

7

*Tricks, die
Ihren Stoffwechsel*

BESCHLEUNIGEN



7 TRICKS, DIE IHREN STOFFWECHSEL BESCHLEUNIGEN

Der Stoffwechsel spielt bei einem angestrebten Gewichtsverlust eine wichtige Rolle: Denn je langsamer er ist, desto schwieriger gestaltet sich in der Regel auch die Abnahme. Allerdings gibt es Möglichkeiten, den Stoffwechsel in Schwung zu bringen und so den **Gewichtsverlust zu erleichtern**.

Aber zunächst widmen wir uns dem Stoffwechsel selbst - wahrscheinlich haben Sie schon längst von ihm gehört und doch handelt es sich eher um einen schwammigen Begriff, unter dem sich nicht alle etwas vorstellen können.

Der Stoffwechsel ist nicht weniger als eine der **Grundlagen Ihres Lebens**. Er findet in zellulären Prozessen statt, in deren Rahmen es zu einem Aufbau und Umbau von Nährstoffen kommt. Damit ist Ihr Körper dazu in der Lage, sich komplett selbst zu versorgen. Er nutzt dazu hinzugeführte Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralien und greift auf Reserven zurück.

Notwendig sind solche Arbeitsabläufe, um alle Gewebe und Zellen des Organismus ausreichend zu versorgen und ihre Funktionen sicherzustellen. Wenn Sie Ihrem Stoffwechsel eine schnelle Arbeitsweise antrainieren möchten, können Sie auf die folgenden Tricks zurückgreifen.

1. Geben Sie Stress keine Chance

Stress lässt sich manchmal im Alltag nicht ganz vermeiden. Es ist nicht immer einfach, Privates, den Haushalt, Familie, Freunde, Hobbies und die Arbeit unter einen Hut zu bringen. Wenn Sie jedoch oft gestresst sind, sollten Sie unbedingt auf einen Ausgleich achten. Stress macht nämlich dick. Die Folgen von Stress sind dabei evolutionär bedingt.

Eigentlich hat es sich bei Stress immer um eine wichtige Erfindung der Natur gehandelt, denn er ermöglichte es unseren Vorfahren, sich bei einer drohenden Gefahr, wie einem sich anschleichenden Säbelzahn tiger, auf eine Flucht oder einen Kampf vorzubereiten. Der Organismus stellt für solche Situationen alle Ressourcen zur Verfügung. Allerdings ist Stress heutzutage nicht mehr mit einer folgenden körperlichen Aktivität verbunden, denn wir haben nicht mehr mit wilden Tieren oder verfeindeten Stämmen zu kämpfen.

87,8% aller gestressten Menschen machen DIESE 4 Fehler beim Abnehmen...

Fragen Sie sich, warum Diäten bei Ihnen nicht funktionieren? Sie starten zwar immer hochmotiviert, und dann werfen Sie doch das Handtuch? Damit sind Sie nicht allein.

Viele Menschen halten eine Diät nicht bis zum Ende durch. Trotz starkem Wissen und Motivation. Diese vier Dinge verhindern, dass Sie Gewicht verlieren:

==> **Vermeiden Sie DIESE 4 gefährlichen Abnehm-Fehler**

Stattdessen ist es der Chef, der uns mehr und mehr Arbeit auf den Schreibtisch legt oder auch eine zwischenmenschliche Beziehung, die Stress in uns hervorruft. Auf diese Weise entsteht mehr Cortisol im Organismus. Gleichzeitig werden die körperlichen Veränderungen durch den Stress über Bewegung nicht mehr abgebaut. Stattdessen bleibt das Cortisollevel erhöht und erschwert eine Abnahme, weil das Stresshormon den Fettabbau bremst.

Um den Stoffwechsel anzukurbeln, sollten Sie sich also öfter mal eine Pause gönnen. Versuchen Sie, Stress so gut wie möglich aus dem Alltag zu verbannen. Falls das nicht flächendeckend klappt, hilft ein Ausgleich weiter. Entspannen Sie sich zum Beispiel im Yogakurs, bei einer Meditation oder Massage oder treiben Sie regelmäßig Sport - all diese Maßnahmen helfen Studien zufolge beim Abbau von Stresshormonen wie Cortisol.



2. Nutzen Sie stoffwechsel-anregende Lebensmittel

Spezielle Lebensmittel bringen unseren Stoffwechsel in Schwung. Dazu gehört unter anderem Apfelessig, aber auch andere, wie Sie hier erfahren:

Apfelessig: Apfelessig kurbelt Ihren Stoffwechsel an und macht sich auch dann nützlich, wenn Sie selbst gerade nicht körperlich aktiv sind. Die Wirkung des Essigs beruht auf dem Säure-Basen Haushalt. Diesen kann Apfelessig nämlich wieder ins Gleichgewicht bringen. So werden schädliche Substanzen schneller ausgeschleust.



