



menten in Berührung. Wer Paleo also wirklich ganz ernst nimmt, der schaut, dass er möglichst bei heimischen oder sogar regionalen Herstellern einkauft.

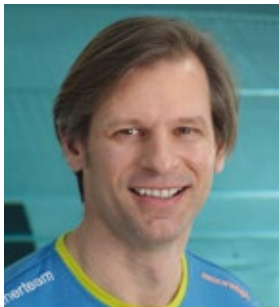
**Fleischfresser.** Viel von sich reden macht auch die Atkins-Diät. Diese basiert auf der Annahme, dass Kohlenhydrate die eigentlichen Dickmacher sind; deshalb wird auf Proteine und Fett als Energielieferanten gesetzt. Auch Milchprodukte, Obst und sogar Gemüse werden großteils aus dem

Kühlschrank verbannt, weil diese zu viele Kohlenhydrate enthalten. Atkins-Anhänger schwören darauf, dass die Verstoffwechslung der Nahrungsfette – also das Ansetzen des gehassten Specks – erst ab einer gewissen Menge an Kohlenhydraten möglich ist. Deshalb nimmt man ab, ohne auf Kalorien zu achten. Außerdem werden als Ersatz für die als Treibstoff fürs Gehirn fehlenden Kohlenhydrate vom Körper Ketone aus den eigenen Fettdepots gebildet – was diese

natürlich zum Schmelzen bringt.

**Zur richtigen Zeit.** Auf den Insulinspiegel setzt die Trennkost-Diät Schlank im Schlaf. Drei Hauptmahlzeiten am Tag sollen es sein, mit mindestens fünf Stunden Pause dazwischen. So kommt die Bauchspeicheldrüse zur Ruhe, der Körper hat Zeit für Stoffwechselprozesse. Der niedrige Insulinspiegel dabei regt die Fettverbrennung an. In der Früh stehen Kohlenhydrate am Speiseplan, mittags Mischkost und abends nur Eiweiß. Dadurch wird der Körper tagsüber ausreichend mit Energie versorgt, während die nächtlichen Regenerationsprozesse Energie aus den Fettdepots beziehen. ■

Das Weekend Gesund & Fit-Team (hier Mario und Julia) muss sich nicht viele Gedanken übers Abnehmen machen.



**„Wer nur durch Sport abnehmen will, muss schon ziemlich viel trainieren. Wichtig: nicht mehr Energie zuführen als man zuvor durch das Training verbraucht hat.“**

**Johannes Penz**  
Sportwissenschaftler  
Kärnten Therme Villach

24 Stunden gut betreut

## ZUVERLÄSSIGE PFLEGE & UNTERSTÜTZUNG

■ **ADIUVA ist Ihr kompetenter Partner in der Vermittlung von 24 Stunden Betreuung.** Bei uns finden Sie kompetente Beratung sowie qualifizierte Betreuungskräfte und das direkt vor Ort und speziell auf Ihre Bedürfnisse – und jene Ihrer Angehörigen – abgestimmt. Wir setzen auf Qualität. Unsere Betreuerinnen sind erfahren, gut ausgebildet und sprechen gut Deutsch! Nach dem er-

folgreichen Start in Kärnten schätzen seit 2014 auch unsere Kunden in der Steiermark die Qualität unserer Arbeit.

**ADIUVA KG**  
Villacher Straße 103  
A-9020 Klagenfurt  
Tel.: +43(0)6509183242  
www.adiuva.at



Dipl. Ing. Dr.  
Andrea  
Matt BC,  
Inhaberin  
ADIUVA KG

