



300%
Prinzessinnen
TURBO

Maximale Fettverbrennung in Rekordzeit

Haftungsausschluss

Ich habe diesen Ratgeber nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Aber auch ich bin nicht frei von Fehlern. Daher muss ich dir an dieser Stelle sagen, dass alle Informationen die du in dieser Anleitung vorfindest, falsch sein könnten. Deswegen weise ich an dieser Stelle auch ganz klar darauf hin, dass ich keinerlei Haftung für die hier und in meinen Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen kann. Weder für die Richtigkeit, noch für die Wirksamkeit. Sieh diese Informationen daher als Unterhaltung und Motivation an, jedoch nicht als verbindliche Empfehlung oder Ersatz für eine medizinische Erkrankung. Frage im Zweifelsfall immer bei deinem Arzt nach, bevor du einen oder mehrere der im Buch vorgestellten Inhalte umsetzt.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

Gute Entscheidung!

Super, es freut mich riesig, dass dich für meinen **300 % Prinzessinnen Turbo** entschieden hast.

In diesem zeige ich dir, wie du deine Fettverbrennung um bis zu 300 % steigerst und den JoJo-Effekt vermeidest.

Auch hier ist wichtig: immer am Ball bleiben. Einen Marathon gewinnt man nicht mit einem schnellen Sprint, sondern mit großer Ausdauer. Dies gilt auch beim Abnehmen.

Und jetzt wünsche ich dir viel Spaß und viel Erfolg!

Deine
Lara Hansi

Inhalt

Gute Entscheidung!	3
So steigerst du deine Fettverbrennung um 300%	4
Wie genau funktioniert das?	4
Wie funktioniert die Stoffwechseleffizienz?	5
Hier sind 100 bewährte Methoden, mit denen du schnell Fett verbrennen wirst!.....	6
15 Fettverbrennende Lebensmittel.....	15
So vermeidest du den Jojo Effekt.....	20
Lebe in Harmonie und vermeide so den Jojo Effekt.....	22
Ein schneller Gewichtsverlust führt nicht immer zum Jojo-Effekt.....	24
Wie du Gewicht verlierst und es nicht wieder zunimmst	25

So steigerst du deine Fettverbrennung um 300%

Wann ist die beste Tageszeit für deine Aerobic-Übungen zur Fettverbrennung?

Die Antwort ist jederzeit!

Kontinuierliches Herz-Kreislauf-Radfahren, das mindestens 30 Minuten anhält, verbrennt Körperfett, egal wann du dieses Training ausführst, solange du in der richtigen Fettverbrennungszone bleibst.

Wenn du jedoch den größtmöglichen Nutzen aus jeder Minute ziehen möchtest, die du in dein Training investierst, solltest du in Betracht ziehen, früh aufzustehen und Cardio zu machen, bevor du deine erste Mahlzeit zu dir nimmst.

Auch wenn du kein Morgenmensch bist, hat das Radfahren auf nüchternen Magen große Vorteile gegenüber dem späteren Training am Tag.

Dein Spiegel an Muskel- und Leberglykogen (gespeicherte Kohlenhydrate) ist am frühen Morgen vor dem Essen niedrig. Wenn du um 19 Uhr zu Abend essen und um 7 Uhr frühstückst, sind das 12 Stunden ohne Essen.

Während dieses 12-stündigen Fasten über Nacht sinkt dein Glykogenspiegel langsam, um Glukose für verschiedene Körperfunktionen bereitzustellen, die auch im Schlaf bestehen bleiben. Infolgedessen wachst du mit niedrigem Blutzucker und abgereichertem Glykogen auf. Also optimal für die Fettverbrennung.

Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass in diesem Zustand bis zu 300% mehr Fett verbrannt wird.

Wie genau funktioniert das?

Kohlenhydrate (Glykogen) sind die primäre und bevorzugte Energiequelle deines Körpers. Wenn deine primäre Kraftstoffquelle knapp ist, zwingt dies deinen Körper, seine sekundäre oder Reserveenergiequelle zu erschließen, das Körperfett.

Wenn du unmittelbar nach dem Essen mit dem Fahrrad fährst, verbrennst du immer noch Fett, aber weniger, weil du zuerst die Kohlenhydrate verbrennst, die du gegessen hast.

Du verbrennst immer eine Kombination aus Fett und Kohlenhydraten als Kraftstoff, aber je nachdem, wann du fährst, kannst du einen größeren Anteil an Fett im Vergleich zu Kohlenhydraten verbrennen.

Das Fahren am frühen Morgen erzeugt einen Nachbrenneffekt. Wenn du morgens mit dem Fahrrad fährst, verbrennst du nicht nur während der Sitzung Fett, sondern du verbrennst auch nach der Fahrt schneller Fett. Dies liegt daran, dass deine morgendliche Radtour deinen Stoffwechsel nach Beendigung der Sitzung stundenlang steigern kann.

Fettverbrennung ist nicht der einzige Grund, warum du morgens Fahrrad fahren solltest.

Du meinst also, du bist kein Morgenmensch?

Denke aber bitte daran, der Aufwand ist die Ergebnisse wert. Mache eine Selbstverpflichtung, dies nur 21 Tage lang zu tun. Sobald diese 21 Tage vergangen sind, bist du bereits schlanker und auf dem Weg, das morgendliche Training zu einer Gewohnheit zu machen, die so natürlich ist wie das Zähneputzen oder Duschen.

Sobald du dich daran gewöhnt hast, dieses Summen zu spüren, wirst du "positiv süchtig" danach. Je mehr du also am Morgen Sport machst, desto mehr möchtest du davon.

Die metabolische Effizienz des Radfahrens ist die Fähigkeit, bei höheren Trainingsintensitäten mehr Fettreserven zu verbrennen. Wenn du ein Rennradfahrer oder ein ernsthafter Freizeitfahrer bist, empfehlen wir dir dringend deine Stoffwechseleffizienz zu verbessern. Dies verbessert deine Gesamtleistung auf dem Fahrrad und ist für uns als Radfahrer besonders wichtig, da viele unserer Trainingsfahrten und Veranstaltungen länger als zwei Stunden dauern.

Die Verbesserung deiner Stoffwechseleffizienz hilft dir als Radfahrer auf fünf wichtige Arten.

Dies wird dazu beitragen, die Abhängigkeit vom Verzehr großer Mengen an Kohlenhydraten bei Fahrten zu verringern, die länger als zwei Stunden dauern.

Wie funktioniert die Stoffwechseleffizienz?

Die Art und Weise, wie du Energie verbrennst, ist sehr wichtig. Das Mischungsverhältnis von Fett zu Kohlenhydraten hängt von der Intensität ab, mit der du unterwegs bist.