Cayennepfeffer: In Cayenne-Pfeffer ist Capsaicin enthalten, das Ihren Stoffwechsel durch seine thermogenen Eigenschaften anregt. Capsaicin kann nämlich in bestimmte Prozesse eingreifen, in deren Rahmen Energie in Wärme umgewandelt wird. Capsaicin erhöht die Körpertemperatur und zwingt den Organismus so, den Stoffwechsel auf Hochtouren zu bringen.



Ingwer: Diese Knolle hat nicht nur geschmacklich einiges drauf, sie hilft auch beim Abnehmen. Ingwer besitzt ebenfalls thermogene Eigenschaften. Damit kann das Gewürz die Körpertemperatur erhöhen und so



(wie auch Cayenne-Pfeffer) den Stoffwechsel in Schwung bringen. Ingwer beschleunigt die Verbrennung von Fett und zügelt den Appetit. Um sich seine Wirkungen zunutze zu machen, können Sie beispielsweise täglich frischen Ingwertee trinken: Dafür schälen Sie ein Stück der frischen Ingwer-Knolle und reiben es mit einer gewöhnlichen Küchenreibe. Nun können Sie einen Teelöffel des zerkleinerten Ingwers mit Wasser aufgießen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

Grüner Tee: Grüner Tee ist sehr gesund und hat einen positiven Effekt auf den Stoffwechsel. Durch die enthaltenen Flavonoide und Antioxidantien beschleunigt der Tee Ihre Fettverbrennung. Darüber



hinaus schützen die Antioxidantien ihre Gesundheit, indem sie Freie Radikale abfangen. Trinken Sie also ruhig ausreichend Grünen Tee. Allerdings sollten Sie dabei den Koffeingehalt nicht vergessen. Wenn Sie demgegenüber empfindlich reagieren, ist von einem übermäßigen Konsum abzuraten. Auch ein paar Stunden vor dem Schlafengehen ist es besser, auf Ingwertee auszuweichen.

3. Schlafen Sie ausreichend

Wer nicht viel schläft, fühlt sich unausgeruht und zermürbt. Und das nicht ohne Grund: Denn ein Schlafmangel wirkt sich auf den Stoffwechsel aus und verlangsamt alle Prozesse. Ein langsamer Stoffwechsel birgt die Gefahr der Zunahme.

1 einfacher Trick, um alle 48 Stunden bis zu 1 kg Bauchfett zu verlieren

Das Leben (und die Figur!) von hunderten übergewichtigen Männern und Frauen scheint durch eine missachtete Methode verwandelt worden zu sein.

Diese wird von Hollywoodstars schon seit langer Zeit genutzt, um ihre Körper in Windeseile in Höchstform zu bringen und übermäßiges Bauchfett unglaublich schnell verschwinden zu lassen.

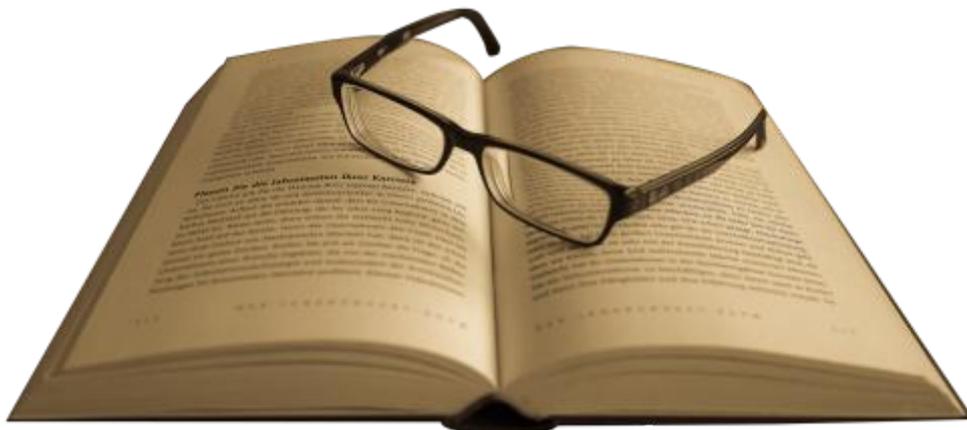
==> Essen Sie DIES vor dem Schlafengehen und verlieren Sie alle 48 Stunden bis zu 1 kg Bauchfett

Immerhin werden in der Regel selbst bei einer eingeschränkten Leistungsfähigkeit trotzdem die üblichen Kalorien zu sich genommen. Aber ein Schlafmangel kann auch auf andere Weisen dick machen: Manche Personen neigen nämlich dazu, bei schlechtem Schlaf vermehrt zu essen - vor allem nachts.

