Die Anti-Cellulite-Formel

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 2

Einleitung 3

- Was ist Cellulite?
- Ursachen von Cellulite

Faktor I: Zirkulation anregen 13

- Wasser marsch
- Schadstoffe ausschleusen
- Cellulite-Massage

Faktor II: Alltagshelfer und- gifte 19

- Pflegen Sie Ihre Leber
- Natürliche Hilfsmittel
- Ätherische Öle
- Kollagen-Killer Fluorid

Faktor III: Anti-Cellulite Ernährung 27

- Organisch und basisch essen
- Kokosöl für Ihre Gesundheit
- Essen Sie mehr von den richtigen Dingen
- Zünden Sie den Abnehmturbo
- Superfoods mit Superkräften
- Natürlich mehr Fett verbrennen

Faktor IV: Entspannung & Ausgleich 45

- Denken Sie sich schlank
- Yoga gegen Cellulite

Nachwort: Nie wieder Cellulite 53

Vorwort

Liebe Leserin,

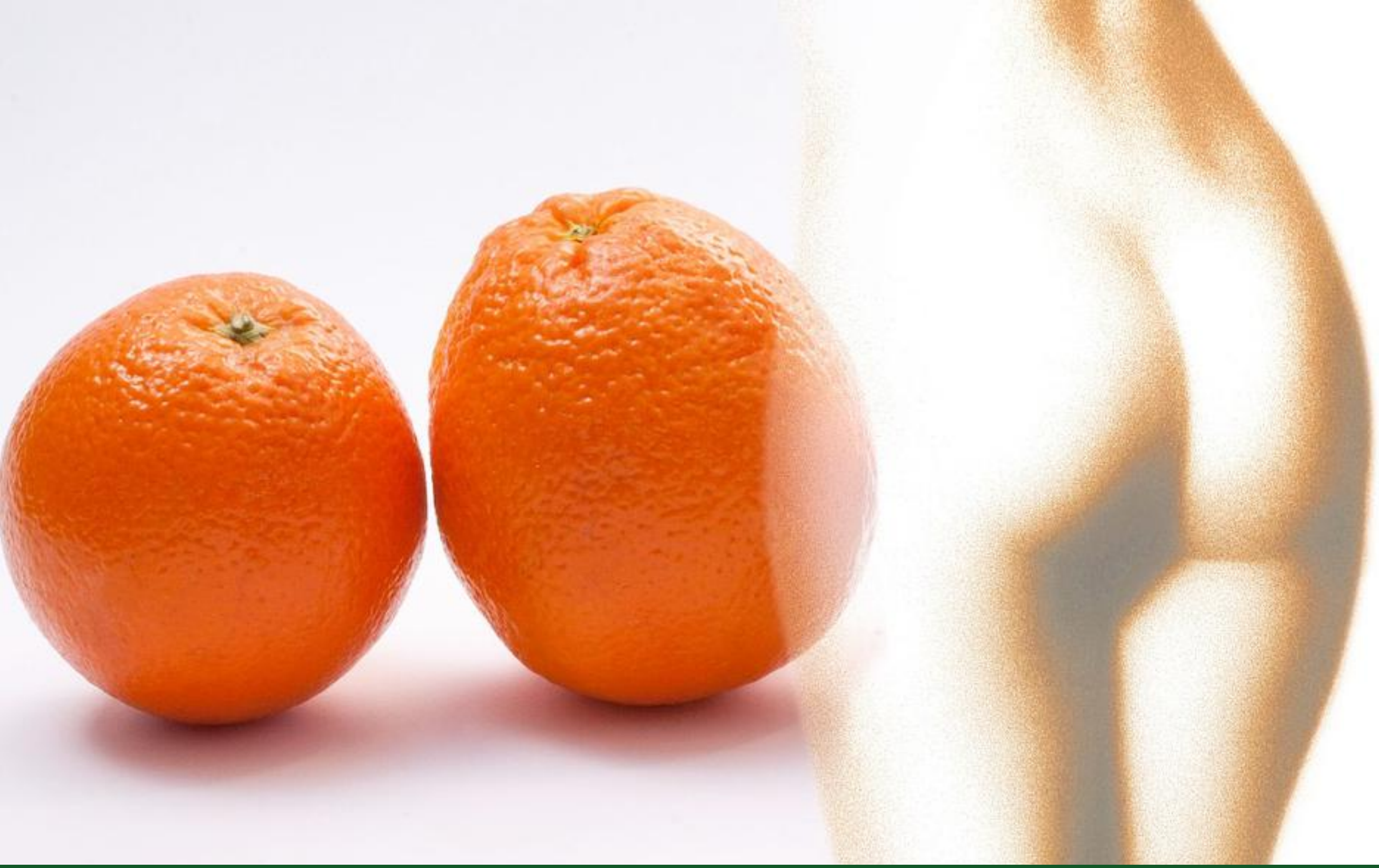
ich möchte dir danken, dass Sie sich entschieden haben, die „Anti-Cellulite Formel“ zu lesen. Damit haben Sie bereits den ersten und gleichzeitig einen der wichtigsten Schritte zu Ihrem neuen, straffen Körper gemacht. Sicherlich können Sie es kaum abwarten, endlich Ihren schlanken und attraktiven Traumkörper zu erschaffen. Denn Schlanksein allein genügt nicht. Um sich wirklich rundum wohl und zufrieden in der eigenen Haut zu fühlen, ist es wichtig, auch an den weiblichen Problemzonen - Bauch, Beinen und Po - eine glatte, anziehend schöne Haut zu besitzen.

Dieses Buch gibt Ihnen alle Informationen und Tipps, die Sie benötigen, um endlich Schluss mit Ihrer Cellulite zu machen. Dabei zeigen wir Ihnen, welche Faktoren Cellulite überhaupt beeinflussen und wie Sie sie gezielt bekämpfen können:

In der Einleitung werden Sie zunächst erfahren, wie die sogenannte „Orangenhaut“ überhaupt entsteht und was im Körper vor sich geht, wenn die unattraktiven Dellen in der Haut sichtbar werden.

Im Anschluss lernen Sie in den folgenden 4 Kapiteln die effektivsten Methoden kennen, mit denen Sie Ihre Haut straffen und Ihre Cellulite endgültig beseitigen können. Dazu gehört das Anregen der Zirkulation in den unteren Körper-Regionen, die unterstützende Wirkung natürlicher Heilmittel, eine gezielte und ausgewogene Anti-Cellulite Ernährung und auch die richtige innere Einstellung sowie Bewegung. All diese Faktoren werden Sie in diesem Ratgeber kennenlernen und auch erfahren, wie Sie sie ganz einfach in Ihrem Alltag umsetzen können. Dann heißt es auch für Sie schon bald:

Endlich Schluss mit Cellulite



Einleitung

Was ist Cellulite?

Über kaum ein anderes Thema kursieren so viele Gerüchte und Fehlinformationen wie über die Cellulite. Dabei lassen sich die unschönen Dellen unter der Haut im Grunde schlicht und ergreifend auf einen einzigen Übeltäter zurückführen: Fett.

Sie sind jedoch nicht allein, wenn Sie Cellulite haben, denn 85-90% aller Frauen betrifft dieses ästhetische Problem irgendwann im Laufe ihres Lebens – selbst wenn sie ansonsten fit und schlank sind.

So verbreitet Cellulite aber auch sein mag, so wenig wissen doch die meisten Menschen über die Dinge, die diesem Problem zu Grunde liegen. Zum Beispiel, was Cellulite ist, wie sie entsteht oder wie Sie sie wieder loswerden können. Wussten Sie zum Beispiel, dass Cellulite zwar ein Fettproblem ist, es sich bei diesem Fett aber um eine andere Art handelt als das, was Ihr Körper in anderen Regionen eingelagert hat?

Cellulite tritt an den Beinen und im Bereich des Pos auf und wird durch vergrößerte Fettzellen des Unterhautgewebes gebildet. Diese Fettzellen sind in die verschiedenen Zellverbände eingebaut. Durch eine vermehrte Einlagerung von Fetten blähen sie sich auf und üben damit Druck auf das Bindegewebe aus, das sie umgibt.

Das weibliche Bindegewebe ist in seiner Struktur weniger stabil als das von Männern. Die Stabilität nimmt sogar noch durch weitere Faktoren wie Hormoneinfluss, Alter und Übergewicht ab. So kommt es, dass es dem Druck durch die vergrößerten Fettzellen nicht standhalten kann. Die Fasern verformen sich und ziehen die mit ihnen verbundene Haut nach unten, was zu den typischen Folgen führt: Die Haut sieht aus wie die einer Orangenschale.

Dieses Fett unter der Haut ist aber nicht per se schlecht, es hat sogar viele Aufgaben im Körper. Es hält ihn zum Beispiel warm, da es ein schlechter Wärmeleiter ist. Darüber hinaus spielt es eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel des Körpers, dient in Notzeiten selbst als Energielieferant und kann als Puffer unter der Ferse und in Gelenken etwas für unseren Laufkomfort leisten.

