

Bauchspeck trotz Sport? Mit der richtigen Energiebilanz erfolgreich abnehmen

Häufig bleiben trotz sportlicher Betätigung diese kleinen Fettpölsterchen an Bauch und Hüfte. Woran liegt das? Um erfolgreich und dauerhaft das eigene Körpergewicht zu reduzieren und Fett zu verbrennen, ist die richtige Energiebilanz von Bedeutung. Es kommt vor allem darauf an, dass man mehr Energie verbraucht als man zu sich nimmt. Das gelingt nur, wenn man neben regelmäßiger Bewegung auch auf eine gesunde, fettarme Ernährung achtet.

Es kann sehr frustrierend sein, wenn man trotz sportlicher Aktivität nicht Herr über die Fettpolster wird. Die setzen sich am liebsten am Bauch, den Hüften oder bei Frauen auch am Po und den Oberschenkeln fest. Gezielte Fitnessübungen oder ein individuelles Cardio-Training sind zwar wichtig, aber nicht entscheidend für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme. Geht man zum Beispiel regelmäßig laufen, verbraucht der Körper während und nach der Trainingseinheit Energie. Damit man durch den Sport auch abnimmt, ist es wichtig, dass man am Ende des Tages mehr Energie verbraucht als man zu sich genommen hat. In diesem Fall spricht man von einer negativen Energiebilanz. Es ist also empfehlenswert sich bewusst zu ernähren. Da dem Körper alle wichtigen Nährstoffe zugeführt werden müssen, eignet sich ein Ernährungsplan mit viel frischem Gemüse, Obst und Vollkornprodukten.

Erreicht man dauerhaft nicht die gewünschte negative Energiebilanz, nimmt man nicht ab sondern zu. Um sich einen guten Überblick über seine Energiebilanz zu verschaffen, eignen sich Kalorien- bzw. Nährstofftabellen, die genau belegen, wie viele Kalorien und Inhaltsstoffe die verschiedenen Lebensmittel haben. Gleichzeitig sollte man mithilfe eines Trainingstools seine persönliche Leistungsbilanz während des Trainings beobachten. Für den Laufsport eignet sich ein Kalorienzähler wie der JogStyle. Er misst neben der Laufgeschwindigkeit und zurückgelegten Strecke auch den Kalorien- und Energieverbrauch des Sportlers. Auch über das Training hinaus, ermittelt der JogStyle die verbrauchte Energie. Ob im Büro, zu Hause oder unterwegs – mit dem JogStyle hat man immer alle wichtigen Körperwerte im Blick.

Um erfolgreich abzunehmen ist also das Zusammenspiel aus Sport und gesunder Ernährung bedeutend. Mit etwas Disziplin, Körperbewusstsein und einer positiven Einstellung haben die kleinen Fettpolster keine Chance.

Tipps für Laufanfänger und Marathonläufer, abwechslungsreiche Lauftrends, Rezept-Ideen sowie Informationen zum JogStyle gibt es online auf dem Blog www.myjogstyle.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: marco_buhr@eu.omron.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.