

ÜBERGEWICHT

häufige Folgeerscheinungen

- erhöhte zirkulierende Blutmenge
- gesteigertes Schlagvolumen
- erhöhte Blutviskosität
- erhöhter peripherer Widerstand
- Linksherzhypertonie
- erhöhter Blutdruck
- erhöhte Blutfettwerte
- Arteriosklerose



Body-Maß-Index:

Körpergewicht (kg)

Körpergröße (in m) zum Quadrat

TIPPS ZUM ABNEHMEN

- **Sichtbares Fett** vermeiden: Fettränder von Wurst und Fleisch entfernen, weniger Streichfette/Öl
- **Fettsparende Garmethoden** wählen: Dämpfen, Dünsten, Garen in Folie, Tontopf oder beschichteten Pfannen
- **Fettarme Lebensmittel** verwenden: 1,5 %ige Milch, 30 %iger Käse, Geflügelwurst, gekochten Schinken
- **Kalorienbomben meiden:** Pommes Frites, Süßigkeiten, alkoholische Getränke
- möglichst wenig **süßen!**