Wenn du in einem leichten Tempo fährst (geringe Leistung), verbrennst du einen höheren Prozentsatz an Fett zu Kohlenhydraten. Wenn du deine Intensität erhöhst und schneller fährst, erzeugst du mehr Leistung auf dem Fahrrad. Wenn du also Gas gibst ändert sich das Verhältnis von Fett zu Kohlenhydraten und du beginnst, einen höheren Prozentsatz von Kohlenhydraten zu Fett zu verbrennen.

Um deinen Stoffwechsel anzukurbeln und deinen Körper auf Fettabbau vorzubereiten, musst du über die Grundlagen hinausgehen. Aus diesem Grund zeigen wir dir nun 100 bewährte Methoden, mit denen du viel Fett verbrennen kannst.

Hier sind 100 bewährte Methoden, mit denen du schnell Fett verbrennen wirst!

1) Esse sechs kleine Mahlzeiten pro Tag

Wenn du deinen Körper alle drei bis vier Stunden mit Nahrung versorgst, kann dies deinen Stoffwechsel auf das Maximum bringen.

2) Führe 10x 100 Meter Sprints aus

Sprinten kann bis zu 500 Kalorien verbrennen.

3) Nach dem Training nicht sofort essen

Vermeide es, sofort nach dem Training zu essen. Am besten ist es, mindestens 20 Minuten zu warten.

4) Verwende kleine Teller

Wenn du einen kleinen Teller vor dir hast, wirst du weniger Essen auf diesen Teller geben. Somit isst du weniger.

5) Verwende einen blauen Teller

Studien zeigen, dass die Farbe appetitunterdrückend wirkt

6) Nimm fettfreiem griechischem Joghurt anstatt Mayo und Sauerrahm

Du sparst 700 Kalorien bzw. 100 Kalorien pro halbe Packung. Schau auch mal in deinen Kühlschrank, welche anderen Lebensmittel du durch die beiden Lebensmittel ersetzen kannst.

7) Schäle Erdnüsse selbst.

Wenn du Erdnüsse selbst schälst, wirst du garantiert nur 50% davon essen.

8) Kaue nach dem Essen auf zuckerfreiem Minzgummi.

Minzaromen senden Signale an dein Gehirn, dass es Zeit ist, mit dem Essen aufzuhören.

9) Snack auf Pistazien

Diese Nüsse sind viel gesünder als Pommes und Brezeln.

10) Probiere einmal Power Yoga aus

Du kannst bis zu 344 Kalorien pro Klasse verbrennen.

11) Faste einmal pro Woche.

Fasten-Training kann helfen, Adrenalin hoch und Blutzucker niedrig zu halten.

12) Probiere einmal Intervallfasten aus.

Verwandle deinen Körper in einen Fettbekämpfungsofen, indem du Sprints mit Joggen abwechselst.

13) Keine Semmeln und Brot zum Frühstück

Ersetze Brot und Semmeln durch eine Schüssel Haferflocken und proteinreiche Eier.

14) Trainiere mit einem Partner.

Paare, die zusammen trainieren, halten sich 34% häufiger an ihr Training.

15) Am Küchentisch essen.

„Parke“ nicht auf der Couch, wenn du isst. Iss nicht auf der Couch vor dem TV sondern am Küchentisch.

16) Trinke mehr Wasser.

Dehydriert zu sein kann deinen Körper dazu bringen, sich hungrig zu fühlen.

17) Pochiere (brate nicht) dein Protein.

Eier, Geflügel und Fisch sind auf diese Weise gesünder.

18) Schwimme eine Runde, wenn du einen Pool in der Nähe hast.

Schwimmen verbrennt viele Kalorien und ist ein exzellentes Ganzkörpertraining

19) Mache ein echtes Vorher-Foto.

Du wirst motivierter sein, wenn du die ersten Erfolge siehst.

20) Wechsle zu Magermilch für Kaffee.

Nimm keine Kaffeesahne und lass den Zucker weg. Somit sparst du 105 Kalorien pro Tasse.

21) Mit dem Fahrrad zur Arbeit.

Trete in die Pedale, um 500 Kalorien pro Stunde zu verbrennen.

22) Wähle einen Ellipsentrainer mit Griffen.

Du rekrutierst so deine Muskeln in den Armen und verbrennst insgesamt mehr Kalorien.

23) Zähle Kalorien mit einer App.

Lade auf dein Smartphone eine Fast-Food-Kalorienzähler oder ein digitales Trainingsprotokoll herunter.

24) Krustenproteine

Lasse bei Schweinekoteletts und Hähnchen die Haut weg. So sparst du eine Menge an Kalorien.

25) Iss mehr Avocados.

Sie sind mit den gesunden Fetten beladen, die du benötigst, um deinen Körper im Fettverbrennungsmodus zu halten.

26) Portionskontrollkartoffeln und Nudeln

Eine Portion sollte nie größer als ein Tennisball sein.

27) Suche in den Menüs nach diesen Schlüsselwörtern

Gegrillt, gebacken, sautiert, gedämpft, im Ofen gebraten, geröstet, sind alles bessere Optionen als frittiert und gebraten.

28) Tee trinken

Er ist mit fettverbrennenden Antioxidantien beladen.

29) Lasse deinen Körper raten.

Tausche dein altes Programm alle vier bis sechs Wochen gegen ein neues aus.

30) Vergrößere deine Proteine

Eine Portion von 90-150 Gramm sollte so groß sein wie ein Smartphone.

31) Werfe ein Handtuch über die Laufband-Anzeigekonsole.

Konzentriere dich nur darauf, dich stärker zu fühlen.

32) Kniebeugen

Je mehr Muskeln du mit der richtigen Form ausführst, desto stärker werden deine Muskeln und desto mehr Fett verbrennen diese.

33) Trainiere die Bauchmuskeln mit Gewichten.

Versuche anstatt normaler Situps ein paar Sätze mit den schweren Gewichten zu machen.

34) Iss weniger Zucker.

Versuche Zucker so gut es geht zu vermeiden.

35) Snack the smart way.

Eine Packung Popcorn ohne Süßungsmittel spart dir 60 Kalorien im Vergleich zu Chips.

36) Klettern gehen

Selbst wenn du dich nur gegen eine Wand in Innenräumen stützt, wirst du hierdurch Kalorien verbrennen.

37) Finde deinen Tiefpunkt.

Denke über deine Reise von deinem Tiefpunkt zu deinem Traumkörper nach und skizziere die einzelnen Streckenabschnitte.

