

gutefrage.net GmbH:

## Ran an den Speck

**Ostern steht vor der Tür und verführt mit gezuckerten Osterlämmern und Nougateiern. Die Bikinifigur rückt wieder in weite Ferne. Wie es mit Hilfe alltäglicher Mittel trotzdem etwas mit der Traumfigur wird, verraten die Mitglieder der sportlerfrage.net Ratgeber-Community.**

**München, 08. April 2009:** Es ist jedes Jahr das gleiche Dilemma: Die Feiertage sind schnell vorbei und was bleibt, ist das ein oder andere Kilo zu viel auf der Hüfte. Das zeigt sich spätestens beim Blick in den Spiegel der Umkleidekabine. Das blumige Sommerkleid schneidet ein. Schokolade, Kuchen und Braten haben ihre Spuren hinterlassen. Dass dies noch kein Grund zur Panik sein muss, beweist die Ratgeber-Community sportlerfrage.net mit einer umfangreichen Auswahl verschiedenster Tipps zum Abnehmen. Hier eine Liste der zehn originellsten Vorschläge:

### Tipp 1:

[Fitnessübungen am Herd:](#) Das Auf- und Ab- Wippen auf den Zehenspitzen und das manuelle Anrühren eines Kuchenteiges bewirken nicht nur einen knackigen Gesäßmuskel und straffe Oberarme, sondern verzeihen auch süße kleine Sünden.

### Tipp 2:

[Fitness im Büro:](#) Ein Papierkorb wird zu einem Trainingsinstrument und kann zum Muskelaufbau der Arme oder Beine genutzt werden.

### Tipp 3:

[Öfter mal die Kinder in die Luft heben:](#) Damit wird der Kauf von Handeln erspart, der Nachwuchs wird unterhalten und der Bizeps wird wieder vorzeigbar.

## Tipp 4:

[Sportive Rituale](#): Mit zusätzlichen Kniebeugen werden alltägliche Aktivitäten wie z.B. das Zähneputzen zum perfekten Workout zwischendurch.

## Tipp 5:

[Fitness für Couchpotatoes](#): Sit-ups vor dem Fernseher führen garantiert zu einem Sixpack. Ein zusätzlicher Nebeneffekt: Es bleibt keine Zeit in die Chipsschüssel zu greifen.

## Tipp 6:

[Fit auf Schritt und Tritt](#): In der Schlange an der Kasse die Pobacken mehrere Sekunden anspannen, formt einen schönen Apfelpo und ist garantiert unauffällig.

## Tipp 7:

[Schummeln ausgeschlossen](#): Freunde und Bekannte werden als Diät-Wachhunde eingebunden und zur seelischen und moralischen Unterstützung verpflichtet.

## Tipp 8:

[Zu Fuß Einkaufen](#): Mit nur zwei Armen zum Tragen beugt der Einkauf zu Fuß unnötigen Hamsterkäufen vor und fördert eine bewusste Kaufentscheidung.

## Tipp 9:

[Das Heim als Sportparcours](#): Die Tafel Schokolade ganz oben auf dem Schrank platziert, ersetzt das Stretching und die Limonade im Keller animiert zu einem sportlichen Sprint.

## Tipp 10:

[Abschreckende Bilder am Kühlschrank](#): Reiner Calmund und Miss Piggy verhindern zu häufige Griffe in den Kühlschrank und helfen so bei der Diät.

Nahezu alle alltäglichen Situationen lassen sich mit Hilfe dieser Tipps im Handumdrehen nutzen, um die eigene Fitness zu verbessern und der Bikinifigur näher zu kommen.

[www.sportlerfrage.net](http://www.sportlerfrage.net)

[www.finanzfrage.net](http://www.finanzfrage.net)

[www.gutefrage.net](http://www.gutefrage.net)

[www.motorradfrage.net](http://www.motorradfrage.net)

[www.reisefrage.net](http://www.reisefrage.net)

## Über gutefrage.net GmbH:

gutefrage.net ist eines der größten Ratgeber-Portale in Deutschland. Laut AGOF 2008 IV verzeichnet gutefrage.net 3,21 Mio. Unique User. Ziel der Web 2.0-Plattform ist es, praktische Ratschläge und persönliche Erfahrungen kostenlos zwischen den Nutzern zu vermitteln. Die Antworten sind einflussreich, vielseitig und gehen über das pure Wissen aus Lexika und Lehrbüchern hinaus. Sie basieren auf der persönlichen Erfahrung, liefern Ideen und Impulse.

## Ansprechpartner für weitere Informationen:

AGENTUR RÖNNAU  
Salloa Lange-Rönnau  
Wrangelstrasse 10  
24937 Flensburg  
Telefon: 0461 – 430 77 00  
Mail: [slr@agentur-roennau.de](mailto:slr@agentur-roennau.de)  
[www.agentur-roennau.de](http://www.agentur-roennau.de)