



## TIPPS BEI ÜBERGEWICHT

### Supplemente

- Verwenden Sie größtenteils die von **food4sport** vorgeschlagenen Nährstoffe (Anlage) wie auch das Eiweißpulver **MX PRO**, den **Vitamin- und Mineraldrink** oder **L-Carnitin**.

### Gewohnheiten

- Morgens am meisten essen und gegen Abend immer weniger. Nach 20 Uhr nicht mehr essen!
- Beim Kochen hochwertige kaltgepresste Öle verwenden wie Olivenöl
- Beilagen beim Essen reduzieren!
- Beschichtete Pfannen beim Kochen verwenden!

### Training

- 2/3 des Trainings im Bereich „Grundausdauer“ (60-70 % der max. Herzfrequenz)
- 1/3 des Trainings mit hoher Intensität (70-85 % der max. Herzfrequenz)  
Bem. Maximale Herzfrequenz = 220 – Lebensalter
- Muskulatur aufbauen, denn Muskulatur verbrennt auch in Ruhe mehr Energie als Fettgewebe.
- Aktives Leben im Alltag wie Treppen steigen statt Fahrstuhl oder Spaziergänge etc.

### Getränke (mind. 1,5 l/Tag)

- Wasser oder mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte, Tee, Saftschorlen
- **Vitamin- und Mineraldrink** von **food4sport** mit wenig Zucker
- Sehr wenig bis kein Alkohol

## Essen

- Kalorienaufnahme um ca. 500 - 800 kcal reduzieren, aber Mindestkalorienaufnahme von 1200 – 1500 kcal.
- Nicht mehr als 1 kg/Woche an Gewicht verlieren!
- Evtl. Kontrolle der verschiedenen Blutparameter durch den Hausarzt!
- Erhöhung der Mahlzeiten auf 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten (geringere Magenbelastung, bessere und gleichmäßigere Versorgung mit Nährstoffen, geringeres Hungergefühl)
- Aufnahme von vielen Vitaminen, Mineralstoffe und Ballaststoffe

### a) Eiweiße

Ausreichende Zufuhr aus verschiedenen tierischen und pflanzlichen Quellen wie mageres Fleisch, Eier, fettarme Milch, Hülsenfrüchte etc.

Mindestbedarf Eiweiß bei Diät: ohne Sport: **1,8 – 2 g/kg Körpergewicht**

Mindestbedarf Eiweiß bei Diät: mit Sport **2 - 2,5 g/kg Körpergewicht**

**Food4sport** bietet Ihnen hierzu Eiweißkonzentrate wie **MX PRO** an.

### b) Fette

- Reduzierung tierischer Fette
- Achtung auf Fettgehalt (Fleisch, Wurst , Milch, Käse)
- Pflanzliche Fette in geringen Mengen

### c) Kohlenhydrate

- Wenige kurzkettige Zucker wie Süßigkeiten und bei Gebäck aus Weißmehl
- Komplexe Kohlenhydrate wie Getreideprodukte (Vollkorn) bevorzugen

### d) Obst und Gemüse, Ballaststoffe

Reichlich davon konsumieren!