



6 EINFACHE TIPPS

WIE SIE IHREN STOFFWECHSEL AKTIVIEREN UND SPIELEND LEICHT ABNEHMEN

Es gibt Kleinigkeiten, die lassen sich als Gewohnheit so einfach in den Alltag einbauen wie das tägliche Zähneputzen. Diese kleinen Tricks zeigen ihre große Wirkung im Laufe der Zeit mit schwindenden Pfunden.



1. Der Wasser-Trick

Ist der Körper in einem sauren Milieu, ist ein erfolgreiches Abnehmen nicht möglich.

Da der Säure-Basen-Haushalt maßgeblich Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit beeinflusst, lohnt sich ein Test. Teststreifen erhalten Sie in Apotheken und in Ihrem Fitnessclub.

Viel Flüssigkeit verbessert die Fließeigenschaft des Blutes und damit alle Prozesse im Körper, auch den Stoffwechsel und den Säure-Basen-Haushalt. Außerdem ist Wasser natürlich ein toller Magenfüller.

Nach dem Aufstehen ein Glas Wasser

Auch wenn Ihnen die Nacht nicht lang vorkam, Ihr Körper braucht nun dringend Flüssigkeit. Ein Glas stilles Wasser kurbelt den Kreislauf und Stoffwechsel an. **Oder machen Sie es super effektiv und starten Sie mit Zitronenwasser in den Tag. Weiter unten erklären wir Ihnen warum!**

Vor jeder Mahlzeit ein Glas stilles Wasser

Das dämpft den Hunger und wir sind schneller satt. Genauso zum Essen; trinken Sie so viel Wasser als möglich.

Zum Kaffee

Italiener, Franzosen und Österreicher machen es vor. Mit Blick auf den Säure-Basen-Haushalt ist diese Tradition mehrfach vorteilhaft. Kaffee macht sauer, stilles Wasser macht basisch. Die durch den Kaffee verstärkte Bildung von Magensäure wird durch das stille Wasser gehemmt.

Eine Studie der Charité Berlin und des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung, untermauerten die Wirkung. **Mit zwei Liter stillem (!) und 22 Grad kühlem Wasser täglich, könnten bis zu 150 Kalorien verbrannt werden. Das wären umgerechnet auf ein Jahr circa 2,4 kg Fettgewebe.**

Warum es sich lohnt, den Tag mit Zitronenwasser zu starten

Der Säure-Basen-Haushalt lässt sich wieder in Balance bringen. Eine der ganz einfachen Maßnahmen ist ein Glas Zitronenwasser am Morgen. Probieren Sie es aus. Sie werden in kurzer Zeit eine Steigerung Ihres allgemeinen Wohlbefindens bemerken.

Zitrone:

- ✓ hilft dem Körper basisch zu werden,
- ✓ kurbelt den Kreislauf an und lässt Sie wach in den Tag starten,
- ✓ regt die Verdauung an, indem sie den Magen bei der Proteinverdauung unterstützt und die Gallenproduktion in der Leber fördert.
- ✓ Zitrone hat eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung und stärkt das Immunsystem.
- ✓ Das in Zitronen enthaltene Citrat kann Nierensteine auflösen und
- ✓ auf die gleiche Weise Harnsäurekristalle, die sich an den Gelenken ablagern.
- ✓ Besonders interessant für die Wohlfühlfigur sind die enthaltenen Pektine.

Diese unterstützen das Abnehmen und machen es dem Heißhunger schwer.

Zubereitung

- ✓ Trinken Sie, noch bevor Sie frühstücken, 250 ml stilles Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone.
- ✓ Trinken Sie, so oft Sie es einrichten können, 500 ml Zitronenwasser auf nüchternen Magen. Eine verbesserte Durchblutung, Verdauung und Stoffwechselfähigkeit konnte bei dieser Menge in Studien konkret nachgewiesen werden.

Zimmertemperatur mag der Magen am liebsten:

Wenn Sie die positive Wirkung noch verstärken möchten, machen Sie ein Glas „Heiße Zitrone“ ohne Zucker oder Süßmittel.

So einfach geht's: Wasser aufkochen, abkühlen lassen, bis es eine trinkbare Temperatur erreicht hat, erst dann den Saft einer halben Zitrone dazugeben. Das schont die wertvollen Pflanzenstoffe und Vitamine.



