

MARTIN GRILLPARZER

FATBURNER

So einfach schmilzt
das Fett weg

DER
BESTSELLER

Über 500.000
mal verkauft

G|U

RATGEBER GESUNDHEIT



ebenfalls, weil Sie jedes Jahr eine andere Konfektionsgröße brauchen.

Dagegen hilft:

Ändern Sie Ihr Leben: Verbannen Sie alle Kalorien-Sparmaßnahmen. Sie müssen essen, um abzunehmen!

Ändern Sie Ihre Sichtweise: Kalorien meiden macht nicht schlank, aber Kalorien verbrennen. Bauen Sie deutlich mehr Bewegung in Ihr Leben ein.

Ändern Sie die Diät: Machen Sie eine Lebensweise daraus. Mit Genuss, Freude am Essen, Liebe an der Bewegung, Fröhlichkeit und entspannenden Glücksgefühlen.



Jo-Jo heißt: nach jeder (falschen) Diät eine Kleidergröße mehr.

Geeignete Maß-Nahmen

Wir Menschen müssen immer messen und einordnen. Ich bin eher für Fühlen als für Formeln. Aber ich weiß, das reicht vielen nicht. Darum stellen die

sich auch täglich auf die Waage. Und holen sich Frust ab, denn: Es zählt nicht, was die Waage sagt, wichtig ist, ob die Diät die Muskeln auffrisst, wie viel Fett Sie im Körper haben, wo es sitzt – und ob Sie sich wohlfühlen.

»Du bist nur zu klein für das Gewicht.«

GERT FRÖBE

DAS KLUGE FETTAUGE

Meinen Klienten gucke ich ein wenig genauer in den Körper. Mache eine Body-Composition-Messung mit einem guten Bio-Impedanzanalyse-Gerät. Übersetzt

heißt das: Die Messung über Leichtstrom sagt mir genau, wie viel Fett, wie viel Muskeln im Körper sind - und ob die Zelle anständig ernährt ist oder ob sie trotz Übergewicht Hunger leidet. Das kommt häufig vor. Sie sagt mir auch, ob die Diät falsch ist, ob man hungernd Muskeln verliert. Es gibt auch Bio-Impedanzanalyse-Waagen für zu Hause. Sie sind nicht ganz so genau, aber völlig ausreichend, wenn die Messung nicht nur an den Füßen, sondern auch über die Hände läuft.

DER WAIST-HIP-RATIO MISST IHR KRANKHEITSRISIKO

Fettpölsterchen sind nicht prinzipiell gefährlich für Herz und Kreislauf, es

kommt darauf an, wo sie sitzen. Bauchfett ist gefährlich, denn es produziert Hormone, die hungrig, darüber dick und insulinresistent machen und zusätzlich das Herzinfarkttrisiko erhöhen. Um den WHR zu bestimmen, legen Sie nur ein Maßband an und rechnen:

- $\text{WHR} = \text{Tailenumfang} : \text{Hüftumfang}$
Idealerweise sollte der WHR bei Frauen nicht größer als 0,85 sein und bei Männern möglichst kleiner als 1,0.

TIPP

HOSEN WISSEN MEHR

Wenn Sie Ihre Lebensweise ändern,