

Auf den Punkt gebracht:

Abnehmen heisst...

...mehr	...weniger
<i>Bewegung im Alltag</i>	<i>Motorisierung</i>
<i>gezielte körperliche Aktivität</i>	<i>Fernsehen</i>
<i>Früchte und Gemüse</i>	<i>leere Kalorien</i>
<i>Eiweiss</i>	<i>Zucker und Fett</i>
<i>Wasser und Wasserhaltiges</i>	<i>Süssgetränke (einschliesslich Fruchtsäfte)</i>
<i>natürliche, unbehandelte Esswaren</i>	<i>stark verarbeitete Lebensmittel</i>
<i>Frühstück</i>	<i>Abendessen</i>
<i>regelmässige, vollwertige Hauptmahlzeiten</i>	<i>zwischen durch naschen</i>
<i>Entspannung, Genuss und Lebensfreude</i>	<i>Stress und Hektik</i>
<i>flexibles Denken</i>	<i>selbstaufgelegte Ge- und Verbote</i>