

Dem Jojo-Effekt davonlaufen

Diäten sind eine gern genutzte Maßnahme, um sein Traumgewicht zu erreichen. Doch sind die überschüssigen Pfunde einmal weg, heißt es, nicht zu schnell in Zufriedenheit oder Trägheit verfallen. Zu schnell sind die ungeliebten Kilos wieder auf den Hüften – oftmals sogar noch mehr als vor der Diät. Der verhasste Jojo-Effekt hat zugeschlagen.

Enttäuschung und Frustration sind die Folgen. Aber das bedeutet nicht, dass Diäten generell keinen langfristigen Erfolg bringen können, denn es gibt ein simples Rezept gegen Jojo: mehr Sport!

Ursachen des Jojo-Effekts

Die schnelle Gewichtszunahme nach einer Diät begründet sich hauptsächlich durch den gesunkenen Energiebedarf des Körpers. Zum einen ist der Grundumsatz gefallen, weil eine bestimmte Menge an Gewicht verloren geht, zum anderen, weil neben Fettgewebe auch Muskelmasse abgebaut wird, welche generell (ob bei körperlicher Bewegung oder Ruhe) mehr Energie verbraucht.

Ein weiterer Grund für den Jojo-Effekt ist die beträchtliche Diskrepanz in der Kalorienzufuhr während und nach der Diät. Der Körper reagiert auf die geringere Kalorienmenge in der Abnahmephase und passt sich an. Wenn nach der Diät nun wieder die alten Ernährungsgewohnheiten einkehren, lagert der Organismus die zusätzlichen Kalorien als Fettreserven an.

Lösung: Sport in allen Phasen der Diät

Vor der Diät

Jeder, der abnehmen will, sollte sich nicht einfach in eine x-beliebige Diät stürzen. Es ist empfehlenswert, seine Ziele und Diätvorstellungen in einem detaillierten Ernährungs- und Sportplan festzuhalten. Die Phase des Abnehmens ist auch kein quälender „Ausnahmezustand“, in dem auf fast alles verzichtet werden muss, um nachhaltig Gewicht

zu verlieren. Ein reines „FDH“ ist der falsche Weg. Sonst ist der Jojo-Effekt geradezu vorprogrammiert. Besser ist es, einen individuellen Speiseplan zu erstellen, der eine gesunde Ernährungsumstellung gewährleistet und durch regelmäßige sportliche Aktivitäten gestützt wird.

Während der Diät

Um eine Diät effektiv zu gestalten, sollte man begleitend zur Ernährungsumstellung auch sportlich aktiv werden. Dies regt nicht nur den Fettverbrauch an, sondern stabilisiert auch die Muskulatur. Gerade letzteres ist wichtig, da der Körper während einer Diät durch die geringere Nährstoffzufuhr auch Muskelmasse abbaut. Dies wiederum würde der Gewichtsreduktion hinderlich sein. Durch eine Unterstützung der Muskulatur mit Hilfe von Sport kann dieser Effekt verhindert werden.

Nach der Diät

Nachdem das angepeilte Gewicht erreicht wurde, sollten die sportlichen Aktivitäten keinesfalls eingestellt werden – nicht nur der Figur wegen, sondern auch, um die eigene Fitness und damit auch die Gesundheit weiterhin zu unterstützen. Auch ein Verfall in alte Essrituale sollte unterbleiben. Das heißt nicht, dass die Diät lebenslänglich durchgehalten werden muss, vielmehr ist eine bewusste Ernährung notwendig, um den Körper nicht durch ein plötzlich gesteigertes Lebensmittelangebot zu überfordern. So bleibt die Silhouette auch nach Abschluss der Diät länger schlank.

Unterstützung beim Sport durch den JogStyle von Omron

Oft ist die fehlende Motivation der Hauptgrund, warum sowohl vor, während, als auch nach der Diät der Sport vernachlässigt wird. Sportarten wie Laufen und Walken unterstützen den Abnehmprozess effektiv und nachhaltig. Wer sich einen extra Schub an Motivation für das Joggen holen möchte, wird beim JogStyle von Omron fündig. Der handliche Aktivitätsmonitor zeigt nicht nur Werte wie Laufstrecke-, -zeit und –geschwindigkeit an, er

misst auch zusätzlich den Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung des Läufers. Mit der Memory-Funktion kann darüber hinaus die individuelle Leistungskurve bestmöglich beobachtet, analysiert und gezielt verbessert werden. Als persönlicher Motivationstrainer 24 Stunden am Tag ist der JogStyle die optimale Unterstützung, um dem Jojo-Effekt wahrhaft sportlich davonzulaufen.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Marco Buhr

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: Marco_Buhr@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 615 95 08 26