



# FIT UND XUND #83

## LETZTER AUFRUF FÜR IHRE SOMMERFIGUR!

Die ersten warmen Tage gaben Ihnen einen Vorgeschmack auf den Sommer, und Sie überlegen nun, wie Sie kurzfristig Ihre Sommerfigur auf Vordermann bringen können? Im Internet kursieren viele Angebote und strube Ideen. Schenken Sie bitte nachfolgenden Irrtümern keinen Glauben:

### **Irrtum: Crash-Diäten machen schlank**

Eine kurze Zeit lang ist das korrekt. Doch der Stoffwechsel geht bei strikten Hungerkuren in Sparmodus und speichert dann, wenn Sie wieder wie davor essen, sofort alle Kalorien in Fettdepots, um für die nächste Hungerphase besser gewappnet zu sein. Sommerfigur-Tipp: Nehmen Sie lieber langsamer und mit ausgewogener Ernährung ab. So halten Sie Ihr Gewicht langfristig!



### **Irrtum: Je schmerzhafter das Training, desto grösser die Abnahme**

Auspowern und ans Limit gehen: Ja, absolut. Doch Schmerzen beim Training sind ein Hinweis darauf, dass Sie Ihren Körper falsch oder zu viel belasten. Dies kann längerfristig Ihrer Gesundheit schaden und hat nichts mit schnellem Abnehmen zu tun. Sommerfigur-Tipp: Bevorzugen Sie Trainingseinheiten, in denen Sie sowohl Muskeln aufbauen als auch zwischendurch Ihren Puls in die Höhe jagen. So kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel an.

### **Irrtum: Trainieren auf leeren Magen macht schlank**

Hungrig ins Training zu gehen, schwächt Ihren Körper, und Sie können nicht mit voller Energie trainieren. Zusätzlich besteht die Gefahr, dass Sie sich nach dem Training kopflos den Bauch mit Kaloriensünden vollschlagen, weil Sie ausgehungert sind, was kontraproduktiv ist. Sommerfigur-Tipp: Gönnen Sie sich eine Stunde vor dem Training einen leichten Snack und trinken Sie einen Espresso. Wenn Sie während des Trainings viel schwitzen, trinken Sie Wasser oder Apfelschorle.



### **Irrtum: Mit Sport den Alkoholabbau beschleunigen**

Dass Alkohol ein Trainingsbooster sein kann, ist ein Irrglaube. Alkohol wirkt nur kurzzeitig belebend und sorgt dann dafür, dass man sich selbst überschätzt, was je nach Sportart gefährlich sein kann. Zudem: Für den Alkoholabbau ist zu 90 Prozent die Leber zuständig, der es egal ist, ob und wie Sie trainieren. Die Geschwindigkeit, mit der Alkohol abgebaut wird,

hängt von anderen Faktoren ab, wie dem Geschlecht, dem Alter, dem Körperfettanteil und der Leistungsfähigkeit der Leber. Sommerfigur-Tipp: Finger weg vom Alkohol – sorry. Alkohol bremst den Stoffwechsel aus, fährt den Fettabbau auf Sparflamme herunter und hemmt den Muskelaufbau.

### **Irrtum: Abnehmen allein mit Sport**

Regelmässiges Training kurbelt die Fettverbrennung an und zaubert eine straffe und knackige Silhouette. Jedoch gehört zum Abnehmen auch eine negative Kalorienbilanz. Also, dass Sie am Ende des Tages weniger Kalorien zu sich genommen als verbraucht haben. Sommerfigur-Tipp: Drei Mal in der Woche Kraft- und Herz-Kreislauf-Training kombinieren und ab 17 Uhr konsequent auf Kohlenhydrate verzichten.

Der Sommer lässt noch ein bisschen auf sich warten – jetzt starten!

Gaby Bächtold  
ABC Fitness, Rheinau

