



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](#)