

Ostern und ...

Auch Sie sind mit vielen guten Vorsätzen ins neue Jahr gestartet, stimmt's? Aber mal ehrlich: kennen Sie das auch? Die lieben Kinderlein basteln aus einer Tonschale ein kuscheliges Osternest. Der Osterhase soll sich schließlich wohl fühlen - damit er auch viele Geschenke, am besten essbare, darin versteckt (sagen meine beiden...). Warum ich Ihnen das erzähle? Nun, eines ist gewiß: schönes Osterfest, viele Eier und mehr Pfunde auf den Rippen! Sicher möchten Sie diese wieder schnell loswerden. Kein Problem. Sie dürfen sich 3 x täglich satt essen. Natürlich vollwertig und mit großem Frischkostanteil. Zwischen den Mahlzeiten, liebe Leserinnen, aber bitte nichts essen - auch kein Obst! Denn gerade in den Pausen zehren Sie an den angefütterten Polstern, und deshalb dürfen Sie den Fettzellen keinen Nachschub liefern. Sie füllen sich sonst wieder auf. Geht Ihnen das Abnehmen nicht schnell genug, vergrößern Sie einfach den Frischkostanteil - wenn's sein muß, bis hin zur reinen Frischkost.

Auf Dauer hilft übrigens nur eines:

- täglich ein Frischkorngericht und Frischkost
- Vollkornbrot, Vollkornprodukte
- naturbelassene Fette und Öle, wie (Butter, Sahne).

Bitte lassen Sie die Finger weg von:

- Auszugsmehlen, Produkten daraus
- allen Fabrikzuckerarten
- Fabrikfetten (z.B. Margarine), raffinierte Öle.

Ihre

Inka Bögershausen-Föhl, GGB