

Supersize-me?



2007

1972



* Die abgebildeten Produkte stehen beispielhaft für die Produktgruppe



24 Mega-Portionen sorgen für die Mega-Gewichtsklasse

Egal, ob Joghurts, Getränke, Hamburger oder Schokolade – der Trend geht zu größeren Verpackungseinheiten. Für die Hersteller ist das vorteilhaft, denn größere Packungen sind günstiger im Preis und garantieren höheren Absatz. Für den Verbraucher gefährlich. Denn rein psychologisch haben die meisten Menschen das Bedürfnis, das einmal angebrochene Produkt auch aufzuessen – und das ist der erste Schritt zum Übergewicht!



Tipp: Legen Sie sich die Menge, die Sie essen wollen, auf einen Teller und verstauen Sie die angebrochene Packung im Keller oder Kühlschrank.

Und wie sieht Ihr Verhältnis aus?

Gesund essen heißt:

*80% gesunde
Lebensmittel
essen und*

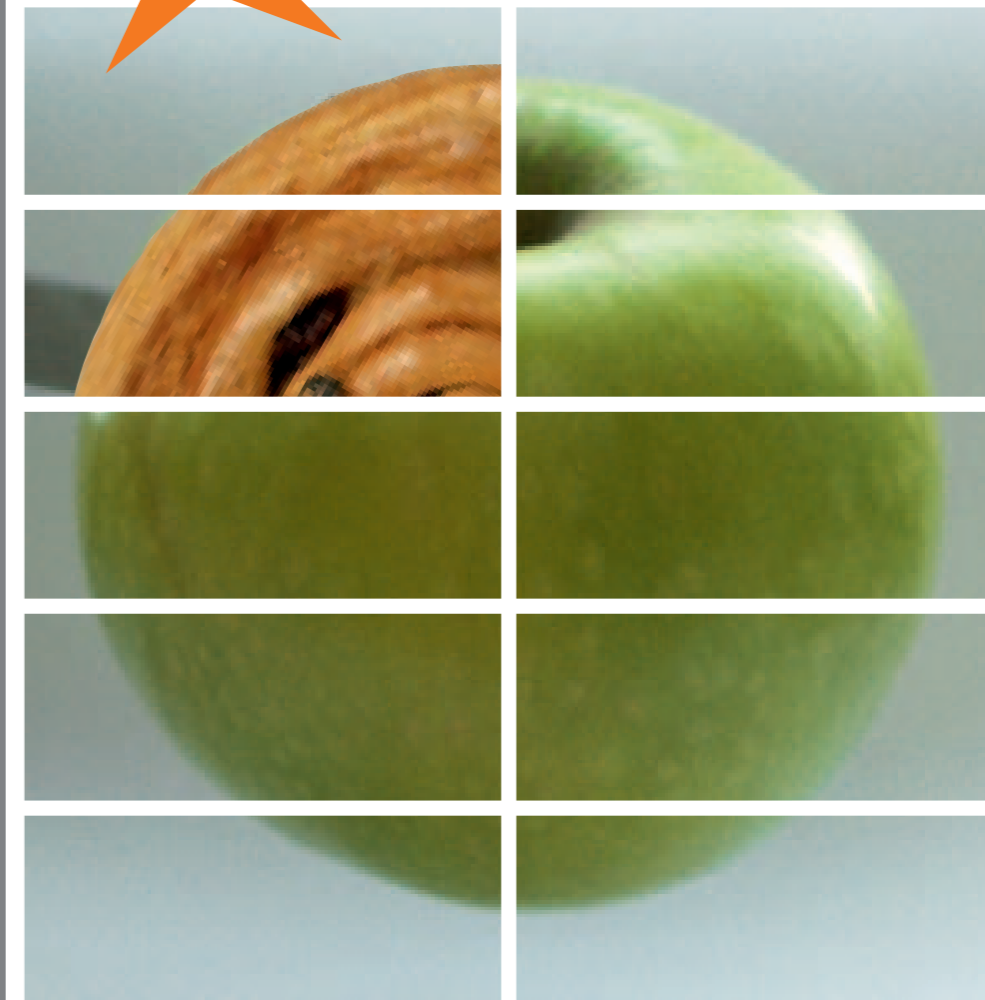
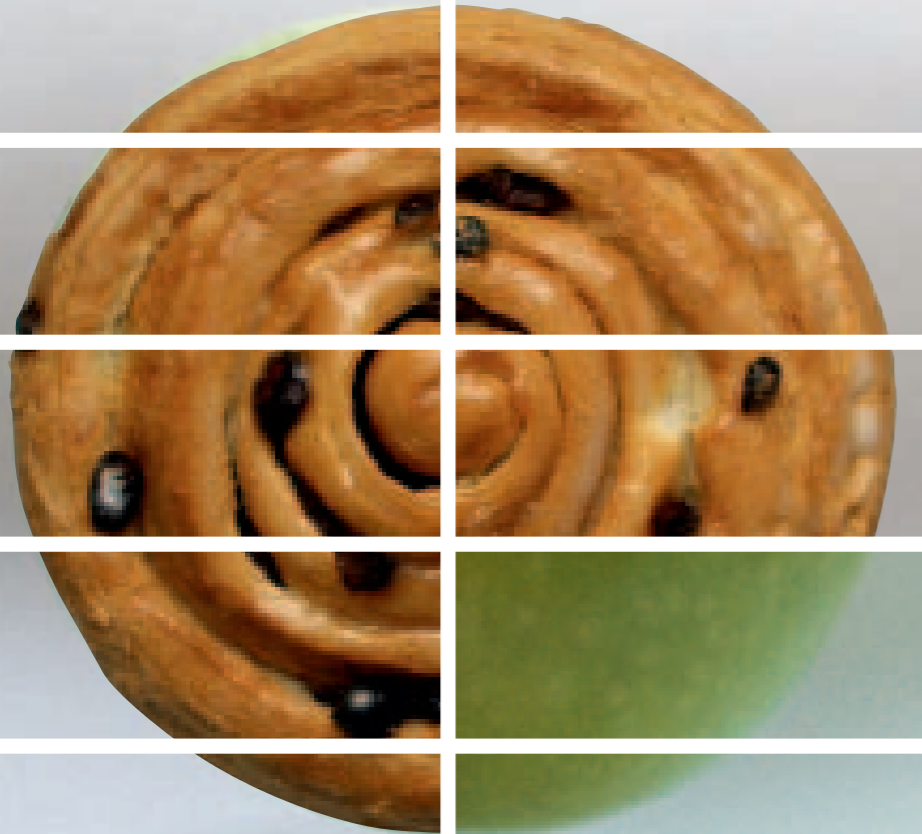
*20% ungesunde
Sünden
genießen!*

