Arbeitsblatt

Diäten

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Planst du eine Diät? Und falls eine Diät für dich sinnvoll ist, was musst du beachten, um den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden? |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Unseriöse Diäten | 1. Was ist der Jo-Jo-Effekt? Und wie lässt er sich erklären?  Falls du nicht weiter weisst: [www.feel-ok.ch/gewicht-diaet](http://www.feel-ok.ch/gewicht-diaet) 2. Wie erkennst du eine unseriöse Diät?  Falls du nicht weiter weisst: [Unseriöse Diäten](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ich_und_mein_gewicht/rund_ums_thema_koerpergewicht/diaeten/diaeten/unserioese_diaeten.cfm) |
|  | |
| BMI | 1. Wir empfehlen dir herauszufinden, ob du übergewichtig bist oder nicht. Nur falls du übergewichtig bist, ist eine Diät sinnvoll, um abzunehmen.  Klicke auf: [www.feel-ok.ch/gewicht-bmi](http://www.feel-ok.ch/gewicht-bmi) |
|  | |
| Gesund  abnehmen | 1. Beschreibe die wichtigsten Eigenschaften einer seriösen Diät. Falls du nicht weiter weisst: [www.feel-ok.ch/gewicht-diaet](http://www.feel-ok.ch/gewicht-diaet) und dann [Seriöse Diäten](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ich_und_mein_gewicht/rund_ums_thema_koerpergewicht/diaeten/diaeten/serioese_diaeten.cfm) |
|  | |