Unterhautfett vs. Bauchfett

Doch dieses Unterhautfett ist nicht die einzige Form des so genannten „Weißen Fettgewebes“, das es im Körper gibt. Es gibt auch noch das viszerale Fett oder auch Bauchfett. Während die Cellulite, die durch das Unterhautfettgewebe gebildet wird, fast ausschließlich ein Frauenproblem ist, trifft übermäßiges Bauchfett in erster Linie die Herren der Schöpfung. Auch wenn es vielen als ausgleichende Gerechtigkeit erscheinen mag, so gibt es doch einen erheblichen Unterschied. Während Cellulite keinerlei gesundheitlichen Schäden anrichten kann, sondern nur ein kosmetisches Problem ist, kann übermäßiges Bauchfett sehr schädlich sein.

Zugegeben, auch ein Zuviel an Unterhautfett kann dazu führen, dass Ihr Körper seinen Stoffwechsel verändert, wodurch es mit der Zeit zu gesundheitliche Folgen kommen kann. Doch viszerales Fett, also Bauchfett, ist deutlich gefährlicher.

Welche gesundheitlichen Risiken durch übermäßiges Bauchfett steigen:

- Arteriosklerose
- Bluthochdruck & Schlaganfall
- Alzheimer
- Diabetes
- Depressionen
- Einige Krebsarten
- Schlafstörungen
- Thrombose

Das viszerale Fett wird jedoch auch deshalb als so schädlich für die Gesundheit betrachtet, weil es in der Lage ist, selbstständig Entzündungsprozesse im Körper auszulösen. Chronische Entzündungen und Schmerzen sind die Folgen.

Viszerales Fettgewebe kann außerdem auch selbst Signalmoleküle, ähnlich unseren Hormonen, aussenden, die dann anderen, natürlich im Körper vorkommenden Hormonen die Arbeit schwer oder gar unmöglich machen können. Tatsächlich hat es einen derart großen Einfluss auf den kompletten Körper, dass man beim Bauchfett schon fast von einem eigenen Organ sprechen könnte.

All diese Risiken und Funktionen, die durch ein zu viel an Bauchfett teilweise erheblich ansteigen können sind verantwortlich dafür, dass das viszerale Fett in unserer heutigen, vom Nahrungsmittelüberfluss gekennzeichneten Zeit zu einem gefährlichen Begleiter geworden ist.

Machen Sie am besten direkt unseren Bauchfett-Test auf der rechten Seite, der Ihnen zeigt, ob der Anteil Ihres viszeralen Fetts zu hoch ist. Wie Sie bereits gelernt haben, steigt damit nämlich das Risiko für verschiedene gesundheitliche Probleme.

Der Bauchfett-Test

Das Bauchfett befindet sich in der Bauchhöhle und umhüllt dort in erster Linie die Verdauungsorgane. Deswegen ist es auch meist zunächst nicht so leicht von außen zu erkennen wie das Unterhautfettgewebe. Doch gibt es zu viel davon, wird der Bauch dick. Als Leitzahl wird angenommen, dass bei Damen ein Bauchumfang ab 80 cm und bei Herren ein Umfang ab 94 cm zu einem erhöhten Risiko für die Gesundheit führt.

Wenn Sie möchten, können Sie gerne Ihren eigenen Umfang messen. Führen Sie das Maßband dazu zwei Fingerbreit oberhalb des vorderen Beckenknochens um Ihre Taille.

Ursachen von Cellulite

Doch lassen Sie uns wieder zu unserem eigentlichen Problem zurückkommen, der Cellulite und den Faktoren, die sie auslösen oder begünstigen können. Denn nicht jede Frau ist gleichermaßen von Cellulite betroffen und einige wenige Glückliche befällt sie sogar gar nicht.

Die lebenslang glatte Haut kann ein genetisch bedingt starkes Bindegewebe bewirkt haben, weswegen diese Frauen Ihren Eltern stets dankbar sein sollten. Doch die Gene geben noch sehr viel mehr vor, als man auf den ersten Blick vermuten mag:

Denn das Geschlecht, die ethnische Zugehörigkeit, ein schnell oder langsam funktionierender Stoffwechsel, die Neigung zu verschiedenen Erkrankungen und sogar das Fettverteilungsmuster werden von ihnen vorbestimmt. All diese von uns nicht zu beeinflussenden Faktoren bestimmen auch mit, ob wir im Leben eine Cellulite ausbilden oder nicht.

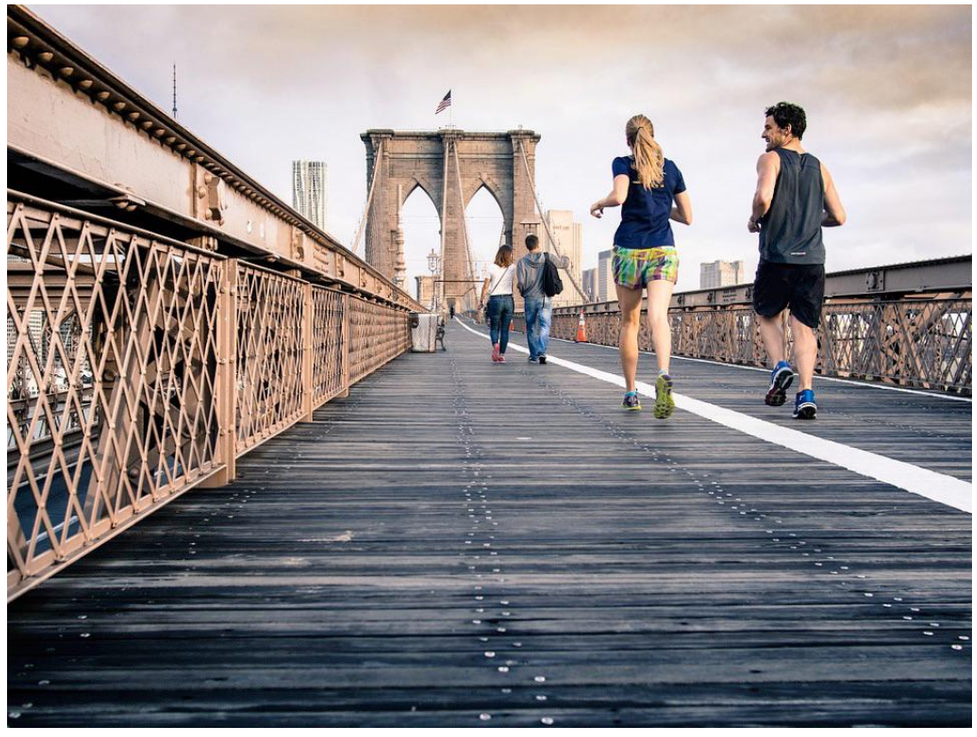
Doch sind wir nicht allein ein Produkt unserer Erbmasse. So können zum Beispiel auch Hormone dazu führen, dass sich das Bindegewebe schwächt und plötzlich Cellulite auftritt. Vor allem schwangere Frauen können häufig ein Lied davon singen.

Auch unser Lebensstil kann einen erheblichen Einfluss auf die Entwicklung der Orangenhaut haben. Sowohl die Ernährung als auch unsere Sportgewohnheiten haben einen deutlichen Einfluss auf die Gesundheit des Bindegewebes und nicht zuletzt darauf, ob wir zu viel Fett im Körper einlagern – wie wir ja vorhin schon gesagt haben, der wichtigste Faktor bei der Entstehung von Orangenhaut.

Die Spannkraft des Bindegewebes nimmt auch im Laufe des Lebens ab und kann zusätzlich durch Rauchen, Alkohol und andere Faktoren stark geschwächt werden.

Außer Fett und Bindegewebe haben Forscher herausgefunden, dass auch noch andere Faktoren einen Einfluss auf die Entstehung von Cellulite. Aktuell gibt es dementsprechend verschiedene Theorien für ihre Entstehung. Da die Forschung diesbezüglich jedoch noch in den Kinderschuhen steckt, kann man noch nicht endgültig beurteilen, ob schon der eine oder der andere Aspekt ausreicht, um Cellulite auszulösen, oder ob mehrere nebeneinander vorhanden sein müssen, damit sich die Haut wellt und beult.

Da wir das Problem Cellulite jedoch endgültig und damit ganzheitlich angehen möchten, werden wir jede der bekannten Ursachen für Cellulite ansprechen und Ihnen Tipps geben, wie Sie diese beheben, um eine straffe und feste Haut zu bekommen – genauso schön, wie Sie sich Ihren Körper vorstellen und verdienen.



Weitere Ursachen für Cellulite

Lagert der Körper zum Beispiel zu viel überschüssiges Gewebewasser ein, quellen die Zellen auf. Vor allem Fettzellen, die ja zusätzlich zu den Fettsäuren auch noch Wasser speichern können, blähen sich auf und die unschönen Dellen an Beinen und Po treten besonders deutlich hervor.

Kommt hinzu, dass Lymphe, Blut und Wasser aus der unteren Körperhälfte nur unzureichend abtransportiert werden können, verschlechtert sich die Situation weiter: Das Gewebe schwillt an und die Haut verliert ihre glatte Oberfläche.

In diesen Zusammenhang muss man auch den Verlust der Fähigkeit des Körpers sehen, seine Stoffwechsel-Abfallprodukte vollständig zu entsorgen. Denn damit der im Zellinneren anfallende Abfall aus dem Körper ausgeleitet werden kann, muss er zunächst einmal von den Zellen, in denen er anfällt, weg und zu den Ausscheidungsorganen hin transportiert werden. Auch dies geschieht in vielen Fällen über das Lymph- und Blutsystem.

