BJÖRN MICHALIK
Personal Fitnesstrainer

10 goldene Regeln für ein dauerhaftes Wunschgewicht

1. Iss täglich 3-6 Mahlzeiten, um eine regelmäßigen Nährstoffaufnahme zu gewährleisten.
2. Achte dabei auf hochwertige Lebensmittel und iss Junk Food so selten es geht.
3. Höre auf zu essen, wenn das Sättigungsgefühl einsetzt.
4. Trinke täglich und ausreichend (etwa 35ml Flüssigkeit je kg Körpergewicht), am besten Wasser, Früchte- oder Kräutertees, Gemüsesäfte.
5. Achte auf eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr durch Obst und Gemüse in allen Farben ("Iss täglich einen Regenbogen.")
6. Gehe 2-3 Mal wöchentlich zum Training.
7. Versuche dich in jedem Training zu steigern.
8. Krafttraining geht vor Ausdauertraining.
9. Baue Bewegung in deinen Alltag ein (Fahrrad fahren, Spazieren, Treppensteigen)
10. Achte auf Erholung und pflege deine sozialen Kontakte.