

7 Tipps, die beim Abnehmen helfen !

- Tipp Nr. 1 **Trinke viel Wasser**, mindestens 1,5 Liter Wasser, Mineralwasser oder ungesüßten Tee. Vermeide Limonaden oder Fruchtsäfte, denn dort ist viel Zucker und Fruchtzucker enthalten, der sich im Körper in Fett umwandelt.
- Tipp Nr. 2 **Iss weniger Kohlenhydrate**. Noch besser vermeidest du sie nach 17 Uhr. Diese kommen in Nudeln, Brot, Brötchen und Kartoffeln vor.
- Tipp Nr. 3 **Iss mehr Eiweiß**. Nimm mehr eiweißreiche Nahrung zu dir. Eiweiß aus Magerquark, Thunfisch, Forell, Kalbsfilet, Harzerkäse, fettarmer Milch oder Putenfleisch erhalten deine Muskelmasse. Gleichzeitig wird so schneller Fett verbrannt.
- Tipp Nr. 4 **Verzichte auf übermäßig Salz**. Salz kommt in unserer Nahrung bereits genug vor, um den Tagesbedarf zu decken. Weiter zugeführtes Salz trocknet den Körper aus und entzieht den Zellen das Wasser, dadurch steigt der Blutdruck.
- Tipp Nr. 5 **Iss regelmäßig**. Damit dein Stoffwechsel in Bewegung bleibt, solltest du jeden Tag drei Hauptmahlzeiten zu dir nehmen. Damit gewährleistest du, dass sich dein Stoffwechsel nicht verlangsamt und Fettdepots für „Notzeiten“ angelegt werden.
- Tipp Nr. 6 **Verzichte auf Süßigkeiten**. Chips, Schokolade, Gummitiere und sonstige Süßwaren läßt du im Supermarktregal stehen. Somit kommst du gar nicht in Versuchung diese Dickmacher zu verzehren. Schreibe dir vor dem Einkaufen immer einen Einkaufszettel mit gesunden Lebensmitteln und gehe nicht hungrig einkaufen.
- Tipp Nr. 7 **Bewegung tut gut**. Gehe täglich ca. 10000 Schritte oder treibe Sport. Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Wandern. Zweimal in der Woche für 30 Minuten Ausdauersport im aeroben Bereich, also in moderatem Tempo, verbrennt wirklich Fett.