



## Gesunde Ernährung Ernährungsplan Tipps zur Gewichtsabnahme

Bei einer gesunden Ernährung geht es nicht um strenge Ernährungsphilosophien, unrealistisch dünn bleiben oder den Verzicht auf die Lebensmittel, die Sie lieben. Vielmehr geht es darum, sich großartig zu fühlen, mehr Energie zu haben und sich so gesund wie möglich zu halten, was alles erreicht werden kann, indem man einige

Ernährungsgrundlagen lernt und sie auf eine Weise integriert, die für Sie funktioniert, während Sie abnehmen. Meistens bedarf es nur einer Änderung Ihres Lebensstils, Ihres Denkens und Ihrer Ernährung, um einen großen Unterschied zu machen. Ein spezifisches Problem, das zu Fettleibigkeit führt, ist die Nahrung, die wir essen. Häufiger entscheiden wir &hellip;



Bei einer gesunden Ernährung geht es nicht um strenge Ernährungsphilosophien, unrealistisch dünn bleiben oder den Verzicht auf die Lebensmittel, die Sie lieben. Vielmehr geht es darum, sich großartig zu fühlen, mehr Energie zu haben und sich

so gesund wie möglich zu halten, was alles erreicht werden kann, indem man einige Ernährungsgrundlagen lernt und sie auf eine Weise integriert, die für Sie funktioniert, während Sie abnehmen.

Meistens bedarf es nur einer Änderung Ihres Lebensstils, Ihres Denkens und Ihrer Ernährung, um einen großen Unterschied zu machen. Ein spezifisches Problem, das zu Fettleibigkeit führt, ist die Nahrung, die wir essen. Häufiger entscheiden wir uns dafür, leckere ungesunde Lebensmittel statt frischem Obst und Gemüse zu essen. Wenn Sie etwas bewirken möchten, finden Sie hier fünf Tipps, auf die Sie sich verlassen können, wenn Sie sich gesund ernähren möchten.

## **1. Lernen Sie, nicht zu viel zu essen**

Es ist eine sehr gute Angewohnheit, zu lernen, mit dem Essen aufzuhören, wenn Sie keinen Hunger mehr haben. Meistens werden Menschen dick, weil sie ihren Appetit nicht kontrollieren können. Es spielt keine Rolle, ob Sie 3 oder 6 Mahlzeiten am Tag essen. Sie können 6 Mahlzeiten pro Tag essen und trotzdem Fett verlieren. Wichtiger sind die Lebensmittel, die Sie essen, und wie viel Sie essen. Wenn Sie sechsmal am Tag McDonald's essen, werden Sie nicht abnehmen.

Aber wenn Sie 6 Mahlzeiten pro Tag mit vollwertigen, natürlichen Lebensmitteln essen, werden Sie immer noch Bauchfett verbrennen und schnell Gewicht verlieren. Zu den vollwertigen, natürlichen Lebensmitteln gehören Obst, Gemüse und rohe Nüsse.

## **2. Lassen Sie keine Mahlzeiten aus**

Das Auslassen von Mahlzeiten würde tatsächlich Ihren Stoffwechsel verringern, da Ihr Körper denkt, dass Sie in einen Hungermodus eingetreten sind, und versuchen wird, alles zu konservieren, was er hat. Wenn Sie abnehmen möchten, ist dies etwas, das Ihnen überhaupt nicht helfen wird.

### **3. Wählen Sie gute Kohlenhydrate**

Lernen Sie, weißen Reis durch Vollkornprodukte wie braunen Reis zu ersetzen, und andere ballaststoffreiche Kohlenhydratquellen sind ideal, um durch gesunde Ernährung abzunehmen. Einfacher weißer Reis hat weit weniger Vitamin E, Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folacin, Kalium, Magnesium, Eisen und über ein Dutzend anderer Nährstoffe. Hinzu kommt, dass die in weißem Reis enthaltenen Ballaststoffe etwa ein Viertel von braunem Reis ausmachen. Dies ist eine Art gesunder Ernährungsplan, den Sie in jedes Ihrer Gewichtsabnahmeprogramme integrieren können.

### **4. Entscheiden Sie sich für gutes Fett, nicht für fettfreies Essen**

Der menschliche Körper verwendet Fettsäuren, um alles zu tun, vom Aufbau von Zellmembranen bis hin zur Erfüllung von Schlüsselfunktionen in Gehirn, Augen und Lunge. Wir alle sollten unsere Aufnahme von gesunden Omega-3-Fettsäuren erhöhen, die wir für Körperfunktionen wie die Steuerung der Blutgerinnung und den Aufbau von Zellmembranen im Gehirn benötigen. Die besten Quellen sind fetter Fisch wie Lachs, Hering, Makrele, Sardellen oder Sardinen oder einige Kaltwasserfischölergänzungen. Thunfisch und Seeforelle in Dosen (Weißer Thun) können ebenfalls gute Quellen sein, je nachdem, wie der Fisch aufgezogen und verarbeitet wurde.

Wenn Sie sich wegen Ihrer Gewichtsprobleme Sorgen machen, versuchen Sie, anstatt Fett in Ihrer Ernährung zu vermeiden, alle schlechten Fette durch gute Fette zu ersetzen. Dies könnte bedeuten, dass Sie einen Teil des Fleisches, das Sie essen, durch Bohnen und Hülsenfrüchte ersetzen und Pflanzenöle anstelle von tropischen Ölen verwenden, die tendenziell mehr gesättigte Fette enthalten. Unwissentlich üben Sie einen gesunden Ernährungsplan aus.

### **5. Begrenzen Sie zuckerhaltige Lebensmittel**

Zucker wird einer Vielzahl von Lebensmitteln zugesetzt. Indem Sie Limonaden und Säfte – und sogar zuckerbeladenen Starbucks-Kaffee – loswerden, können Sie 500-1000 Kalorien pro Tag aus Ihrer Ernährung streichen. Dies allein würde einen Gewichtsverlust von 1-2 Pfund in einer Woche verursachen.

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