Als Ausscheidungsorgane sind in erster Linie die Leber, die Nieren, die Lungen, der Darm und die Haut zu nennen. Über Schweiß, Urin, Kot und Atemluft werden wir die meisten dieser Abfallstoffe wieder los. Verbleiben diese jedoch in den Zellen, werden sie darin eingelagert. Dies bedeutet nicht nur, dass sie die Funktion und die Energiebereitstellung in den Zellen selbst behindern können. Der Abfall bläht die Zellen auch noch unnötigerweise auf. Das Ergebnis kennen Sie: Orangenhaut an Beinen und Po.

Zellalterung & Bindegewebsverhärtung

Unsere Zellen und mit ihnen die Zellverbände und Gewebsstrukturen, mit denen sie in einem Verband leben und ihren Aufgaben nachkommen, unterliegen natürlichen Alterungsprozessen. Das Gewebe, also Muskeln, Bänder, Sehnen, Knochen, Gelenke, Haut, Bindegewebe, Organe und so weiter wird immer wieder erneuert, indem alte und schadhafte Zellen abgebaut und durch neue ersetzt werden.

Diese Prozesse gehen im Laufe des Lebens nicht immer alle perfekt vonstatten. Mit voranschreitendem Alter nimmt die Fehlerrate zu. Dazu führen nicht nur Schäden im Erbgut, sondern auch Ungleichgewichte im Körpermilieu und Mangel an Nährstoffen. So kommt es immer wieder zu Verhärtungen von Gewebe. Geschieht dies im Bindegewebe der Problemzonen, verstärkt es auch den unebenen Effekt der Haut, wenn es nicht sogar ganz Ursache der hässlichen Orangenhaut ist.

Neben der natürlichen Zellalterung kann es auch zu einer so genannten vorzeitigen Zellalterung kommen. Das Gewebe altert also schon, obwohl die Person eigentlich noch viel zu jung an Lebensjahren ist.

Beispiel: Während man sagt: „Die Dame ist 50 Jahre alt“, spricht man vom so genannten biografischen Alter. Verhält sich der Körper der Person dann in etwa so, wie der ihrer Altersgenossinnen, unterliegt er per Definition einer natürlichen Alterung.

Anders jedoch, wenn sich deutliche Abweichungen erkennen lassen. Ist also zu erkennen, dass die meisten gleichaltrigen Menschen sich in einigen biologischen Merkmalen deutlich von dieser Person unterscheiden, spricht man davon, dass das biologische Alter dieses Menschen oder eben auch des entsprechenden Körperbereichs vom biografischen Alter abweicht.

„Jeder möchte alt werden, doch keiner möchte alt sein“

So formulierte schon seinerzeit Cato der Ältere, ein altrömischer Schriftsteller.

Aktueller als heute könnte dieser Satz kaum sein. Aus der Altersforschung, der „Gerontologie“, hat sich dementsprechend in neuester Zeit sogar ein ganzer Industriezweig herausgebildet, der alles anbietet, was unsere Alterung hinauszögern möge: die Anti-Aging-Bewegung.

Um diese auch immer auf dem neuesten Stand der Wissenschaft zu halten, untersuchen Forscher ganz genau, wie es dazu kommt, dass manche früher und schneller altern als andere.

Auch wenn inzwischen schon einige Komponenten benannt werden können, die das Altern beschleunigen, gibt es den heiß ersehnten „Jungbrunnen“ durch OPs, Pillen oder Cremes aber noch nicht.

Immerhin haben die Bemühungen der Wissenschaftler schon einige Erkenntnisse hervorgebracht. So wissen wir inzwischen, dass es zu solchen Abweichungen zwischen biografischem und biologischem Alter zum Beispiel aufgrund einer vererbten Veranlagung kommen kann.

Die Gene können also zum Beispiel daran schuld sein, wenn wir schon früh alt aussehen oder auch ein Teil unseres Körpers schneller altert als der Rest.

Doch ganz häufig sind es auch äußere Einflüsse, die dafür sorgen, dass Organe und Gewebe vorzeitig altern. Genussgifte wie Alkohol und Nikotin sowie Drogen sind ganz oben auf der Liste der Alterungs-Turbos. Sie schwächen das Bindegewebe zum Teil ganz erheblich und sorgen somit auch dafür, dass Cellulite sich früher und stärker ausbreiten kann.

Zur vorzeitigen und natürlichen Alterung der Zellen und des Gewebes tragen auch hormonelle Prozesse im Körper bei, so dass Cellulite entsteht oder sich noch verschlimmert.

Es wird allgemein angenommen, dass nicht nur die Geschlechtshormone Östrogen und Prolaktin einen großen Einfluss auf das Bindegewebe und Cellulite haben, sondern auch Insulin, Noradrenalin und die Schilddrüsenhormone.

Selbst beeinflussbare Ursachen

Zugegeben, die meisten der bis jetzt genannten Ursachen für Cellulite können Sie nur sehr schwer bis gar nicht beeinflussen. Doch gibt es noch eine ganze Reihe an Stellschrauben, an denen Sie täglich drehen können, um die Cellulite-Uhr zurückzudrehen.

Eine dieser Stellschrauben ist Ihre Ernährung. Denn nachweislich leiden Menschen, die es vermeiden, übermäßig Fett, Kochsalz und leere Kohlenhydrate zu essen, seltener unter Cellulite als diejenigen, die sich hier nicht einschränken.

Auch die Art, wie Sie Ihren Alltag gestalten, kann einen erheblichen Einfluss darauf haben, ob Sie mehr oder weniger zu Cellulite neigen. Viele Stunden auf den Beinen oder dem Bürostuhl fördern Cellulite genauso wie zu enge Kleidung und zu wenig Bewegung.

Dies liegt daran, dass sowohl mangelnde Bewegung als auch einengende Kleidung verhindern, dass der Fluss von Blut und Lymphe ungehindert stattfinden kann. Und dieser sorgt maßgeblich dafür, dass gefährliche Giftstoffe und Stoffwechselabfallprodukte aus der unteren Hälfte des Körpers wieder abtransportiert werden können.

Denn auch wenn alle anderen voran genannten Faktoren eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Cellulite spielen, so gibt es doch die eine dominierende Ursache für Cellulite, die schwerwiegender ist, als alle anderen: Die Ansammlung von Giften und Schlacken in Ihrem Körper.

Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass Sie alle Ansammlungen dieser Stoffe aus dem Körper ausleiten und dafür sorgen, dass sich in Zukunft möglichst keine neuen Schadstoff-Depots mehr im Körper ansammeln können. Im nächsten Kapitel erfahren Sie, wie Sie die Zirkulation in der unteren Körperhälfte gezielt anregen können.

Faktor 1: Zirkulation anregen

Wasser marsch

Im Folgenden möchte ich Ihnen die bestbewährten Strategien und Tipps zeigen, die Ihnen helfen, Ihren Körper durch Entgiftung von Cellulite zu befreien. Wenn Sie sich genau an diese Anweisungen halten, können Sie gleich heute damit beginnen, Ihren Körper wirkungsvoll von Giften und Schlacken zu befreien.

Wasser ist Ihr bester Verbündeter im Kampf gegen Cellulite, denn klares, frisches Wasser erfrischt Sie nicht nur und gibt Ihnen Schwung und Energie, sondern es ist das beste Mittel, um Giftstoffe aus Ihrem Körper zu schwemmen.

Wasser ist das meistverbreitete Lösungsmittel der Welt und genau das macht es auch in Ihrem Körper und nicht nur im Haushalt. Es reinigt die Bereiche zwischen den Zellen genauso gut wie die Zellen selbst von allem, was dort nicht hingehört und die physiologischen, also gesunden, natürlichen Vorgänge stört.

Das Gute an Wasser ist, dass es gleichzeitig noch viel mehr kann, denn es hilft auch, schlapp und schlaff hängenden Hautpartien wieder prall und schön zu erscheinen.

Wenn Sie nun beginnen, mindestens 2 Liter Wasser täglich zu trinken, werden Sie sehr schnell feststellen, dass sich die Cellulite vermindert.

Tipp: Um die Wirkung des Wassers zu verbessern, pressen Sie etwas frische Zitrone hinein. Das gibt nicht nur einen angenehm frischen Geschmack, sondern unterstützt den Körper bei der schnellen und effektiven Aufnahme des Wassers.

Indem Sie dafür sorgen, dass Ihr Körper mit genügend Wasser versorgt ist, verhelfen Sie Ihren Zellen zu einem frischen und jugendlichen Aussehen, was gleichzeitig auch dabei hilft, die Zeichen der Cellulite zu mildern.

Starten Sie Ihren Tag gleich mit einem vollen Glas Wasser nach dem Aufstehen, noch bevor Sie sich an den Frühstückstisch setzen. Sorgen Sie dafür, dass Sie immer genügend frisches, klares Wasser in der Nähe haben, so können Sie in der Hitze des Alltags nicht vergessen, regelmäßig in kleinen Schlucken zu trinken.

Wenn Sie mögen, können Sie auch eine App auf Ihrem Smartphone installieren, die Sie regelmäßig an das Trinken erinnert. Sorgen Sie aber auf jeden Fall dafür, dass mindestens 2 Liter täglich zusammenkommen, gerne auch etwas mehr.

