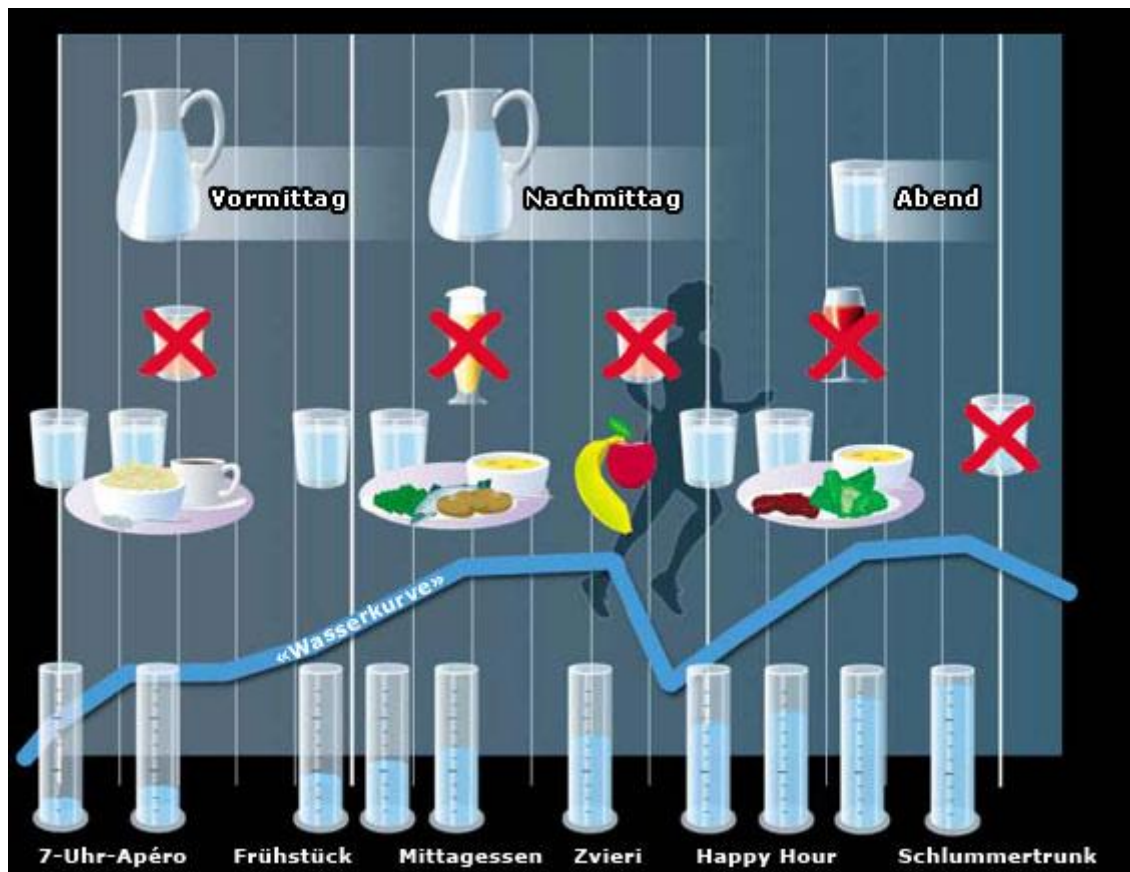




1. Schritt: Wasser wirkt Wunder

Der Trinkplan zum Abnehmen



Unsere «Wasserkurve» schwankt im Tagesverlauf je nach Tätigkeit: Am Morgen sind wir «ausgetrocknet», tagsüber speichern wir allmählich das getrunzene Wasser. Bei sportlicher Aktivität gibts möglicherweise einen kurzzeitigen Abfall.

Vormittag	Stellen Sie einen Liter Wasser oder ungesüßten Tee parat. Trinken Sie ihn bis zum Mittagessen leer.
7-Uhr-Apéro	In der Nacht sinkt unser Wasservorrat im Körper. Trinken Sie darum eine Viertelstunde vor dem Frühstück ein bis zwei grosse Gläser Wasser.
Frühstück	Lassen Sie beim Zmorge den Orangensaft weg. Ein ungesüßtes Müesli mit Früchten oder Joghurt ist ideal. Wasser zum Kaffee schont den Magen.
Mittagessen	Trinken Sie vor dem Mittagessen wieder ein Glas Mineral. Das nimmt das Hungergefühl. Eine Bouillon füllt den Magen zusätzlich. Verzichten Sie auf Alkohol.
Nachmittag	Füllen Sie Ihren Krug oder eine schöne Karaffe erneut auf. Bis am Abend sollten Sie ihn wieder leer getrunken haben.
Zvieri	Bei einem Hungerast am Nachmittag hilft ein Apfel oder eine Banane. Früchte haben bis 80 Prozent Wassergehalt und sind verdauungsfördernd.
Happy Hour	Treiben Sie Sport! Laufen Sie zum Tram, steigen Sie Treppen. Bei körperlicher Anstrengung verlieren wir mehr Flüssigkeit. Trinken Sie danach – Wasser!
Abend	Bis zum Abend sollte der Flüssigkeitsbedarf gedeckt sein. Jetzt reicht es, ein bis zwei Gläser zu trinken.
Schlummertrunk	Trinken Sie eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen nichts mehr. Erst recht keinen Alkohol. So haben

Die acht Trink-Tipps

1. Trinken Sie immer vor den Mahlzeiten ein bis zwei Gläser Wasser. So wird das Hungergefühl reduziert und die Verdauung angeregt.
2. Nehmen Sie, wenn immer möglich, nur ungesüsste und kalorienarme Getränke über den Tag verteilt zu sich. Am besten Hahnenburger oder Mineralwasser.
3. Meiden Sie Alkohol. Er enthält viele Kalorien und behindert den Fettabbau. Zudem stört er das Sättigungsgefühl. Wenn Sie trotzdem nicht auf Alkohol verzichten wollen, ist höchstens ein Glas Wein oder ein kleines Bier erlaubt. Dazu sollten Sie aber unbedingt Wasser trinken.
4. Besorgen Sie sich eine schöne Trinkflasche! So fällt es Ihnen leichter, sich fürs Trinken zu motivieren.
5. Nehmen Sie ungesüssten Kräutertee oder eine Flasche Mineral mit, wenn Sie länger unterwegs sind.
6. Achtung bei Kaffee! Er kann dem Körper zusätzlich Flüssigkeit entziehen. Trinken Sie ein extra grosses Glas Wasser dazu.
7. Immer das Gleiche zu trinken, kann schnell langweilig werden. Betrachten Sie aber Milchdrinks und Fruchtsäfte nicht als Durstlöscher. Verdünnen Sie diese immer im Verhältnis 1:1 mit Wasser.
8. Menschen, die an einer Herzschwäche, einem Blasenproblem oder an Nierensteinen leiden, sollten sich über die nötige Wassermenge mit Ihrem Arzt absprechen.