



Der gesunde Ernährungsplan, der funktioniert

Egal, ob Sie zunehmen oder abnehmen und Ihre Gesundheit wiedererlangen möchten, dieser Plan für eine gesunde Ernährung hilft Ihnen tatsächlich dabei, Ihr Zielgewicht zu erreichen. Die Bedeutung von Protein In unserer Schulzeit haben wir gelernt, dass Proteine die Bausteine des Lebens sind. Sie werden für Wachstum und Reparatur benötigt. Daher muss die Ernährung proteinreich sein. Jetzt abnehmen Wenn Sie sich über Ihren Protein- und Kalorienbedarf nicht sicher sind, nehmen Sie den Durchschnitt und arbeiten Sie sich von dort aus vor. Für Frauen bedeutet dies eine tägliche Diät mit 1200 Kalorien, die rund 100 Gramm Protein liefert. Für Männer bedeutet dies …



Egal, ob Sie zunehmen oder abnehmen und Ihre Gesundheit wiedererlangen möchten, dieser Plan für eine gesunde Ernährung hilft Ihnen tatsächlich dabei, Ihr Zielgewicht zu erreichen.

Die Bedeutung von Protein

In unserer Schulzeit haben wir gelernt, dass Proteine die Bausteine des Lebens sind. Sie werden für Wachstum und Reparatur benötigt. Daher muss die Ernährung proteinreich sein.

Jetzt abnehmen

Wenn Sie sich über Ihren Protein- und Kalorienbedarf nicht sicher sind, nehmen Sie den Durchschnitt und arbeiten Sie sich von dort aus vor. Für Frauen bedeutet dies eine tägliche Diät mit 1200 Kalorien, die rund 100 Gramm Protein liefert. Für Männer bedeutet dies 1500 Kalorien und 150 Gramm Protein. Die körperlich aktive oder sportliche Person benötigt mehr Protein und mehr Kalorien.

Um Gewicht zu verlieren, ersetzen Sie einfach zwei Mahlzeiten pro Tag durch eine portionierte und gesunde Protein-Shake-Mischung. Die Hauptmahlzeit des Tages sollte gesunde Lebensmittel mit viel Farbe enthalten.

Snacks sollten kalorienarm, aber nahrhaft sein. Und viel Gemüse und Obst haben. Vergessen Sie nicht, wie wichtig Bewegung ist.

Gewichtsverlust beibehalten oder langsam abnehmen

Ersetzen Sie in beiden Fällen einfach eine Mahlzeit durch einen Shake. Haben Sie gesunde kalorienarme Lebensmittel und vermeiden Sie Junk-Food. Stellen Sie sicher, dass Ihre Ernährung proteinreich ist.

Zunehmen

Nicht jeder will abnehmen. Manche Menschen sind zu dünn und wollen ihren Körper aufbauen. Für sie ist es wichtig, genügend Kalorien zu haben und Protein-Shakes zu jeder Mahlzeit als Extras hinzuzufügen. Verschiedene Nahrungsergänzungsmittel und ein hoher Proteingehalt sind als Snacks erhältlich. Stellen

Sie sicher, dass Sie nicht mehr als 50 Gramm Protein in einer Mahlzeit überschreiten.

Planen Sie Ihre Mahlzeiten

1. Mischen Sie bei der Planung Ihrer Shakes die Proteinpulver mit fettarmer oder Magermilch oder Sojamilch. Fügen Sie Obst für zusätzliche Ernährung hinzu.
2. Haben Sie proteinreiche Snacks, ob Riegel, Suppen oder Nüsse. Diese halten Hungerattacken fern und ergänzen Ihre tägliche Ernährung um Nährstoffe.
3. Ihre Mahlzeiten sollten auf einem Hauptprotein wie weißem Fleisch, magerem rotem Fleisch oder Sojaersatz für Vegetarier basieren. Fügen Sie viel Gemüse und Obst für Vitamine, Mineralien und Phytonährstoffe hinzu. Vollkornprodukte oder Brot und Nudeln aus Vollkornprodukten liefern zusätzliches Protein und Nährstoffe sowie Ballaststoffe.

Benötigen Sie Ergänzungen?

Wenn Ihre Kalorien eingeschränkt sind, sollten Sie Nahrungsergänzungsmittel verwenden, die Ihrem Geld in Form einer zusätzlichen Ernährung mehr Knall verleihen. Diese können Ihnen bei Ihrem Stoffwechsel helfen, Ihre Energie geben und unnötiges Fett aus Ihrer Ernährung entfernen.

Sie stärken Ihre Immunität und helfen Ihnen, mit Stress umzugehen. Sie kümmern sich auch um die Gesundheit von Herz und Knochen und halten Ihre Fitness und Energie hoch.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki