



Kategorien

Auto & Verkehr
Bauen & Wohnen
Bildung & Berufe
Bücher & Medien
Computer-Hardware
Diverse Meldungen
Energie & Umwelt
Essen & Trinken
Film & Fernsehen
Finanzen &
Versicherungen
Freizeit & Events
Gesundheit & Medizin
Kunst & Kultur
Mode & Lifestyle
Musik
Neue Medien
Software
Sport
Stars & Sternchen
Telekom & Elektronik
Tourismus
Werbung & Marketing
Wirtschaft & Verbände
Wissenschaft &
Forschung

Gesamt-Archiv - Sitemap

Archiv

Auto & Verkehr
Bauen & Wohnen
Bildung & Berufe
Bücher & Medien
Computer-Hardware
Diverse Meldungen
Energie & Umwelt
Essen & Trinken
Film & Fernsehen
Finanzen &
Versicherungen
Freizeit & Events
Gesundheit & Medizin
Kunst & Kultur
Mode & Lifestyle
Musik
Neue Medien
Software
Sport
Stars & Sternchen
Telekom & Elektronik
Tourismus
Werbung & Marketing
Wirtschaft & Verbände
Wissenschaft &
Forschung
| English Press Releases
|

Britney Spears & Paris Hilton

Alle News aus der Welt
der Stars und Sternchen
online

Neuer Web-

Die perfekte Ernährung für die perfekte Figur

10 Ernährungstipps für Models

Dr. Christian Matthai, Ernährungsmediziner und Lifestylecoach hat das Team des Rowenta - Elite Model Look Austria im Pressebüro besucht und sprach mit Assistentin Viktoria Egger über die optimale Ernährung für Mädchen die als Models arbeiten wollen. Die Tipps findet man auf www.elitemodellookaustria.com und mehr über DR. Matthai findet man auf seiner Website www.matthai.at



1. Entsorge alle fettreichen Lebensmittel aus Deinem Haushalt!
Wenn Du nicht zu der Minderheit gehörst, die beim Essen sehr diszipliniert ist, dann Sorge dafür, dass Du zu Hause keinerlei Verlockungen ausgesetzt bist. Käse, sämtliches Knabbergebäck (z.B. Nüsse, Chips), Butter, Mayonnaise, Creme fraiche, Schlagobers, Sauerrahm, fette Fleisch- und Wurstwaren (z.B. Leberwurst) sind ein absolutes „no go“. Aufpassen: Olivenöl ist zwar gesund, aber auch sehr fett. Also bitte sparsam damit umgehen
2. Gehe niemals hungrig einkaufen! Es landen sonst viele Lebensmittel im Einkaufswagen, die da nichts verloren haben!
3. Stell Dir in jede Ecke Deiner Wohnung bzw. Deines Arbeitsplatzes eine Wasserflasche. Trinke mindestens 3 Liter

in Meldungen in Web

Google-Suche

Artikel bei Google News
Deutsch - Englisch

Pressemeldungen
veröffentlichen:

Registrieren
Anmelden

Ihre Pressemeldungen sofort kostenlos über alle wichtigen Internetdienste verbreiten: Registrieren Sie ein Account, melden Sie sich mit Ihrem Benutzernamen bzw. Passwort an und schon können Sie Ihre PR-Artikel gratis veröffentlichen!

Fragen & Antworten

Erreichen Sie Ihre
Werbe-Zielgruppe bei
Google

Abonnieren

RSS-Feed

Alle News von Paris
Hilton

Sämtliche Storys über das bekannteste IT-Girl der Welt

Skandal-Star Britney
Spears

Die Topmeldungen rund um das gefallene Popsternchen

Partyluder Lindsay Lohan
Details zu den Exzessen des rothaarigen Jungstars

Schufa Online Kredit
Unverbindliche Anfrage mit Sofort-Entscheidung

ORF- & Werbesprecher
Fernseh-, Dokumentations- und Radiostimme

Empfehlungen:
PC Onlineshop
DVD-Gewinnspiel
DVB-T Receiver

Preisvergleich

Mehr als 12 Mio. Produkte
von rund 1000
Onlineshops

Onlinekredit ab 4,9% eff.