38) Hole dir einen Hund.

Wenn du 20 Minuten am Tag mit einem Hund spazieren gehst, kannst du 7 Kilo pro Jahr abnehmen.

39) Bohnen essen

Diese ballaststoffreichen, proteinreichen Grundnahrungsmittel helfen deinem Körper, Fett zu verbrennen. Püriere sie für Eintöpfe oder würze sie mit Öl und Essig und serviere Bohnen als Beilage.

40) Kombiniere Cardio und Gewichtstraining.

Versuche zwischen den Sätzen mit Gewichten etwas Seilprung zu machen. Somit verbrennt dein Körper noch mehr Kalorien im Training.

41) Nutze die Werbung vor der Couch.

Mache während der Werbeunterbrechungen deiner Lieblingsfernsehshows schnelle Liegestütze, Situps oder Jumping Jacks.

42) Reinige deine Küche.

Entferne alle die Versuchung zu Hause. Das hilft dir, dich an deinen Ernährungsplan zu halten.

43) Plane bewusst betrügerische Mahlzeiten.

Wenn du deinen Plan verfolgst, ist es ok einmal in der Woche eine Mahlzeit zu essen, die nicht in deinem Ernährungsplan enthalten ist.

44) Hühnerschenkel essen

Sie haben mehr Protein und deutlich weniger Fett, Natrium und Kalorien als Flügel.

45) Springseil für nur 10 Minuten

Du verbrennst die gleiche Anzahl an Kalorien wie beim 15-minütigen Joggen.

46) Sonntag beim Familienessen

Versuche deine Familie zu einem weniger fetten Braten (Hähnchen oder Truthahn) zu bewegen. Dieses Fleisch hat weniger Fett als ein deftiger Rinderbraten.

47) Schreibe deine kurzfristigen Ziele auf Karteikarten.

Sobald du diese Ziele erreicht hast, erstelle aus diesen Karten einen Stapel.. Ein Stapel von Errungenschaften wird dein Selbstvertrauen stärken.

48) Verwende zur Verkostung die Rückseite eines Teelöffels.

Jedes Mal, wenn du etwas probierst, nimmst du weniger Kalorien auf.

49) Ballaststoffe aufladen

Linsen, Bohnen, Edamame und Birnen sind großartige Quellen.

50) Entscheide dich für dunkle Schokolade.

Sie enthält weniger Zucker und mehr energiefördernde Antioxidantien als Milkschokolade.

51) Mache den Erfolg deines Trainingstages nicht zunichte.

Sicher kennst du das. Nach dem Training hast du so richtig Lust auf einen Burger oder Pommes Frites. Du musst dieser Versuchung unbedingt widerstehen. Trinke in dieser Situation lieber erst einmal ein großes Glas stilles Wasser. Danach sollte der Heißhunger sofort verfliegen.

52) Burpees machen

Diese Übung trainiert fast jeden Muskel deines Körpers.

53) Mache einen Ganzkörpercheck beim Arzt.

Dutzende Erfolgsgeschichten wurden bei einem routinemäßigen Arztbesuch auf ihre schlechte Gesundheit aufmerksam gemacht.

54) Nimm die Treppe und nicht den Aufzug.

Nimm die Treppe und verbrenne alle 10 Minuten 100 Kalorien.

55) Mache jeden Morgen Liegestütze.

Es wird deinen Tag mit Energie laden und du erhältst ein kostenloses Oberkörpertraining.

56) Tauche deinen Salat nicht in Fett.

Balsamico-Essig spart 300 Kalorien gegenüber cremigeren Dressings.

57) Schenke die Pommes jemand anderem.

Wenn du die Pommes und den Käse von deinem Burger weglässt, sparst du 300 Kalorien.

58) Schreibe alles auf, was du isst

Lasse dann jeden Tag 250 Kalorien weg und du kannst 1 Kilo jeden Monat verlieren.

59) Führe Widerstandssprints durch

Schnalle dir ein elastisches Übungsband an, um die Sprints härter zu machen und mehr Fett zu verbrennen.

60) Überspringe nicht das Frühstück

Ein nährstoffreiches Frühstück bringt deinen Körper zu einem guten Start in die Kalorienverbrennung. Nimm innerhalb von 60 Minuten nach dem Aufwachen ca. 400 bis 600 Kalorien zu dir.

61) Esse smarter

Bitte den Kellner darum dir die Hälfte deiner Vorspeise an den Tisch zu bringen und die andere Hälfte zum Mitnehmen einzupacken.

62) Gehe maximal zweimal im Monat zum Mittagessen aus.

Versuche mit diesem zweimonatlichen Plan statt zweimal wöchentlich dein Essen besser zu kontrollieren.

63) Bewahre deine Süßigkeiten an Orten auf, die nicht sichtbar sind.

Stelle diese dafür in hohe Regale oder tief in deine Schränke.

64) Eine Party haben

Bringe deine Reste ins Büro, anstatt die zusätzlichen Chips, Kekse und Kuchen um deinen Platz herum stapeln zu lassen. Lasse das stattdessen von deinen Kollegen erledigen.

65) Gehe nie hungrig zu einer Party.

Knabber an Obst bevor du losfährst, damit du später keinen Heißhungerattacke bekommst.

66) Fordere eine Freundin oder einen Kumpel dazu heraus Reifen umzudrehen.

Du wirst mehr als 500 Kalorien verbrennen, ohne zu merken, wie hart du spielst.

67) Lust auf etwas Süßes

Iss zum Nachtschisch einen fettfreien Fudge-Riegel anstelle von Schokoladeneis und spare mehr als 200 Kalorien ein.

68) Koche deinen Lunch selbst.

Koche dein eigenes Essen und du wirst immer wissen, was du genau isst.

69) Kauf dir neue Turnschuhe.

Nach ungefähr 500 Kilometern ist es Zeit für ein neues Paar. Neue Schuhe bedeuten mehr Motivation.

70) Nutze einen Fitness-Tracker.

Bemühe dich am Tag 10000 Schritte zu gehen.

71) Mache mindestens sieben Stunden Pause.

Schlafentzug kann deinen Stoffwechsel zerstören. Schlafe daher mindestens 7 Stunden je Nacht.

72) Beschichten deine Pfanne mit Kochspray anstelle von Butter.

Ein zweifacher Spritz enthält nur 10 Kalorien und ein Gramm Fett (gegenüber 102 Kalorien und 12 g).

73) Klimmzüge machen

So trainierst du viele Muskeln deines Körpers.

74) Kaufe Snackportionen in Einzelgröße.

Versuche einmal diesen Ansatz, wenn du deine Lieblingssnacks auswählst.

