

# Ernährungsberatung und Gewichtsmanagement

Im Vordergrund stehen nicht ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse, sondern die praktische Umsetzung von Ernährungsfragen und Sport. Nur die Kombination Sport und Ernährungsumstellung ermöglicht ein langfristiges erfolgreiches Gewichtsmanagement. Kurzfristige Erfolge sind schön - langfristige Erfolge sind das Ziel. Insgesamt hat es sich nicht bewährt, (langfristig) weniger Kalorien zu sich zu nehmen als es dem persönlichen Grundumsatz entspricht.

Eine sichere, gezielte Ernährungsumstellung in Verbindung mit Ausdauersport, der Spass macht und leichtem Kraftausdauertraining verheißen die besten und dauerhaftesten Erfolge und verhindert den sogenannten Jo-Jo-Effekt.

Daß Ausdauertraining zum Gewichtsmanagement beiträgt, bestätigen (nicht nur meine) langjährige Eigenerfahrung, sondern auch viele Untersuchungen und Beispiele anderer Sportler. Das zusätzliche Kraftausdauertraining reduziert den gesundheitsschädlichen (zu hohen) Körperfettanteil und baut stoffwechselaktives Muskelgewebe auf.

Ziel beim Gewichtsmanagement ist eine Reduktion und Stabilisierung eines hohen / zu hohen Körperfettanteiles.