlüssel zu einem aktiven, vitalen Leben. Lesen, studieren und verinnerlichen Sie diese 16 Schlüssel. Sie sind das Ergebnis jahrzehntelanger Forschung in den Bereichen Ernährung und Stoffwechsel.

Sie werden feststellen, dass die Schlüssel keine bestimmte "Diät" vorschreiben, wie z.B. eine kohlehydrat- oder fettarme Ernährung. Welche Ernährungsgewohnheiten am besten sind, hängt nämlich vom Einzelnen ab. Sie sollten verschiedene Methoden ausprobieren, um festzustellen, was bei Ihnen funktioniert. Die 16 Schlüssel lassen sich mit allen Methoden verbinden. Sie sind nicht nur die Schlüssel zu einer erfolgreichen Gewichtskontrolle, sondern führen auch zu optimaler Energie und langfristiger Vitalität. Befolgen Sie diese Schlüssel, **und Sie werden sehen, wie Sie immer mehr Freude am Leben gewinnen!**

Schlüssel Nr. 1 - Essen Sie reichlich Gemüse und Obst

Mit ganz wenigen Ausnahmen gehen Sie bei Gemüse **immer auf Nummer sicher**. Ob gedämpft oder gebacken, als Rohkost, in Suppen, Eintöpfen und in jeder anderen Form ist Gemüse reich an gesundheitsfördernden Substanzen und Ballaststoffen. Darüber hinaus sättigt Gemüse mit vergleichsweise wenig Kalorien.

Deshalb: Essen Sie möglichst viel Gemüse! Gemüse sollte zum "Hauptgericht", der Grundlage Ihrer Ernährung werden. Nur die folgenden Gemüsesorten sollten Sie sparsamer einsetzen: Karotten, Rote Beete, Mais, Winterkürbissorten und Kartoffeln, ganz besonders weiße Kartoffeln. Halten Sie sich bei diesen Gemüsesorten ein wenig zurück.

Auch Obst ist sehr gesund. Essen Sie frisches, saftiges Obst und weniger Trockenfrüchte oder sehr süße Obstsorten wie Bananen und Datteln, die sehr viel Zucker und Kalorien enthalten.

Schlüssel Nr. 2 – Erhöhen Sie die Proteinzufuhr

Das Wort für Eiweiß, "Protein", kommt vom griechischen Wort *protos*, was so viel bedeutet wie "das erste", also an erster Stelle oder von höchster Wichtigkeit als körperaufbauende und gesundheitserhaltende Substanz. Besondere Bedeutung kommt dem Eiweiß beim Aufbau und Erhalt der fettarmen Körpermasse zu, z.B. den Muskeln und Organen – jenem Gewebe also, das Kalorien verbrennt!

Wer zu wenig Eiweiß zu sich nimmt, verliert im Zuge einer Gewichtskontrolle vor allem fettarmes Gewebe und reduziert damit den Kalorienverbrauch des Körpers. Studien haben gezeigt, dass ein höherer Eiweißkonsum bei einem Diätprogramm den Appetit zügelt, den Blutzucker- und Insulinspiegel ausgleicht und die Fettverbrennung ankurbelt. Gleichzeitig reduziert Eiweiß die Gefahr, abgebautes Gewicht wieder zuzunehmen. Ein besseres Argument für Eiweiß gibt es wohl gar nicht!

Ihr Eiweiß sollte von Fisch, Geflügel, magerem Fleisch, fettarmen Milchprodukten, Bohnen, Sojaprodukten wie Tofu und einem täglichen Nahrungsergänzungsmittel zur Eiweißzufuhr kommen. Die Verwendung eines Nahrungsergänzungsmittels ist wichtig, weil es in der Regel schwierig ist, mit normalen Lebensmitteln eine ausreichende Eiweißmenge zu sich zu nehmen, ohne gleichzeitig zu viel Fett zu verzehren (eiweißreiche Nahrungsmittel besitzen oft auch eine gehörige Menge Fett). Eiweißgetränke dienen bei der Diät auch als ideale Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit.

Sie sollten für jedes kg Ihres Idealgewichts täglich knapp 1,5 g Eiweiß zu sich nehmen. Wenn also Ihr Idealgewicht 67 kg beträgt, wären das rund 100 g Eiweiß pro Tag.

