



Salat – da dürfen Sie zugreifen!

Für die GlücksPost-Leserinnen verrät **Dr. Schawalder** seine 10 wichtigsten Abnehm-Tipps.

## 10 «goldene» Regeln

**1. 150-Kalorien-Regel:** Alle Lebensmittel, die weniger als 150 Kalorien pro 100 g haben, dürfen in den Korb. Also Gemüse, Früchte, Salat, Kartoffeln (Gschwelli), mageres Kalb- und Rindfleisch, Geflügel (ohne Haut), Fisch, Meeresfrüchte, Hüttenkäse, teilentrahmte Joghurts, fettfreie Bouillon, Tomaten- und Quarksaucen, Fruchtsalat und Sorbet. Davon darf man unbeschränkt essen.

**2. Mit gesunden Kohlenhydraten nicht geizen:** Ein linienfreundliches Menü besteht zu 85 Prozent aus Gemüse, Salat und Früchten.

**3. Das «WaSuSa-Prinzip»:** Trinken Sie vor dem Essen ein grosses Glas Wasser. Essen Sie eine leichte Suppe. Und einen Salat. Erst dann den Hauptgang geniessen – wenn Sie überhaupt noch Hunger haben.

**4. Sündigen ist erlaubt,** darf aber nicht zur Gewohnheit werden. Ab und zu ein Praline zum Kaffee liegt drin. Täglich eine Tafel Schoggi ist zuviel.

**5. Essrhythmus antrainieren:** Fünfmal am Tag essen. Damit beugt man Heisshunger-Attacken vor, bei denen man in kürzester Zeit Kalorienbomben mit null Nährwert verdrückt. Zwei Chips-Päckchen, beispielsweise, entsprechen einer 1000-Kalorien-Mahlzeit!

**6. Essen Sie bewusst,** d.h. nicht im Stehen, Gehen oder beim Arbeiten am Schreibtisch. Sondern möglichst immer am Esstisch.

**7. Essen muss Genuss bereiten.** Gönnen Sie Ihrem Körper qualitativ hochstehende Lebensmittel: Kaufen Sie den Bio-Salat lieber auf dem Markt, statt abgepackt und bereits geschnitten aus dem Kühlregal. Greifen Sie nur im Notfall zu Fertigmenüs.

**8. Ernährung ist eine Freundin** und nicht eine Feindin. Die Vorstellung, grosse Portionen zu vertilgen, macht angst. Doch um abzunehmen, braucht der Körper «Treibstoff» – solange man die 150-Kalorien-Regel befolgt, nimmt man ab.

**9. Schlecht gelaunt?** Liebeskummer? Das beste Ventil, um Frust abzubauen, ist Bewegung. Und ein Kühlschrank voller knackiger Gemüse-Portionen und fettarmer Dips.

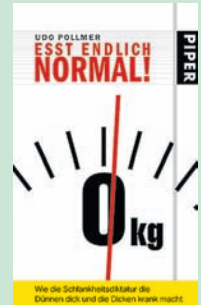
**10. Hilfe holen:** Um mehr als 10 Kilo abzuspecken und das Gewicht zu halten, brauchen Sie professionelle Unterstützung. Ein Haus baut man ja auch nicht ohne Architekt. ✪



Dr. Joachim Schawalder

## Ade, Schlankeitswahn

Esst endlich normal! So lautet die Botschaft des deutschen Ernährungsexperten und Bestseller-Autoren Udo Pollmer. Er ist überzeugt: Was uns wirklich krank macht, sind nicht in erster Linie die überflüssigen Pfunde, sondern unser Schlankeitswahn. Weil er dazu führt, dass die Hälfte der erwachsenen Frauen und ein Viertel der Männer nicht mehr normal essen. Mit unserer Angst vor dem Essen stecken wir insbesondere auch die Kinder an, die dann erst recht Essstörungen entwickeln. Pollmer ist überzeugt: Wer sein Buch «Esst endlich normal!» (Piper Verlag, Fr. 25.30) gelesen hat, wird nie wieder eine Diät machen.



## Das Fett wegmassieren

Aus Thailand kommt eine neue Pflanzenlotion, mit der sich die Fettschicht des Körpers buchstäblich wegmassieren lässt. Die Umfangsreduktion ist bereits nach wenigen Tagen sichtbar und vor allem messbar. Was nach Wunderlotion tönt, ist das Resultat jahrelanger Forschung unter der Leitung des thailändischen Pharmazeuten Prof. Pichaet Wiriyachitra. Der von ihm entwickelte Pflanzen-Cocktail «Gold Shape» enthält unter anderem Extrakte der tropischen Guttiferen-Frucht (Garcinia atroviridis). Ihr hoher Anteil an Hydroxycitronensäure (bis 70%) soll die Fettverbrennung stimulieren. Eine Flasche «Gold Shape» kostet 80 Franken und ist in der Schweiz erhältlich über Tel. 041 852 08 00, [www.tatswitzerland.com](http://www.tatswitzerland.com)

## Yoga für Übergewichtige

Neu in der Schweiz: Das britische Erfolgsprogramm «Yoga for Slimmers» wird ab 25. Januar auch hierzulande angeboten – von der Zürcher Yoga-Lehrerin Angela Croce. Es hilft Menschen mit Übergewichtsproblemen, die Freude am eigenen Körper wiederzuentdecken. Einfache Yoga-Stellungen regen den Stoffwechsel an, während Atem- und Meditationstechniken dazu beitragen, innere Einstellung und Essgewohnheiten zu optimieren. Kosten: 250 Franken für 10 Lektionen. Infos und Anmeldung: [www.yogaforlife.ch](http://www.yogaforlife.ch)



Anzeige



Befreien Sie Ihren Atemfluss mit den A.Vogel Stirnhöhlen-Präparaten

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)



Lesen Sie die Packungsbeilage!