

**ALK & FIGUR**



# ALK & FIGUR

## Kalorienbombe

Alkohol macht außer betrunken auch ganz schön dick. Ein Gramm Alkohol enthält 7 Kilokalorien (kcal), beinahe so viel wie ein Gramm Fett (9 kcal) und mehr als ein Gramm Zucker (4 kcal). Noch schlimmer: Alkohol sorgt dafür, dass das körpereigene Fett langsamer abgebaut wird.

## Bierbauch-Effekt

Wo sich das überschüssige Fett ablagert, hängt u. a. vom Geschlecht ab: Männer werden meistens um den Bauch herum dicker (Bierbauch), Frauen überwiegend an Hüften und Oberschenkeln.

## Prost – Mahlzeit!

Alkohol weckt den Appetit! Eine Würstelstand oder eine Fast-Food-Kette kommen für den schnellen Hunger gerade recht! Nur: Soviel kannst du gar nicht tanzen, dass dein Körper die Kalorienbombe „Alk + Fast-Food“ verbrennt. Ein Hamburger, Pommies, drei Alkopops und du hast bereits deutlich mehr als die Hälfte deines täglichen Kalorienbedarfs aufgenommen!

## KONTAKT:

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention Steiermark  
Zimmerplatzgasse 13/1, 8010 Graz, Tel. 0316/82 33 00,  
info@vivid.at, www.vivid.at



Im Auftrag von:

