



## Richtig vorgehen

1. Bestimmen Sie Ihr Zielgewicht gemäss Body-Mass-Index.
2. Um ein Kilogramm Körpergewicht zu verlieren, müssen 7000 kcal (28 000 kJ) des durchschnittlichen Energiebedarfs eingespart werden.
3. Bevor Sie mit einer Diät beginnen, informieren Sie sich, welche für Sie geeignet ist.
4. Holen Sie bei akuten Gesundheitsproblemen oder chronischen Krankheiten vor Beginn einer Diät den Rat Ihres Arztes ein.
5. Vermeiden Sie Abmagerungskuren mit sehr niedriger Energiezufuhr. Haben Sie Geduld und reduzieren Sie Ihr Gewicht vorzugsweise in kleinen Schritten.
6. Setzen Sie sich ein erreichbares, also realistisches Ziel.
7. Befassen Sie sich mit Ihren Ernährungsgewohnheiten; führen sie dazu ein Ernährungstagebuch.
8. Steigern Sie die körperliche Aktivität bei gleichbleibender oder reduzierter Energiezufuhr.
9. Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, achten Sie darauf, das Gewicht zu halten.