

Abnehmen ohne Diät – so klappt die **ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG**

Die ganzheitliche Ernährungsberaterin und Bloggerin Adaeze Wolf verrät hier, wie Sie auf gesunde Art, ohne viele Einschränkungen, Pfunde verlieren

Beim Thema Abnehmen denken viele an Diäten, strenge Disziplin und Verzicht. Das ist schade, denn das Gegenteil ist der Fall. Ein gesunder Lebensstil bedeutet für mich eher bunte Vielfalt und Wohlbefinden. Die gewünschte Gewichtsreduktion stellt sich meist automatisch ein, wenn wir unseren Lebensstil langfristig gesünder gestalten. Mein Rat: Erhöhen Sie den Pflanzenanteil in ihrer Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse der Saison. So werden Sie mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt und nehmen zugleich genügend pflanzliches Eiweiß auf. Das sorgt für eine längere Sättigung beugt Heißhunger vor. Auf Naschereien brauchen Sie nicht zu verzichten. Strikte Verbote lassen sich langfristig kaum durchhalten. Stattdessen empfehle ich, eine gesunde Balance zu beachten

und das schlechte Gewissen an Tagen an denen es mal nicht so klappt, beiseite zu schieben. Trinken Sie genügend – am besten Wasser und ungesüßte Tees. Das hilft Konzentrationsfähigkeit und Stoffwechsel auf die Sprünge. Über ein moderates Bewegungsprogramm, etwa regelmäßige Spaziergänge, bleibt letzterer in Schwung. Wichtig istes, sich realistische Ziele zu setzen und einen gesunden Mittelweg, ohne Druck und Verbote, zu finden. Denn nur was sich auch langfristig in den Alltag integrieren lässt, führt zum gewünschten Erfolg. Auf diese Weise dauert es vielleicht etwas länger, bis man ungeliebte Pfunde loswird, aber ein nachhaltiger gesunder Lebenswandel tut dem Körper und der Seele gut.



EXPERTIN: Adaeze Wolfs
Blogg finden Sie unter:
www.naturallygood.de

BLINDTEXT: quia debet
repeles repudan dionsequiat
dolorit, se volendeles ut ligenihic
to ex eate as molorer
oviducil ipsae estotatasint



Wohlfühl-Ratgeber

Weitere Tipps und viele alltagstaugliche Rezeptideen für ein ganzheitlich gesundes Leben in Balance finden Sie auch in meinem Buch „**Natürlich gut**“, 232 Seiten, ThorbeckeVerlag, 30 Euro .

BLINDTEXT: BLindtetxRe quia non nusamusdam conseriorro eos quam fugia nobis n nusamusdam conseriorro eosature sitius, omnis eostem