

Kennen Sie schon den 100-Kalorien-Trick?

Wer abnehmen will, darf sich nicht zuviel auf einmal vornehmen. Kleine Schritte bringen oft bessere Erfolge

Die wichtigste Regel beim Abnehmen ist diese: Überfordern Sie sich nicht! „Wer sich von jetzt auf gleich alle Süßigkeiten verbietet, und die Lieblingswurst gleich dazu, läuft Gefahr, schnell schwach zu werden“, sagt Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Julia Kellersmann-Wulff. „Viele werfen dann gleich alle Abnehmpläne über den Haufen. Ich rate meinen Patienten da lieber zum 100-Kalorien-Trick. Sie müssen dabei nicht gleich ihren ganzen Speiseplan ändern, sondern dürfen ihre Gewohnheiten beibehalten. Sie sparen hier und da mal ein bisschen was ein und bauen hier und da mal ein bisschen was ab. Das dauert zwar länger, aber man bleibt bei der Stange. So geht das mit dem Abnehmen ganz nebenbei.“

Die einzige Regel beim cleveren

100-Kalorien-Trick: Essen Sie von dem, was Sie gern essen, einfach 100 Kalorien weniger.

Genießen ohne Reue

Sie knabbern gern vor dem Fernseher? Das müssen Sie sich nicht verkneifen. Es reicht, die Ration zu kürzen. Sind Butterkekse in Ihrer Schale, dann essen Sie vier Stück weniger – so sparen Sie über 100 Kalorien. Sind es Kartoffelchips, lassen Sie neun Stück übrig, bei Gummibärchen wären es zehn. Zwei Nougatpralinen weniger – über 100 Kalorien gespart. Ein Fünftel der Zartbitter-Schokolade zurück gelegt – nochmal über 100 Kalorien gespart. Kalorien zählen macht aber nicht nur bei Süßigkeiten Sinn. Wenn die Kinder oder Enkel zum Fischstäbchen-Essen vorbei kommen: Nehmen Sie auf Ihren Teller zwei Stück weniger als geplant, schon haben Sie wieder etwas über 100

kalorien Sportprogramm ist dazu aber nicht nötig. 100 Kalorien können Sie immer mal wieder nebenbei abbauen. Zum Beispiel: bei 25 Minuten Saugen, 25 Minuten Bügeln oder 30 Minuten Fensterputzen. Wer einen Garten hat, ist klar im Vorteil: 15 Minuten Arbeit im Grünen verbrennt 100 Kalorien. Gute Nachricht auch für Frauchen: Bereits 15 Minuten strammes Gassigehen spart locker 100 Kalorien ein.

Shoppin macht schlank

20 Minuten Treppensteigen wäre ideal – aber wer wohnt schon im obersten Geschoss eines Wolkenkratzers. 100 Kalorien sparen sie aber auch bei 25 Minuten tanzen. Falls auch der Gatte abnehmen soll, raten Sie ihm: 20 Minuten Auto polieren kühlt 100 Kalorien, ebenso 25 Minuten Rasen mähen. Sie können ja derweil auf Ihre Art weitere 100 Kalorien abbauen: Indem Sie 25 Minuten shoppen gehen. Manchmal kann Abnehmen Spaß machen... *uta*

Kalorien auf Ihrer Abnehm-Bilanz. Ebensoviele macht ein Stück von der TK-Pizza (1/6) weniger aus. Selbst die Portion Pommes am Imbiss ist erlaubt – solange Sie neun Stück, also 100 Kalorien, übrig lassen. Und denken Sie beim Kaffeetrinken über den Tag daran: 5 Teelöffel Zucker weniger spart auch 100 Kalorien.

Abnehmen ohne Sport

Sie haben über den Tag fleißig eingespart? Prima. Wer zusätzlich Kalorien abbaut, nimmt gleich doppelt ab. Ein kompli-

Sogar fettige Pizza ist erlaubt – wenn Sie ein Stück weniger essen

Leckere 100-Kalorien-Snacks

Bei diesen „Sünden“ muss man gar nicht erst einen Teil weglassen. Denn sie haben von Natur aus nur 100 Kalorien:

Latte Macchiato Bedingung: mit fettarmer Milch und ohne Zucker

Solero-Eis Gute Alternative: Magnum hat fast dreimal so viele Kalorien

Glas Buttermilch – 200 ml. Hält nicht nur schön, auch schlank

Yogurette Pro Stück 100 Kalorien. Ebenso zählt Duplo

Banane Auch sie hat denselben Wert, versorgt zudem mit viel Energie

Dose Thunfisch Die Öl-freie Variante ist ein echter Diät-Snack

Hart gekochtes Ei Versorgt mit hochwertigem Eiweiß, hält lange satt

Teller Erdbeeren Es darf sogar ein großer Teller sein (aber ohne Sahne)