Schlüssel Nr. 3 - Essen Sie ballaststoffreich

Ballaststoffe sind bei einem Programm zur Gewichtskontrolle und für die gesunde Ernährung allgemein von großer Bedeutung. Ballaststoffe machen schneller und länger satt - dadurch verzehren Sie in der Regel weniger Kalorien. Außerdem helfen Ballaststoffe bei der Regulierung der Blutzucker- und Blutfettwerte und spielen eine wichtige Rolle für die gesunde Darmfunktion. (Frauen auf Diät leiden häufig an Verstopfung, ein Problem, das in der Regel durch die Zuführung von Ballaststoffen behoben werden kann.)

Wo holen Sie sich am besten Ihre Ballaststoffe? Erbsen, Bohnen und Linsen, Getreidekleie, Kartoffelschalen, Nüsse und Samen, Haferflocken, Vollkorngetreide, Äpfel, Orangen, Birnen und die meisten Gemüsesorten. Wenn Sie diese Nahrungsmittel nicht regelmäßig zu sich nehmen, verwenden Sie ein entsprechendes Nahrungsergänzungsmittel. Versuchen Sie es auch mit Müsli aus dem Naturkostladen. Dieses eignet sich hervorragend zum Frühstück: Es enthält viele Ballaststoffe, die für die Ernährung so wichtig sind.

Schlüssel Nr. 4 – Achten Sie auf eine mineralstoffreiche Ernährung

Kalzium und seine "Partner" Phosphor und Vitamin D haben sich als wichtige Waffen im Kampf gegen das Fett erwiesen! Die Fachliteratur hält dazu einige lesenswerte Artikel bereit. Vielleicht haben Sie bereits den einen oder anderen gelesen oder haben in nächster Zeit Gelegenheit dazu.

Vorläufig sollten Sie aber wissen, dass eine eindeutige Verbindung zwischen einer höheren Kalziumzufuhr und einem geringeren Körpergewicht sowie einem geringeren Körperfettanteil besteht und dass die Zufuhr von zusätzlichem Kalzium bei einer kalorienreduzierten Ernährung die Gewichtskontrolle unterstützt. Die durchschnittliche Ernährung heutzutage deckt nur zwei Drittel des täglichen Kalziumbedarfs. Frauen nehmen häufig nur die Hälfte des Tagesbedarfs zu sich!

Auch andere Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium sind wichtig, und weil unsere Nahrung nur zu einem geringen Anteil aus naturbelassenen Nahrungsmitteln besteht, nehmen wir in der Regel zu wenig dieser Stoffe zu uns. Kalzium und andere Mineralien sind also eine wichtige Hilfe im Kampf gegen das Übergewicht! Erhöhen Sie die Zufuhr an fettarmen Milchprodukten, kleinen Fischen oder Dosenfisch, Soja, Tofu, Grüngemüse, Nüssen, Samen, Kleie und Orangensaft mit Kalziumzusatz und vermeiden Sie salzige, industriell verarbeitete Fertiggerichte.

Schlüssel Nr. 5 – Essen Sie Fisch und ungesättigte Fette

Es stimmt schon, dass wir viel zu viele Fette, die viele Kalorien und wenig Nährstoffe haben, (Schlüssel Nr. 8) sowie "ungesunde" - da gesättigte - Fette zu uns nehmen. Auf der anderen Seite aber verzehren wir nicht genug "gesunde" Fettsorten, die z.B. in fetten Fischarten und in bestimmten Nüssen und Samen vorkommen.

Diese Fette liefern dem Körper ungesättigte Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, die nicht nur für eine erfolgreiche Gewichtskontrolle, sondern auch für die allgemeine Gesundheit unentbehrlich sind. Fette, die Omega-3-Fettsäuren enthalten, sollten Sie nicht meiden, sondern in Maßen in Ihre Ernährung einbeziehen, ganz besonders solche, die aus Fischen stammen. Die besten Fischarten sind dabei Lachs, Hering, Makrelen, Sardinen, Blauflossenthunfisch, Weißfische, Forellen, Blaufische und Seebarsch. Gemüseprodukte und Öle wie z.B. Leinsamen-, Walnuss-, Kürbiskern-, Soja-, Hanf- und Rapsöl sind ebenfalls empfehlenswert. Geben Sie diesen Ölen immer den Vorzug vor Sonnenblumen-, Mais- und Distelöl. Auch Olivenöl gehört zu den "gesunden" Fetten.

