

Die 9 „goldenen“ Regeln für gesundes Abnehmen!!!

1. Ein großes Glas Wasser (oder ungesüßten Tee) ca. 20 Minuten VOR **jeder** Mahlzeit trinken..... zum einen sorgt das für eine bessere Flüssigkeitszufuhr, was grundsätzlich den Stoffwechsel anregt und Gut tut. Zum anderen werden die „Rezeptoren“ im Magen schon etwas vorgedehnt und das Sättigungsgefühl setzt schneller ein. Die Versuchung, dann mehr als nötig zu essen ist geringer.
2. Mindestens 3...besser 4 Stunden Zeit zwischen den Mahlzeiten verstreichen lassen und **KEINE** Zwischenmahlzeiten, oder kleine Snacks zu sich nehmen.....dadurch hat das Hormon Glukagon (der Gegenspieler von Insulin) die Möglichkeit aktiv zu werden und sorgt für „schlanke“ Fettzellen. Auch keine süßen Getränke wie Cola, Fanta, Eistee oder Energydrink trinken, da sitzen zu viele versteckte Kalorien!
3. Gut kauen!!! Die meisten Menschen kauen den Nahrungsbissen zwischen 4-6 mal, bevor sie ihn runter schlucken.....einige sogar noch weniger. Versuchen Sie mindestens **20x zu kauen** (wer es schafft, darf auch 30x), bevor Sie die Speisen weiterleiten! Zum einen findet schon im Mund eine enzymatische Aufspaltung der Kohlenhydrate statt und die Nahrungsstücke sind wesentlich kleiner, was den Magen entlastet und besser bekömmlich ist, zum anderen setzt auch hier das Sättigungsgefühl schneller ein. Anfangs mag es noch etwas ungewohnt sein, aber die Umstellung erfolgt recht schnell.....Sie müssen nur am Ball bleiben!
4. Viel Vitamin C !!! Dieses Vitamin gilt als Schlankmacher schlechthin. Sorgen Sie für eine ausreichende Zufuhr an Vitamin C über den Tag verteilt (also morgens, mittags und abends), am besten in der natürlichen Form von Früchten (Orange, Kiwi, Zitrone, Beeren....etc.) und Gemüse. Es gibt zahlreiche Listen im Internet, welche Frucht und Gemüsesorten reich an Vitamin C sind. Die volle Wirkung entfaltet es besonders in Verbindung mit „magerem“ Eiweiß, wobei wir auch schon zum nächsten Punkt kommen.....
5. Das „richtige“ zur „richtigen“ Zeit essen!!! Also morgens dürfen gerne komplexe Kohlenhydrate auf dem Tisch stehen (z.B. Vollkornbrot, Müsli etc.) und gegen Wurst, Käse und Quark ist auch nichts einzuwenden.....idealer Weise mit etwas Obst, oder Rohkost kombiniert (Gurken, Tomaten, Möhren usw.)....auch hier die Regel Nr. 1 nicht vergessen.... Am Mittag darf dann schon etwas mehr Eiweiß (Fleisch, Fisch, oder pflanzliche Eiweiße) und Gemüse dabei sein. Kartoffeln, Reis und Nudeln (am besten Vollkorn) sind auch noch ok....am Nachmittag sollte, wenn möglich, ein Obst- oder Gemüsesnack....bez. Ein „Smoothie“ auf dem Programm stehen. Wenn es denn Kuchen sein muss...dann bitte etwas zurück halten mit der Menge (auch hier helfen die Regeln 1 und 3). Zum Abend sollte dann auf Kohlenhydrate **komplett** verzichtet werden und nur noch etwas Eiweiß (mageres Fleisch, Fisch, Magerquark, Magerkäse etc.) und maximal etwas Gemüse (kein Obst!!!) auf dem Speiseplan stehen.....das sorgt mit dem Vitamin C (siehe oben) für eine „Aufspaltung“ der Fettzellen über Nacht und gibt Energie am Morgen.....sozusagen „Schlank im Schlaf“ :-)

6. Auf eine „basenreiche“ Ernährung achten!!! Am besten immer Säure bildende und basische Lebensmittel kombinieren, oder, noch besser, versuchen überwiegend basisch verstoffwechselte Lebensmittel zu verwenden. Entsprechende Listen gibt es im Internet, oder im Buchhandel. Dadurch wird der Körper entgiftet, entschlackt, entsäuert und nebenbei noch mit lebenswichtigen und gesunden Nährstoffen versorgt. Ein wahrer Jungbrunnen, der auch noch schlank und gesund macht. z.B. Gerstengrassaft und „Green-Smoothies“ helfen hierbei ungemein.
7. Bewegung!!!! ...ohne geht's nicht, bzw. nicht so gut und effektiv. Durch regelmäßige Bewegung (min. 3x die Woche für 30 Minuten) kommt der Stoffwechsel in Gang, bestimmte Hormone und Enzyme werden verstärkt gebildet, die Verdauung angeregt und verbessert. Wer kann und darf, sollte auch mäßiges Krafttraining mit einbauen. Die Muskeln „verbrennen“ auch Kalorien in Ruhe....selbst im Schlaf... und sorgen somit für einen höheren „Grundumsatz“mal ganz abgesehen von den vielen, positiven Wirkungen auf unseren Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf System.....auch im Alltag lassen sich mehr Bewegung und körperliche Aktivität gut einplanen.....Treppe statt Fahrstuhl und Fuß- oder Fahrrad statt Auto sind hier gute Beispiele.
8. Schlafen und Entspannen! Wer für ausreichenden und erholsamen Schlaf sorgt und Stress abbaut, wird leichter schlank. Untersuchungen zeigen, dass zu wenig Schlaf und **negativer** Stress die Fettpolster schneller wachsen lassen. Also auf eine ausgewogene „Work-Life-Balance“ achten. Autogenes Training, Yoga und andere Entspannungstechniken helfen hierbei.....wer kann und will, sollte auch den nächsten Punkt beachten....
9. Denken Sie sich schlank!!! ja....richtig gelesen.....unser Unterbewusstsein und unsere Gedanken spielen eine große Rolle beim Erreichen von Zielen und körperlichen Zuständen. Der Leitsatz ist: „Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“somit ist es sinnvoll sich den „Idealzustand“ immer wieder sehr bildhaft vorzustellen und sich „schlank“ zu fühlen....egal wie der derzeitige „Ist-Zustand“ gerade sein sollte. Durch die permanent-positiven Gedanken, wird das Unterbewusstsein versuchen, eben diesen „Idealzustand“ zu erreichen und uns genau dahin führen, wo wir hin wollen. Also ist auch die mentale Ebene mit entscheidend für den Erfolg....!!!

Viel Spaß und ein gesundes Leben!!!