

UNSERE EXPERTEN



Susanne Wendel ist Food-trainerin. Mehr Infos: foodtrainer.de



Thomas Schmid ist Personal Trainer. Mehr Infos: ton2006.de

Wie gefährlich sind

Diäten?

50 DINGE die Sie über Diäten wissen sollten...

Genial oder gefährlich – fragten wir in Heft 2 und entlarvten die schnellen Diät-Tricks der Stars. Danach zeigten viele Mails und Anrufe: Abnehmen ist nicht nur für VIPs ein Thema. JOLIE hat die wichtigsten Leserinnen-Fragen mit zwei Experten beantwortet

F Ich habe schon viele Diäten gemacht, danach aber schnell wieder zugenommen. Was kann ich dagegen tun? **DANIELA, 28, FULDA**

A Das ist der klassische Jojo-Effekt: Wenn man schnell abnimmt, handelt es sich bei den verlorenen Kilos vor allem um Wasser. Nach der Diät wird das Wasser wieder eingelagert. Tipp: Viele Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse essen – denn Proteine pushen die Fettverbrennung!

Wie kann ich schnell 10 bis 15 Kilo verlieren? **MAJA, 29, BERLIN**

Vorsicht bei Crashdiäten! Denn je schneller Sie abnehmen, desto größer ist die Gefahr des Jojo-Effekts. Wenn Sie dauerhaft und gesund Gewicht verlieren möchten, sind zwei Kilo pro Monat realistisch. Das schaffen Sie, indem Sie jeden Tag 500 Kalorien einsparen. Wie das ganz einfach geht, lesen Sie auf Seite xx. Mit zusätzlicher Bewegung purzeln bald die Pfunde!

F Ich ernähre mich gesund und kalorienarm. Wieso nehme ich trotzdem nicht ab? **SUSI, 25, GRAZ**

A Essen Sie wirklich so kalorienarm? Die Butterbreze oder den Schokoriegel zwischendurch vergisst man leicht. Tipp: Protokollieren Sie alles, was Sie über den Tag zu sich nehmen. Vielleicht essen Sie ja auch zu wenig. Wird der Mindestwert von 1200 Kalorien pro Tag unterschritten, dann fährt der Körper den Stoffwechsel herunter – und verbrennt nur noch auf Sparflamme.

Hilft es, ganz auf Fett zu verzichten? **INA, 28, KÖLN**

Komplett auf Fett zu verzichten, ist Unsinn! Denn der Körper braucht Fett, um bestimmte Vitamine aufnehmen zu können. Es lohnt sich aber, gesättigte Fettsäuren (in fettem Fleisch, Süßigkeiten, Fertigprodukten) zu meiden. Ungesättigte Fettsäuren wie Öl, Nüsse, Fisch dagegen sind gesund und extrem wichtig. Abnehm-Tipp: Nicht mehr als 60 Gramm Fett pro Tag essen!

FOTOS: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



Nehme ich ab, wenn ich keine Kohlehydrate esse?

SELMA, 19, WIEN

Ja! Wenn Sie auf schnelle Kohlehydrate wie Weißmehl oder Stärke verzichten. Denn die lassen den Blutzuckerspiegel zu schnell ansteigen. Dadurch wird Insulin – das wichtigste Speicherhormon des Körpers – ausgeschüttet. Folge: Die Fettverbrennung ist blockiert. So genannte langsame Kohlenhydrate (Vollkornprodukte, Obst und Gemüse) dagegen sind okay.

67% JOLIE-Leserinnen machen sich keine Gedanken über Kalorien

Kann mir der glykämische Index beim Abnehmen helfen? **JULIA, 18, ESSEN**

A Ja – das ist das Erfolgsgeheimnis der Glyx-Diät. Wenn Sie Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index essen, steigt Ihr Blutzuckerspiegel nur langsam an und die Fettverbrennung kann optimal arbeiten. Welche Lebensmittel einen hohen glykämischen Index haben und wie Sie sie ersetzen können, zeigt unsere Tabelle.