Preiswerte Finanzierung
mit und ohne Schufa-
Eintrag

Per Internet Geld

verdienen

Werbung auf der eigenen
Website bringt
Einnahmen

Links: [eBay](#) [Amazon](#)
[Handys](#)

Wasser am Tag. Das füllt den Magen und nimmt Dir für eine gewisse Zeit das Hungergefühl. Deine Nieren und Deine Haut werden es zusätzlich dankbar annehmen.

4. Überschätze Deinen Energiegrundumsatz nicht! Viele Menschen sind irrtümlicherweise der Meinung täglich große Mengen an Essen zu benötigen. Wenn Du Leistungssportler bist oder Dich bei Deiner Arbeit schwer körperlich betätigen musst, hast Du Recht. Sonst nicht!

5. Meide Zwischenmahlzeiten! Snacks zwischendurch bleiben uns über den Tag verteilt oft nicht in Erinnerung und werden ebenso wenig in die täglich verzehrte Menge von Lebensmitteln einberechnet. Auch gesunde Snacks wie z.B. Trockenfrüchte haben viele Kalorien! Außerdem kommt es durch die Zwischenmahlzeiten immer wieder zu einem Blutzuckeranstieg und der damit verbundenen Insulinausschüttung. Dies stört uns beim Abnehmen.

6. Streiche alle zuckerhaltigen Getränke aus Deinem Speiseplan. Sie bedeuten nur leere Kalorien.

7. Frühstücke regelmäßig. Es gibt Studien, die belegen, dass Menschen die frühstücken seltener an Übergewicht leiden.

8. Iss bewusst und kaue langsam. Damit gibst Du Deinem Körper die Chance Dir zu signalisieren wann Du satt bist und was Du da auch wirklich gegessen hast.

9. Verzichte auf Kohlenhydrate (Honig, Süßwaren, Früchte, Zucker, Milch, Energiedrinks, Kartoffel, Brot, Getreide, Obst, etc.) nach 17:00 Uhr. Ist der Blutzuckerspiegel in den späten Abend- und Nachtstunden niedrig, kommt es zu einer gesteigerten Ausschüttung des Wachstumshormons, welches für die Fett- und Muskelverteilung in unserem Körper verantwortlich ist. Zusätzlich bleibt der Insulinspiegel niedrig. Damit erreichst Du die ideale Hormonkonstellation um abzunehmen.

10. Mache Gemüse zu Deinem Freund! Niemand muss hungern um abzunehmen! Du musst nur die richtige Wahl treffen. Stell Dir einen grünen großen Kopf Brokkoli vor und daneben 3 Stück Schokolade. Beide haben etwa gleich viele Kalorien! Der Brokkoli würde dich mehr als satt machen, die Schokolade nicht!

Als persönliches Anliegen: „An apple a day keeps the doctor away“ ist mittlerweile sicher obsolet und nicht richtig. Meine Alternative lautet: „A sweat a day keeps the doctor away“ – ein Aufruf an alle: Betreibe regelmäßig Sport. Ernähre Dich leicht und gesund. Dein Körper wird es Dir danken und Deinem Erfolg beim Elite Model Look Austria 2008 soll nichts mehr im Wege stehen!

Lesen Sie mehr zum Thema: [Abnehmen](#), [diema communications](#), [Dr. Christian Matthai](#), [Ernährung](#), [Ernährungstipps](#), [Modeling](#), [models](#), [Rowenta](#), [Rowenta Elite Model Look Austria](#)

Weitere PR-Artikel & News-Stories:

« [All About The Playstation 3 Graphics Power](#)

pressemeldungen.at verwendet nur eigens freigegebene Texte und Bilder bzw. aufgrund entsprechender Lizenzen nutzbare Inhalte. Vor einer anderweitigen Publikation beachten Sie bitte die geltenden Urheberrechte!

Nespresso Tassimo
Gratis Partnersuche



