



## Mit vollen Tellern abnehmen? Informationsabend der Wolf Apotheke, Hemmoor

Spricht man vom Abnehmen, denken viele sofort an Fasten, FDH oder Hungern. Die Ernährungswissenschaft weiß aber schon lange, das Nichtessen der völlig falsche Weg ist. Kaum merkt unser Körper, dass die lebensnotwendige Zufuhr von Essen und Trinken deutlich vermindert wird, schaltet er automatisch auf Sparflamme. Die Sparmaßnahmen bei der Wärmeproduktion registrieren wir noch, wir beginnen zu frieren und holen einen Pullover aus dem Schrank. Die Reduktion des Grundumsatzes verläuft zunächst unbemerkt, später reagieren wir mit Frust auf den Stillstand beim Abnehmen.

Was ist passiert? Ihr Körper hat sich der verminderten Nahrungszufuhr angepasst und den Grundumsatz deutlich heruntergefahren. Trotz wenig Essen und Trinken, trotz Hunger und Leeregefühl im Magen die Waage bleibt wie angenagelt stehen. Erst bei nochmaliger und weiterer Einschränkung der Nahrungszufuhr bewegt sich die Waage wieder ein wenig. Und fangen wir jetzt wieder zu essen dann, dann schnellt die Waage nach oben und die gesamte Diät war umsonst. Ernährungswissenschaftler sagen daher: „Diäten sind die beste Methode, um zuzunehmen“.

Wenn Sie sinnvoll und dauerhaft abnehmen wollen, dann müssen Sie essen und nicht hungern. Was Sie beim Essen und Trinken aber beachten müssen, um trotz voller Teller abzunehmen, dies lernen Sie in den angebotenen Seminaren und Schulungen der **Wolf Apotheke in Hemmoor**. Näheres zu dem Apotheken-Konzept **„Leichter Leben in Deutschland“** erfahren Sie bei einem kostenlosen Informationsabend am Dienstag, den 07. Februar um 19:30. Um Voranmeldung unter **0800-6504000** wird gebeten! Neue Gruppen-Seminare starten dann eine Woche später am 14. Februar.