

Vorsorge

„Das können Sie tun!“

SUPER
Sonntag
&
CODA
Meine HausApotheke

Aktives Gewichtsmanagement

Ein hohes Maß an Übergewicht wird immer wieder von Experten als Gefahr für die Gesundheit prognostiziert – insbesondere ein hoher Anteil an Bauchfett wird für schwere chronische Erkrankungen verantwortlich gemacht. Zur Verbesserung unserer Gesundheit ist es daher wichtig, einen zu hohen Körper-Fettanteil aktiv zu senken. Die Frage ist nur, wie kann man dies erfolgreich realisieren?

Das Problem bei FdH: Isst man von allem nur die Hälfte, ist davon auszugehen, dass auch die aufgenommene Eiweißmenge halbiert wird. Wenn die täglich notwendige Eiweiß-Menge zu gering ist, greift der Körper seine eigene Substanz an (z.B. Muskeln/Gewebe des Abwehrsystems), um den Bedarf zu decken. Ein Verlust an Muskelmasse führt dazu, dass der Körper immer geringere Energiemengen benötigt.

Ein weiterer Aspekt beim Abnehmen: Bei vielen Diäten handelt es sich um Niedrigkalorien-Diäten. Hierbei geht es meist um eine schnelle, temporäre Gewichtsabnahme und weniger um eine nachhaltige Reduktion des

Körper-Fettanteils. Es wird bei diesen Diäten nicht kontrolliert, was Menschen eigentlich mit Hilfe der Diät verlieren: Handelt es sich um Wasser, Magermasse (fettfreie Masse: Organmasse, Muskulatur/Gewebe des Abwehrsystems) oder Fett?

Der menschliche Körper besteht aus einer Vielzahl von unterschiedlichen Gewebearten. Die sogenannten „mageren“ Gewebe, wie Muskeln, Knochen und Organe sind ein Teil, während Fett oder fettes Gewebe, einen weiteren Anteil bil-

det. Bekommt der Körper weniger Eiweiß als er braucht, werden die „mageren“ Gewebe wie Muskeln oder des Abwehrsystems auch abgebaut.

Wenn Sie sich vorgenommen haben, Ihr Gewicht bzw. Ihren Körper-Fettanteil zu reduzieren, dann ist es wichtig, sich ausgewogen zu ernähren. Eine gesunde Ernährung beinhaltet wenig stärkehaltige Lebensmittel, viele Eiweiße und gute Fette (Pflanzenfett wie Olivenöl, Rapsöl etc.).

Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker Klaus-J. Froitzheim
Dom-Apotheke
Rathausstraße 1, 52525 Heinsberg
Tel. 02452-22993
Fax 02452-23419
dom-apotheke.hs@t-online.de
www.dom-apotheke-heinsberg.de



Apotheker Luc Rey
Schloßplatz-Apotheke
Römerstraße 7, 52428 Jülich
Tel. 02461-50415
Fax 02461-58405
info@schlossplatzapotheke.de
www.schlossplatzapotheke.de



Apotheker Alexander Niesen
Apotheke am Medizinzentrum
Stiftsstraße 21, 52525 Heinsberg
Tel. 02452-22991
Fax 02452-101627
Apotheke-am-MDZ.HS@t-online.de
www.apotheke-am-medizinzentrum.de

- ANZEIGE -

REDUSED® AL – für Ihr aktives Gewichtsmanagement

REDUSED® AL besteht aus einer ausgewogenen Mischung von Soja-Eiweiß, Joghurt, Bienen-Honig sowie Vitaminen und Mineralien. REDUSED® AL ist ein Qualitätsprodukt, das in Deutschland hergestellt wird. REDUSED® AL enthält wertvolles Eiweiß, um die körpereigenen Reserven während einer Kalorienreduktion zu schonen. Das Pulver wird mit Wasser oder Milch angerührt und ersetzt einzelne Mahlzeiten. Durch seine ausgewogene Zusammensetzung kann es zu einer erfolgreichen Gewichtsabnahme führen.



* gespart im Vergleich zum bisherigen Listenpreis. Alle Preise verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlung der Coda. Eine Kombination mit anderen Rabatten ist nicht möglich. Preise verstehen sich inkl. MwSt. Angebot gültig bis zum 31.01.2014.

gespart* C 1,90

NUR

statt C 1,95

€ 16,45

Aktuelle Angebote der Dom-Apotheke finden Sie unter:

www.coda-dom-apotheke-heinsberg.de