Schlüssel Nr. 6 – Finger weg von nährstoffarmen Kohlehydraten

Diese Regel ist Ihnen wahrscheinlich nicht neu. Zucker und Auszugsmehl sollten Sie meiden

oder nur in äußerst geringen Mengen verzehren. Süßigkeiten, Backwaren und Brot aus Weißmehl, Kekse, gezuckerte Früchte, Limonaden, Fruchtsäfte und Knabbersachen sind Gift für die Gewichtskontrolle und sollten, wenn überhaupt, nur in kleinsten Mengen gegessen werden. Greifen Sie stattdessen zu Gemüse, Bohnen, magerem Eiweiß, Obst, Samen, Nüssen und Vollkornprodukten sowie Frühstückscerealien mit Kleie.

Zum Fanatiker müssen Sie aber nicht gleich werden: Ein paar Teelöffel Zucker in der täglichen Tasse Kaffee oder Tee werden nicht gleich die Diät ruinieren, und wenn Sie ab und zu eine Scheibe Weißbrot essen, ist das auch kein Beinbruch. Aber als Grundnahrungsmittel sollten diese Dinge für Sie ausscheiden, und als "Hauptgericht" sind sie auf keinen Fall geeignet.

Lesen Sie Etiketten. Wenn "Zucker", "Glukosesirup" oder "angereichertes Mehl" zu den ersten Inhaltsstoffen gehören, stellen Sie das Produkt ins Regal zurück. Auch so genannter "natürlicher" Zucker sollte nach Möglichkeit vermieden werden, z.B. Trockenobst, Honig, Rohrzucker usw. Diese "natürlichen" Zucker unterschieden sich nicht wesentlich vom raffinierten (weißen) Zucker. Fruchtsäfte enthalten genau wie Limonaden viel Zucker und sollten entweder mit Wasser verdünnt oder ganz gemieden werden.

Schlüssel Nr. 7 – Reduzieren Sie "ungesunde" Fette auf ein Mindestmaß

Viele industriell verarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte enthalten eine Menge Fette, die in der zugänglich vorhandenen Literatur als "ungesund" bezeichnet werden. Dabei handelt es sich um gehärtete Pflanzenfette, die voller Transfettsäuren stecken. Natürliche, unveränderte Pflanzenöle enthalten wichtige Nährstoffe, die als essentielle Fettsäuren bezeichnet werden. Gehärtete Fette (mit Transfettsäuren) können sogar zu einem Mangel an essentiellen Fettsäuren führen! (Diese Transfettsäuren fungieren sozusagen als "Antinährstoffe".)

Leider enthalten auch die meisten Knabbersachen, Backwaren und andere Fertigprodukte im Supermarkt diese "ungesunden" Fette. Um sie zu vermeiden, müssen Sie Etiketten lesen: die Worte "gehärtet" oder "teilweise gehärtet" sollten als Warnsignal gewertet werden. Greifen Sie lieber zu Butter oder verwenden Sie eine der neuartigen Margarinesorten, die klar als transfettsäurefrei gekennzeichnet sind (viele ältere Margarinesorten enthalten einen hohen Anteil Transfettsäuren).

Tierische Fette, wie z.B. in Rind- oder Schweinefleisch, Butter und Eiern, sind nicht essentiell (lebensnotwendig), sondern enthalten nährstoffarme Kalorien ähnlich wie Zucker und Auszugsmehl. Sie sollten daher so weit wie möglich gemieden werden (obwohl sie nicht direkt schädlich sind wie etwa gehärtete Fette). Wenn möglich, ersetzen Sie die tierischen Fette in Ihren Nahrungsmitteln durch "gesunde" Fette, die in Schlüssel Nr. 5 näher beschrieben werden.