*Viele Menschen (vor allem
übergewichtige) essen zum
größten Teil ungesundes
Zeug und wundern sich,
dass das eine Stück Obst
am Tag nichts bringt. Noch
nicht mal das Gewissen
lässt sich damit beruhigen.*

*Die gute Nachricht heißt
aber: Das gilt auch umge-
kehrt! Wenn Sie hauptsäch-
lich gesunde Dinge zu sich
nehmen, viel Obst, Gemüse
und Vollkornprodukte essen,
dann stört auch die eine
Rosinenschnecke nicht.*

18

Bunt macht schlank



Alkohol macht nicht nur blau, sondern auch dick



29

Viele Getränke haben's in sich

Und zwar gleich doppelt: Alkohol an sich hat einen Kaloriengehalt von 7 kcal pro Gramm (Vergleich: Fett hat 9 kcal pro Gramm). Alkoholische Getränke sind wahre Kalorienbomben!

Doch nicht nur das: Alkohol stoppt die körpereigene Fettverbrennung und fördert die Fetteinlagerung. Tolle Dickmacher-Kombi: Schweinshaxe mit Weißbier. Da der Körper keine Möglichkeit hat, Alkohol zu speichern (ist ja auch gut so!) werden die alkoholischen Kalorien bevorzugt verbrannt. Alle anderen Verbrennungsvorgänge, also auch die Fettverbrennung, sind blockiert, solange der Alk im Blut zirkuliert.

Getränk . . . Kaloriengehalt pro Glas

0,50 l Weißbier	260 kcal
0,25 l Rotwein	200 kcal
0,25 l leichter Weißwein	170 kcal
0,20 l Cidre	90 kcal
0,10 l Sekt	85 kcal
0,30 l Pina Colada	270 kcal
0,02 l Likör	65 kcal