



Die zehn besten Ernährungstipps!

Die Leute fragen oft nach dem besten Weg, um Gewicht (Fett) zu verlieren. Die Antwort ist ganz einfach: Essen Sie nahrhafte Nahrung in der richtigen Menge zur richtigen Zeit. Das ist in unserer schnelllebigen Gesellschaft sehr schwierig. Aber die richtige Ernährung Ihres Körpers ist der Schlüssel zu mehr Energie, weniger Körperfett, einem gesünderen Aussehen und einem gestärkten

Immunsystem. Hier sind die Top-Ten-Tipps, um Ihren Körper zu nähren und ihn auf optimalem Niveau zu halten.

1) Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Essgewohnheiten zu verbessern, anstatt an restriktiven Diäten teilzunehmen.

Denken Sie immer daran, dass das, was Sie essen und trinken, einen …



Die Leute fragen oft nach dem besten Weg, um Gewicht (Fett) zu verlieren. Die Antwort ist ganz einfach: Essen Sie nahrhafte Nahrung in der richtigen Menge zur richtigen Zeit.

Das ist in unserer schnelllebigen Gesellschaft sehr schwierig.

Aber die richtige Ernährung Ihres Körpers ist der Schlüssel zu mehr Energie, weniger Körperfett, einem gesünderen Aussehen und einem gestärkten Immunsystem.

Hier sind die Top-Ten-Tipps, um Ihren Körper zu nähren und ihn auf optimalem Niveau zu halten.

1) Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Essgewohnheiten zu verbessern, anstatt an restriktiven Diäten teilzunehmen. Denken Sie immer daran, dass das, was Sie essen und trinken, einen direkten Einfluss darauf hat, wie Sie aussehen, sich fühlen und Ihre Leistung erbringen.

2) Gehen Sie mindestens einmal pro Woche in den Lebensmittelladen, um Obst, Gemüse und nahrhafte Lebensmittel zu kaufen. Lass das Junk Food in den Regalen, denn was du kaufst, wirst du essen. Kaufen Sie auch kein Junk Food für Ihre Kinder, Ehepartner oder Verwandten. Sie brauchen es auch nicht.

3) Versuchen Sie, sich darauf zu konzentrieren, Ihren Körper mit nahrhafter Nahrung zu versorgen, anstatt Ihren Bauch mit leeren, zuckerhaltigen Kalorien zu füllen. Ihr Körper ist eine wunderbare Maschine, die nahrhafte Nahrung braucht, um optimal zu funktionieren.

4) Versuchen Sie, gelegentliche Kalorien zu eliminieren, die oft keinen Nährwert enthalten. Dazu gehören: Soda, Säfte, Süßigkeiten, Energy-Drinks und dreifacher Mokka-Karamell-Doppel-Fudge-Latte-Kaffee. Denken Sie daran, dass der Verzehr von zu vielen Kalorien zu einer Gewichtszunahme führt. Dabei spielt es keine Rolle, ob diese Kalorien aus Speisen oder Getränken stammen.

5) Fallen Sie nicht Opfer von Diät- und Gewichtsabnahme-Marketingprofis. Kohlenhydrate machen nicht dick. Eiweiß macht nicht dick. Fett macht nicht dick. Wenn Sie mehr Kalorien zu sich nehmen, als Ihr Körper verbrennt, nehmen Sie zu. So einfach ist

das. Fazit: Eliminiere oder schränke deine Aufnahme von Kohlenhydraten, Eiweiß oder Fett nicht dramatisch ein.

6) Essen Sie über den Tag verteilt häufiger kleinere Portionen, um Ihren Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Ein stabilisierter Blutzuckerspiegel hilft nicht nur, die Energie zu steigern, sondern hilft Ihnen auch dabei, unnötiges Körperfett zu verbrennen. Versuchen Sie, in jede Mahlzeit einige Kohlenhydrate, Proteine und Fette aufzunehmen.

7) Wenn Sie Fast Food essen oder auswärts essen, bestellen Sie das Essen so „sauber“ wie möglich. Das heißt, nebenbei nach Saucen, Dips und Dressings zu fragen. Versuchen Sie, eine Mahlzeit zu bestellen, die Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett enthält. Denken Sie immer daran, dass es dem Koch egal ist, ob Sie übergewichtig oder ungesund sind. Bestellen Sie Essen im Hinblick auf Ihre Gesundheit und Fitness.

8) Versuchen Sie, alle frittierten Lebensmittel zu eliminieren. Sie sind mit Transfettsäuren beladen. Und ja, dazu gehören Pommes Frites. Ich weiß, dass sie gut schmecken, aber sie haben einen negativen Einfluss darauf, wie du aussiehst und dich fühlst.

9) Versuchen Sie, Ihre Aufnahme von Brot, Bagels, Kartoffeln und Nudeln (diese sind nicht die beste Quelle für Kohlenhydrate) zu begrenzen und ersetzen Sie sie durch Obst und Gemüse, die Ihren Körper mit wertvollen Nährstoffen versorgen. Obst und Gemüse helfen auch, den Alterungsprozess zu verlangsamen und das Immunsystem Ihres Körpers zu stärken.

10) Lebensmitteletiketten lesen. Nicht alle Marken sind gleich und den Herstellern ist es egal, ob Sie übergewichtig oder ungesund sind. Zum Beispiel sind einige Artikel als „fettfrei“ gekennzeichnet, aber wenn Sie das Lebensmitteletikett lesen, werden Sie sehen, dass das Produkt „Mono- und Diglyceride“ enthält. Das ist fett! Versuchen Sie auch, Lebensmittel einzuschränken, die „gehärtete oder teilweise gehärtete Öle“ enthalten, da diese Öle zu Herzerkrankungen beitragen können.

Details

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)