

„Maßstab ist das eigene Wohlbefinden“

Das Thema Abnehmen ist wieder in aller Munde, kleine Umstellungen können da viel bewirken.

VILLACH (aju). Wie man leichter zum Ziel kommt, erklärt Ernährungstrainerin Margot Wohlkönig.

Individuelles Tempo

Bewegung ist wichtig, doch es kommt auch auf die persönlichen Fähigkeiten an. Zwang und Leistungsdruck sollte vor allem durch Spaß an der Bewegung ersetzt werden. „Als zertifizierte Yogatrainerin empfehle ich natürlich Yoga, besonders Detox-Übungen unterstützen den Stoffwechsel und somit die Entschlackung. Gleichzeitig werden die Körperformen gestylt“, sagt Wohlkönig.

Einfache Bewegungsformen

Wer ungeübt ist und wenig Bewegung macht, kann auch auf Spazierengehen, Walken, Schwimmen oder Radfahren zurückgreifen. Durch das Üben wird so der Energiehaushalt nicht geschwächt, denn auch

für das Abnehmen ist Energie notwendig. „Leichte Bewegung mindestens eine Stunde am Tag, das bringt schon viel. Womit man mit Spaß viel Gewicht verlieren kann, ist Tanzen“, sagt Wohlkönig.

Entgiftung für die Haut

Körperanwendungen wie zum Beispiel mindestens zehn Minuten Bürsten des Körpers unter der Dusche und morgendliche Abreibungen mit Meersalz und Olivenöl- oder Lavendelromaöl unterstützen die Lymphe und die Entgiftung über die Haut und das Bindegewebe. „Basenbäder, Körperwickel aber auch Saunagänge kann ich ebenfalls empfehlen“, sagt Wohlkönig.

Ernährung umstellen

Eine Ernährungsumstellung ist langfristig zielführender, gesünder als das Fasten, beugt Krankheiten vor. „Fasten im Sinne von nichts essen ist in vielerlei Hinsicht ungesund“, erklärt Wohlkönig. Auch im familiären Umfeld können viele dieser Tipps leicht umgesetzt werden. „Meine Meinung, basierend auf meiner 20-jährigen



Margot Wohlkönig verrät wichtige Tipps zum Abnehmen KK

Erfahrung als Ernährungstrainerin, ist: Was man wann, wovon, wie viel isst, ist eine individuelle Entscheidung“, sagt Wohlkönig. Außerdem rät sie zu einer Sechs-zu-eins-Variante. Das bedeutet, an sechs Tagen sollte man kontrolliert essen, der siebte Tag ist eine Ausnahme. „Wenn sie zum Essen eingeladen sind, dann vergessen sie und genießen“, sagt Wohlkönig.