75) Verwalte deine Zeit mit Bedacht.

Studien zeigen, dass Stress das Hormon Cortisol auslöst und dann dein Appetit gesteigert wird.

76) Sei unkonventionell.

Die Arbeit mit ungewöhnlich geformten Geräten wie LKW-Reifen hilft dem Körper, mehr Muskeln zu bilden.

77) Füge dem Abendessen Wärme hinzu.

Feurige Gewürze (und Peperoni) beschleunigen den Stoffwechsel und helfen dir langsamer zu essen.

78) Trainiere mit einer stärkeren Person.

Ein solcher Trainingspartnet wird dich dazu bringen härter zu arbeiten.

79) Erdnussbutter besser machen

Ein Esslöffel davon enthält ungefähr 100 Kalorien. Wenn du nun in einer Küchenmaschine in die Erdnussbutter gekochte Karotten oder Süßkartoffeln einrühst, sparst du die Hälfte der Kalorien.

80) Trainiere wie ein Kämpfer.

Das Cross-Training gemischter Kampfkünstler ist unübertroffen. Fügst du noch Plyometrie hinzu und stellst dir einige Obermengen zusammen, dann wirst du zur Fettverbrennungsmaschine.

81) Vermeide verarbeitete Lebensmittel.

Diese Lebensmittel enthalten Transfett, ein hergestelltes, künstliches Fett, das für deinen Körper schwer abzubauen ist.

82) Schneide 200 Kalorien aus deinen Rezepten.

Tausche eine halbes großes Glas pürierten Blumenkohl und Butternusskürbis gegen ein halbes großes geriebenen Käse oder Schokolade aus den Rezepten aus.

83) Gehe mit deinen Kindern in den Park.

Dort sind Klimmzugstangen und während die Kinder spielen, kannst du dort Kalorien verbrennen.

84) Langsam kauen

Studien zeigen, dass es dir hilft viel weniger zu essen.

85) Kenne deine Zahlen.

Überwache alles von deinen Kalorien über dein Gewicht bis hin zu deinem Körperfettanteil.

86) Laufe dich frei.

Klingt offensichtlich, aber versuche einfach, so weit wie möglich zu rennen. Versuche am nächsten Tag, eine Minute länger zu rennen. Innerhalb weniger Wochen wirst du feststellen, wie viel weiter du noch gehen kannst als zu Beginn.

87) Hausarbeiten erledigen

Verbrenne Kalorien, während du den Rasen mäht (346 Kalorien pro Stunde), Blätter hackst (230) oder dein Auto wäscht (269).

88) Warte nicht auf das Laufband bis es losgeht.

Mach ein paar Sprünge, um dich aufzuwärmen.

89) Versuch es mit Straußenfleisch.

Es ist magerer als die meisten Rinderhackfleischprodukte, die du in deinem Lebensmittelgeschäft findest.

90) Tausche Reis gegen Gemüse aus.

Probieren einmal ein kalorienarmes Gemüse wie Brokkoli aus. Du sparst 250 Kalorien pro Portion.

91) Die Ruhezeiten beim Anheben halbieren

Deine Muskeln und dein Herz-Kreislauf-System müssen härter arbeiten und mehr Fett verbrennen.

92) Lass im Restaurant die Saucen weg.

Ohne Saucen sparst du dir eine Menge an Kalorien ein.

93) Sei vorsichtig bei kalorienfreien Lebensmitteln

Nur wenn ein Produkt weniger als fünf Kalorien pro Portion enthält, kann es als null Kalorien bezeichnet werden.

94) Putze deine Zähne vor dem Schlafengehen.

Du wirst deinen Fortschritt im Spiegel sehen und dich darauf einstellen, am nächsten Morgen zu trainieren.

95) Setze dir jeden Morgen ein paar einfache Ziele.

30 Minuten Training absolvieren. Überspringe dein Junk-Food am Nachmittag. Mache auf der Toilette in der Arbeit 30 Kniebeugen. Alle diese kleinen Dinge motivieren.

96) Verzehre fettarmen Hüttenkäse.

Dieser ist eine großartige Kalziumquelle und enthält nur 163 Kalorien pro 250 Gramm.

97) Beende ein Kreuzworträtsel beim Fernsehen.

Es ist weniger wahrscheinlich, dass du etwas isst, wenn deine Finger beschäftigt sind.

98) Halt dich nicht fest.

Wenn du auf einem Cardio Gerät trainierst, dann halte dich nicht an dessen Griffen fest. So verbesserst du deine Balance.

99) Mit Gummibändern trainieren

Wenn du es einmal nicht ins Fitnessstudio schaffst, dann sind diese Bänder ein großartiger Ersatz.

100) Verantwortungsbewusst trinken

Vermeide Mixgetränke. Bleib bei einem leichten Bier oder einem Glas Wein, wenn du nicht ohne Alkohol auskommst. Oder zumindest etwas, das mit einem kalorienarmen Mixer hergestellt wurde, wie Diät-Soda oder Tonic. Dies sind die gesündesten Getränke, die du an der Bar bestellen kannst.

15 Fettverbrennende Lebensmittel

Ob du gerne Fleisch isst, oder ein Vegetarier bist - du kannst bestimmte Lebensmittel in deiner Ernährung verwenden, die härter für deinen Gewichtsverlust arbeiten als andere. Die folgende Liste zeigt Lebensmittel, die deinen Stoffwechsel ankurbeln und deine Fettverbrennung beschleunigen.

Probiotika-reiches Essen

Wenn du dir bei Kombucha immer noch nicht sicher bist, solltest du den probiotischen Tee noch einmal probieren - schon allein wegen seines Fettverbrennungspotentials. Die Probiotika in fermentierten Lebensmitteln wie Kimchi und ungesüßtem Kefir oder Joghurt erleichtern deinem Verdauungssystem die Fähigkeit, Lebensmittel besser abzubauen, was bedeutet, dass du mehr Nährstoffe aus den anderen Lebensmitteln aufnimmst, die du isst. Das führt zu einem besseren Sättigungsgefühl.

Joghurt, insbesondere griechischer Joghurt, enthält Protein, dessen Verdauung mehr Kalorien erfordert als Kohlenhydrate.

Da die Proteinverdauung komplexer ist, fühlt sich dein Körper länger voll an. Die Wissenschaft beginnt endlich, die Bedeutung deines Darmmikrobioms und die Rolle, die es für deine allgemeine Gesundheit spielt, einschließlich deiner Stoffwechselrate, zu erkennen.

