

Wer hätte es gedacht?

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