

# Wie Sie richtig und effektiv die Kilos purzeln lassen und den Körper schonen

**TRAINING** Wenn Sie mehr Kalorien durch das Training verbrennen und Ihre Kalorienzufuhr reduzieren, müssen Sie abnehmen, sobald ein Energiedefizit erreicht wird: Es wird mehr Energie verbrannt, als in Form von Nahrung in den Körper kommt. Sie sollten sich pro Woche 6 Stunden Zeit für Ihr Training nehmen. Halten Sie sich vor Augen, dass der durchschnittliche Österreicher 2 Stunden fernsieht. Das sind im Jahr 700 Stunden. Dennoch können sich die meisten Manager, Anwälte und Ärzte zunächst nicht vorstellen, dass sie diese Zeit besser in sich selbst, in Form eines intelligenten Trainings, investieren.

- Nehmen Sie sich in der Woche 5 bis 6 Stunden für Ihr Training Zeit.
- Essen Sie 3 Stunden vor dem Training eher Kohlenhydrate und nach dem Training eiweißreich.
- Versuchen Sie in einer kleinen Gruppe mit Gleichgesinnten zu trainieren.
- Mit einer ausgewogenen Ernährung und einem angemessenen Training schaffen Sie es, in drei Monaten 10 % Ihres Körpergewichts zu verlieren.

**KRAFTTRAINING** Heute weiß man, dass Krafttraining gezielt gegen das gefährliche Bauchfett wirkt. In amerikanischen Untersuchungen hat eine Testgruppe mit Krafttraining weit mehr Bauchfett verloren als die Kontrollgruppe, die nur Herz-Kreislauftraining absolviert hat. Weniger Bauchfett bedeutet natürlich auch weniger Organfett. Wir empfehlen zweimal pro Woche ein spezielles Zirkelkrafttraining. Das Krafttraining sollte auf jeden Fall mit einem erfahrenen Physiotherapeuten und einem Trainer besprochen werden. Fett hat auch immer Stützfunktion, deshalb können beim Abnehmen Rückenschmerzen auftreten

**CARDIOTRAINING** Beim Abnehmen wird das Herz-Kreislauftraining meist überbewertet. Optimale Ergebnisse erzielen Sie mit 3 Stunden pro Woche mit Einheiten von mindestens 30 Minuten. Es gibt keinen „Fettverbrennungspuls“: Im oberen Pulsbereich verbrennt man nur relativ weniger Fett, aber absolut mehr. Optimale Pulsfrequenz hat den Sinn, dass Sie sich nicht überanstrengen und Ihre Erholungszeit verkürzen. Überanstrengung führt zu einem Übertraining, das auf den Körper wie Stress wirkt. Im Allgemeinen trainieren wir mit Übergewichtigen zunächst an der Grundlagenausdauer und dann, mit sporadischem Intervalltraining, forcierter an der Gewichtsreduktion.

**STRETCHING UND HALTUNG** Einmal die Woche sollte Sie eine Stunde bei einem erfahrenen Trainer absolvieren, der Ihnen die Grundlagen der richtigen Haltung, Atmung, Dehnung und Mobilisation vermittelt.

**BERATUNGSTEAM.** Christian Beer mit Ernährungsberaterin und Fitnesscoach Su Busson.



**KLUGES ZEIT-INVESTMENT.** Mit rund sechs Stunden intelligentem Training pro Woche und der Arbeit an der richtigen Haltung können Sie optimale Ergebnisse erzielen.

