

Richtig essen, trinken und abnehmen

- Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung schmeckt und beugt ernährungsbedingten Krankheiten vor! Ein umfangreiches Diätenspecial informiert darüber hinaus über Atkins, Trennkost und Co. und nimmt auf Basis valider, ernährungswissenschaftlich gesicherter Quellen eine qualitative Bewertung vor. Zahlreiche interaktive Tools, praktische Ernährungstipps und vieles mehr sorgen dafür, dass moderne Ernährungsempfehlungen leicht in den Alltag eingebaut und langfristig ein günstiges Ernährungsverhalten erzielt werden kann.
- Von Ernährungswissenschaftlern nach neustem Stand der Wissenschaft und gemäß Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erstellt und gesichert.
- Ideale Ergänzung: Lizenzierung des Onmeda-Forums „Ernährung“ oder der interaktiven Tools „Tagesbedarfsrechner“, „Ernährungs-Quiz“, „Diät-Quiz“, „Diäten-Check“, „Waist-To-Hip-Ratio(WHR)-Rechner“, „Kalorienverbrauchs-Check“ oder „BMI-Rechner/für Kinder“.

10 Regeln für eine gesunde Ernährung

(Stand: 28. August 2008)

Allgemeines

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung steigert die Leistungsfähigkeit und ist gesund. Doch Ernährung bedeutet noch weit mehr: Die schmackhafte Zubereitung von Speisen und deren Verzehr sorgen für ein gesteigertes Wohlbefinden.

Wer gesund isst, leistet einen wichtigen Beitrag, um die eigene Lebensqualität zu steigern. Alles in allem ist eine ausgewogene Ernährung ein wichtiger Faktor, um sowohl im Berufsalltag als auch im Privatleben den täglichen Herausforderungen gewachsen zu sein. Die 10 Regeln der gesunden Ernährung liefern Ihnen den roten Faden für einen gesunden "Ernährungs-Alltag", Gesundheit und mehr Wohlbefinden.

Diäten unter der Lupe

Sinnvolle Diätkonzepte basieren auf einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Mischkost und sind als alltagstaugliche Kost geeignet. Doch viele Diäten führen letztendlich zum JoJo-Effekt. [mehr ...](#)

- **Ausgewogene Mischkost:** Von Brigitte-Diät bis 5-am-Tag
- **Formula-Diäten:** Mahlzeiten ersetzen
- **Good Carb:** Diät mit dem glykämischen Index
- **Low Carb:** Wenig Kohlenhydrate, viel Eiweiß und Fett
- **Low Fat:** Den Fettanteil der Nahrung senken
- **Trennkost:** Kohlenhydrate und Eiweiße trennen

Saisonkalender für Obst und Gemüse

Der Saisonkalender soll Ihnen eine Einkaufshilfe sein. Er zeigt an, wann Sie welches Obst bzw. Gemüse erntefrisch im Supermarkt oder bei Ihrem Obsthändler finden.

Obst	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Himbeeren												
Erdbeeren												

Ihr Waist-To-Hip-Ratio beträgt: 2.23



Sie entsprechen damit dem Apfeltyp.

Achtung! Die "apfelförmige" Körperfettverteilung führt insbesondere zu einer höheren Belastung Ihres Herz-/Kreislaufsystems, sodass Ihr Risiko für gesundheitliche Schäden in diesem Bereich erhöht ist. Versuchen Sie daher Ihr Gewicht zu reduzieren. Sprechen Sie dazu auch mit Ihrem Arzt!

Bitte beachten Sie: Mit einem Taillenumfang von über 102 cm besteht bei Männern - unabhängig vom Verhältnis zum Hüftumfang - ein deutlich erhöhtes Risiko für gesundheitliche Schäden im Bereich des Herz-/Kreislauf- und Gefäßsystems. Versuchen Sie daher unbedingt Ihr Gewicht zu reduzieren und lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten!

Spezifikationen:

Download von XML Files direkt aus dem Onmeda-CMS. Auf Anfrage auch individuelle technische Lösungen (Hosting etc.). Interaktive Tools und Foren werden direkt bei Onmeda im Look and Feel des Kunden gehostet.

Umfang:

29 Texte mit ca. 236.000 Zeichen

Links zum Content:

**<http://www.onmeda.de/ratgeber/ernaehrung/index.html>
<http://www.onmeda.de/ratgeber/diaeten/index.html>**

Contentkatalog

Diäten unter der Lupe

- ✓ Fastenkuren
- ✓ Pillen und Operationen
- ✓ Formula-Diäten
- ✓ Good Carb
- ✓ Diäten
- ✓ Low Carb
- ✓ Low Fat
- ✓ Ausgewogene Mischkost
- ✓ Trennkost

Richtig Trinken!

- ✓ Alkohol-Genuss
- ✓ Durst
- ✓ Flüssigkeitsmangel
- ✓ Trink-Tipps
- ✓ Wasserhaushalt des Körpers

Richtig Essen!

- ✓ Energiebedarf
- ✓ Fettaustauschtabelle

Essstörungen!

- ✓ Übergewicht
- ✓ Binge Eating Störung
- ✓ Ess-Brech-Sucht
- ✓ Magersucht

Trends in der Ernährung

- ✓ Probiotika und Präbiotika
- ✓ Functional Food
- ✓ Trends bei Nahrungsmitteln
- ✓ Grundprinzipien einer gesunden Ernährung
- ✓ 10 Regeln für eine gesunde Ernährung
- ✓ Gesund abnehmen