

Deutsche Grammatik 2.0 jetzt auch als E-Book!

[hier klicken](#)

ü	Tipps zum Abnehmen
	<i>Formulieren Sie die Empfehlungen zum Abnehmen wie im Beispiel.</i>
Beispiel:	Treiben Sie regelmäßig Sport. Man kann abnehmen, indem man regelmäßig Sport treibt .

01. Essen Sie weniger Nudeln, Reis und Fleisch.
02. Verzichten Sie auf süße Getränke.
03. Nehmen Sie nach 18.00 Uhr keine Nahrung mehr zu sich.
04. Kochen Sie mit frischen Lebensmitteln.
05. Gehen Sie öfter zu Fuß und fahren Sie mit dem Fahrrad.
06. Teilen Sie die Mahlzeiten in kleinere Zwischenmahlzeiten auf.
07. Trinken sie viel Wasser.
08. Essen Sie zur Sättigung viel kalorienarmes Gemüse.
09. Kaufen Sie keine Süßigkeiten ein.
10. Wiegen Sie sich täglich und notieren Sie alles, was Sie zu sich nehmen.