Um den Durst zu stillen, eignen sich am besten stilles Wasser oder ungesüßter Tee. Ein paar Tassen Kaffee pro Tag sowie 1-2 Gläser zuckerfreie Limonaden sind allerdings auch in Ordnung. Beim Süßen Ihrer Getränke sollten Sie auf natürliche Süßungsmittel, wie Birkenzucker oder Stevia, setzen.

Auf zuckerhaltige Softdrinks und Limonaden, fertige Säfte und Smoothies sowie Alkohol sollten Sie am besten vollständig verzichten beziehungsweise den Konsum auf ein Minimum beschränken.

Schadstoffe ausschleusen

Bahn frei für Blut und Lymphe. Wie schon erwähnt, ist es sehr wichtig, dass Sie die Zirkulation von Blut und Lymphe in der unteren Hälfte des Körpers in Schwung halten. So unterstützen Sie den Körper, überschüssiges Zellwasser abzubauen und Schlacken sowie Giftstoffe auszuleiten.

Am besten gelingt Ihnen Ihr Ziel, indem Sie Ihren Beinen, Bauch und Po eine Bürstenmassage gönnen. Bürstenmassagen verbessern zusätzlich das Hautbild und helfen, die Haut glatt und elastisch zu halten. Bei Cellulite sollten Sie die Bürstenmassage also zu einem schön machenden, regelmäßigen Begleiter machen.

Eine herkömmliche Massagebürste, wie Sie sie im Drogeriemarkt oder online kaufen können, ist dafür bestens geeignet. Schon ab etwa 3-4 Euro sind sehr schöne Modelle aus Holz mit angenehmen, weichen Naturborsten und einer praktischen Handschlaufe zu erstehen.

Einmal die Woche beim Baden oder Duschen sollten Sie eine nasse Bürstenmassage durchführen. Zusätzlich können Sie täglich 2 zehnminütige Trockenbürsten-Massagen durchführen.

Massieren Sie dabei immer zart, denn die Bürsten-massage sollte angenehm sein. Mit kreisenden Bewegungen können Sie die äußeren und inneren Oberschenkel und auch alle anderen, von Cellulite betroffenen Körperregionen massieren. Auch das Streichen mit der Massagebürste ist angenehm und an manchen Stellen einfach besser geeignet als Kreisen und Achter.

Da eine Bürstenmassage energetisierend wirkt, sollten Sie sie unbedingt gleich morgens machen, so sind Sie gleich etwas vitaler. Vermeiden Sie es hingegen, eine solche Massage kurz vor dem Schlafen durchzuführen, sonst könnten Sie eventuell keine Nachtruhe finden.

Cellulite-Massage

Die spezielle Cellulite-Massage, die wir hier für Sie entwickelt haben, hat ein wesentliches Ziel: Sie soll zum einen direkt Einfluss auf die Erscheinung der Haut haben, so dass diese glatter und gleichmäßiger wirkt. Zum anderen bewirkt sie aber auch, dass sich die Fettzellen des Unterhautgewebes aus dem Zellverband lösen und gleichmäßig verteilen. So können Sie gezielt an Problemstellen verhindern, dass sich Cellulite ansiedelt, oder bestehende Cellulite abbauen.

Ein weiterer Vorteil, den die Massage bietet, ist, dass sie das Gewebe um die von Cellulite betroffene Stelle stimuliert und die Blut- und Lymphzirkulation deutlich verbessert.

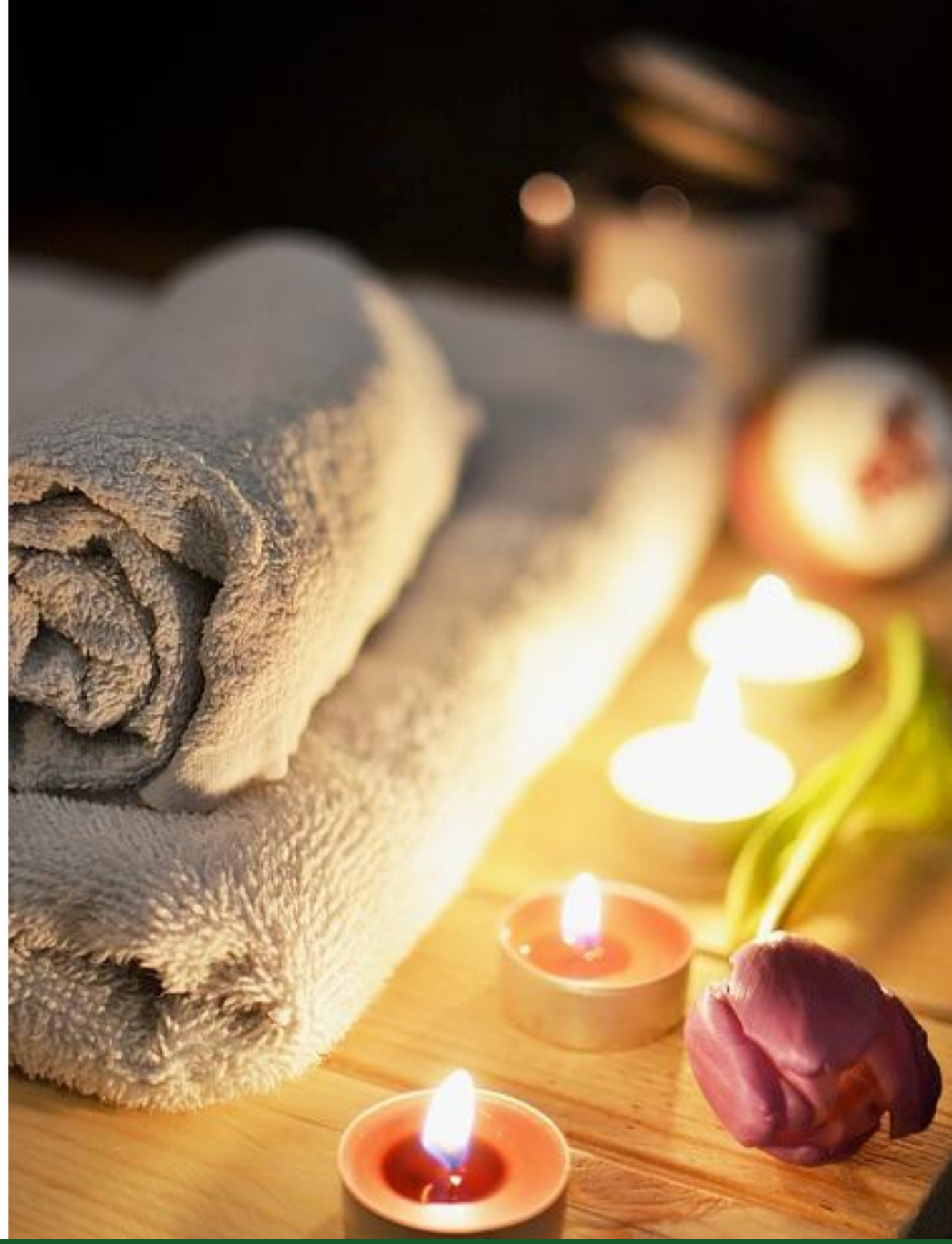
Als Massagetechniken kommen die folgenden in Frage:

Knetmassage – Die Knetmassage führen Sie durch, indem Sie eine bestimmte Hautpartie nacheinander zusammendrücken und anheben. Vor allem an den inneren und äußeren Oberschenkeln können Sie die Knetmassage ausgiebig selbst durchführen oder auch durchführen lassen. Mit dieser Bewegung lockern Sie Cellulite-Depots und helfen Ihrem Körper dabei, sie aus dem Körper zu bugsieren.

Klopfmassage – Bei der Klopfmassage benutzen Sie die Knöchel Ihrer Finger, um den widerspenstigen Cellulitebergen den Kampf anzusagen. Drücken Sie mit den Knöcheln ganz gezielt störende Cellulite-Knubbel und bearbeiten sie, bis sie beginnen, sich aufzulösen.

Wringmassage – Ja, genau wie unsere Großmütter ihre Wäsche auswringen mussten, können Soe zum Beispiel die Oberschenkel, Hüfte oder Pobacken bearbeiten, um dem Unterhautgewebe zu Leibe zu rücken. Fassen Sie ruhig beherzt zu und drücken Sie das Fett förmlich aus der Haut heraus. Die Wringmassage bietet sich auch perfekt an, um sie mit einem Partner/einer Partnerin durchzuführen.

Selbstmassage – Auch wenn niemand zur Stelle ist, der Ihnen eine Massage verpassen kann, sollten Sie trotzdem regelmäßig eine Massage an sich selbst durchführen. Cremen Sie sich zu Beginn am besten mit einer Bodylotion oder einem Produkt ein, das die Hautdurchblutung verbessert, und massieren Sie Ihren Körper von unten nach oben. Dabei können Sie kreisende und streichende Bewegungen durchführen. Vor allem an gut erreichbaren Stellen können Sie aber auch zur Knetmassage greifen.



Teil II: Alltagshelfer und -gifte

Pflegen Sie Ihre Leber

Ihre Leber ist das wichtigste Entgiftungsorgan des Körpers. Aus diesem Grund ist eine gesunde Leber der Schlüssel zu Wohlbefinden und Gesundheit. Vor allem dann, wenn Sie Prozesse in Gang setzen, die dafür sorgen, dass vermehrt Gifte aus Zellen und Gewebe ausgeleitet werden, sollten Sie die Leber in ihrer Arbeit unterstützen.

