

## Wir empfehlen folgende Lebensmittel:

- fettarme Milch, Sauermilch, Joghurt, fettarmer Käse oder Quark,
- Putenfleisch, Hähnchen- oder Hühnerfleisch ohne Haut, Kalbsfleisch, mageres Rindfleisch, Wild, weißer Fisch, magerer Schinken,
- Gemüsesuppen, Kalbsbrühe, fettfreie Rinder- oder Hühnerbrühe,
- weich- oder hartgekochte Eier,
- Obst,
- Gemüse,
- Gewürze (Schnittlauch, Majoran, Kümmel, Anis, Sellerie, Kräutersalz),
- einfaches Wasser, Mineralwasser,
- ungesüßte Frucht- und Gemüsesäfte, ungesüßte Tees

## Streichen sie aus Ihrem Speiseplan:

Brot aus Weißmehl, Croissants, Gebäck, fettes Fleisch, Geflügel, Fisch, Innereien, Salamis, Fischkonserven, fette Käsesorten, Butter, schwere Suppeneinlagen, Pfannkuchen, Teigröllchen, Strudel, gebratene Eier, Mayonnaise, Bananen, Walnüsse, Mandeln, süße Getränke, Alkohol und Salz.

## Vergessen sie nicht, regelmässig einen Kosmetiksalon zu besuchen!

Regelmäßige monatliche Besuche im Kosmetiksalon sind eine ausgezeichnete Unterstützung bei der Formung und Beibehaltung einer schönen Figur. Besonders empfehlen wir Massagen, denn die Berührung der Hände hat einen außerordentlich positiven Einfluss auf das gesamte psychophysische Befinden. Die Präparate, die die Therapeuten bei der Massage für die Entschlackung des Körpers verwenden, aktivieren die Funktion des Lymph- und Blutkreislaufs und verbessern die Hautspannung. Wenn Sie außerdem täglich die richtigen Kosmetikprodukte für die Hautpflege verwenden, ist Ihnen der Erfolg sicher!

Lesen Sie mehr unter: [www.kozmetika-afrodita.com](http://www.kozmetika-afrodita.com)



## Mit Afrodita Cosmetics zu Gesundheit, einer schönen Figur und wohlbefinden

Unsere Gäste in den Afrodita Beauty Zentren fragen sich häufig, wie man gesund lebt und ein jugendliches Aussehen der Haut und eine schöne Figur erhält. Die Antwort ist einfach: gesunde Ernährung, die richtige Auswahl kosmetischer Behandlungen und Präparate sowie Bewegung.

Die fachlich qualifizierten Therapeuten in den Afrodita Beauty Zentren diagnostizieren Ihre Beschwerden und helfen Ihnen:

- bei der Formung Ihres Körpers,
- bei der Behandlung verschiedener körperlicher Makel, wie z. B. Cellulite,
- bei der Auswahl der wirkungsvollsten kosmetischen Behandlungen
- sowie bei der Auswahl der besten Kosmetikprodukte für die Pflege Ihrer Haut.

Von ausschlaggebender Bedeutung für die Gesundheit jedes Menschen ist eine gesunde Ernährung. Da in den Industrieländern im Durchschnitt jeder zweite Erwachsene an Übergewicht leidet, sollten Sie sich zuerst einige grundlegende Tatsachen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung durchlesen.



### AFRODITA Beauty Zentrum

Zdraviliški trg 10, T: +386 3 812 13 88, [beauty.center.rogaska@siol.net](mailto:beauty.center.rogaska@siol.net)

### Afrodita Beauty Zentrum Grand Hotel Sava

Zdraviliški trg 6, T: +386 3 819 24 26, T: 811 47 25

### Afrodita Kosmetiksalon Grand Hotel Donat

Zdraviliški trg 10, T: +386 3 812 13 76



## Übergewicht ist die Folge mehrerer Faktoren:

- überhöhte Kalorienzufuhr,
- ungesunde Ernährungsweise,
- Veränderungen des Lebensstils – mehr Sitzen, weniger Bewegung,
- genetische Einflüsse.
- mangelnde kosmetische Pflege.

