



BOSCH

BKK

Gesundheits-Tipp

Endlich abnehmen

Ein gesundes Körpergewicht erreichen – ein Ziel, das nicht utopisch ist. Mit unseren Tipps und Angeboten unterstützen wir Sie auf Ihrem Weg!

► **Blickpunkt Stoffwechsel**

Stoffwechsel und Gewicht stehen in einem engen Zusammenhang. Wer einen aktiven Stoffwechsel hat, dem fällt das Abnehmen leichter. Wie aktiv der Stoffwechsel ist, hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht und Ernährung ab. Zum Glück kann man selbst einiges dazu beitragen, um einen eher trägen Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Wichtig ist vor allem, dass Sie die Fettverbrennung anregen. Das funktioniert am besten durch Sport und regelmäßige Bewegung im Alltag.

► **Das A und O: Ernährung und Bewegung**

Eine durchdachte Auswahl an Lebensmitteln spielt eine bedeutende Rolle im Ernährungs-Alltag: Ein abwechslungsreicher Speiseplan mit viel Obst, Gemüse und Salaten sowie Getreideprodukten, Hülsenfrüchten und fettarmem Fleisch/ Fisch bilden die gesunde Basis, ergänzt durch mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag (am besten Wasser). Regelmäßiges Ausdauertraining in Verbindung mit Kräftigungsübungen aktiviert den Stoffwechsel und lässt auf Dauer Muskeln wachsen.

► **Die Bosch BKK unterstützt**

Ob qualitätsgeprüfte Ernährungskurse, individuelle Programme zum Abnehmen auf Basis einer ärztlichen Verordnung, gezielte Ernährungsberatung oder Online-Ernährungscoach: Die Bosch BKK bietet Möglichkeiten ganz nach Bedarf.



Weiterführende Informationen:
www.Bosch-BKK.de/Ernahrung