### 100 Kalorien zu viel am Tag bringen fünf Kilo mehr im Jahr

Täglich zu viel zu sich genommen, wird aus einer kleinen Menge Nahrungsmitteln eine beachtliche Masse Körperfett:

* ein Esslöffel Öl
* zwei Teelöffel Haselnusscreme
* eine Scheibe Käse
* zwei Fischstäbchen
* 150 Gramm Naturjoghurt
* ein Doppelkeks
* 15 Gramm Erdnüsse
* drei Stückchen Schokolade
* zwei Esslöffel Haferflocken
* eins Scheibe Brot
* fünf Walnüsse
* fünf Teelöffel Marmelade
* fünf Esslöffel Dosenmais
* fünf Lutschbonbons
* ein Glas Sekt (0,1 Liter)
* ein Glas Rotwein (0,125 Liter)

###

### 100 Kalorien weniger am Tag bringen fünf Kilo weniger im Jahr

Mit etwas Aufmerksamkeit ist die Reduktion der Fettpolster ebenso leicht machbar:

* täglich eine der oberen Portionen einsparen
* Ein Glas Fruchtsaft verdünnt getrunken (50 Prozent Wasser) bringt 100 Kalorien.
* Eis aus dem Becher anstatt aus dem Stanitzel (A), Cornet (CH) oder der Eistüte (D) bringt 120 Kalorien.
* Saucen und Salatdressings immer selbst machen.
* keine oder nur ausgewählte Fertigprodukte (Nährwertangaben!)
* im Restaurant: Suppe statt drapierter Vorspeisen
* beim Backen: besser Honig oder Ahornsirup als Industriezucker
* Torten in 16 Stück statt in zwölf teilen, kleineren Teller nehmen, bei einem Stück bleiben (maximal noch ein Viertel dazu)
* Vollbad nehmen! Entspannt nicht nur, sondern verbraucht in einer Stunde so viele Kalorien wie ein Spaziergang von 30 Minuten (100 Kalorien)
* täglich zwei Stunden im Stehen arbeiten
* an Muskelmasse zulegen: Pro Kilo Muskelmasse steigt der Grundumsatz um 30 bis 50 Kalorien täglich. Macht bei drei Kilo einen höheren Bedarf von 100 Kalorien (funktioniert leider auch wieder umgekehrt)