Ein ungünstiges Gleichgewicht an Darmbakterien kann zu einem verlangsamten Stoffwechsel und einem erhöhten Gewicht führen.

Wilder Lachs

So widersprüchlich es auch klingen mag, Fisch mit hohem Anteil an gesundem Fett wird dir helfen, unerwünschtes Fett abzubauen. Wildlachs ist eine besonders gute Proteinwahl, da er Omega-3-Fettsäuren enthält, die Entzündungen bekämpfen. Die Fette halten dich auch länger satt, während du jeden Tag genug Protein isst, um die Muskelmasse zu unterstützen, was deinen Ruhestoffwechsel erhöht und in Ruhe mehr Fett verbrennt.

Avocados

Ebenso kann das "gute" Fett in Avocados dir helfen, ungesundes Fett zu verbrennen. Diese Frucht ist voll von herzgesunden Fetten und Ballaststoffen, sodass du satt bleibst und Heißhungerattacken sowie Kalium vorbeugst, das Wassereinlagerungen und Blähungen verhindert.

Das Magnesium in der Avocado ist entscheidend für deinen gesunden Gewichtsverlust, da es Hunderte von Enzymen aktiviert. Diese steuern die Absorption und die Verwendung von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten.

Magnesium ist auch notwendig, damit Insulin die Zellmembranen für Glukose öffnet, um den Blutzucker im Gleichgewicht zu halten, was für den Gewichtsverlust von entscheidender Bedeutung ist. Wenn der Blutzucker aus dem Gleichgewicht gerät, wird die überschüssige Glukose als Fett gespeichert.

Eier

Eier bieten die perfekte Mischung aus Eiweiß und Fetten, sorgen für langanhaltendes Sättigungsgefühl und reduzieren Heißhungerattacken und Blutzuckersenkungen, die häufig zu eigensinnigen Snacks auf zuckerhaltigen Lebensmitteln führen.

Nüsse und Samen

Rohe Samen und Nüsse Kürbiskerne, Mandeln und Pekannüssen enthalten ebenfalls viel Magnesium und enthalten gesunde Fette, welche das Bauchfett reduzieren. Diese sind auch eine gute Quelle von entzündungshemmenden, essentielle Fettsäuren. Dazu gehören auch einfach ungesättigte Fette und Omega-3-Fettsäuren. Leinsamen ist reich an Ballaststoffen und reich an "Schleim", einer schleimigen, gummiartigen Substanz, die sich bei Kontakt mit Wasser ausdehnt und Fülle und Sättigung erzeugt.

Zitrusfrüchte

Orangen sind bekannt für ihr immunstärkendes Vitamin C - aber hast du die metabolischen Vorteile des kalorienarmen Snacks in Betracht gezogen? Zitrusfrüchte alkalisieren den Körper, was für die Förderung des Fettabbaus und die allgemeine Gesundheit von entscheidender Bedeutung ist.

Orangen haben viele lösliche Ballaststoffe und halten daher deine Darmbakterien gesund, reduzieren deinen Appetit und bauen Fett ab. Aber sie sind nicht die einzigen, die diese Arbeit erledigen.

Die Grapefruit ist genauso lecker und die in den Früchten enthaltenen Enzyme helfen deinem Körper, Zucker abzubauen. Die Grapefruit wirkt sich äußerst positiv auf den Stoffwechsel aus und enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe, die zur effizienten Fettverbrennung beitragen.

Dunkles Blattgrün

Dunkle Blattgemüse wie Grünkohl, Kohlgrün, Mangold und Spinat enthalten den Anti-Stress-Nährstoff Magnesium. Stress hat einen direkten Zusammenhang mit dem Gewichtsmanagement und es fügt wichtige Ballaststoffe und Nährstoffe für die allgemeine Gesundheit, das Sättigungsgefühl und das Fett hinzu.

Das Eisen in diesen Blättern lässt den Sauerstoff durch deinen Körper transportieren. Hierdurch wirst du effizienter trainieren und Muskeln aufbauen. Je höher deine Muskelmasse ist, desto mehr Fett verbrennen diese Muskeln auch im Ruhemodus.

Gewürze

Cayenne-Pfeffer ist reich an Capsaicin, das nachweislich Bauchfett verbrennt und die Fähigkeit des Körpers fördert, Lebensmittel in Kraftstoff umzuwandeln. Der tägliche Verzehr von Capsaicin beschleunigt den Fettabbau im Bauchraum. Capsaicin, das auch als Medikament gegen akute Schmerzen getestet wurde, erhöht den Stoffwechsel.

Kaffee

Früher als ungesund eingestuft, hat Kaffee in den letzten Jahren nachweislich alles getan, um den Stoffwechsel zu beschleunigen und die Alzheimer-Symptome zu lindern.

Das Koffein im Kaffee kann deinen Stoffwechsel erheblich steigern, während die Antioxidantien möglicherweise das Risiko für Gebärmutter- und Leberkrebs verringern. Experten sind sich auch einig, dass eine Tasse Kaffee vor dem Training die Kalorien- und Fettverbrennung verbessert.

Grüner Tee

Grüner Tee ist wirklich eines der wenigen natürlichen Fettverbrennungsgetränke, die du trinken kannst. Grüner Tee hat ein starkes antioxidatives Profil. Die hohe Menge an EGCG - Epigallocatechingallat - löst Enzyme aus, die Fettzellen dazu bringen, das gespeicherte Fett freizusetzen und die Menge an Fett zu erhöhen, die zur Energiegewinnung verwendet wird.

Grüner Tee verbessert auch die Fettverbrennungsfähigkeit und die Thermogenese der Leber, ein Wärmeerzeugungsprozess im Körper. Andere behaupten, Matcha sei die geheime Zutat.

Eine Tasse Matcha-Grüntee zu trinken ist mehr als nur beruhigend. Regelmäßiges Trinken kann tatsächlich Körperfett reduzieren und den Cholesterinspiegel senken. Außerdem hilft es deinem Körper, sich nach intensiven Workouts wie Burst-Training schneller zu erholen.

Kokosnussöl

Kokosnussöl ist bereits ein Grundnahrungsmittel in unserem DIY-Beautytoolkit. Wir werden es jetzt noch praktischer halten, da wir wissen, dass es bei Einnahme auch den Stoffwechsel ankurbeln und den Appetit reduzieren kann.

Es kann helfen, sowohl das Körpergewicht als auch das Körperfett zu senken, während die Schilddrüse reibungslos läuft. Kokosnussöl ist ein Öl, das unter die Kategorie der mittelkettigen Triglyceride (MCT) fällt.

