

Ü	Tipps zum Abnehmen
	Formulieren Sie die Empfehlungen zum Abnehmen wie im Beispiel.
Beispiel:	Treiben Sie regelmäßig Sport. Man kann abnehmen, indem man regelmäßig Sport treibt .

Lösung:

01. Man kann abnehmen, indem man weniger Nudeln, Reis und Fleisch isst.
02. Man kann abnehmen, indem man auf süße Getränke verzichtet.
03. Man kann abnehmen, indem man nach 18.00 Uhr keine Nahrung mehr zu sich nimmt.
04. Man kann abnehmen, indem man mit frischen Lebensmitteln kocht.
05. Man kann abnehmen, indem man öfter zu Fuß geht und mit dem Fahrrad fährt.
06. Man kann abnehmen, indem man die Mahlzeiten in kleinere Zwischenmahlzeiten aufteilt.
07. Man kann abnehmen, indem man viel Wasser trinkt.
08. Man kann abnehmen, indem man zur Sättigung viel kalorienarmes Gemüse isst.
09. Man kann abnehmen, indem man keine Süßigkeiten einkauft.
10. Man kann abnehmen, indem man sich täglich wiegt und alles notiert, was man zu sich nimmt.