

## Gabriele Bermes



Kampf den Hungerkuren, das ist eines der Ziele des Internationalen Anti-Diät-Tages, an dem heute weltweit Aktionen stattfinden. Ins Leben gerufen hat ihn die britische Autorin Mary Evans Young, die selbst an Magersucht litt. Eine Gegnerin von kurzfristigen Diäten ist auch Gabriele Bermes (Foto). „Denn die Pfunde, die in kurzer Zeit abgehungert werden, kommen meist sehr schnell zurück. Und dann ist der Frust noch viel größer“, warnt die 49-Jährige. „Dabei gibt es viele Alternativen, um überflüssige Pfunde loszuwerden“, betont die Bremerhavener Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Mit einer auf den Typ abgestimmten Ernährungsumstellung lasse sich viel mehr erreichen. Neben Gewichtsverlust stelle sich auch ein Wohlfühleffekt ein. „Mit der richtigen und ausgewogenen Ernährung fühlt man sich wesentlich fitter.“ (bel)