Ressort: Vermischtes

Ernährungspsychologe: Blitzdiät ist eine Illusion

Berlin, 22.03.2013, 07:26 Uhr

GDN - Dauerhaft Gewicht zu verlieren kann sechs, manchmal sechzehn Jahre dauern. Mit Blitzdiät würden sich Abnehmwillige nur eine Illusion kaufen, sagte der Ernährungspsychologe Christoph Klotter der Zeitschrift "Apotheken Umschau".

Die veränderte Ernährung dürfe einem nicht ganz fremd seien. Wer auf Spaghetti stehe, kann sie etwa statt mit fetter Carbonara, mit Tomatensoße und Kräutern anrichten. Pommes Frites ließen sich durch Ofenkartoffeln ersetzen. Statt Schokolade könne man vielleicht ein paar Walnüsse und ein bisschen Obst essen, so Klotter weiter. Er mahnt das Belohnungszentrum im Gehirn nicht zu vergessen. Es sei älter und mächtiger als die rationale Steuerung. Wer weniger isst, sollte sich dafür belohnen. Das Lustzentrum fordere, so Ernährungsexperte, weiterhin Freude und Lust.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-10395/ernaehrungspsychologe-blitzdiaet-ist-eine-illusion.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619