

Auf den Punkt gebracht:

Abnehmen heisst...

...viel	...wenig
Bewegung im Alltag	Sitzen und Liegen
Gezielte körperliche Aktivität	Fernsehen
Pflanzliche Fasern (Ballaststoffe)	Kalorien
Früchte und Gemüse	Zucker und Fett
Wasser trinken	Süssgetränke (einschliesslich Fruchtsäfte)
Natürliche, unbehandelte Esswaren	Stark verarbeitete Lebensmittel
Entspannung, Genuss und Lebensfreude	Stress und Hektik
Frühstücken	Abendessen
Regelmässige, vollwertige Mahlzeiten	Zwischendurch naschen
Flexibilität	Selbstaufgelegte Ge- und Verbote
