

Stoffwechsel auf Sparflamme

Warum der Jo-Jo-Effekt Abnehmwilligen den Erfolg nimmt



Ein bekanntes Phänomen für jeden, der schon einmal versucht hat, Gewicht zu verlieren: Nach dem mühsamen Verlust der Pfunde steigt das Gewicht seit Diätende schnell wieder an. „Im Grunde besteht bei jeder Diät die Gefahr, dem sogenannten Jo-Jo-Effekt zu unterliegen“, weiß Ernährungscoach Reza Hojati. „Da der Körper verminderte Energiezufuhr automatisch mit einer Hungersnot verbindet, setzen sich nach dem Verzicht schneller wieder Fettpölsterchen an.“ Jede Ernährungsumstellung, die schnellen Gewichtsverlust verspricht und mit strengem Verzicht auf bestimmte Lebensmittel einhergeht, trickst den Körper daher nur für kurze Zeit aus. Für jeden Abnehmwilligen, der mit Schlankness Gewicht reduziert, steht als formuliertes Ziel nicht ein bestimmter Body-Mass-Index. Vielmehr sollte man sich langfristig im eigenen Körper wohlfühlen. Dabei gilt es als ganz natürlich, dass im Laufe des Lebens das Gewicht um ein bis drei Kilogramm schwankt. „Von außen vorgegebene Idealbilder gehören also aus dem Kopf gestrichen“, betont Reza Hojati, der über langjährige Erfahrung in der Gesundheits- und Fitnessbranche verfügt. Weitere Informationen unter www.schlankness.de