Glyx-Kompass

ERSETZEN SIE DIE PRODUKTE DER LINKEN SPALTE EINFACH DURCH DIE LEICHTGEWICHTE RECHTS

Hoher Glyx	Niedriger Glyx
Weißbrot	Vollkornbrot
Kartoffelbrei/Pommes	Salzkartoffeln
Weißer Reis	Ungeschälter Reis
Cornflakes/Schokomüsli	Haferflocken
Wassermelone/Ananas	Apfel/Kirschen
Müsliriegel	Erdnüsse (natur)
Weißer Schokolade	Zartbitter-Schokolade
Bier	Trockener Weißwein
Cola	Apfelschorle
gekochte Karotten	rohe Karotten
weichgekochte Spaghetti	Spaghetti al dente

Was bringen Schlankmacherpillen?

ANNA, 21, BAD TÖLZ

Nichts – außer Herzrasen, Kreislaufproblemen und einem leeren Geldbeutel. Sie sind vollkommen wirkungslos und können extrem gefährlich sein! Finger weg davon!

33%
haben schon einmal eine Diät gemacht

Welche Sportarten sind die besten Schlankmacher?

JENNY, 24, KÖLN

Schwimmen, Radfahren, Laufen – die klassischen Ausdauertrainings. Schwimmen ist gelenkschonend, Radfahren strafft die Beine und Laufen verbraucht am meisten Kalorien. Tipp: Sportart nach Spaßfaktor auswählen – dann bleibt man länger dabei!

Kalorienkiller

REGELMÄSSIGES SPORT-TRAINING MACHT – UND HÄLT SCHLANK!

Kalorienverbrauch pro Stunde	
Laufen	ca. 600 Kalorien
Schwimmen	ca. 500 Kalorien
Crosstrainer	ca. 500 Kalorien
Rudern	ca. 500 Kalorien
Radfahren	ca. 450 Kalorien
Nordic Walking	ca. 400 Kalorien

Verliere ich Pfunde, wenn ich auf Alkohol verzichte?

JASMINA, 24, HAMBURG

Ja! Denn Alkoholverzicht hilft gleich doppelt. Erstens: Alkohol hat viele Kalorien. Zweitens: Der Körper fängt nach dem ersten Schluck an, den Alkohol wieder abzubauen – und die Fettverbrennung wird erstmal auf Eis gelegt. Wer nicht verzichten möchte, sollte Wein oder Bier statt Cocktails trinken – denn da ist oft auch noch Zucker und Sahne drin.

Wie kann ich kalorienarm und günstig im Büro zu Mittag essen? ANGIE, 23, TRIER

Ein Vollkornbrötchen, belegt mit Frischkäse oder Schinken, Salat und Tomaten, ist ein ausgewogenes Mittagessen. Als Dessert: Joghurt plus Obst. Das alles können Sie einfach zuhause vorbereiten und mitbringen.

Fett-Fallen adé!

SO EINFACH LASSEN SICH IM ALLTAG EIN PAAR KALORIEN SPAREN...

leicht	statt	bombig
<input checked="" type="checkbox"/>		
	670 kcal Gemüsepizza	980 kcal Pizza Salami
<input checked="" type="checkbox"/>		
	140 kcal 20 Gummibärchen	280 kcal 10 St. Schokolade
<input checked="" type="checkbox"/>		
	94 kcal Vollkornbrot	111 kcal Weizenbrötchen
<input checked="" type="checkbox"/>		
	405 kcal 100 g Salzstangen	534 kcal 100 g Chips

Ich habe vor sechs Wochen meine Ernährung umgestellt und auch schon abgenommen. Doch jetzt geht es einfach nicht mehr weiter. Warum? ALEX, 31, DORTMUND

Lassen Sie sich nicht entmutigen! Es ist vollkommen normal, dass Sie in Schüben abnehmen. Dabei kann das Gewicht auch mal stagnieren oder sogar wieder ein wenig ansteigen. Denn der Grundbedarf des Körpers an Kalorien sinkt, je mehr man abnimmt. Gemeine Folge: Die Kilos purzeln langsamer. Deshalb dürfen Sie nicht zu streng mit sich sein! Vielleicht ist Ihr Gewicht ja auch schon total in Ordnung? **Tipp: Überprüfen Sie Ihren Body Mass Index mit dem BMI-Rechner auf jolie.de!**

FOTOS: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



F Ich lese immer, dass Stars mit Atkins schlank bleiben. Warum funktioniert das, obwohl man so viel Fett isst? **TINE, 18, PADERBORN**

A Bei der Atkins-Diät wird auf Kohlehydrate verzichtet. Man nimmt ab, weil man weniger Kalorien aufnimmt. Diese Diät ist aber auch ungesund: Durch den Verzicht auf Kohlehydrate entstehen giftige Stoffe im Körper, die ausgeschieden werden müssen. Folge: Nierenschäden. Weitere Minuspunkte: Keine Ballaststoffe, kein Obst, zu viel Fett. Das belastet auf Dauer den Kreislauf!