MCTs können ohne Energieverbrauch leichter in unseren Körper aufgenommen werden und speichern sich nicht in unserem Körper. Das Austauschen von Pflanzenölen gegen Kokosnussöl in deiner Küche ist eine einfache Möglichkeit, deiner Ernährung ein weiteres fettverbrennendes Lebensmittel hinzuzufügen.

Apfelessig

Apfelessig ist ein weiterer Liebling der Fettverbrennungslebensmittel. Er wird dein Hungergefühl eindämmen. Auch trägt Apfelessig dazu bei, dass du dich mit weniger Nahrung schon satt fühlst. Außerdem ist Apfelessig eine natürliche Methode, um deinen Körper zu entgiften und den pH-Wert deines Magens auszugleichen. Wenn Apfelessig vor einer Mahlzeit konsumiert wird, können seine Säuren die Verdauung von Kohlenhydraten verlangsamen.

Dies hilft zu verhindern, dass dein Blutzuckerspiegel steigt und Blutzuckerspitzen unterdrücken bekanntermaßen die Fettverbrennung. Andere Untersuchungen legen nahe, dass der Verzehr von Essig die Kalziumaufnahme im Verdauungstrakt erhöhen und die Marker für die kardiovaskuläre Gesundheit verbessern kann. “

Beeren

Ein weiterer Bauernmarktfund sind gemischte Beeren. Der hohe Fasergehalt kann das Sättigungsgefühl mit weniger Kalorien versorgen, was wiederum eine Verringerung von Körperfett und Gewicht unterstützen kann. Ballaststoffe sind auch wichtig für das Blutzuckermanagement, die Herzgesundheit und die optimale Darmfunktion.

Diese Lebensmittel enthalten außerdem viele entzündungshemmende Nährstoffe, die eine gesunde Haut und die Erholung nach körperlicher Betätigung unterstützen können. Beeren sind zudem reich an Polyphenolen, die dir helfen Fett zu verbrennen und in einigen Fällen sogar die Bildung von Fett verhindern. Füge deinen morgendlichen Haferflocken oder deinem Smoothie eine Handvoll Blaubeeren hinzu.

Knochenbrühe

Dank der Fülle an Aminosäuren verhindert Knochenbrühe den Muskelabbau, erhöht den Stoffwechsel und hilft, den Körper zu entgiften. Insbesondere hat sich gezeigt, dass die Aminosäure L-Glutamin die Darmgesundheit verbessert und Aminosäure zur Gewichtsreduktion beiträgt. Versuche einmal Knochenbrühe allein als heißes Getränk oder als Suppengrundlage zu konsumieren.

Hülsenfrüchte

Bohnen sind eine gesunde Kohlenhydratquelle, die deinem Körper hilft, mehr Fett zu verbrennen. Sie enthalten Eiweiß, Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, deren Abbau länger dauert. Sie werden deinen Blutzucker stabilisieren und dir anhaltende Energie ohne Absturz geben. Das Protein in Bohnen unterstützt den Muskelaufbau, und mehr Muskelmasse erhöht deinen Kalorienverbrauch - auch in Ruhe.

Hülsenfrüchte sind Bohnen, Erbsen und Linsen. Hülsenfrüchte liefern reichlich Treibstoff für unsere Mikrobiome. Damit ist die vielfältige Welt der Mikroben, die sich im Magen-Darm-System befinden, gemeint. Diese sind sehr nahrhaft und vor allem reich an Ballaststoffen. Ballaststoffreiche Lebensmittel haben eine wichtige Aufgabe bei der Verlangsamung unserer Verdauungsrate, indem sie mehr Platz in unserem Magen beanspruchen.

So vermeidest du den Jojo Effekt

Um ein gesundes Gewicht und einen gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten oder zu erreichen, machen viele Menschen Crash-Diäten, um schnell Ergebnisse zu erzielen. Normalerweise befürwortet die angesagteste Modeerscheinung bei Diäten ein extremes Verhalten im Zusammenhang mit Lebensmitteln, z. B. nur Fleisch zu essen oder Zucker insgesamt zu vermeiden. Es kann auch mit übermäßiger Bewegung zusammenhängen. Das Problem bei diesen Diäten ist, dass sie nach ersten Ergebnissen (oder manchmal ohne Ergebnisse) zu einer erhöhten Gewichtszunahme und einer Verdoppelung ungesunder Gewohnheiten führen können, die als Jo-Jo-Effekt bekannt sind.

Warum passiert das?

Wenn wir unseren Körper schnell auf die Spitze treiben, an die er nicht gewöhnt ist, kann dies gegen unsere Gewohnheiten verstoßen. Wenn du es gewohnt bist, eine hohe Anzahl an täglichen Kalorien zu essen und diese auf ein extrem niedriges Niveau zu reduzieren, kann dein Körper einen Schock erleiden und die Ernährung wird nicht mehr nachhaltig.

Wenn die Struktur der Diät abfällt, kann jemand, der die Kalorien stark einschränkt, noch mehr Kalorien aufnehmen als zuvor und das verlorene Gewicht wiedererlangen. Jemand, der Tag für Tag im Fitnessstudio verbracht hat, kann zwischen den Besuchen im Fitnessstudio Wochen frei nehmen. Dieser Verlust- / Gewinnzyklus kann schwerwiegende Probleme im Körper wie Depressionen und Erschöpfung verursachen.

Es geht nicht immer darum, bei einer Diät zu versagen oder kein Gefühl der Verpflichtung zu haben, sich durchzusetzen. Für manche Menschen ist eine Crash-Diät ein Plan, mit dem sie schnell fit werden können. Manchmal sind diese Änderungen jedoch nicht nachhaltig. Wenn du beispielsweise konsequent Lebensmittel kaufst, die weit über deinem Budget liegen, ist es unmöglich, den Lebensstil langfristig aufrechtzuerhalten.

Wie du den Jojo Effekt vermeidest

Der Schlüssel, um das Zurückprallen von einer fehlgeschlagenen Modediät zu vermeiden, besteht darin, über deine Pläne im Voraus nachzudenken. Beachte hier folgende Tipps:

Mache eine kritische Lektüre

Überprüfe die Geschichte der Diät. Wer war an der Entwicklung beteiligt und gibt es geprüfte Quellen, um diese Behauptungen zu stützen? Gibt es dokumentierte Beweise? Wer befürwortet diese Diät? Wie viele andere Diäten haben sie in der Vergangenheit unterstützt? Wenn eine Berühmtheit die Vorteile einer neuen Diät weniger als 6 Monate nach ihrer letzten neuen Diät lobt, lohnt es sich möglicherweise abzuwarten, wie sich diese neue Diät entwickelt.