Wenn Sie oft schlecht schlafen, kann das viele verschiedene Ursachen haben. Lassen Sie diese besser abklären. Schlaf unterstützt Ihre Abnahme, ist darüber hinaus aber auch gesundheitlich von großer Relevanz.

Fördern können Sie Ihren Schlaf bereits mit diesen einfachen Maßnahmen:

- Achten Sie darauf, dass Ihr Schlafplatz ruhig ist.
- Versuchen Sie, Ihren Körper gegen Abend an Rituale zu gewöhnen.
- Verzichten Sie vor der Nachtruhe besser auf Action-Filme und lesen Sie lieber ein entspannendes Buch.



- Nutzen Sie das Bett wirklich nur zum Schlafen - ansonsten, wenn Sie beispielweise viel im Bett arbeiten, kann Ihr Körper das Zu-Bett-Gehen mit falschen Situationen assoziieren und daher das Einschlafen erschweren.

4. Nehmen Sie genügend Vitamin D auf

Vitamin D ist ein wertvolles Vitamin, welches in der Nahrung jedoch nur in sehr geringfügigen Mengen vorkommt. Der Körper ist aber dazu in der Lage, mithilfe des Sonnenlichts selbstständig Vitamin D herzustellen.



Der Nährstoff ist nicht bloß für Ihre allgemeine Gesundheit von höchster Relevanz - er kurbelt auch Ihren Stoffwechsel an.

Deswegen sollten Sie darauf Acht geben, sich regelmäßig an der frischen Luft bei Sonnenschein zu bewegen: Am besten sind es mindestens 15 bis 20 Minuten am Tag.

Damit der Körper Vitamin D produzieren kann, müssen Sie den Sonnenstrahlen möglichst viele Kontaktpunkte bieten. Sobald es warm genug ist, spricht nichts dagegen, einige Zeit ohne Sonnencreme außerhalb des Schattens zu verbringen. Bei empfindlicher Haut sollten Sie die pralle Mittagssonne meiden und stattdessen am frühen Morgen oder gegen Abend Ihre Vitamin D-Speicher auffüllen.

Gerade in Deutschland sieht die Vitamin D-Versorgung aufgrund der verhältnismäßig eher seltener scheinenden Sonne schlechter aus als in anderen Ländern. Wenn Ihr Bedarf zu kurz kommt, empfehlen sich auch spezielle Vitamin D-Tropfen auf Ölbasis, da das Vitamin fettlöslich ist.

5. Probieren Sie Intervallfasten aus

Das Intervallfasten soll die Gewohnheiten unserer Vorfahren wiederaufleben lassen: Immerhin haben Menschen vor vielen Jahrzehnten nicht jeden Tag eine ähnliche Menge an Nahrung aufgenommen, sondern manchmal rein gar nichts und zu anderen Zeiten dafür sehr viel.

Das Intervallfasten ahmt genau diesen Zustand nach. Ziel ist es, für einige Stunden oder Tage zu fasten und anschließend wieder normal zu essen. Besonders empfehlenswert für den Stoffwechsel ist das stundenweise Fasten. Dafür wird zum Beispiel 16 Stunden auf Nahrung verzichtet und danach gesund gespeist.

Die 5 gefährlichsten Lügen, die man Ihnen über Brot erzählt hat

Vielleicht gehören Sie auch zu den mehr als 90% der Menschen, bei denen der Tag regelmäßig mit Brot, Brötchen und Co. beginnt.

Doch die Meldungen häufen sich, dass es einer der Hauptgründe für gefährliche Krankheiten und die derzeitige Epidemie an Fettleibigkeit sei. Macht uns unser Brot wirklich dick und krank?

==> Die ganze Wahrheit über Brot (sowie die 5 gefährlichsten Lügen darüber)

Bei dem Intervallfasten machen sich biochemische Veränderungen im Bereich des Zucker- und Fett-Stoffwechsels bemerkbar. Der Stoffwechsel wird insgesamt angekurbelt und gleichzeitig der Abbau von Muskelmasse verhindert.

