



## Leichte Mahlzeiten verstärken den Bewegungseffekt

Wer sich abends bewegt und anschliessend leicht isst, bringt die Pfunde zum purzeln. Bei dieser Kombination zehrt der Körper nämlich nachts von den Energiereserven in den Muskeln, der Leber und den Fettpolstern. Wenn es das Wetter erlaubt, bieten sich Joggen, Rollerbladen, Walken, Schwimmen und Radfahren als Aktivitäten an. Während der kalten Jahreszeit tut's ein zügiger Spaziergang. Auch Besuche im Fitnessraum und in der Sauna – einzeln oder nacheinander – sind vorteilhaft. Damit der Körper richtig Fett verbrennt und den Schwimmringen die Luft ausgeht, sollten Fitnessstrainings mindestens 60 Minuten andauern. Leichte Abendessen können beispielsweise aus einem Salat oder einer Suppe bestehen. Dazu liefern Puten- oder Hühnchenschinken, Hüttenkäse oder ein Ei die nötigen Eiweisse. Und einen Bonus gibt's noch extra: Bewegen mindert den Hunger, so dass schon weniger Kalorien satt machen.

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>