Passt die Diät zu deinem Lebensstil?

Während eine neue Diät über soziale Medien und Nachrichtenquellen hinweggeht, nimm diese Informationen genau unter die Lupe. Schau dir kritisch an, was die Diät von dir verlangt, und überlege dir, ob du diese Diät vernünftig in dein tägliches Leben integrieren kannst. Wenn du nur kleine Änderungen an deinem Lebensstil vornehmen musst, dann ist es wahrscheinlicher, dass du mit der Diät Erfolg haben wirst.

Plane im Voraus

Es ist auch wichtig, den gesamten Verlauf der Diät zu betrachten. Ändert sich die Diät, während der Durchführung? Musst du am 30. Tag aufhören, alle Körner kalten Truthahn zu essen? Ein häufiger Grund warum Menschen aufhören Diäten zu befolgen, ist auch eine unvorhergesehene Herausforderung innerhalb der Diät.

Spreche mit einem Fachmann

Wie immer, bevor du deine Ernährung erheblich änderst und insbesondere bevor du eine dieser Crash-Diäten versuchst, solltest du den Rat eines Fachmannes einholen.

Somit bekommst du eine bessere Vorstellung, was du tun musst um die gewünschten Erfolge durch deine Diät und die Umstellung des Lebensstils zu erreichen. Diese Gespräche oder Coachings sind eine gute Möglichkeit, damit du dich nicht nur mit einer Ernährung, sondern über dein Leben an sich, Gedanken machst.

Bitte beachte, dass du verstehst, dass keine einzelne Diät alle Antworten enthält, unabhängig davon, was dir in einem Buch oder in der Werbung versprochen wird. Es ist unglaublich wichtig, mit einem Ernährungsberater zu sprechen und sich kritisch mit neuen Diäten zu befassen, bevor du in eine Jojo-Situation gerätst.

Lebe in Harmonie und vermeide so den Jojo Effekt

Bei der Ernährung orientieren wir uns am Prinzip: Je weniger wir essen, desto schneller verlieren wir an Gewicht. Auf diese Weise kannst du auch einige Kilo verlieren, aber leider wirst du dieses Gewicht wieder zunehmen. Dies geschieht aufgrund einer Abwehrreaktion deines Körpers auf Hunger. Zu wenig Kilokalorien zu konsumieren bedeutet, dass nach Beendigung der Diät alle Lebensmittel, die der Körper erhält in Form von Fett für schlimmere Zeiten speichert, wenn ihm wieder der Kraftstoff ausgeht.

Zirkadianer Rhythmus

Wir leben in einer Welt der Harmonie, in der sich alles zyklisch verändert. Unser Körper unterliegt ebenfalls diesen Regeln, einige Hormone erreichen immer zur gleichen Zeit die maximale Konzentration, wir schlafen am besten, wenn wir zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufstehen. Bei den Mahlzeiten ist es genauso. Regelmäßiges Essen und die Einhaltung angemessener Zeitintervalle beschleunigen unseren Stoffwechsel. Nehmen wir also alle 3-4 Stunden eine Mahlzeit am Tag zu uns. Wir sollten uns daran erinnern, dass die Aufrechterhaltung des geeigneten zirkadianen Rhythmus es ermöglicht, Stoffwechselprozessen, z. B. Glykogenolyse und Glukoneogenese, entgegenzuwirken.

Frühstück - die wichtigste Mahlzeit des Tages?

Es wurde schon lange gesagt und in der Tat ist es weitgehend wahr. Es wurde beobachtet, dass Menschen, die nicht frühstücken, eine größere Tendenz haben, zwischen den Mahlzeiten einen Snack zu sich zu nehmen. Somit steigt bei diesen Menschen der Kaloriengehalt in ihrer Ernährung. Es sei daran erinnert, dass jede Mahlzeit wichtig ist.

Ein richtiges Frühstück sollte viele Stunden lang anhalten, jedoch kein Gefühl von Schwere und Schläfrigkeit verursachen. Beim Frühstück ist das Wichtigste, woraus es besteht. Das Frühstück sollte eine vollständige Mahlzeit sein und alle notwendigen Nährstoffe enthalten.

Eines der Hauptziele regelmäßiger Mahlzeiten ist es, die Glukose stabil zu halten. Wenn wir schlafen, bleibt die Glukose dank der Hydrolyse von Leberglykogen auf einem angemessenen Niveau. Es ist erwähnenswert, dass der durchschnittliche Gehalt an gespeichertem Leberglykogen 100 g beträgt. Nach der nächtlichen Unterbrechung betragen diese Vorräte nur etwa 20 g.

Wenn das Intervall zwischen der letzten Mahlzeit des vorherigen Tages und dem ersten Tag zu lang ist, kann eine Hypoglykämie auftreten, damit ist ein Abfall der Glukose im

Blut gemeint, der mit einer Verschlechterung des Wohlbefindens und der kognitiven Prozesse verbunden ist.

Regelmäßigkeit und Mäßigung

Wie bereits erwähnt, ist Insulin entscheidend für die Bildung von Körperfett. Der Verzehr großer Mahlzeiten, die zusätzlich reich an einfachen Kohlenhydraten sind, führt zur Bildung eines Teufelskreises nach einer Mahlzeit. Der Blutzuckerspiegel steigt an, Insulin senkt ihn und das Insulin sendet ein Signal, dass wir wieder essen können. Es verursacht ein ständiges Hungergefühl und den Drang zu einem schnellen Snack.

Daher ist es besser, in regelmäßigen Abständen kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen, um Schwankungen des Zuckergehalts zu vermeiden. Konzentriere dich stattdessen auf komplexe Kohlenhydrate, die reich an Ballaststoffen sind, die die Verdauung verlangsamen und eine große Menge an Protein enthalten, wie Buchweizen, brauner Reis, Hirse, Amaranth und Quinoa.

Der Jojo-Effekt wird durch einen einzelnen Fehler verursacht. Schaffst du es, diesen zu vermeiden?

Hurra! Ich habe es geschafft, ziemlich viel Gewicht zu verlieren und ich fühle mich großartig. Ich kann endlich in den Spiegel schauen, ohne mich schrecklich zu fühlen. Eine solche Leistung verdient eine Belohnung, oder?

Hmm, wie wäre es mit dem leckeren Stück Schokoladenkuchen mit Schlagsahne, dass ich in den letzten Tagen in meinem Lieblingscafé geguckt habe? Und natürlich ist ein Stück Kuchen ohne eine schöne Tasse Latte nie komplett. Sicherlich wird ein einziges Mal nicht schaden ...

