



Tipp 7

Wer ausgewogen isst und sich mehr bewegt, verbraucht mehr Energie. Der Körper mobilisiert dafür als Erstes das Bauchfett. Ein Zentimeter weniger Bauchumfang ergibt schon fünf Prozent Risikoverringern.

Was begünstigt Bauchfett?

- Bewegungsmangel
- Täglicher Konsum von Süssgetränken sowie süssen, fettigen und übersalzenen Fertig- und Halbfertigprodukten
- Täglicher Alkoholkonsum
- Stressessen

Weitere Informationen:

www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung
Broschüre «Rund um den Bauch»

Intensivtraining

«Mit einer guten Trainingsbasis kannst du's auf die Spitze treiben!»

massvoll

Süssigkeiten massvoll geniessen;
eine kleine Süssigkeit,
am besten nach dem Essen

Massvoll Öle und Fette verwenden;
pro Tag 2 EL Pflanzenöl, 10 g Butter oder
Margarine, 1 Hand voll Nüsse essen

Kraft-/Beweglichkeitstraining

2-mal pro Woche

Täglich genug Fleisch, Fisch, Eier, Tofu essen;
abwechslungsweise 1 Portion

**Täglich genug Milch und Milchprodukte
essen und trinken;** 3 Portionen am Tag

Ausdauertraining

3-mal pro Woche 20 bis 60 Minuten

**Getreideprodukte, Kartoffeln und
Hülsenfrüchte essen;** 3 bis 4 Portionen
pro Tag, je nach Appetit

Alltagsaktivitäten

Eine halbe Stunde
Bewegung täglich

**Täglich grosszügig Gemüse und
Früchte essen;**
5 am Tag in verschiedenen Farben

reichlich über den Tag verteilt

**Reichlich über den Tag
verteilt trinken;**
1 bis 2 Liter pro Tag

FITNESS
pyramide

essen – trinken – bewegen

gewusst was – gewusst wie viel

© FIT'NESS-Pyramide – Ernährungs-Way von Bauberg