

## **Weg mit dem Speck!**

*Wer nachfragt, merkt sofort: sehr viele Menschen sind mit ihrem Körpergewicht unzufrieden. Das Angebot an Wunderdiäten ist riesig, doch der Jojo-Effekt schlägt erbarmungslos zurück. Viele nehmen nach der „Wunderkur“ noch stärker zu und sind eventuell noch schwerer als vorher.*

Mit der Kampagne „Die Schweiz nimmt's leichter“ profilierten sich die Drogerien vor kurzem als Berater in Ernährungsfragen und als erste Anlaufstelle bei leichtem Übergewicht.

### **BMI als Standortbestimmung**

Mit dem Body Mass Index (BMI) wird festgestellt, ob man übergewichtig ist und ob die Behandlung allenfalls in ärztliche Hand gehört. Ihren persönlichen BMI können Sie gratis in Ihrer Drogerie bestimmen lassen. Wenn Sie Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten vertieft analysieren lassen wollen, bietet die Drogerie Masiello eine vertiefte Beratung an.

### **Langsam, aber nachhaltig**

Es gibt viele Möglichkeiten, dem Speck an den Kragen zu gehen. Die Drogerie führt verschiedene Programme, mit denen man sein Gewicht reduzieren kann. Wichtig dabei ist nicht möglichst schnell, sondern nachhaltig sein Gewicht zu verändern und im gleichen Zuge schlechte Ernährungsgewohnheiten zu korrigieren. Die Drogerie Masiello bietet beispielsweise begleitete Programme von Insumed und MinVitin an, mit deren nährstoffbilanzierten Mahlzeiten das Abnehmen leichter fällt. Regelmässige Körperfettmessungen bieten dazu die ideale Kontrolle, um die Veränderungen im Körper zu überwachen.

### **Ernährung ist das eine...**

...und Bewegung das andere. Für alle, die stärker mit dem Element Bewegung das Körpergewicht positiv beeinflussen möchten, gibt es von Polar eine neue Pulsmesser-Uhr, die gleichzeitig ein Ernährungstagebuch enthält. Mit dieser Uhr trainiert man richtig und zwar so, dass der Fettstoffwechsel aktiviert und möglichst viel Fett verbrannt wird. Dies ist nämlich nicht der Fall, wenn man total ausser Atem ist, sondern bei Bewegung mit mässiger Intensität. Die Polar-Uhr ist ein idealer Fitness-Coach und erleichtert das Abnehmen.

### **Pflanzliche Hilfsmittel**

Alles schön und gut. Aber was machen Sie, wenn die Heisshunger-Attacke alles über den Haufen wirft? Pflanzliche Hilfsmittel sind hier angebracht. So hilft der Hoodia-Kaktus ein Sättigungsgefühl zu erzeugen, damit es gar nicht erst zur Heisshunger-Attacke kommt. Die Topinambur-Wurzel stützt den Blutzuckerspiegel, sodass es nicht zur Krise kommt. Alle, die sich während der Diät mehr bewegen, können L-Carnitin-Kapseln einnehmen, um die Fettverbrennung im Körper zu optimieren.

### **Gebote aber keine Verbote**

Formulierte Verbote in einer Diät sind für den psychischen Druck, den sie auferlegen, eher schlecht. Wichtig ist, dass man gewisse Grundregeln respektiert. Wie bei vielen Dingen ist es auch hier die Menge, die es ausmacht. Schliesslich sollte man die Lockerheit, mit der man eine Diät anfängt, möglichst lange beibehalten. Dann funktioniert es auch besser mit dem Purzeln der Pfunde. Also: falls es Sie trotzdem einmal übermannt und Sie sich ein Stück Schokolade nicht verkneifen können: geniessen Sie es und haben Sie kein schlechtes Gewissen!