

## Wer hätte es gedacht?

---

<i>Lebensmittel</i>	<i>Kilokalorien (kcal)</i>	<i>Verbraucht durch</i>
1 Portion Schlagsahne (25 g)	80	<b>23 Min.</b> Fensterputzen
1 Scheibe Pumpernickel	75	<b>30 Min.</b> Bettenmachen
1 Ei	85	<b>25 Min.</b> Autofahren
1 Glas Wein (125 ml)	95	<b>10 Min.</b> sportliches Radfahren
1 Port. Doppelrahmfrischkäse <small>60%F.i.Tr.,30g</small>	100	<b>10 Min.</b> Tanzen
1 Becher Joghurt (3,5 % Fett)	105	<b>16 Min.</b> Tanzen
1 Brötchen, 45 g	125	<b>15 Min.</b> Schwimmen
2 Gläser Likör (4 cl)	130	<b>17 Min.</b> Gymnastik
75 g Eiscreme	150	<b>56 Min.</b> Wäschebügeln
1 Piccolo Sekt (0,2 l)	180	<b>19 Min.</b> Treppensteigen
1 Whisky (8 cl)	200	<b>1,3 Std.</b> Spaziergehen
1 Stück Zwiebelkuchen, 50 g	210	<b>30 Min.</b> Joggen
1 Flasche Bier (0,5 l)	240	<b>51 Min.</b> Tischtennis
1 Port. Pommes frites (150 g)	435	<b>2 Std.</b> Autowaschen
1 Port. Brathähnchen (350 g), gegrillt	245	<b>30 Min.</b> Eislaufen
1 Stück Buttercremetorte	410	<b>45 Min.</b> Fussballspielen
1 Tafel Schokolade	530	<b>2 Std.</b> Radfahren
1 Stück Stollen (100 g)	410	<b>45 Min.</b> Bergsteigen
1 Pizza, mittelgross	910	<b>1,5 Std.</b> Skilanglauf

### ►► *Tipps und Hinweise:*

- Fragen Sie Ihren Arzt, ob und wie viel Sie abnehmen sollen und ob bei Ihnen Risikofaktoren für Krankheiten vorliegen.
- Machen Sie nicht auf eigene Faust einseitige Abmagerungskuren oder Blitzdiäten.
- Abnehmen gelingt besser, wenn Sie wieder lernen zu genießen und sich mehr zu bewegen.
- Fangen Sie gleich heute mit der Bewegung an (z. B. mit dem Rad zur Arbeit, Treppe statt Lift, 10 Minuten Morgengymnastik).
- Seien Sie aktiv in Ihrer Freizeit!
- Vor Aufnahme einer Sportart, sollten Sie eine Tauglichkeitsuntersuchung beim Arzt vernehmen lassen! Besonders, wenn Sie längere Zeit keine Sport betrieben haben.