

Pressemitteilung

Kurzfristige Erfolge sind beim Abnehmen entscheidend

Köln/Münster, 13. Februar 2020. Wer erfolgreich abnehmen will, muss kurzfristig Erfolge sehen. Das ergab eine aktuelle britische Umfrage mit 2.000 Teilnehmenden. Die Ergebnisse zeigen, dass 1,5 Kilo Gewichtsverlust in den ersten zwei Wochen ideal sind, um eine Diät langfristig durchzuhalten. Wer dazu noch professionelle Unterstützung erhält, gibt der Umfrage nach seltener auf und erreicht häufiger seine Ziele.

Zahlreiche Neujahrsvorsätze werden bereits jetzt gescheitert sein – Versuchungen und Ablenkungen lauern an allen Ecken. „Sie haben vielleicht unrealistische Erwartungen, haben sich nicht effektiv vorbereitet oder, was am häufigsten der Fall ist, die falsche Ernährung für ihren Lebensstil oder ihren persönlichen Stoffwechsel gewählt“, erklärt Mark Gilbert, Ernährungswissenschaftler bei Cambridge Weight Plan und Leiter der Studie.

Unser Verstand, der größte Feind

„Die Rolle der Psyche beim Abnehmen wird immer noch unterschätzt“, sagt Dr. Peter Olusoga, leitender Dozent für Psychologie an der Sheffield Hallam Universität, der die Umfrage begleitet hat: „Um motiviert auf Kurs zu bleiben, sollte jeder für sich klären, warum er oder sie abnehmen will. Erst danach können wir uns auf die Dinge konzentrieren, die uns dabei helfen, unsere Ziele zu erreichen. Nie abgelenkt zu sein, ist praktisch unmöglich. Der Schlüssel ist es, Ablenkungen frühzeitig zu bemerken und gegen zu steuern.“

Die Umfrage belegt weiter, dass es nicht ausreicht, ein klares Ziel vor Augen zu haben. „Ohne die richtige Unterstützung scheitern viele. Jemand, der immer beratend zur Seite steht, Fragen beantwortet und wenn nötig auch mal motiviert, ist eine große Hilfe“, fasst Ernährungswissenschaftler Gilbert zusammen. „Deswegen setzen wir schon seit vielen Jahren sehr erfolgreich auf die persönliche Eins-zu-eins-Beratung durch zertifizierte Berater.“

Hinweis für die Redaktion:

Die Infografiken können Sie in Druckqualität [hier herunterladen](#). Ausführliche Ergebnisse der YouGov-Umfrage finden Sie [hier](#). Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne die Rohdaten der Studie zur Verfügung. Sprechen Sie uns an.

Über Cambridge Weight Plan in Deutschland

Cambridge Weight Plan (CWP) kombiniert kalorienarme Mahlzeiterersatz-Produkte mit individueller Begleitung durch zertifizierte Berater. Rund 30 Millionen Menschen in mehr als 30 Ländern haben mit dem Programm erfolgreich abgenommen. Bundesweit ist eine wachsende Zahl lizenzierter Berater für das Unternehmen tätig. Sie beraten ihre Kunden und verkaufen die Produkte im Direktvertrieb. Cambridge Nutritional Foods GmbH, die Vertriebsgesellschaft von CWP in Deutschland mit Sitz in Münster, ist Mitglied im Bundesverband Direktvertrieb e. V. (BDD).

Weitere Informationen unter www.cambridgeweightplan.de

Pressekontakt:

Guido Balke

Tel: 0221 800 471-12

E-Mail: balke@dieprberater.de