

VON ALLEM WENIGER MAL ABGENOMMEN

Nicht nur Ihr Körper freut sich, wenn er Ballast verliert. Wo Sie sonst noch abspecken können

In der Bude Wann? „Wenn Dinge defekt sind oder ein schlechtes Gewissen verursachen, etwa ein ungenutzter Stepper“, erklärt Richard Witthüser, Autor von „Die Wohnungsdiät“ aus Köln (Königsfurt, 9,90 Euro). **Wie?** Starten Sie Raum für Raum eine Hausdurchsuchung. Sortieren Sie Dinge in Kisten, die Sie mit „Müll“, dem neuen Ort oder „Unklar“ beschriften. Pro Teil dürfen Sie aber nur 5 Sekunden überlegen. **Beim Workout Wann?** Bei Zeitmangel. **Wie?** Übungen wählen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainieren. Bei der Langhantel-Kniebeuge werden Rücken, Bauch, Po und Beine belastet.

Klimmzüge trainieren Arme und Rücken gleichzeitig.

Beim Haustier Wann? Bei wenig Taille, Fettpolstern über der Lendenwirbelsäule und Rippen, die schwer ertastbar sind. **Wie?** Ein Tierarzt erstellt einen Ernährungs- und Bewegungsplan. Geben Sie Ihrem Tier keine Essensreste und verstecken Sie Futter, das macht aktiv. Planen Sie täglich mindestens eine Stunde für die Bewegung ein und spazieren Sie gemeinsam durch dick und dünn.



Mann, hat der ein Doppelkinn!