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***
2. Wie erkennst du eine unseriöse Diät?
   Falls du nicht weiter weisst: ***Unseriöse Diäten***

BMI

3. 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***

Gesund abnehmen

4. Beschreibe die wichtigsten Eigenschaften einer seriösen Diät. Falls du nicht weiter weisst: ***www.feel-ok.ch/gewicht-diaet*** und dann ***Seriöse Diäten***