Denn sie muss zu ihrer alltäglichen Aufgabe, den Gallensaft zu produzieren, nun auch noch vermehrt Entgiftungsarbeit für das Blut leisten. Doch ist es für Sie wichtig, dass sie beides einwandfrei erledigt. Denn einerseits wollen Sie die Gifte loswerden, andererseits verhindert der Gallensaft, dass der Körper erneut unnötiges Fett unter der Haut einlagert.

Achten Sie also auf folgende Dinge:

- Reduzieren Sie den Kaffee- und Alkoholkonsum
- Vermeiden Sie industriell gefertigte und stark verarbeitete Lebensmittel
- Spülen Sie Obst und Gemüse, das mit chemischen Pflanzenschutzmitteln behandelt wurde, vor dem Verzehr gut ab
- Streichen Sie zuckerhaltige Speisen und Getränke

Natürliche Hilfsmittel

Gewürze und Kräuter verbessern nicht bloß den Geschmack von unseren Speisen und machen sie bekömmlicher, sie können auch unsere Leber in ihrer Entgiftungsarbeit unterstützen. Darüber hinaus sollten Sie in Ihrer Küche Gewürze verwenden, die anti-entzündlich wirken und den Stoffwechsel anregen.

Solche Stoffwechsel-Turbos helfen dem Körper dabei, Fette besser zu verbrennen und verhindern die Entstehung von Entzündungen in Ihrem Körper. Beide Faktoren vermindern somit, dass sich hässliche Cellulite bildet.

Nehmen Sie solche Kräuter und Gewürze in Ihren Speiseplan auf oder greifen Sie zu qualitativen Nahrungsergänzungsmitteln und Sie werden endlich die Resultate erzielen, nach denen Sie sich immer gesehnt haben.

Silberdistel – Die Silberdistel ist ein blühendes Kraut, das zu den Korbblütlern gehört und im Mittelmeerraum heimisch ist. Die Mariendistel, wie sie auch genannt wird, ist sicherlich das wichtigste Leber stärkende Kraut überhaupt und kann sogar die Regeneration zerstörter Leberzellen bewirken.

Süßholzextrakt – Das Extrakt des Süßholzes stimuliert die körpereigene Abwehr und kann Magen- und Darmgeschwüren vorbeugen, indem es die Produktion von Schleim im menschlichen Verdauungsapparat vermehrt. Auch eine antientzündliche Komponente enthalten die Inhaltsstoffe des Süßholzes, weswegen es auch erfolgreich zur Behandlung von Lebererkrankungen eingesetzt wird.

Kamille – Die Kamille hat Sie bestimmt schon während der Kindheit durch so manche Krankheit begleitet. Ihre Wirkung ist desinfizierend und anti-entzündlich. Wen wundert es, dass die zurückhaltende Schönheit vom Wegesrand bei vielen akuten Erkrankungen eingesetzt werden kann. Ihr Gehalt an Kalzium, Magnesium, Kalium und Vitamin A machen die Kamille zu einem perfekten Begleiter einer ausgewogenen Ernährung und hilft darüber hinaus dabei, Ihren Körper schlank und attraktiv zu halten.

Zimt – Das Pulver, das aus der Rinde des Zimtbaums gewonnen wird, schmeckt nicht nur gut, sondern hat es auch in sich. Eine hohe Konzentration an Antioxidantien macht Zimt zu einem idealen Verbündeten gegen die unansehnliche Cellulite. So kann sie zum Beispiel die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und Energie verbessern und auch ihre regenerativen Fähigkeiten verbessern. Auch Ihree Haut, die Durchblutung und der Stoffwechsel profitieren davon, wenn Sie täglich Zimt zu sich nehmen.

Tipp: Hier ein Zimtrezept, das Ihnen dabei hilft, Gifte aus dem Körper auszuscheiden, Gewicht zu verlieren und Cellulite aktiv zu verringern:

Mischen Sie

- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig

und trinken Sie diese Mischung am besten täglich.

Zimt ist eines der 4 Gewürze, die die Körpertemperatur und den Stoffwechsel immens anregen (thermogener Effekt) und damit bewirken, dass Fett effektiver abgebaut wird. Auch mit den anderen drei Kandidaten können Sie Ihren Stoffwechsel nachhaltig aktivieren. Ihre Namen sind: Ingwer, Senf und Cayenne.

Ätherische Öle

Ätherische Öle sind konzentrierte Auszüge, die aus Blüten, Blättern, Wurzeln, Früchten, Harzen oder anderen Pflanzenteilen gewonnen werden. Diese Konzentrate enthalten alles Wertvolle der Pflanze: Vitamine, Hormone, desinfizierende Bestandteile und natürlich die Duftstoffe, die ihre heilende Wirkung auf uns ausüben können.

Dazu können Sie sie entweder äußerlich anwenden oder auch inhalieren. Hierzu gibt es spezielle Duftlampen, aber auch ein paar Tropfen auf einem Taschentuch tun es zur Not.

Geranie – Das Dampfdestillat der Geranie enthält sehr viele antibakterielle und Pilz hemmende Stoffe. Dazu wirkt es zusammenziehend, entzündungshemmend entwässernd, Zell-regenerierend, ausgleichend und duftet angenehm blumig. Auch eine Verbesserung der Durchblutung macht die Geranie für die Behandlung von Cellulite interessant.

Rosmarin – Rosmarinöl hilft trockener und schlaffer Haut. Aber auch die durchblutungsfördernde Wirkung von ätherischem Rosmarinöl ist bei Cellulite sehr erwünscht, weswegen Sie es gerne auch für Cremes, Lotionen und Salben verwenden können.

Grapefruit – Mit Hilfe dieses ätherischen Zitrusöls können Sie IhSie Problemzonen noch wirkungsvoller massieren. Wenn du hochreines Grapefruitöl eingekauft haben, können Sie sich auch einige Tropfen davon in eine Gelatinekapsel abfüllen und oral einnehmen. Das ist ein bewährter Stoffwechsel-Turbo, der hilft, Fette schneller zu verbrennen.

Minzöl – es wirkt antientzündlich und antiseptisch. Was es jedoch für Sie besonders interessant macht, ist die Tatsache, dass es den Stoffwechsel anregt. Wenn Sie möchten, können Sie es zusammen mit Grapefruitöl als Massageöl für betroffene Hautareale einsetzen.

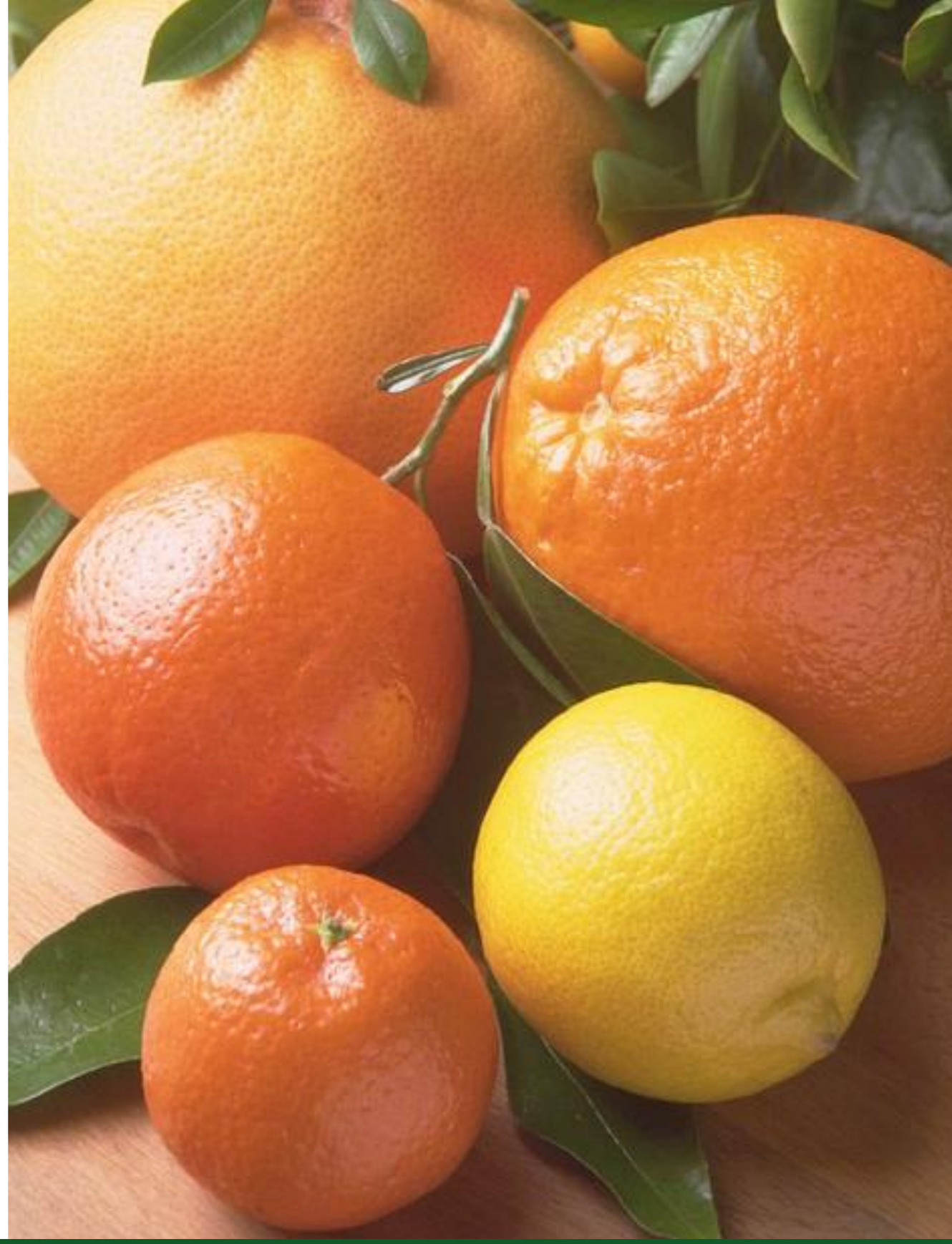
Mandarine – Das ätherische Mandarinenöl verbessert den Blutkreislauf und die Verdauung und hilft somit dabei, Gifte aus dem Körper zu verbannen.