2. Der Temperatur-Trick

Der Organismus ist stets darauf bedacht, die Körpertemperatur bei circa 36 – 37 Grad zu halten. Ist die Umgebung kälter, so wendet er Energie auf, um die Temperatur trotzdem zu halten. Die meisten Menschen empfinden 24 Grad als angenehm. Dabei ist die Aufwendung von Energie zur Erhaltung der Temperatur gering.

Eine extra Fettverbrennung erreichen wir, wenn es kühler wird.

- ✓ Kühl Schlafen: für das Schlafzimmer reichen 16-18 Grad.
- ✓ Kühler Kopf beim Arbeiten: 20-22 Grad im Büro reichen aus. Lieber zwischendurch bewegen, wenn es zu frisch ist.
- ✓ Kalt abduschen: einfach schrittweise angewöhnen. Erst warm duschen, anschließend kalt und dann gut abtrocknen.

Grund für diese Vorgänge ist braunes Fettgewebe, das sich hauptsächlich im Schulter- und Nackenbereich befindet. Das weiße Fettgewebe, welches uns übergewichtig macht, lagert beispielsweise an Bauch und Hüfte. Schlanke Menschen haben mehr braune Fettzellen, denn diese sind Energieverbrenner, da sie dem Blut bei Kälte Zucker entziehen, um die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Sich ein wenig Kälte auszusetzen, unterstützt also dabei weiße Fettzellen in braune umzuwandeln. Dabei muss niemand übertreiben. Wie beim Training kann der Körper schrittweise mehr Belastung ausgesetzt werden, in diesem Fall, kühleren Temperaturen.

- ✓ Mit etwas kühler duschen anfangen, nicht immer ganz so warm anziehen, die Heizung etwas runter schalten und für das Sofa eine Decke nehmen.





3. Der Eiweiß-Trick

Bei Eiweißmangel leiden alle Körperzellen, außerdem entsteht ein starkes Verlangen auf Süßes. Ein schnell ansteigender und wieder abfallender Blutzuckerspiegel sorgt für Heißhunger und löst ein besonderes Verlangen nach kalorienreicher Kost und Zucker aus. Denn der Körper braucht Proteine, um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Fehlen diese, sind die Schwankungen viel größer.

- ✓ Ein eiweißreiches Abendbrot gibt dem Körper genügend von dem elementaren Baustein, der sich um die Funktionsfähigkeit der Körperzellen kümmert.

Durch Stress geht viel Eiweiß verloren. Um Stress zu bewältigen, wandelt der Körper Aminosäuren in Energie. Auch das führt zum Abbau von wertvoller Muskulatur und diese ist ein großer Kalorienverbraucher.

- ✓ Je eiweißhaltiger Ihre erste und letzte Mahlzeit ist, desto aktiver bleibt die Fettverbrennung bis tief in die Nacht.

Wichtig: Achten Sie auf fettarme Eiweißquellen, da Fett die Eiweißaufnahme verhindert. Essen Sie eiweißreiche Lebensmittel immer zusammen mit ausreichend Vitalstoffen aus Kräutern, Gemüse und Obst. So bleibt Ihr Säure-Basen-Haushalt in Balance.

Tipp: Ist der Bedarf erhöht oder der Alltag macht es schwer, die gewünschte Menge einzubauen, macht eine Ergänzung der Ernährung mit Eiweißshakes Sinn. Eine Proteinzufuhr mittels Eiweißshakes bietet folgende Vorteile:

- ✓ Eiweißshakes haben eine relativ geringe Kalorienmenge im Vergleich zu vielen eiweißhaltigen Lebensmitteln. Trotzdem sättigt Eiweiß sehr.
- ✓ Die hohe biologische Wertigkeit der Eiweißkonzentrate sorgt für eine optimale Verwertung im Körper.
- ✓ Ein weiterer Pluspunkt für Eiweißshakes: Viele eiweißhaltige Lebensmittel enthalten viel Fett.



4. Der Vitalstoff-Trick

Erlauben Sie sich extra große Portionen Gemüse, Salat oder Obst. Denn wenn Sie richtig satt sind, werden Sie weniger Lust auf Süßigkeiten verspüren und Ihren Stoffwechsel aktiv halten. Je öfter Ihr Körper eine „Hungersnot“ verspürt, desto mehr wird er versuchen Fettreserven anzulegen.

