

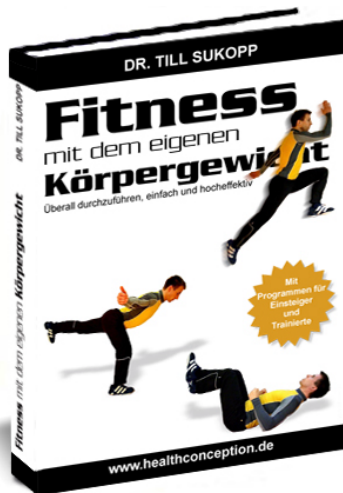
# 10 Tipps zur Gewichtsreduktion

von Dr. Till Sukopp, [www.tillsukopp.de](http://www.tillsukopp.de)

1. **Trinken Sie regelmäßig und insgesamt mehr und meiden Sie kalorienreiche Getränke.** Hierzu zählen gesüßte Softdrinks wie Limonaden, Alkohol und Fruchtsäfte. So können Sie eine Menge Kalorien einsparen, die nur unnötig den Körperfettgehalt erhöhen. Trinken Sie vor allem Wasser, Frucht- und Kräutertees oder stark verdünnte Fruchtsaftschorlen. Sie sollten mindestens 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht am Tag trinken. Wer z. B. 70 Kilogramm wiegt, sollte also mindestens 2,1 Liter am Tag trinken. Sie werden schnell merken, dass Sie tagsüber bald konzentrierter sind.
2. **Wenn Sie zwischen den Hauptmahlzeiten Hunger bekommen, greifen Sie nicht zu Süßigkeiten.** Essen Sie stattdessen Mandeln oder (nichtgeröstete) Nüsse mit einem Stück Obst oder ein hartgekochtes Ei oder (fettarmen) Joghurt mit frischem Obst (KEINEN fertigen Fruchtjoghurt) oder Gemüsestücke mit (ungesüßter) Erdnussbutter.
3. **Essen Sie regelmäßig mehr Gemüse.** Zumindest mittags und abends sollte eine Portion (etwa Faustgröße) dabei sein, z. B. zwei Tomaten, eine große Mohrrübe, eine große Schale Salat, Pfannengemüse, Paprika, Fenchel oder Brokkoli.
4. **Verzichten Sie an vier, besser an fünf Abenden in der Woche auf Kohlenhydrate.** Das heißt konkret: zum Abendessen kein Brot, keine Nudeln, kein Reis, keine Kartoffeln. Essen Sie stattdessen lieber eine große Portion Gemüse oder Salat mit Fisch, magerem Fleisch oder Aufschnitt, einem Eigericht (Spiegelei, Rührei, Omelette) oder Sojaprodukte (Bratlinge, Tofu, Aufschnitt, Wurst). Das schmeckt hervorragend, macht satt und sorgt für eine bessere Fettverbrennung über Nacht. Auch Gemüsesuppen mit Fleischeinlage wären möglich. An den zwei bis drei übrigen Tagen können Sie abends essen, was Sie möchten.

5. **Führen Sie an vier bis fünf Tagen in der Woche mein 4-min-Fitnessprogramm durch und machen Sie am Wochenende mindestens einen langen Spaziergang.** Das Fitnessprogramm dauert mit Aufwärmen minimal 8 bis maximal 20 min. Idealerweise sollten Sie es morgens durchführen, bevor Sie sich für den Tag fertig machen. Dann starten Sie wesentlich energiegeladener in den Tag und nach der Arbeit kann Ihnen gerne noch etwas „dazwischen“ kommen. Denn irgendetwas ist ja immer und sorgt für eine gern genommene Ausrede, die nötige Bewegung wieder mal ausfallen zu lassen. In diesem Fall haben Sie Ihre Einheit aber schon absolviert. Es sollte für jeden möglich sein, an vier bis fünf Tagen in der Woche abends 15 min früher ins Bett zu gehen und morgens 15 min früher aufzustehen. Das „4-Minuten-Fitnesstraining für Faule und Vielbeschäftigte“ können Sie sich kostenlos unter [www.bodyweightexercises.de](http://www.bodyweightexercises.de) bestellen (Kasten in der Mitte vom Text). So einfach kann Fitness sein!
6. **Schlafen Sie mehr.** Mindestens sieben bis acht Stunden pro Nacht sollten es schon sein. Im Fernsehen läuft meist ohnehin nicht viel Interessantes. Menschen, die genügend Schlaf bekommen, sind in der Regel schlanker. Nebenbei werden Sie sich ausgeruhter und vitaler fühlen.
7. **Werfen Sie sämtliche Süßigkeiten und Knabbereien weg.** Was nicht im Haus ist, kann auch nicht gegessen werden.
8. **Sollten Sie dennoch Appetit auf etwas Süßes bekommen, essen Sie vorher erst ein großes Stück Obst.**
9. **Frühstücken Sie.** Untersuchungen bestätigen, dass ein Frühstück die Gewichtsreduktion fördert. Essen Sie wenigstens Obst und ein paar Nüsse oder Mandeln, wenn Sie morgens kaum Appetit haben.
10. **Stellen Sie sich mindestens jeden zweiten Tag genau vor, wie Sie sich fühlen werden, wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben.**

Messen Sie zu Beginn und nach vier Wochen Ihren Bauchumfang mit einem Maßband kurz über dem Bauchnabel. Wenn Sie sich an die zehn einfachen Tipps halten, können Sie erstaunliche Ergebnisse erzielen. Mehr zum Thema Bauchumfangsmessung erfahren Sie im Artikel „Was Sie über Bauchfett wissen sollten“ unter [www.healthconception.de](http://www.healthconception.de).



Viele weitere Tipps, Übungen und Trainingsprogramme zur Körperfettreduktion finden Sie in meinem E-Book „Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“ unter

[www.bodyweightexercises.de](http://www.bodyweightexercises.de)