Schlüssel Nr. 8 – Verzichten Sie auf Alkohol

Alkohol hat viele Kalorien, sättigt jedoch nicht. Wenn Sie also Alkohol trinken, entsteht kein Sättigungsgefühl und Sie nehmen deshalb nicht weniger andere Nahrungsmittel zu sich. Stattdessen erhöht der Alkohol die Menge der aufgenommenen Kalorien. Zahlreiche Studien belegen, dass Menschen mit freizügigem Alkoholkonsum dazu neigen, Körperfett anzusetzen und eher Schwierigkeiten haben, ihr Gewicht zu kontrollieren.

Geringe Mengen an Wein oder Bier werden Ihre Ernährungsumstellung jedoch nicht gleich ruinieren. Belassen Sie es aber bei einem Glas Wein oder Bier pro Tag.

Schlüssel Nr. 9 – Reduzieren Sie die Nahrungsaufnahme langsam und allmählich

Um Ihr Gewicht gezielt zu kontrollieren, müssen Sie auf der einen Seite weniger Kalorien verzehren und sich auf der anderen Seite mehr bewegen, damit Sie Kalorien verbrauchen. Aber (und das ist ein großes Aber!) wenn Sie Ihre Nahrungsaufnahme schnell oder extrem reduzieren, schaltet Ihr Körper in den "Hunger-" oder Sparmodus" um und verbrennt paradoxerweise weniger Fett.

Das heißt, Ihr Körper erkennt, dass plötzlich weniger Kalorien zur Verfügung stehen, und fährt den Stoffwechsel herunter, um auf diese Weise Energie zu sparen. Es handelt sich um einen Überlebensmechanismus, mit dem Ihr Körper die Gefahr einer Hungersnot abzuwehren versucht. Dass es sich nicht um eine Notzeit handelt, sondern um Ihre eigenen Bemühungen zur Gewichtskontrolle, weiß Ihr Körper nicht.

Sie können dieses Problem vermeiden, indem Sie Ihre Nahrungsaufnahme in kleinen Schritten und ganz allmählich reduzieren. Außerdem sollten Sie niemals mehr als zwei Tage lang eine extrem geringe Kalorienzahl zu sich nehmen. Wenn Sie Ihre Nahrungsaufnahme langsam und mäßig reduzieren, bemerkt Ihr Körper die Veränderung nicht und schaltet nicht in den "Hungermodus". Wenn Sie sich zudem mehr bewegen, unterstützt das eine höhere Stoffwechselrate (siehe auch Schlüssel Nr. 12 und Nr. 13).

Schlüssel Nr. 10 – Essen Sie kleine Happen statt Mahlzeiten

Große Mahlzeiten sollten wir uns abgewöhnen. Der menschliche Stoffwechsel ist besser für kleine als große Nahrungsmengen geeignet. Wenn Sie große Mahlzeiten verzehren, werden die Kalorien als Fett angelagert und nicht für den laufenden Energiebedarf verwendet.

Fünf oder sechs nahrhafte Imbisse pro Tag sind besser als drei Hauptmahlzeiten. Wenn Sie häufiger aber weniger essen, bleibt der Insulinspiegel niedrig (denken Sie daran, dass Insulin ein Hormon ist, das Körperfett erhält) und der Blutzuckerspiegel und Ihr Energieniveau bleiben konstant. Außerdem werden auf diese Weise weniger Kalorien als Fett gespeichert und Sie haben weniger Heißhunger auf "ungesunde" (nährstoffarme, aber kalorienreiche) Knabbereien.

Schlüssel Nr. 11 – Essen Sie eher früh am Tag

Wenn es eine Mahlzeit gibt, die Sie nicht auslassen sollten, ist es das Frühstück. Wenn Sie das Frühstück auslassen, gerät der Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht und Sie werden später am Tag leichter Opfer von Heißhungerattacken, ganz besonders am Abend. Studien zeigen, dass Menschen, die das Frühstück auslassen, viermal so oft übergewichtig sind wie Menschen, die frühstücken.

Das alte Sprichwort "Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler" trifft den Nagel auf den Kopf: Nehmen Sie den Großteil Ihrer Nahrung vor 15.00 oder 16.00 Uhr zu sich und danach nur mehr leichte Imbisse.

