



**BESSER
LEBEN:
TRAUMFIGUR
TROTZ
WECHSELJAHRE**

GITTA RICHTER



**BESSER
LEBEN:
TRAUMFIGUR
TROTZ
WECHSELJAHRE**



GITTA RICHTER

Gitta Richter

Besser leben: Traumfigur trotz Wechseljahre

BookRix GmbH & Co. KG
80331 München

Inhaltsverzeichnis

Vorwort
Der Körper ab 50
Ernährung
Low Carb vs High Carb
Low Carb – Fisch und Fleisch kommen auf den Tisch
Vor- und Nachteile Low Carb
High Carb – Vegane und vegetarische Speisen kommen
auf den Tisch
Vor- und Nachteile High Carb Ernährung
Paleo
Vor- und Nachteile von Paleo
Lebensmittel richtig auswählen
Superfoods - Die kleinen Helfer
Vitamine – Obst und Gemüse ein Muss auf dem
Speiseplan
Mineralstoffe
Vegetarische und vegane Ernährung
Sport
Der Energiestoffwechsel
Die Energiebereitstellungstheorie
Kraftsport vs Ausdauersport
Fit im Alter - So trainierst Du
So beugst Du Krankheiten vor
Zu guter Letzt
Impressum

Vorwort

Auf der Waage zu stehen, stellt meist eine Enttäuschung da. Der Gang zur Waage ist bereits ernüchternd und nur selten erfolgsversprechend. Am Morgen steht man voller Elan auf und tritt den Weg ins Badezimmer an. Man wirft jedes nur erdenkliche Kleidungsstück von sich, ehe man, ohne Socken und Pantoffeln auf die Waage tritt. Dann vergehen Sekunden, die sich wie Stunden anfühlen, ehe man einen Blick auf das Ergebnis erhaschen kann. Gerade bei den digitalen Waagen führt kein Schritt an der Wahrheit vorbei, denn diese lassen sich im Gegenteil zu ihren analogen Vorgängern kaum noch betrügen. Mit zusammengekniffenen Augen werfen wir einen Blick auf die uns angezeigte Zahl um eine erneute Niederlage zu erkennen. Unsere Hoffnung ist nun gestorben und wir verfluchen die vergangenen Tage an denen wir uns so zurückgehalten haben, aber dennoch kein Gewicht verloren haben. Auch denken wir an unsere glorreichen Tage zurück. In unseren Zwanzigern mussten wir uns keine Gedanken über unsere Figur machen und auch in den Dreißigern fiel es uns noch bedeutend einfacher unser Gewicht zu halten. Wenn der Knopf der Hose doch einmal gespannt hat, dann haben wir die Süßigkeiten weggelassen oder auf das Abendessen verzichtet. Binnen weniger Tage hatten wir unsere alte Figur zurück. Aber nun sind wir fast schon dazu gezwungen jedes Jahr unsere Hosen eine Konfektionsgröße größer zu kaufen, um uns einreden zu können, dass wir nicht zugenommen haben. Auch bleiben die zusätzlichen Kilos auf den Rippen. Essen wir ungesund, dann erinnert uns die Waage kurze Zeit später daran.

Gewicht zu verlieren ist wohl der Vorsatz für das neue Jahr, der auf den meisten Listen ganz oben steht. Dabei geht es allerdings nicht nur darum eine gute Figur zu haben,