



## Pressemitteilung

München, 15.10.2012

### Einfacher schnell abnehmen mit einer positiven Denkweise

*Vielseitige Ernährung und Sportliche Aktivitäten sind bekanntermaßen zum dauerhaft Abnehmen wichtig. Am besten funktioniert die Veränderung der Ernährungs- und Verhaltensweise mit einer positiven Einstellung.*

München, 15. Januar 2012 - [DPR] Abnehmen Tipps und Informationen zum effektiv Abnehmen gibt es unzählige. Außer Frage steht immer, dass beim Abnehmen die Ernährung und die körperliche Betätigung eine entscheidende Rolle spielen. Darüber hinaus ist auch die richtige Denkweise beim erfolgreich abnehmen wichtig, denn eine Änderung der alten Ernährungs- und Verhaltensweisen ist schwer in die Tat umzusetzen. Erfolgreich Abnehmen scheitert nicht selten daran, dass man die Umstellung als Zwang empfindet. So dauert es oft nicht lange bis man wieder in die alten Muster zurückfällt, was in der Regel auch mit einer wiederholten Gewichtszunahme verbunden ist. Auch unerfüllbare Erwartungen können fürs Abnehmen kontraproduktiv sein, denn ohne Erfolgserlebnisse ist es nicht einfach, diszipliniert zu bleiben. Das Abnehmen fällt im Normalfall leichter durch positives Denken und erreichbare Zielsetzungen.

Vielseitige Ernährung: Erforderlich beim dauerhaft Abnehmen

Zum dauerhaft Abnehmen ist es sehr wichtig, sich ausgewogen und vitalstoffreich zu ernähren, um einen Nährstoffüberschuss oder -mangel im Körper zu verhindern. Denn ein solcher kann sich nicht bloß nachteilig auf die Gesundheit auswirken, sondern auch auf das Gewicht. Hingegen regt eine optimale Vitalstoffversorgung durch eine ausgewogene Ernährungsweise den Stoffwechsel an und ist deswegen auch beim Abnehmen zu empfehlen. Wer sich vollwertig ernährt muss auch nicht komplett auf Gaumenfreuden verzichten. Es gibt heutzutage viele verschiedene köstliche und kalorienarme Gerichte, die auch Gourmetgaumen überzeugen. Ferner sollte das Abnehmen ohne Hunger stattfinden, denn oft entstehen dadurch Heißhungerattacken. Sättigende Lebensmittel wie etwa Produkte aus Vollkorn sowie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag können helfen und den Heißhunger vorbeugen.

Vorteilhaft für den Stoffwechsel und so für effektiv und auch schnell abnehmen ist auch sportliche Aktivität. Insbesondere Ausdauersportarten eignen sich zum effektiv Abnehmen, da dabei die meisten Kalorien verbrannt werden. Für nachhaltige Erfolge ist hierbei auch die richtige Denkweise wichtig. Man kann sich leichter an regelmäßige Bewegung gewöhnen, wenn man auch Lust daran hat. Abnehmen ohne Sport ist nicht unmöglich, jedoch nicht ganz so effektiv. Sport kombiniert mit einer ausgewogenen Ernährung ist für den Stoffwechsel am förderlichsten.

Unterstützende Hilfe beim gesund Abnehmen

SanaExpert hat nahrungsergänzende Präparate entwickelt, die Menschen, die gesund abnehmen wollen, unterstützen können. Bei der Verringerung der Kalorienaufnahme können einerseits die SanaExpert Figur Aktiv Kapseln mit Chitosan eingesetzt werden. Durch Chitosan, ein fett bindende Stoff aus Krustentierschalen, wird das Fett aus der Nahrung gebunden. Dieses muss nicht mehr verarbeitet werden und wird unverändert ausgeschieden. Hierdurch kann auch das Abnehmen im Schlaf begünstigt werden, da auch die Verdauung während der Nacht entlastet werden kann. Der geschmacksneutrale SanaExpert Diät Drink wiederum kann als Substitut für eine Tagesmahlzeit dienen. Der Shake kann den Körper mit essenziellen Nährstoffen und Proteinen versorgen und ist gleichzeitig kalorienarm und förderlich für schnelles Abnehmen. Die innovativen Figur Aktiv

Nahrungsergänzungsmittel von SanaExpert sind nahezu frei von Wechsel- und Nebenwirkungen und ohne Rezept in der Apotheke und auf der SanaExpert-Website zu kaufen. Es handelt sich dabei um diätetische Produkte mit starker Bioverfügbarkeit nach dem § 14a der deutschen Diätverordnung.

weiterführender Link: <http://sanaexpert.de/abnehmen-schnell>

Pressekontakt:

Daniel Hamann  
SanaExpert GmbH  
Schillerstr. 40  
80336 München  
089550547334  
investorrelations@sanaexpert.de  
www.sanaexpert.de

Firmenportrait:

SanaExpert entwickelt und vertreibt Nahrungsergänzungsmittel sowie diätetische Lebensmittel in Deutschland, Österreich und in der Schweiz.  
Ziel des Unternehmens ist es, neueste wiss. Erkenntnisse in die Entwicklung und Zusammensetzung von Mikronährstoffen einfließen zu lassen. Hierfür arbeitet SanaExpert eng mit verschiedenen Instituten, der Industrie und Lebensmittelchemikern zusammen.  
SanaExpert ist über die Jahre exklusiver Gesundheitspartner im Teletext verschiedener Fernsehsender geworden, ist in Deutschland und Österreich in allen Apotheken gelistet und unterstützt viele internationale Sportler im Breiten- und Hochleistungssport.

Pressemitteilung von: SanaExpert GmbH

Autor: Daniel Hamann