Was Sie am Abend essen, wird leichter als Fett gespeichert, während die am Morgen aufgenommene Nahrung zur Energieversorgung verwendet wird. Und wenn Sie noch ein Argument brauchen: Studien haben gezeigt, dass Menschen mit einem guten Frühstück den ganzen Tag über körperlich und geistig leistungsfähiger bleiben.

Schlüssel Nr. 12 – Bewegung!

Außer wenn Sie jung und mit einer hohen Stoffwechselrate gesegnet sind, ist es unwahrscheinlich, dass Sie ohne sportliche Betätigung erfolgreich Ihr Gewicht kontrollieren können. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht ist, dass Sie nicht gleich für die Olympischen Spiele trainieren müssen. Ganz im Gegenteil!

Studien zeigen, dass auch relativ moderate Bewegungsprogramme – bloß 2,5 Stunden rasches Gehen pro Woche über mehrere Monate hinweg – den Körperfettanteil maßgeblich beeinflussen können. 2-3 Stunden pro Woche (oder eine halbe Stunde 5-6 Mal pro Woche) ist wirklich nicht viel. Und wenn Sie Lust haben, mehr zu tun – umso besser!

Sie sollten aber daran denken, dass Sie beeindruckende Resultate auch mit einem Bewegungsprogramm erzielen können, das selbst alles andere als beeindruckend erscheint, vorausgesetzt, Sie tun es auf Dauer. Egal wie bescheiden Ihr Bewegungsprogramm auch scheint: Bleiben Sie dabei und geben Sie nicht auf! Gehen Sie 5-6 Mal pro Woche vor die Tür und legen Sie ein paar Kilometer zurück. Wenn Sie dieses Programm mit einer besseren Ernährung und dem Jen Fe Pflaster kombinieren, werden sich Ihre Resultate merklich verbessern!

Schlüssel Nr. 13 - Bewegen Sie sich konsequenter und stärker

Steigern Sie langsam die Häufigkeit und Intensität Ihrer sportlichen Betätigung, um noch bessere Erfolge zu erzielen. Trainieren Sie öfter und intensiver. In der Regel gilt je nach Alter und körperlichem Zustand: je mehr, desto besser! Wenn Sie genug Zeit und Motivation haben, steigern Sie Ihr Programm allmählich. Machen Sie aus 3 km zweimal die Woche bei langsamen Tempo 4,5 km dreimal pro Woche oder mehr.

Versuchen Sie, bei Ihren Bewegungsprogrammen auch einmal kurz zu joggen oder sehr schnell zu gehen (so genanntes "Speedwalking"). Gehen Sie an Ihre Grenzen. Eine höhere Intensität (schnelleres Gehen, Joggen oder Krafttraining) fördert den Aufbau von Muskeln besser – und Muskeln sind die wichtigste fettarme Körpermasse. Wenn Sie Ihr Programm durch Krafttraining ergänzen (10-15 Minuten zwei- bis dreimal pro Woche), ist das noch besser. Machen Sie ein paar Sitzungen mit einem persönlichen Trainer, damit Sie die Routine erlernen.

Auch hier sollten Sie alle Änderungen nur allmählich einführen, je nach Alter, derzeitigem Körpergewicht und körperlicher Fitness. Wenn Sie z.B. 60 Jahre alt sind, 30 kg Übergewicht haben und sich seit Jahren kaum von der Couch bewegt haben, müssen Sie es ganz langsam angehen, z.B. mit Spaziergängen von 1,5 km bei normaler Gehgeschwindigkeit, und erst allmählich die Trainingsintensität erhöhen.

Schlüssel Nr. 14 – Vermeiden Sie Stress

Stress behindert Ihre Gewichtskontrolle. In Stresssituationen wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet (z.B. wenn Sie knapp einem Verkehrsunfall entkommen sind, sich mit einem Kollegen streiten usw.) und der Cortisolspiegel kann über lange Zeit erhöht bleiben. Leider steigt mit dem Cortisol auch der Blutzuckerspiegel, was die Ausschüttung von Insulin und damit wiederum den Appetit anregt – alles Dinge, die Sie vermeiden wollen! Das Resultat: Gewichtszunahme, besonders im Bauchbereich.

