



# Gute-Figur-Quickies

blv

Die besten Übungen zum Abnehmen

DIETER  
GRABBE

sondern steigern zugleich Ihre Fitness, Ihre Energie und Ihr Wohlbefinden. Die Ernährungstipps, die ich Ihnen hier vorstelle, versorgen Sie mit einem Maximum an Nährstoffen und einem Minimum an Fett. Damit es Ihnen leicht fällt, diese neue und spannende Form des Essens dauerhaft in Ihren Alltag zu integrieren, haben sich alle Ernährungstipps dem Genuss verschrieben, sind einfach zuzubereiten und auch zum Mitnehmen ins Büro geeignet. Hier nun meine Tipps, wie Sie sich gesund und trotzdem genussvoll ernähren können. Und: Geben Sie nicht

auf, wenn Sie das ein oder andere nicht sofort oder dauerhaft einhalten können. Auch jede kleine Umstellung ist ein Erfolg!



Nicht nur nach dem Workout tut ein Glas Wasser gut.

## **1. Trinken Sie ausreichend!**

Zwischen 2 bis 3 Liter sollten Sie über den Tag verteilt an Flüssigkeit zu sich nehmen. Verzichten Sie besser auf Getränke, die Zucker, Koffein oder sonstige Zusatzstoffe enthalten – sie belasten Ihren Organismus nur. Das günstigste Getränk ist immer noch Wasser. Sie können es auch direkt aus der Leitung verwenden, denn es hat auf jeden Fall Mineralwasserqualität. Zu kalkreiches Wasser kann durch einen

Wasserfilter gereinigt werden.

Trinken wirkt auch dem Hungergefühl entgegen. Nehmen Sie sich am besten immer eine Flasche mit, wenn Sie unterwegs sind. Neben Wasser eignen sich auch Tees wie Roiboos-, Kukicha- oder Lapachotee. Für Abwechslung sorgen hin und wieder Apfel- oder Apfeldicksaft verdünnt mit Wasser. Sie können ihn auch mit den obigen Teesorten in kaltem Zustand verdünnen. Neben Getränken ist es sinnvoll, Suppen als Flüssigkeitszufuhr in den Speiseplan aufzunehmen. Sie sind, mit den richtigen Zutaten, wichtige Lieferanten von

Mineralien- und Spurenelementen. Eine schnelle Variante möchte ich Ihnen vorstellen, die Sie ausprobieren und nach Ihrem eigenen Geschmack variieren können:

Sehr klein geschnittenes Gemüse (wegen der kurzen Garzeit) wie z. B. Broccoli, Karotten, Lauch, Zwiebeln oder Blumenkohl in Wasser bissfest kochen. Danach mit Sojasauce abschmecken. Bitte verwenden Sie nur Sojasauce aus dem Reformhaus oder Bioladen, da die Würzsoßen aus dem Asialaden oft Glutamat und andere Zusatzstoffe enthalten. Frische Petersilie und frisch