Allerdings sollten Sie darauf achten, nach dem Brechen der Fastenzeit nicht ungehemmt ungesunde Kalorien, zum Beispiel aus bestimmten Brotsorten, aufzunehmen. Starten Sie am besten mit leicht verdaulichen Speisen, wie mageren Proteinen, Eiern, Nüssen oder Bananen.



Außerdem handelt es sich bei dem Intervallfasten um einen Ernährungsstil und keine Diät. Ziel sollte es sein, die Fastenzeiten langfristig einzuhalten. Deswegen sollten Sie vor Beginn des Fastens sicher sein, dass diese stoffwechsellanregende Methode für Sie geeignet ist. Nicht zu empfehlen ist Intervallfasten während einer Schwangerschaft, bei Essstörungen, Untergewicht, bei einem hohen Lebensalter, niedrigem Blutdruck oder einigen chronischen Krankheiten.

6. Machen Sie Ölziehen am Morgen

Ölziehen ist hierzulande bisher noch nicht ganz so bekannt wie in fernöstlichen Ländern. Dabei hat es verschiedene gesundheitliche Vorteile für Ihren Organismus. Einer davon ist die Steigerung der



Stoffwechselaktivität, was mit einem höheren Kalorienverbrauch verbunden ist.

Bei dem Ölziehen nehmen Sie am Morgen nach dem Aufstehen einen Esslöffel Öl in den Mund und spülen damit Ihren gesamten Mundraum aus. Bewegen Sie das Öl hin und her und ziehen Sie es zwischen Ihre Zähne. Auf diese Weise werden Krankheitserreger und Abfälle entfernt, die sich in der Nacht auf Ihren Zähnen abgelagert haben.

Nutzen Sie zum Ölziehen ein hochwertiges und kaltgepresstes Öl. Besonders empfehlenswert ist ein natives Kokosöl in Bio-Qualität, aber auch Schwarzkümmelöl eignet sich aufgrund seiner anti-entzündlichen Eigenschaften sehr gut für das Ölziehen. Sie sollten das Öl 5-10 Minuten im Mund behalten und anschließend ausspucken. Dadurch verhindern Sie, dass angesammelten Bakterien Ihren Stoffwechsel lahmlegen.

7. Sorgen Sie für Frische auf dem Teller

Je frischer und unverarbeiteter die Nahrungsmittel, desto besser. Deswegen sollten Sie lieber zu viel Obst und Gemüse greifen und Fertigprodukte öfter stehen lassen. Darin sind meist große Mengen an Fett, Zucker und Salz enthalten, während der Gehalt an Vitaminen und Mineralien eher gering ist.



Wenn wir beim Thema Gemüse sind, gibt es noch weitere wichtige Informationen:

2 Gemüsesorten, die zu Bauchfett führen?

Hat man Ihnen auch immer erzählt, dass alle Gemüsesorten gesund wären? Dann wird Sie das hier schockieren...

Eine aktuelle Studie einer renommierten US-Universität fand heraus, dass 2 sehr beliebte Gemüsesorten ungesund sind, da Sie den Körper dazu animieren, Fett einzulagern und zwar in sehr großen Mengen. Welche das sind? Das enthüllt Ihnen der bekannte US-Personaltrainer Wes Virgin in seiner brandneuen Gesundheitspräsentation:

==> Streichen Sie diese 2 Gemüse von Ihrem Speiseplan, um Bauchfett zu verlieren

Damit Ihr Stoffwechsel richtig funktionieren kann, braucht er Nährstoffe. Und die bekommt er am besten über eine gesunde Ernährung. Verzehren Sie jeden Tag möglichst viele frische Lebensmittel. So können Sie eine gute Versorgung Ihres Körpers gewährleisten.

Dabei gilt stets, dem Gemüse den Vortritt zu lassen (wenn Sie auf die 2 oben genannten Gemüsesorten verzichten). Obst finden die meisten Menschen geschmacklich zwar leckerer, es enthält aber auch einiges an Frucht-Zucker. Gerade wer gerne Smoothies trinkt, kann seine Tagesdosis an Zucker schnell überschreiten.

Fazit

Setzen Sie die vorgestellten Tipps & Methoden Schritt für Schritt um und Sie werden schon bald die ersten Resultate sehen können. Allerdings muss Ihnen auch bewusst sein, dass Geduld und Beständigkeit sehr wichtig sind, wenn es darum geht, den Stoffwechsel anzuregen und die Figur zu straffen.

Probieren Sie daher aus, welche Strategien für Ihre individuelle Situation am passendsten sind und die Sie gut in den Alltag integrieren können. Machen Sie sich diese Dinge zur Gewohnheit, so dass Sie mühelos am Ball bleiben.