Wenn Sie häufig Belastungen ausgesetzt sind, ist die Stressreduktion und Senkung Ihres Cortisolspiegels für eine erfolgreiche Gewichtskontrolle unerlässlich. Das beste Mittel gegen Stress ist Sport. Es gibt auch andere wirkungsvolle Mittel, z.B. ein warmes Bad, Yoga, Meditation, tiefes Atmen, Stretching, Tai Chi, Biofeedback, Spielen, Massagen und Beten. Ausreichende Erholung (Schlüssel Nr. 15) ist ebenfalls sehr wichtig.

Schlüssel Nr. 15 – Tanken Sie täglich frische Luft und ausreichend Schlaf

Sonne – der wichtigste Faktor für die Produktion von Vitamin D – spielt auch für die Gesundheit und Gewichtskontrolle eine große Rolle. Die Fachliteratur hält dazu einige lesenswerte Artikel bereit. Vielleicht haben Sie schon den einen oder anderen davon gelesen oder haben in nächster Zeit Gelegenheit dazu.

Zusätzlich zur Verwendung des Jen Fe Pflasters sollten Sie jeden Tag frische Luft und Sonne im Freien tanken, um die Vitamin D-Produktion des Körpers zu optimieren. Machen Sie im Winter Ihren täglichen Spaziergang zwischen 10.00 und 14.00 Uhr. Im Sommer müssen Sie selbstverständlich andere Zeiten wählen, um der Hitze zu entkommen und einen Sonnenbrand zu vermeiden. Auch in der warmen Jahreszeit brauchen Sie jedoch eine gewisse Menge an Sonnenlicht.

Und es gibt noch einen Grund für den täglichen Bedarf an Sonne: Sie optimiert die Produktion von Melatonin am Abend. Das Hormon Melatonin wird von der Epiphyse produziert und fördert den gesunden Schlaf und die Erholung von Stress (Schlüssel Nr. 14). Darüber hinaus begünstigt es den Stoffwechsel. Sie können die Melatoninproduktion steigern, indem Sie täglich bei Tageslicht nach draußen gehen und indem Sie im vollkommenen Dunkel schlafen (ohne Nachtlicht).

Auch ausreichender Schlaf ist wichtig, weil beim Schlafen Melatonin abgegeben wird und sich der Körper erholt. Schlafmangel kann den Kohlehydratstoffwechsel und die Stresserholung beeinträchtigen und den Erfolg Ihrer Gewichtskontrolle gefährden.

Schlüssel Nr. 16 – Führen Sie ein vitales, aktives Leben

Ein vitales und aktives Leben, d.h. ein Leben, mit dem Sie Ihr Idealgewicht und Ihre Fitnessziele leichter erreichen, hat viele Komponenten. Hier sind einige der wichtigsten:

- **Trinken Sie viel Wasser.** Viele haben bei einer Diät festgestellt, dass zusätzliches Wasser bei der Entschlackung des Körpers hilft und die Gewichtskontrolle begünstigt. Und wenn Sie vor den Mahlzeiten ein zusätzliches Glas Wasser trinken, verringert dies den Appetit.
- **Nehmen Sie täglich eine hochwertige Multivitamin- und Mineralstoffkapsel.** Der modernen Ernährung mangelt es oft an wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Antioxidantien, die für die Gewichtskontrolle, Vitalität und allgemeine Gesundheit unentbehrlich sind.
- **Reduzieren Sie sitzende Tätigkeiten,** z.B. vor dem Fernseher oder dem Computer. Wenn wir bewegungslos sitzen, verbrauchen wir keine Kalorien, sondern speichern sie! Sogar das Umläutern von Seiten in einem Buch oder einer Zeitschrift ist besser als das Nichtstun vor dem Bildschirm.
- **Nutzen Sie jede Gelegenheit, um sich zu BEWEGEN.** Nehmen Sie nicht das Auto, wenn Sie das Fahrrad nehmen können. Sitzen Sie nicht, wenn Sie stehen können. Nehmen Sie nicht den Aufzug, wenn Sie die Treppe nehmen können. Sie sehen schon, worauf wir hinaus wollen. Und nicht vergessen: Wenn Sie das nächste Mal parken, wählen Sie den Parkplatz, der am weitesten von der Eingangstür entfernt ist, und nicht den am nächsten gelegenen.

