

## Gesundes Essen hilft Ihnen, Fett zu verbrennen

Zweifellos geht es bei der Fettverbrennung um den Verzehr gesunder Lebensmittel. Wenn wir richtig und gesund essen, müssen wir uns nicht mehr um die Fettverbrennung kümmern. Wenn du stundenlang im Fitnessstudio trainierst und Kalorien verbrennst, wird dein Gewicht nicht reduziert und du verbrennst nicht genug Fett, wenn du nicht bedenkst, was du zu dir nimmst. Das bedeutet, dass die Fettverbrennung allein durch Sport nicht ausreicht. Ja, Sie können Fett verbrennen und einen Teil Ihres Gewichts verlieren, indem Sie Sport treiben, aber wenn Sie nicht halten, was aus Ihrem Mund kommt, werden Sie bald das Fett zurückbekommen, das Sie verbrennen. Das &hellip;



Zweifellos geht es bei der Fettverbrennung um den Verzehr gesunder Lebensmittel. Wenn wir richtig und gesund essen, müssen wir uns nicht mehr um die Fettverbrennung kümmern. Wenn du stundenlang im Fitnessstudio trainierst und Kalorien

verbrennst, wird dein Gewicht nicht reduziert und du verbrennst nicht genug Fett, wenn du nicht bedenkst, was du zu dir nimmst. Das bedeutet, dass die Fettverbrennung allein durch Sport nicht ausreicht. Ja, Sie können Fett verbrennen und einen Teil Ihres Gewichts verlieren, indem Sie Sport treiben, aber wenn Sie nicht halten, was aus Ihrem Mund kommt, werden Sie bald das Fett zurückbekommen, das Sie verbrennen. Das Grundproblem besteht darin, zu kontrollieren, was in Ihren Körper gelangt. Und gesunde Ernährung ist die Lösung.

Was bedeutet es, gesunde Nahrung zu sich zu nehmen? Der Begriff gesund hängt stark von der Menge und Häufigkeit des Verzehr der Lebensmittel ab. Es gibt kein Lebensmittel, das alle Nährstoffe enthält, die unser Körper braucht. Der Verzehr gesunder Lebensmittel spricht also tatsächlich über eine Reihe von gesunden Lebensmitteln im Laufe der Zeit, mit anderen Worten, einen gesunden Lebensstil zu haben. Sie werden nicht sofort gesünder, nachdem Sie einen Salat gegessen haben; Sie erhalten auch keinen signifikant höheren Cholesterinspiegel, wenn Sie ein Stück gebratenes Hühnchen essen. Es ist die Reihe des Essens dieser Lebensmittel, die sich auf Ihre Gesundheit auswirkt. Es ist die ständige Aktion des Essens der Nahrung, die Sie wählen, die Ihren Körper beeinflusst. Daher ist ein gesunder Lebensstil wichtig.

Wie wählt man gesundes Essen? Es gibt zwei gemeinsame Merkmale von gesundem Essen. Erstens ist das Essen unverarbeitet. Zweitens ist das Essen biologisch.

Erstens ist das Essen unverarbeitet. Es bedeutet, dass wir essen, was die Natur gibt. Die meisten Speisen werden nach mehreren Prozessen auf unserem Tisch bereitgestellt. Sie werden gekocht, gebraten, gegrillt oder konserviert. Die meisten dieser Prozesse machen das Essen nicht gesünder. Zu den unverarbeiteten Lebensmitteln gehören frisches Obst und frisches Gemüse. Um nur einige zu nennen, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, rohe Nüsse, frische Sprossen usw. Wahrscheinlich ist der einzige Prozess, den die Lebensmittel durchlaufen können, der

Reinigungsprozess. Das Essen muss frisch auf unserem Tisch zubereitet werden, als ob wir es direkt nach dem Pflücken essen würden.

Warum vermeiden wir die Verarbeitung von Lebensmitteln? Nach der Verarbeitung kann das Essen genau die Nährstoffe verlieren, die unser Körper braucht; ganz oder teilweise verlieren. Zum Beispiel verlieren wir gesunde pflanzliche Nährstoffe, nachdem wir sie gekocht haben. Nach der Verarbeitung kann das Lebensmittel Inhaltsstoffe enthalten, die für unseren Körper gefährlich sind. Zum Beispiel höhere Konzentration an heterozyklischen Aminen (HCA) oder polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) nach dem Grillprozess. HCA und PAH können Krebs verursachen. PAK kommt auch im Tabakrauch vor.

Zweitens ist das Essen biologisch. Das heißt, wir essen pestizidfreie Lebensmittel. Das Essen ist natürlich, nicht gentechnisch verändert und bestrahlt. Diese Art von Nahrung bietet Ihnen den höchsten Nährwert und den reinsten Geschmack aller verfügbaren Lebensmittel. Wählen Sie das Bio-Lebensmittel, wenn Sie ins Restaurant gehen. Nehmen Sie Bio-Lebensmittel in Ihre monatliche Einkaufsliste auf. Wählen Sie verpackte Lebensmittel mit Bio-Siegel aus, obwohl Sie dies möglicherweise weiter überprüfen müssen. Gehen Sie organisch.

Nicht nur die Auswahl der Lebensmittel, die betroffen sind, sondern auch die Nährstoffe, die das Lebensmittel enthält. Unter den Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten ist Protein dasjenige, das mehr Kalorien zum Verbrennen verbraucht. Was bedeutet das? Das bedeutet, dass Ihr Körper mehr Kalorien verbrennt, wenn Sie mehr Protein zu sich nehmen. Wenn Ihr Körper mehr Kalorien verbrennt, verbraucht Ihr Körper mehr Energie. Es ist identisch, wenn Sie über einen längeren Zeitraum auf Ihrem Laufband laufen. Es verbrennt mehr Körperfett. Daher bestimmt die Nahrung, die Sie zu sich nehmen, wie Sie Fett verbrennen und Gewicht verlieren.

Schließlich geht es bei Ihrem Traum, mehr Fett zu verbrennen, nicht nur um Bewegung. Bewegung ist auf jeden Fall richtig gut. Aber Sie müssen auch auf das Essen achten, das Sie essen. Durch eine gesunde Ernährung können Sie sicher sein, dass das Fett, das Sie verbrennen, vermieden wird, um Ihren Körper wieder aufzufüllen. Betrachten Sie gesundes Essen als Ihr tägliches Menü. Filtern Sie Ihre Lebensmittelauswahl. Werde diese ungesunden Lebensmittel los. Machen Sie gesundes Essen zu Ihrem Lebensstil; Wählen Sie unverarbeitete und biologische Lebensmittel. Sie werden erstaunt sein, wie dies in Ihrem Fortschritt beim Abnehmen wirken kann.

Details

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