61%
der Frauen sind ganz zufrieden mit ihrem Körper

Wie kann ich mich trotz einer Lactose-Allergie gesund ernähren?

ELLA, 24, EMDEN

Milchprodukte sind nicht zwingend notwendig für eine gesunde Ernährung! Sie können Proteine auch durch andere Quellen aufnehmen: z.B. mit Fisch, Fleisch und Vollkornprodukten. Auch Tofu, Sojamilch oder Hülsenfrüchte sind eine gute Alternative.

F Ich gehe abends zum Sport und habe danach oft Hunger. Was darf ich so spät noch essen? **KATARINA, 28, DACHAU**

A Am besten nur Proteine und keine Kohlehydrate! So kann die Fettverbrennung nachts gut arbeiten. Joghurt oder Quark sind perfekte späte Snacks.

Kann ich mit Light-Produkten schlanker werden? **MARIA, 29, AACHEN**

Nicht unbedingt: Produkte, bei denen Zucker durch Süßstoff ersetzt wurde, können Heißhunger auslösen. Vorsicht auch bei fettarmen Variationen von Lebensmitteln! Light-Salami hat immerhin noch 28% Fett, Schinken dagegen nur 3%. Immer genau aufs Etikett schauen!

F Bringt einmal pro Woche Sport überhaupt etwas? **JANA, 30, CELLE**

A Klar – einmal ist besser als keinmal. Wer schnell abnehmen will, sollte aber zwei- bis dreimal pro Woche 60 Minuten einplanen. Tipp: Trainieren Sie an festen Tagen und verabreden Sie sich mit einer Freundin. So fällt's leichter und macht mehr Spaß!

F Ich esse zwischendurch oft Obst. Doch von einem Apfel bekomme ich noch mehr Hunger. Was kann ich sonst als Zwischensnack essen? **JETTE, 20, MANNHEIM**

A Die Fruchtsäuren im Obst regen den Appetit oft noch mehr an. Deshalb Obst am besten mit Joghurt, Vollkornprodukten oder Nüssen kombinieren! Wer abnehmen möchte, sollte ganz auf Snacks verzichten und fünf bis sechs Stunden ohne Essen vergehen lassen – dann verbrennt der Körper auf Hochtouren.

5 Steps, wie Sie ein Pfund in einer Woche verlieren

JEDER DIESER TIPPS SPART 500 KALORIEN. SUCHEN SIE SICH FÜR JEDEN TAG IN DER WOCHE EINEN PASSENDEN AUS!

1 SLIM-FRÜHSTÜCK
Specken Sie Ihr Frühstück ab! Verzichten Sie auf Croissant mit Butter und Milchkaffee mit Zucker. Stattdessen gibt es Magerjoghurt mit Obst und ungesüßten Fruchttetees.

2 WASSER SATT
Machen Sie's wie die Supermodels! Heidi Klums Slim-Secret: Nie ohne meine Wasserflasche. Trinken Sie mindestens drei Liter am Tag – aber keine Säfte, keine Cola, keinen Kaffee.

3 ZUCKERFREI
Verzichten Sie auf Zucker. Und zwar komplett: Keinen Zucker im Kaffee und keinen Schokoriegel zwischendurch. Wenn die große Lust auf Süßes kommt, greifen Sie zu Obst.

4 SCHWIMMSTUNDE
Verlegen Sie den Nachmittag mit den Freundinnen ins Schwimmbad. Auch dort kann man quatschen. Und nach einer Stunde Schwimmen geht's zur Belohnung in die Sauna!

5 DINNER-CANCELLING
Auch wenn sich Ihr Freund beschweren wird: Am Abend bleibt die Küche kalt. Ersetzen Sie das Abendessen durch einen Obstteller oder ein Glas gewürzten Gemüsesaft.