



## Gesunde Ernährung - Eine Kurzanleitung zum Abnehmen

Auf meinem Streben, fit zu werden, Gewicht zu verlieren und ein gesünderes Leben zu führen, bin ich auf mehrere schnelle und einfache Tipps gestoßen, die mir geholfen haben, meine Gewichtsabnahmeziele zu erreichen. Diese können Sie überall und jeden Tag in Ihren Ernährungs- und Fitnessplan integrieren! 1. Machen Sie vor dem Abendessen 30 Minuten lang Sport, um Ihren nächtlichen Stoffwechsel anzukurbeln. 8 Stunden nach dem Aufwachen verlangsamt sich unser Stoffwechsel auf natürliche Weise. Geben Sie ihm also am frühen Abend eine Starthilfe, um eine Steigerung der Fettverbrennung zu erzielen, die noch Stunden nach dem Training anhält. 2. Verwerfen Sie die Lieblingsrezepte &hellip;



Auf meinem Streben, fit zu werden, Gewicht zu verlieren und ein gesünderes Leben zu führen, bin ich auf mehrere schnelle und einfache Tipps gestoßen, die mir geholfen haben, meine Gewichtsabnahmeziele zu erreichen. Diese können Sie überall und jeden Tag in Ihren Ernährungs- und Fitnessplan integrieren!

1. Machen Sie vor dem Abendessen 30 Minuten lang Sport, um Ihren nächtlichen Stoffwechsel anzukurbeln. 8 Stunden nach dem Aufwachen verlangsamt sich unser Stoffwechsel auf natürliche Weise. Geben Sie ihm also am frühen Abend eine Starthilfe, um eine Steigerung der Fettverbrennung zu erzielen, die noch Stunden nach dem Training anhält.
2. Verwerfen Sie die Lieblingsrezepte Ihrer Familie nicht! Lerne einfach, wie man sie gesund macht. Ersetzen Sie gesättigte Fette durch gesündere einfach oder mehrfach ungesättigte Fette wie Olivenöl. Verwenden Sie statt Sahne fettarmen Joghurt und statt Salz Kräuter und Gewürze.
3. Werden Sie kreativ mit Ihrem Gemüse – füllen Sie Zucchini oder Paprika mit würzigen Sachen wie gehacktem Hähnchen, anderem weißem Fleisch oder Fisch für einen gesunden, mageren Snack oder eine gesunde Mahlzeit.
4. Wickeln Sie Ihre Salatfüllungen in Fladenbrötchen oder ganze große Tortillas ein.
5. Verzichten Sie nicht auf den Geschmack! Machen Sie eine unglaublich leckere fettarme Mayonnaise, indem Sie einen Teelöffel Dijon-Senf oder Satay-Sauce mit fettarmem Naturjoghurt kombinieren.
6. Holen Sie sich zusätzliches Eisen in Ihre Ernährung, indem Sie Ihrem Salat Luzerne oder Mungobohnen hinzufügen.
7. Nehmen Sie sich die Zeit, etwas über Ernährung und die Zubereitung gesunder Rezepte zu lernen. Dies wird zu gutem Kochen und gesunder Ernährung führen ... Wissen ist Macht!
8. Konsultieren Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainings- oder Gewichtsabnahmeprogramm beginnen.
9. Um versteckte gesättigte Fette zu reduzieren, verwenden Sie beim Braten Hühnerbrühe.

10. Es ist alles in der Haut! Versuchen Sie, die Schalen von Obst und Gemüse nicht zu entfernen. Die meisten der besten Nährstoffe sind direkt unter der Haut konzentriert.

11. Verlangsamen Sie es beim Essen. Langsames Essen und Kauen jedes Bissens während der Mahlzeiten hindert Sie daran, so viel zu essen, und unterdrückt Ihren Appetit.

12. Iss wie ein Vogel. Integrieren Sie fünf bis sechs kleine Mahlzeiten pro Tag in Ihren Speiseplan, anstatt zwei oder drei große Mahlzeiten.

13. Wenn Sie Müsli mögen, kaufen Sie ungeröstete. Ein Teller geröstetes Müsli hat mehr Fettgehalt als ein Teller Speck und Eier!

14. Töten Sie die nächtlichen Snacks. Dies ist anfangs eines der schwierigsten Dinge; aber essen Sie nicht 3 Stunden vor dem Schlafengehen – mit Ausnahme magerer Kaseinproteine so eine kleine Portion fettarmer Hüttenkäse.

15. Lassen Sie keine Mahlzeiten aus. Wenn Sie eine Mahlzeit auslassen, geht Ihr Körper in den Hungermodus, verlangsamt Ihren Stoffwechsel und speichert alle Nährstoffe, die Sie später essen, als Fettreserven, die eine weitere lange Zeit ohne Futter erwarten.

16. Sojabohnen und Tofu sind einige der besten Quellen für pflanzliche Proteine. Da alle Hülsenfrüchte etwas Protein liefern, fügen Sie Ihren Suppen und Aufläufen unbedingt Linsen, Limabohnen, Pintobohnen usw. hinzu.

17. Stellen Sie sicher, dass Sie essen, bevor Sie einkaufen gehen – dies verhindert Impulskäufe von ungesundem Junk Food. Achte auch darauf, dass du nur Lebensmittel kaufst, die in deinem wöchentlichen Menüplan stehen.

18. Geh nicht alleine! Holen Sie sich einen Freund oder eine

Selbsthilfegruppe, mit denen Sie zusammenarbeiten können, um Ihre Gewichtsabnahmeziele zu erreichen. Dies ist ein hervorragendes Motivationsmittel und kann Ihren Diät- und Fitnessplänen viel Freude bereiten.

19. Sie können gesättigte Fette von den Backblechen entfernen, indem Sie Eiswürfel hineingeben – Fett haftet an den Eiswürfeln.

20. Fügen Sie vor dem Frühstück eine Tasse warmes Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft hinzu. Dies wird Ihren Stoffwechsel für den Tag ankurbeln und auch dabei helfen, Verstopfung vorzubeugen ... ganz zu schweigen davon, dass es hervorragend für Ihre Haut ist!

21. Pasta ist ein ausgezeichnetes Fast Food! Ein Nudelgericht mit Vollkornpasta ist schnell und einfach und lässt sich in nur 10-12 Minuten in Suppen und Salate einarbeiten.

22. Eine Schale Chili ist ein Stoffwechsel-Booster – auch die milde Sorte!

23. Ersetzen Sie Eier beim Backen für cholesterinarme, fettarme Mahlzeiten durch Apfelmus.

24. Machen Sie Omeletts ohne Eigelb oder verwenden Sie jochfreie Schneebesen.

25. Natürliche Erdnussbutter ist ein sehr gesundes Fett, das Ihr Körper braucht. Verwenden Sie es mit Vollkornbrot und reinen Fruchtarmeladen für eine köstliche kleine Mahlzeit oder einen gesunden Snack.

Wenden Sie diese Tipps an, setzen Sie sich realistische Ziele, finden Sie einen guten Ernährungsplan, der für Sie funktioniert, und bleiben Sie diszipliniert und konsequent, und Sie werden einen gesünderen, schlankeren und aktiveren Lebensstil haben!

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**