Zitrone – Einen weiteren Vertreter der Zitrusfrüchte sollten Sie sich auch nicht entgehen lassen. Denn die Zitrone schafft es wie kaum ein anderes ätherisches Öl, die Blutzirkulation bis in die allerkleinsten Kapillaren zu verbessern. Dazu strafft und stärkt es die Gefäßwände. Aus diesem Grund wird es auch gerne zur Behandlung von Krampfadern und geschwollenen Füßen verwendet.

Orange – Von Cellulite befallene Haut sieht nicht zufällig so aus wie die Haut der Orange. Denn eines der besten Mittel zu deren Behandlung ist das essentielle Öl dieser Frucht. Dafür sorgen ihre entwässernden, den Blutfluss und Lymphfluss stimulierenden Eigenschaften genauso wie die Fähigkeit, die Haut zu glätten.

Rosmarin – Das Rosmarinöl ist der Durchblutungs-Förderer schlechthin, es wärmt wunderbar im Winter und bringt den Stoffwechsel an den Problemzonen in Schwung. Auch kalte oder geschwollene Füße gehören dank regelmäßiger Massagen mit Rosmarinöl schnell der Vergangenheit an. Zusammen mit Zitrusölen gehört das ätherische Öl des Rosmarins in jede Haut-behandlung bei der Cellulite-Therapie.

Wacholderbeeren – Auch Wacholderbeeren-Öl kann Sie bei der Bekämpfung von Cellulite gut unterstützen. Denn es verbessert die Verdauung und hilft dem Körper, Gifte auszuscheiden. Auch überflüssige Gewebs-flüssigkeit können Sie mit Hilfe des ätherischen Öls besser ausscheiden. Zudem hilft die Wacholderbeere dabei, neues Bindegewebe zu bilden, was Ihree Haut straffer und glatter aussehen lässt.



Kollagen-Killer Fluorid

In Deutschland ist es verboten, dem Trinkwasser Fluorid zuzusetzen. Aus gutem Grund - denn Fluorid kann in höchstem Maße gesundheitsschädlich sein.

Neben Wirkungen auf das zentrale Nervensystem auf die Zahngesundheit, die Gesundheit der Schilddrüse und des Bluts sowie die Stabilität der Knochen kann man es auch als Kollagen-Killer bezeichnen. Doch Kollagen, so erinnern wir uns, ist ein wichtiger Baustoff einer straffen, glatten und gesunden Haut.

Denn Fluorid, wie es zum Teil in Speisesalz und in Zahnpflegeprodukten enthalten ist, stört die körpereigene Produktion von Kollagen. Außerdem zerstört es auch schon vorhandenes Kollagen in allen möglichen Zellarten des Körpers.

So zum Beispiel in den Knochen, den Sehnen, Muskeln, Knorpeln, der Lunge, den Nieren, der Luftröhre und der Haut. Es trägt also wesentlich zur Zellalterung in deinem Körper bei, genauso wie zur Entstehung von Cellulite. Eine weitere Folge ist, dass die Haut vor ihrer Zeit altert, faltig wird und ihre Spannkraft verliert.

Die Giftigkeit von Fluorid lässt sich abschätzen, wenn man sie sich am Beispiel von fluoridiertem Trinkwasser betrachtet, das auch heutzutage noch in einigen Staaten erlaubt ist. Setzt man 0,2 Liter reines Fluorid, 1 Million Liter Wasser zu, genügt diese Menge bereits, um Menschen, die dieses Wasser trinken, schwere Blutschäden zuzufügen.

So werden durch das Fluorid besonders reaktive, sogenannte Superoxide gebildet, die verhindern, dass die weißen Blutkörperchen (Leukozyten), die zum lebenswichtigen Abwehrsystem gehören, sich nicht mehr zu möglichen Infektionsherden bewegen können. So können Krankheitserreger ungehindert in den Körper eindringen.

Doch wie können Sie Fluorid vermeiden? Hier die wichtigsten Maßnahmen:

- Quellwasser, Mineralwasser oder gefiltertes Wasser zum Trinken und Kochen verwenden
- Achten Sie darauf, dass Ihrem Speisesalz kein Fluorid hinzugefügt wurde
- Verwenden Sie nur Zahnpflegeprodukte, denen kein Fluorid zugesetzt wurde
- Fragen Sie beim Zahnarzt nach, welche Alternativen es zu einer Behandlung mit Fluorid gibt
- Verwenden Sie möglichst keine Teflonpfannen, besser sind Edelstahlpfannen
- Auch einige Medikamente enthalten Fluorid - fragen Sie gegebenenfalls nach Alternativ-Präparaten

Sollten Sie, aus einer früheren Zahnbehandlung oder ähnlichem, Fluoride aus dem Körper ausleiten wollen, empfiehlt es sich, Fluvinsäure zu sich zu nehmen. Auch Tamarinde kann dabei helfen, Fluorid über den Urin auszuscheiden. Eine Leberreinigung mit Hilfe von Chelation kann ebenfalls bei einer Fluoridvergiftung hilfreich sein.

Faktor III: Anti-Cellulite Ernährung

Organisch und basisch essen

Ihre ultimativen Helfer im Kampf gegen Cellulite sind unverarbeitete, basische Lebensmittel. Sie helfen Ihnen nicht nur dabei, das richtige pH-Milieu im Körper herzustellen, sondern entgiften gleichzeitig noch sehr wirkungsvoll.

Nehmen Sie also unbedingt frische, unbehandelte Obst- und Gemüsesorten in Ihren täglichen Speiseplan auf. Am besten in Bio-Qualität. So können Sie sicher sein, dass diese keine Rückstände von Pflanzenschutzmitteln und ähnlichen belastenden Stoffen enthalten.

Wenn Sie in Zukunft all die anderen Maßnahmen ergreifen, die wir hier vorstellen, werden die Bio-Früchte besonders schnelle und überraschende Erfolge für Ihre Haut liefern.

Nicht nur, weil sie Ihrem Körper dabei helfen, seinen natürlichen pH-Wert aufrechtzuerhalten und Giftstoffe auszuschwemmen, sondern auch in Zukunft weniger Abfallstoffe im Körper zu erzeugen und einzulagern. So fällt es ihm leichter, die Haut glatt und geschmeidig zu halten, und die Cellulite verschwindet – dauerhaft.

Darüber hinaus versorgen Früchte und Gemüse den Körper mit vielen wichtigen Nährstoffen, Radikalfängern und sekundären Pflanzenstoffen. Diese helfen den Zellen dabei, ihren Funktionen nachzukommen und sie gesund zu halten.

Vor allem das Kollagen, das die Haut straff und elastisch hält, dankt Ihnen die frische, bunte Kost und beschert Ihnen lange ein gesundes und frisches Aussehen. Ein weiterer Vorteil ist die geringe Energiedichte vieler Obst- und Gemüsesorten, so dass man trotz weniger Kalorien lange gesättigt ist.

Kokosöl für Ihre Gesundheit

Die Kokospalme ist ein Geschenk des Himmels. In den Breiten, in denen sie wächst, wird praktisch jeder Teil der Pflanze verwendet. Während die Fasern der Rinde, der Blätter und der Kokosschale zu Seilen und Textilien verarbeitet werden, verwenden die Einwohner die Stämme zum Bootsbau. Der Inhalt der köstlichen Frucht wird gerne als Erfrischungsgetränk genossen und das Fruchtfleisch entweder gleich gegessen oder zu allerhand Gerichten verkocht und verbacken.

Das wertvolle Öl der Kokosnuss nahm aber schon immer eine Sonderstellung ein, denn schon früh erkannte man, dass es nicht nur ein wunderbares Mittel ist, um Haut und Haare zu pflegen, sondern dass es auch sehr gesund ist.

Lassen Sie uns zuerst schauen, wie Sie das Kokosöl für die Hautpflege verwenden können. Mit seinem Gehalt an Vitamin E hält es Ihre Hautzellen geschmeidig, jung und gesund. Selbst Schwangerschaftsstreifen und Narbengewebe profitieren von einer regelmäßigen Behandlung mit Vitamin-E-haltigen Pflegeprodukten.

Vor allem das kaltgepresste und unraffinierte Kokosöl ist besonders wertvoll, wenn Sie Ihre Haut mit einem Extra an Feuchtigkeit und Pflege versorgen möchten. Es ist besonders hochwertig und aufgrund der Tatsache, dass es keine Fremdstoffe enthält auch sehr gut verträglich, auch für Allergiker.