Heißhunger auf Zucker kommt auch daher, dass wir mangelernährt sind. Hat der Körper ausreichend Vitalstoffe, ist basisch und nicht dauernd im Stress, bleibt Heißhunger aus und der Körper verlangt automatisch nach weniger Zucker.

Wichtig: Durch ausgelaugte Böden, veränderte Moleküle und industrielle Verarbeitung, sinkt der Vitalstoffanteil von Obst und Gemüse seit Jahrzehnten. Eine Paprika hat heutzutage beispielsweise 31% weniger Vitamin C als vor fünfzig Jahren. Hektische Schnell-Ernährung unter Zeitdruck macht das nicht besser.

Tipp: Können Sie Ihre Mahlzeiten nicht immer frisch zubereiten, müssen Sie in der Kantine Essen oder haben beispielsweise durch Stress einen erhöhten Bedarf? Dann unterstützen Sie Ihren Körper mit getrockneten, pflanzlichen Vitalstoffen wie zum Beispiel Algen oder sogenanntes Power Food.

5. Der Naschen-Trick

Naschen darf sein! Wir behaupten sogar, es muss sein! Es käme einer Bestrafung gleich, wenn Sie sich verwehren was Sie so gerne mögen und würde langfristig auch nie funktionieren.

Die Kalorienmenge halbieren

Wer sein Stück Kuchen liebt, hat mehrere Möglichkeiten das zu verändern. Er kann die Tage reduzieren an denen er Kuchen isst, er kann jeweils ein kleineres Stück nehmen oder statt der Sahnetorte einen Quarkstrudel mit fast der Hälfte Kalorien wählen.

„Zwischendurch-Naschereien“ sparen

Die haben nichts mit Hunger zu tun - gönnen Sie sich die Nascherei nach der Mahlzeit. Da ist der Blutzuckerspiegel bereits erhöht und weil Sie schon gesättigt sind, fällt die Portion der Süßigkeit meist geringer aus.

100% Genuss – Ohne Ablenkung

Meiden Sie es, während des Essens fernzusehen oder sich anderweitig nebenher abzulenken. Besonders deutlich wird das beim Naschen neben dem Fernsehen. Unbewusstes Naschen kann das Gehirn nicht richtig wahrnehmen und aus einem Stück Schokolade wird ruckzuck die ganze Packung. Bewusstes Genießen stellt das Gehirn viel schneller zufrieden.



6. Der Bewegungs-Trick

Hierbei geht es nicht um das gezielte und ganzheitliche Trainingsprogramm, sondern um die ganz banalen Kleinigkeiten im Alltag. Im Prinzip konkurrieren in uns zwei Seiten. Die der bewussten und der unbewussten Entscheidung.

Der Parkplatz direkt vor der Tür ist immer noch der Beste? Nicht, dass ein paar Schritte gehen ein Problem wären. Das Unterbewusstsein wählt jedoch den aus Urzeiten überlieferten Überlebensmechanismus, der in unseren Genen verankert ist und der wählt immer den Weg, der am wenigsten Energie verbraucht!

In der bewussten Entscheidung wissen wir, dass unser Bewegungsapparat, also unser Körper, für die Bewegung gemacht wurde und für nicht mehr als sieben Stunden tägliches Sitzen konzipiert ist. Erfüllt der Bewegungsapparat seine Bestimmung nicht, ist er biologisch betrachtet nutzlos, reduziert Stoffwechselprozesse und baut ab.

Bereits kurze Bewegungspausen von circa 3 Minuten wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus und verbrennen ruckzuck ein paar Kalorien!

- ✓ Stehen Sie mindestens alle 2 Stunden auf und bewegen Sie sich kurz.
- ✓ Ziehen Sie die Treppe dem Fahrstuhl vor.
- ✓ Welcher Parkplatz ist am weitesten weg? Machen Sie es einfach einmal anders herum.
- ✓ Regelmäßig einen Gang zum Kopierer, Regal oder Kaffeeautomaten einbauen.
- ✓ Arbeiten Sie immer wieder stehend. Ein Telefonat oder eine Besprechung mit den Kollegen lässt sich durchaus auch mal im Stehen erledigen.
- ✓ Sitzen auf dem Sofa macht da leider keine Ausnahme. Also nur weil es „Freizeit-Sitzen“ und kein „Schreibtisch-Sitzen“ ist, wird es nicht gesünder. Also einfach alle 30 Minuten kurz aufstehen.

