

DAGMAR VON CRAMM

Von
Deutschlands
TV-Ernährungs-
expertin Nr. 1

MEINE GRÜNE DIÄT

NACHHALTIG ABNEHMEN
ZU JEDER JAHRESZEIT

G|U

Mit kostenloser App für Ihren
persönlichen Wochenplan



Meine entspannenden und beruhigenden Tees helfen, abends zur Ruhe zu kommen.

SCHLAF HILFT

Die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht steigt bei einer Schlafdauer unter sieben Stunden an. Denn zu wenig Nachtruhe stört das Gleichgewicht zwischen den Hormonen Leptin und Ghrelin. Außerdem kann Übermüdung dazu führen, dass Erschöpfung als Hunger empfunden und mit Essen bekämpft wird. Allerdings: Auch

wer mehr als neun Stunden
schläft, neigt zu vielen Pfunden.

NATÜRLICH ABNEHMEN

GENETISCH SIND WIR AUF
MANGEL GEPOLT - DESHALB
MACHT UNS DER ÜBERFLUSS
DICK UND DICKER. WENN WIR
NICHT ZWISCHENDURCH AUF
DIE BREMSE TRETEN, GANZ
BEWUSST IN KLEINEN
SCHRITTEN UNSER
ESSVERHALTEN ÄNDERN UND
DADURCH ABNEHMEN -
LANGSAM ABER NACHHALTIG.



GEMÜSE IST DER
SCHLÜSSEL

Kein Lebensmittel hat so wenig Kalorien und so viel wertvolle Nährstoffe wie Gemüse. Es enthält vor allem Wasser - und Ballaststoffe. Beides füllt den Magen und tut gut. Und weil sich die Pflanze gegen äußere Feinde schützen muss, enthält sie sehr viele Substanzen, die auch unsere Zellen regenerieren, schützen und schonen. Am höchsten ist der Gehalt an diesen Schutzstoffen - seien es Vitamine, Bioaktiv- oder Mineralstoffe - wenn das Gemüse Saison hat, reif und erntefrisch