Sie können Kokosöl auch perfekt als Basis verwenden, um mit Hilfe der genannten ätherischen Öle schnell wirkende Cellulite-Massageöle herzustellen. Das Plus an Vitaminen und die anderen wertvollen Inhaltsstoffe des Kokosöls verstärken die Wirkung der essentiellen Öle zusätzlich.

Doch auch zum Verzehr ist das Kokosöl bestens geeignet. Seinen Schmelzpunkt hat es bei etwa 23°C, weswegen es bei uns sowohl in flüssiger als auch in fester Form erhältlich ist. Kokosfett, das auch bei höheren Temperaturen fest bleibt, sollten Sie meiden, da es mit Härtern versetzt ist. Am besten ist es, wenn Sie sich an das hochwertige „virgine“, also kalt gepresste, Kokosöl halten.

In Kokosöl sind Enzyme enthalten, die es Ihrem Körper leichter machen, Fette zu spalten und zu verdauen. Dadurch und aufgrund der Tatsache, dass Kokosöl den Stoffwechsel anregt, können Sie es sogar als gesunden Abnehmturbo einsetzen.

Die Verwendung von Kokosöl macht sich also auf alle Fälle bezahlt, wenn Sie daran gehen möchten, der Cellulite Herr zu werden.

Essen Sie mehr von den richtigen Dingen

Wie anfangs erwähnt, ist einer der wichtigsten Faktoren bei den meisten von Cellulite betroffenen Frauen die Tatsache, dass sie zu viel Unterhautfett mit sich herum tragen. Es geht also darum, dieses abzubauen und allgemein abzunehmen.

Die meisten Frauen haben jedoch im Laufe ihrer Diät-karriere ihren Stoffwechsel komplett durcheinander gebracht und sind der Meinung, sie müssten nur wenig genug essen, dann könnten sie ihr Gewicht schon halten oder gar dauerhaft abnehmen.

Wir geben Ihnen allerdings folgenden Tipp:

„Essen Sie mehr, nicht weniger, um abzunehmen!“

Warum das so ist? Ganz einfach, weil Sie Ihren Körper richtig, ausreichend und gut ernähren müssen, wenn Sie ihn gesund und schlank erhalten möchten. Sie müssen alle seine Bedürfnisse erfüllen, um zu verhindern, dass Ihr Körper Sie sabotiert und per Fressattacken und Jojo-Effekt alle Abnehmversuche zunichtemacht. Außerdem geht es ja nicht nur darum, weniger zu wiegen, sondern Ihren Körper gesund zu erhalten und Schlacken und Gifteinlagerungen zu verhindern.

Eins müssen Sie sich unbedingt klarmachen, wenn Sie dauerhaft schlank und Cellulite-frei sein möchten: Es gibt keine schnelle Lösung über Nacht oder einen radikalen Weg zum Ziel! Wenn Sie wirklich schlank sein möchten, müssen Sie sich von all den Gewohnheiten verabschieden, die Ihnen dabei nicht hilfreich sind.

Dazu kommt, dass viele nach den trügerischen Tagen des scheinbaren Erfolgs nach einer Hungerkur in ihr altes Leben und ihre alten Gewohnheiten zurückfallen. Schnell sind die verlorenen Kilos dann wieder zurück - und zwar meist sogar noch mehr als vorher. Ihr Körper wird zur Sicherheit meist noch ein paar Pfund Fett zusätzlich einlagern, um für das nächste Mal gut gewappnet zu sein, falls Sie wieder mal auf die Idee kommen sollten, ihm Nahrung vorzuenthalten.

Ernähren Sie sich gesund

Auch wenn Fast Food sicher verlockend sein kann und man gerne dem Irrglauben verfällt, dass es eine gute Mahlzeit ersetzen könnte, bringt es fast nur leere Kalorien, Kohlenhydrate und ungesunde Fette und jede Menge künstliche Zusatzstoffe in den Körper.

Doch das Geheimnis einer gesunden Ernährung, die dich schlank hält, ist, dass Sie Ihrem Körper damit alles liefern, was dieser braucht, um korrekt zu funktionieren. Sie brauchen sich nicht einmal alles zu verkneifen, was Ihnen schmeckt, es gilt nur der altbewährte Leitspruch: Die Menge macht das Gift.

Nehmen Sie also viele Lebensmittel zu sich, die Ihrem Körper wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe, hochwertige Kohlenhydrate, Fette und Proteine liefern, und halten Sie sich eher zurück bei allem, was nur leere Kalorien und sonstige minderwertige Inhaltsstoffe enthält.

Lassen Sie dabei aber den Genuss nicht zu kurz kommen, denn es ist wichtig, dass Sie mögen, was Sie essen. Am besten lernen Sie, selbst zu kochen und lassen dabei der Kreativität freien Lauf.

Ändern Sie Ihren Lebensstil

Um ein Leben lang gesund und schlank zu sein, ist es nicht vermeidbar, dass Sie Ihren Lebensstil verändern. Es ist weniger die Menge an Essen, die Sie bisher hat zunehmen lassen, sondern in erster Linie die Auswahl an Lebensmitteln. Es geht also im Grunde gar nicht so sehr darum, weniger zu essen, sondern vielmehr darum, Nahrungsmittel auszuwählen, die Ihrem Körper alles geben, was dieser braucht, ohne ihn zu überlasten.

Zu einem guten Lebensstil gehört jedoch nicht nur Essen, sondern auch alle anderen Bereiche Ihres Lebens. Bringen Sie mehr und regelmäßiger Bewegung in Ihren Alltag. So halten Sie sich nicht nur fit, sondern bauen auch Muskelmasse auf. Muskelmasse hat nicht nur einen viel höheren Grundumsatz als Fettmasse, sie lässt Sie auch besser und gesünder aussehen.

Damit Sie es schaffen, sich auch wirklich dauerhaft täglich zu bewegen, sollten Sie unbedingt Aktivitäten auswählen, die Ihnen Spaß machen. Sport und Spiel, die Sie am besten mit Familie oder Freunden ausüben, werden schnell und gerne zur Gewohnheit, und selbst wenn Sie einmal einen Durchhänger haben, bringt Sie die Vorstellung, Ihre Zeit mit geliebten Menschen zu verbringen, gleich wieder auf die richtige Spur.

Essen Sie zu Hause

Vor allem in der Anfangszeit tun Sie sich einen großen Gefallen, wenn Sie sich Ihr Essen selbst zubereiten, anstatt auszugehen. So haben Sie nicht nur die volle Kontrolle darüber, was Sie essen, sondern auch wie viel.

Hauptmahlzeiten statt Snacks

Wenn Sie wirklich Fett verlieren möchten, dann legen Sie Wert darauf, lieber wenige Hauptmahlzeiten am Tag zu essen, statt zwischendurch ständig zu einem Snack zu greifen. So halten Sie Ihren Insulinspiegel im Gleichgewicht, fördern die Fettverbrennung und haben weniger Heißhunger auf Süßes und Fettiges.

Trinken Sie viel Wasser

Hunger ist nicht immer gleich Hunger. Ganz häufig verwechseln Menschen Durst oder sogar Langeweile mit Hunger und essen, wo sie sich lieber Abwechslung gönnen sollten oder ein schönes, frisches Glas Wasser. Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen, sondern trinken Sie regelmäßig und nicht erst, wenn der Durst sich meldet. Helfen Sie Ihrem Körper damit, sich von Giftstoffen zu befreien und alle Funktionen aufrecht zu erhalten. Er dankt es Ihnen mit Gesundheit und Schönheit und in Form bleibt er dadurch allemal.

Genießen Sie Ihr Essen

Essen Sie langsam und genießen Sie jeden Bissen. Kauen Sie Ihr Essen gründlich und lassen Sie sich Zeit beim Essen. So bemerken Sie sofort, wann Sie satt sind, und können rechtzeitig aufhören. Sie fühlen sich immer wieder hungrig? Kein Problem. Greifen Sie aber lieber zu einem Stück Rohkost als zu Muffins und Co.

Zünden Sie den Abnehmturbo

Haben Sie einmal die Worte „schnell abnehmen“ in eine Suchmaschine eingegeben? Wenn ja, dann ist Ihnen sicherlich aufgefallen, dass auf den meisten Seiten, die verlinkt werden, irgendwelche angeblichen Wundermittel angeboten werden, die in erster Linie eines sind: teuer.

Von speziellen Riegeln über Mitgliedschaften in Fitnesscentern bis hin zu Pulvern und Shakes, mit denen Sie deine Mahlzeiten ersetzen sollen, ist alles Mögliche im Angebot.

Unser Credo ist und bleibt jedoch, dass sowohl beim Abnehmen als auch bei der Bekämpfung von Cellulite nichts so wirkungsvoll ist wie eine ausgewogene Ernährung. Essen Sie das Richtige und die richtige Menge davon, dann nehmen Sie auf lange Sicht und vor allem dauerhaft ab.

Sorgen Sie dafür, dass der größte Anteil Ihrer Nahrung aus mageren, hochwertigen Proteinquellen besteht. Ergänzen Sie diese durch die richtigen Kohlenhydrate, also Gemüse und zuckerarmes Obst sowie wertvolle Fette. Achten Sie darauf, dass Sie sich regelmäßig und ausreichend mit klarem, frischem Wasser versorgen und bewegen Sie sich ausreichend.

