



Geschäftssessen – eine Stolperfalle beim Abnehmen?

19.08.2014 | 09:14 | SYLVIA NEUBAUER (DiePresse.com)

Wie Sie Ihre Diät trotz Essenseinladungen durchziehen

Vorweg die schlechte Nachricht: Einer Studie der Wayne State University zufolge machen Essenseinladungen Abnehm-Pläne schnell zunichte. Der Grund dafür: In Gesellschaft ist man schnell dazu verleitet, mehr zu essen. Die gute Nachricht: Schlemmerorgien sind erlaubt – sofern sie gezielt einkalkuliert werden.

Wie damit umgehen? Es zählt nur die Wochenbilanz, sprich die Kaloriensumme am Ende einer Woche. Das Prinzip dahinter ist einfach: Wer mehr Kalorien verbrennt als er zuführt, nimmt ab. Gleichen Sie üppige Mahlzeiten durch zusätzliche Bewegungseinheiten oder leichte Kost aus. Auch Speisen in Restaurants müssen nicht zwingend zur Kalorienfalle werden.

KiloCoach Tipp: Greifen Sie statt zu Fleisch öfters zu Fisch. Dieser ist nicht nur leicht verdaulich, er liefert Ihrem Körper auch wertvolle Omega 3 Fettsäuren. Wichtig für Ihre Denkleistung! Empfehlenswerte Zubereitungsmethoden sind dämpfen und grillen. Nur selten sollten frittierte und in Fett gebackene Speisen auf den Teller kommen. Auf diese Weise sparen Sie unnötiges Fett. Satt essen können Sie sich an folgenden kalorienarmen Beilagen: Reis, Petersilienkartoffel, Gemüse und bunte Salate der Saison.

Zum Kommentieren bitte einloggen.

Jobs nach Bundesland

- Jobs in Wien
- Jobs in Niederösterreich
- Jobs in Oberösterreich
- Jobs in Steiermark

TOP Berufsfelder

- Jobs Consulting / Beratung
- Jobs Finanzwesen / Controlling
- Jobs Führung / Management
- Jobs IT / Telekommunikation

Job Services Arbeitnehmer

- Jobsuche
- Lebenslauf Schnell-Upload
- Suchagent anlegen

Job Services Arbeitgeber

- Jobanzeige aufgeben
- Firmenprofil anlegen