



## Fitmacher statt Dickmacher

Die effektivsten Schlankmacher liefert die Natur: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Salat und Vollkornprodukte machen fit, aber nicht dick. Sie sind von Natur aus „Low-Fat“!

Sie machen nicht nur wunderbar satt, sondern versorgen Sie auch noch mit vielen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Hier einige Tipps, wie Sie Dickmacher durch Fitmacher ersetzen:

- Machen sie **Gemüse oder Salat zur Hauptspeise** und das Fleisch zur Beilage!
- Essen sie oft **Hülsenfrüchte**, denn diese sind relativ kalorienarm, liefern aber viel hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Kombiniert mit Getreide, z. B. Bohneneintopf mit Brot, ein guter Fleischersatz.
- Schneiden sie ihr Brot ruhig etwas dicker und belegen Sie es nur dünn.
- Essen Sie jeden Tag Reis und Nudeln (am besten aus **Vollkorn**).
- Sagen Sie der Leberkäse- oder Wurstsemmel ade. Holen Sie sich lieber einen Kornspitz mit mageren Schinken. Gleicher Weg, gleiche Zeit, gleiches Geld – der Nutzen für Ihren Körper ist jedoch bedeutend besser.
- Probieren sie zum Nachtisch **Obst anstelle von Süßspeisen**.

Setzen Sie sich täglich fünf Portionen Obst und Gemüse als Ziel. Das stärkt das Immunsystem und kann vor Erkrankungen schützen. Und natürlich ist es gut für Figur und Wohlbefinden.