Kommt dir das bekannt vor? Leider kann der Weg zum Jojo-Effekt so einfach sein. Fast jeder, der es geschafft hat, Gewicht zu verlieren, fürchtet den Jojo-Effekt.

Du kannst das Gefühl haben, in einer Achterbahn zu stecken, die du nicht verlassen kannst. Wenn sich dein Kopf bereits dreht, ist es Zeit, sich vom Jojo-Effekt zu verabschieden. Es ist oft der Fall, dass Menschen, sobald sie abgenommen haben, noch mehr zunehmen, als sie auf Diät verloren haben. Kein Wunder, dass deren Selbstvertrauen ernsthaft beeinträchtigt wird.

Was also ist der Jojo Effekt genau? Er ist eine zyklische Gewichtszunahme, die normalerweise auf einen gezielten Gewichtsverlust folgt, also nach Beendigung der Diät.

Das sparsame Programm eines Körpers läuft und die Kilos sind zurück.

Der größte Fehler, der hinter dem Jojo-Effekt steckt, ist, dass Menschen nach Abschluss ihrer Diät sofort zu ungesunden Essgewohnheiten oder zu einer unzureichenden Ernährung zurückkehren. Was normalerweise passiert, ist, dass die Menschen nach Beendigung ihrer Diät nicht sicher sind, was sie essen sollen und wie viel sie an einem Tag essen sollen.

Besorgt, dass sie zu viel essen, beginnen sie viel weniger oder unregelmäßig zu essen. Sie fühlen sich dann sehr hungrig, was in den meisten Fällen darauf zurückzuführen ist, dass sie den ganzen Tag beschäftigt sind, ohne Zeit zum Essen zu haben. Das erste, was sie dann tun, wenn sie abends nach Hause kommen, ist, den Kühlschrank zu durchsuchen.

Aus Angst, er könnte wieder hungern, wechselt der Körper dann zu seinem sparsamen Programm - er verlangsamt seinen Stoffwechsel (die Grundumsatzrate sinkt) und beginnt, in Zeiten der Sparmaßnahmen Fette zu speichern. Trotzdem ist der Mensch an sich glücklich (wenn auch kurzfristig), weil der Gewichtsverlust höchstwahrscheinlich immer noch anhält.

Abgesehen von Fett verlierst du jetzt aber auch deine aktive Muskelmasse. Das Problem wird normalerweise offensichtlich (Gewichtszunahme), wenn du denkst, dass du nicht mehr aufpassen musst, was du isst, weil du genug Gewicht verloren hast. Der Körper kämpft dann mit einer höheren Kalorienaufnahme und beginnt, weitere Fettreserven aufzubauen.

Das Ergebnis ist, dass die Person am Ende mehr Gewicht zunimmt, als sie während der Diät verloren hat. Darüber hinaus wird die Gewichtszunahme jetzt ausschließlich durch die Erhöhung des Fettgehalts bestimmt.

Ein schneller Gewichtsverlust führt nicht immer zum Jojo-Effekt

Der Jojo-Effekt wird oft fälschlicherweise auf schnelles Abnehmen zurückgeführt. Wie du jetzt bereits weißt, ist das Unsinn. Wenn du es schaffst, schnell Gewicht zu verlieren und dann langsam von einem Gewichtsverlustregime zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung übergehst, gibst du dem Jojo-Effekt keine Chance.

Wenn du beispielsweise eine Protein-Diät durchführst, folgst du einem spezifischen und strukturierten Diätplan. Wenn du diesen Plan abgeschlossen hast, dann setzte diese

regelmäßige Diät fort und baue langsam deine Kohlenhydrat- und Energieaufnahme auf. Keine Panik, da dies normalerweise ein Wendepunkt ist – wirst du entweder dein neues Gewicht halten oder die verlorenen Kilos werden wieder ansteigen.

Eine kurzfristige Diät kann deinen Stoffwechsel ankurbeln. Das entgiftet deinen Körper und hilft dir beim Abnehmen. Du wirst durch diese Veränderung deine Ernährung und deinen Lebensstil im Allgemeinen überdenken.

Aus diesem Grund ist es möglicherweise hilfreich, nach Abschluss der Diät einen erfahrenen Ernährungsberater aufzusuchen, um die nächsten Schritte zu besprechen. Die Person kann auch einen maßgeschneiderten, ausgewogenen Ernährungsplan für dich erstellen, wenn du noch nicht sicher bist, wie du selbst vorgehen sollst. Die Sache ist, dass du bei einem erfolgreichen Übergang zu einer gesunden Ernährung gute Chancen hast, dein neues Gewicht langfristig zu halten.

Wie du Gewicht verlierst und es nicht wieder zunimmst

1. Setze dir ein Ziel und erreiche es auch

Höre endlich auf nur davon zu träumen endlich schlanker zu sein und trete in Aktion. Setze dir ein klares Ziel und schreibe es auf Papier, damit du es jederzeit sehen kannst. Vielleicht möchtest du dir einen eigenen Plan ausdenken.

Du kannst dir zum Beispiel deine eigene Schlankheitsreise zeichnen, d. h. wie viel Kilo du verlierst, welche Körperteile gestrafft werden, wie oft du trainierst und welchen Sport oder welche Aktivität du schließlich ausüben wirst. Probiere das einfach mal aus, es macht sehr viel Spaß!

2. Lerne aus deinen Fehlern

Wenn in deiner Diätvergangenheit bereits mehrere fehlgeschlagene Versuche zum Abnehmen verzeichnet sind, hast du möglicherweise eine gute Vorstellung davon, was für deinen Körper funktioniert und was nicht. Versuche dich zu erinnern - was war das letzte Mal los, sodass du wieder an Gewicht zugenommen hast? Hast du diese Schwachstelle identifiziert?

3. Ändere deine Essgewohnheiten für immer

Lasse uns auch auf diesen wichtigsten Punkt eingehen. Es ist wichtig, dass du nach Beendigung einer Diät deine alten Essgewohnheiten ein für alle Mal änderst. Verlasse dich nicht auf eine Fettabsaugung, Fettverbrenner oder Schlankheitstabletten, um den Jojo-Effekt zu vermeiden.

Diese Methoden können deine Bemühungen nur unterstützen. Auch ist es wichtig, dass du nicht besessen von den Zahlen auf deiner Waage bist. Konzentriere dich stattdessen auf die langsame Reduzierung deiner Taille oder deiner Hüften.

Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sollten das Rückgrat deines neuen Lebensstils sein. Denn nur diesem neuen Lebensstil wirst du es zu verdanken haben, dass du dich niemals von deinem neuen schlankeren Körper trennen musst!