

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/52678/1636463/gesund-es-bauchgefuehl-wie-natuerlich-schlanke-menschen-ohne-diaeten-ihr-gewicht-halten> abgerufen werden.



Gesundes Bauchgefühl Wie natürlich schlanke Menschen ohne Diäten ihr Gewicht halten

24.06.2010 - 08:05 Uhr, Wort und Bild - Apotheken Umschau

Baierbrunn (ots) - Was machen Menschen richtig, die ohne erkennbare Mühe und schon gar nicht mit Hilfe von Diäten schlank bleiben? Vor allem essen sie nur, wenn sie Hunger haben, berichtet die "Apotheken Umschau" unter Berufung auf die amerikanischen Psychologinnen Jill H. Posdjasek und Jennifer Carney. Diese haben das Essverhalten natürlich schlanker Menschen untersucht. Menschen mit natürlichem Essverhalten wiegen sich selten und verstehen es, nach einem Tag mit zu großen Portionen dies in den nächsten Tagen unbewusst auszubalancieren: mit weniger essen oder Sport treiben zum Beispiel. Sie teilen Lebensmittel nicht in "gute" und "schlechte" ein, sondern genießen das Stück Torte genauso wie Obst. Natürlich Schlank essen, wonach ihnen ist - und sie haben ein gutes Gespür dafür, was ihnen gut tut. Das heißt umgekehrt auch, dass sie nicht alles essen, was auf den Tisch kommt. Was ihnen nicht schmeckt oder behagt, lassen sie stehen. Essen aus der Hand, im Stehen, im Auto ist nicht ihr Ding. Sie lassen sich Zeit - mindestens 20 Minuten für eine Mahlzeit, am liebsten an einem schön gedeckten Tisch.

Viele Informationen zur Ernährung auf www.apotheken-umschau.de/ernaehrung oder www.apotheken-umschau.de/essstoerungen

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei.

Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" 6/2010 B liegt in den meisten Apotheken aus und wird ohne Zuzahlung zur Gesundheitsberatung an Kunden abgegeben.

Pressekontakt:

Ruth Pirhalla
Tel. 089 / 744 33 123
Fax 089 / 744 33 459
E-Mail: pirhalla@wortundbildverlag.de
www.wortundbildverlag.de
www.apotheken-umschau.de

Originaltext: Wort und Bild - Apotheken Umschau
Pressemappe: <http://www.presseportal.de/pm/52678/wort-und-bild-apotheken-umschau>
Pressemappe als RSS: http://presseportal.de/rss/pm_52678.rss2