Wir haben zwar keinen Einfluss auf unsere Gene, aber wir können die anderen Faktoren kontrollieren. Bei der Ernährung verliert man oft die Kontrolle über versteckte Kalorien (Fette und Zucker) in der Nahrung.

## Tipps für eine ausgewogene Ernährung und eine Gewichtsabnahme:

1. Nehmen Sie möglichst wenig gesättigte Fette tierischer Herkunft sowie Zucker, Salz, Koffein und Alkohol zu sich.
2. Nehmen Sie kalorienreiche Mahlzeiten (süße Säfte und Getränke, Vollmilch) als eigenständige Mahlzeit zu sich. Ersetzen Sie vor allem Zucker durch Honig und andere gesunde Süßstoffe.
3. Ihre Ernährung sollte möglichst viel frisches Obst und Gemüse, zusammengesetzte Kohlenhydrate (aus Vollkornprodukten), Ballaststoffe, Proteine (fettarme Milch, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte), Vitamine und Mineralstoffe enthalten.
4. Trinken Sie täglich genügend Flüssigkeit, am besten einfaches Wasser. Während der Mahlzeiten sollten Sie nicht trinken, aber zwischen den einzelnen Mahlzeiten ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.
5. Essen Sie Obst getrennt von den anderen Mahlzeiten und zwar zum Frühstück, Mittagessen oder als Zwischenmahlzeit.  
**Am Abend sollten Sie auf Obst verzichten.**
6. Es ist wichtig, niemals zu viel zu essen und sich nicht wirklich satt zu essen.

## Gut zu Wissen:

Wenn Sie mit der Nahrung so viel Energie aufnehmen, wie Sie verbrauchen, haben Sie ein konstantes Körpergewicht. Um eine Gewichtsabnahme zu erreichen, müssen Sie die Nahrungsmenge reduzieren und sich mehr bewegen. Aber die Veränderung darf nicht nur von kurzer Dauer sein. Am besten sollte eine solche Veränderung zu Ihrer neuen Lebensweise werden. Bei einer falschen Ernährung füllen sich nämlich zuerst die Fettzellen an Po und Bauch auf, sie entleeren sich nur sehr langsam und noch schwerer ist es, sie zu reduzieren oder ganz zu beseitigen.

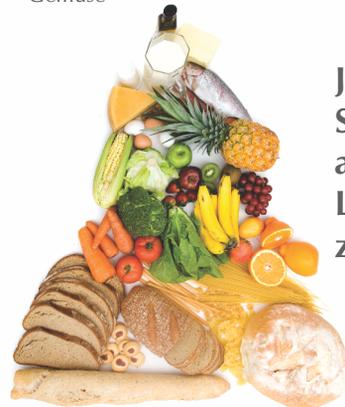
## Und vergessen sie nicht:

FÜR IHR KÖRPERGEWICHT, IHRE FIGUR UND IHR AUSSEHEN KÖNNEN SIE SELBST SORGEN, nicht von heute auf morgen und nicht ohne Mühe. Oft ist eine Gewichtsreduzierung an sich schon schwer zu erreichen und noch schwieriger ist es, das erreichte Körpergewicht auch zu halten. An dieser Stelle können Ihnen die folgenden Tipps helfen:

- Ihre Ernährung sollte vielfältig sein, nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten,
- die Speisen sollten so wenig Fett und einfache Kohlenhydrate wie möglich enthalten,
- wir empfehlen 5 kleinere Mahlzeiten, die gleichmäßig über den ganzen Tag verteilt werden,
- wichtig ist regelmäßige Bewegung, mindestens eine halbe Stunde pro Tag,
- das Abnehmen sollte schrittweise erfolgen.

## Beispiel für eine gesunde Mahlzeit:

- 1/3 der Mahlzeit sind Lebensmittel aus der Gruppe der Kohlenhydrate,
- 1/3 der Mahlzeit sind Lebensmittel aus der Gruppe der Proteine,
- 1/3 der Mahlzeit sind Lebensmittel aus der Gruppe Obst und Gemüse



**Jeden Tag sollten Sie Nahrungsmittel aus allen Lebensmittelgruppen zu sich nehmen.**