

Sport ohne Mord killt Kalorien am nachhaltigsten

Eigentlich hilft jede Art der Bewegung beim Abnehmen. Soll der Körper aber ordentlich von seinen Fettreserven zehren, muss ihm die richtige Dosis Leistung abverlangt werden. Konkret: Körperliche Aktivität darf nicht übermässig anstrengen. Sie sollte aber möglichst lange möglichst gleichmässig bleiben. Anstrengende Sportarten, die mal mehr, mal weniger fordern, sind beim Abnehmen also nicht ideal. Ist die Bewegung zu intensiv und ruckartig, verbrennt der Körper vor allem Zucker. Bei schweren Personen belastet sie auch die Gelenke übermässig. Dabei ist das Verletzungsrisiko hoch.

Ideal beim Abnehmen	Nicht die erste Wahl
<i>Boden- und Wasser-Gymnastik</i>	<i>Squash, Tennis</i>
<i>Zügiges Gehen oder Walken</i>	<i>Fussball</i>
<i>Wandern (mit gefülltem Rucksack)</i>	<i>Handball</i>
<i>Turnen oder Tanzen</i>	<i>Volleyball</i>
<i>Treppensteigen</i>	<i>Leichtathletik</i>
<i>Gemächliches Joggen</i>	<i>Sprinten</i>
<i>Langlauf</i>	<i>Alpin-Skifahren</i>
<i>Schwimmen</i>	<i>Eishockey</i>
<i>Radfahren</i>	<i>Curling</i>

Kommt hinzu: Geeignete Bewegung wirkt dann am besten, wenn sie regelmässig auf dem Programm steht. Am besten eine halbe Stunde am Tag dafür frei halten.