Sicherlich benötigt jeder Mensch andere Nährstoffe und hat seine eigenen Vorlieben, was seine Nahrungsmittel angeht. Aber wenn Sie diese Ernährungsempfehlungen beherzigen, können Sie sich nicht nur gleichzeitig gesund ernähren, sondern auch noch sehr viel Geld sparen.

Vor allem dann, wenn Sie Gewicht abbauen und Ihre Konturen straffen möchten, ist es nämlich wichtig, dass Sie Ihrem Körper alles zuführen, was dieser benötigt, um gesund und einwandfrei zu funktionieren. Mineralien, Vitamine, Proteine, Kohlenhydrate und Fette sind hierfür genauso wichtig wie sekundäre Pflanzenstoffe, Anti-oxidantien, Spurenelemente und vieles mehr.

Versorgen Sie sich mit allen Nährstoffen, müssen Sie keine unnötigen Hungerattacken ertragen und können im Einklang mit Ihrem Körper abnehmen. Es wird Ihnen leicht fallen, sich ausreichend und regelmäßig zu bewegen, da Sie sich energiereich und leistungsfähig fühlen werden.

Ihr Stoffwechsel und Verdauungssystem werden sich normalisieren, so dass sich diverse gesundheitliche Probleme verbessern werden. Entzündungen, Fettstoff-wechselstörungen sowie Verschlackungen in Zellen, Muskeln und Unterhautfettgewebe gehören dann der Vergangenheit an und Cellulite verschwindet dauerhaft.

Wie Sie richtig durchstarten

Am Anfang mag es ganz schön schwer erscheinen, loszulegen, doch so schwer ist es eigentlich gar nicht. Denken Sie immer daran, dass Sie bei Kohlenhydraten darauf achten sollten, in erster Linie Gemüse und zuckerarme Obstsorten, wie Beeren, zu verzehren.

Sie bringen Ihnen, vor allem, wenn Sie sie roh zu sich nehmen, eine Menge Nähr- und Ballaststoffe ein, sorgen aber dafür, dass Ihr Blutzuckerspiegel nicht allzu sehr schwankt.

Meiden Sie aber möglichst alle anderen Kohlenhydrate wie Limonaden, Säfte, Süßigkeiten, Backwaren und Knabberzeug. Solche Produkte bestehen zu einem großen Teil aus leeren Kalorien, Fetten und Zucker und sind zudem ein Hort an künstlichen Zusatzstoffen, die häufig die Ursache von Cellulite und Co sind.

Planen Sie Ihre Mahlzeiten gründlich, indem Sie den Schwerpunkt auf gute, natürliche Energiequellen legen und diese mit hochwertigen Proteinen ergänzen. Ersetzen Sie nach und nach ungesunde und dick machende Lebensmittel durch gute.

Ein Frühstück könnte zum Beispiel aus Rührei oder Pfannkuchen aus Nussmehl bestehen. Zum Mittag könnte Putenfleisch mit einem Gemüsesalat auf dem Plan stehen und wie wäre es zum Abend mit einem leckeren gegrillten Fisch an frischem, grünen Gemüse?

Sollte Ihnen der süße Geschmack fehlen, können Sie aus Beeren, Gemüse und Proteinquellen auch gerne einen Smoothie zubereiten. Durch das Pürieren der Früchte kommt die Süße deutlicher zum Ausdruck, trotzdem sind in dem Getränk noch alle wertvollen Inhaltsstoffe enthalten. Sie können dabei ungemein kreativ werden und diverse Obst- und Gemüsesorten miteinander mischen.

Auch die Konsistenz des Smoothies können Sie ganz nach Belieben variieren. Nüsse und Samen liefern nicht nur eine Menge weiterer wichtiger Nährstoffe, sondern bringen auch Biss in die Sache und bereichern durch ihren angenehmen Geschmack.

Superfoods mit Superkräften

Wie Sie ja inzwischen wissen, helfen Ihnen alle naturbelassenen, qualitativen, Nahrungsmittel dabei, unnötiges Körperfett abzubauen. Zu diesen kommen aber auch noch 3 Lebensmittel, für die der Ausdruck „Superfood“ absolut gerechtfertigt ist. Denn nicht nur, dass sie besonders viele Nährstoffe mit sich bringen, sie helfen Ihnen dabei, Ihr Wunschgewicht noch leichter zu erreichen.

Chlorella Algen

Bei der Chlorella Alge handelt es sich um eine einzellige Süßwasseralge. Diese besonders Chlorophyll-haltigen Algenzellen sind mikroskopisch klein und werden im Handel gerne als Pulver, Presstabletten oder Kapseln angeboten.

Chlorella enthält 16 Vitamine, vor allem B-Vitamine, 8 Mineralien sowie eine ganze Reihe an Spurenelementen. Eine ganz wichtige Tatsache ist aber auch, dass sie 19 lebenswichtige Aminosäuren enthält, also so viele wie kaum ein anderes pflanzliches Produkt. Auch die beiden essentiellen Fettsäuren Omega-3 und Omega-6 sind in einem guten Verhältnis zueinander in der Alge enthalten.

Dementsprechend sind die positiven Auswirkungen der Süßwasseralge auf unseren Körper sehr vielfältig. Sie verbessern die Verdauung und verhindern Verstopfung. Sie reinigen und verbessern die Zellpopulation des Bluts, verbessern Entzündungsprozesse im Körper und regulieren den Blutdruck und den Blutzucker. Auch die Blutfette können Sie durch Chlorella ausbalancieren, plus die Fettverbrennung im Körper steigern.

Tipp: Um schneller Fett abzubauen, mischen Sie in den nächsten 30 Tagen täglich zweimal 1 EL Chlorellapulver mit einem Glas frischem Wasser. Trinken Sie das erste Glas am Morgen und das zweite am Abend. Sollte Ihnen das Chlorellawasser unangenehm sein, mixen Sie das Pulver einfach in Ihr liebstes Smoothie-Rezept.

Roher Kakao

Kakao, die Rohform der Schokolade, ist nicht nur ein wunderbares Aphrodisiakum, er macht auch fit und ist unglaublich gesund.

Der, im Gegensatz zum handelsüblichen Getränkepulver nicht erhitzte, rohe Kakao enthält eine Vielzahl an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen. Er schützt somit besser vor freien Radikalen als grüner Tee.

Roher Kakao verbessert zudem die Herzgesundheit, hellt die Stimmung auf und unterdrückt den Appetit, so dass er Sie wunderbar beim Abnehmen unterstützen kann.

Tipp: Noch ein Rezept, mit dem Sie den Abnehm-Turbo in Gang setzen. Bereite Sie sich 30 Tage lang täglich einen leckeren Kakaodrink aus 1 Esslöffel rohem Kakaopulver und einer Tasse Wasser, Mandel- oder Nussmilch zu.

Bitte verwenden Sie dazu keine Kuh- oder andere Milch tierischen Ursprungs oder Zucker, da diese die Wirkung des Kakaos aufheben. Trinken Sie den Energiebooster am besten am Morgen oder zum Mittag.

Goji Beeren

Die Goji Beere wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon seit langem eingesetzt und schmeckt säuerlich-fruchtig mit genau der richtigen Süße. Die rötlichen Beeren erhalten Sie meist getrocknet im Handel.

So können Sie sie, ähnlich wie Rosinen, entweder direkt oder in heißem Wasser eingeweicht verzehren. Sie passen in Smoothies, Müslis, Milchprodukte und auch zu Salaten schmecken sie köstlich.

Ihr hoher Gehalt an Beta-Karotinen und Vitamin C macht sie so gesund für die Haut. Doch die Beere kann noch mehr. So stärkt sie das Immunsystem und schützt unsere Augen. Mit ihrem hohen Ballaststoffgehalt und wenig Kalorien unterstützt sie Sie auch bei Ihren Bemühungen, die Figur zu optimieren. Auch Eisen, Spurenelemente und Antioxidantien machen die Goji Beere zu einem wahren Kraftpaket.

Zugegeben, die Beeren sind nicht billig, aber die Preise zwischen 16 und 60 Euro pro Kilogramm lohnen sich, da der gesundheitliche Nutzen dieser leckeren Beeren sehr groß ist. Der große Preisunterschied liegt vor allem in der Qualität der Früchte. Je biologischer diese angebaut wurden, desto besser.

Tipp: Um Ihre Energie zu steigern, bereiten Sie sich täglich einen Smoothie mit den drei Superfoods, Chlorella, roher Kakao und Goji Beeren zu. Einfach je eine Portion der Superfoods in einen Mixer geben und Ihre Lieblingsfrüchte dazugeben, kurz durchmixen und fertig!

Natürlich mehr Fett verbrennen

Wir sind der Meinung, dass die drei zuvor genannten Lebensmittel zu den wertvollsten auf unserem Planeten gehören, aber sie sind natürlich nicht die einzigen, die dabei helfen, Fett zu verbrennen und Ihre Cellulite loszuwerden. Welche anderen Sie ausprobieren und in Ihren regelmäßigen Speiseplan aufnehmen sollten, erfahren Sie in diesem Kapitel.

Spirulina. Auch bei der Spirulina handelt es sich um eine Algenart, die einen großen Anteil an hochwertigen Eiweißen enthält. Zusätzlich bringt sie dem Körper viele Vitamine und Antioxidantien ohne die Linie zu belasten.

Erbsen-Proteinisolat. Hierbei handelt es sich um ein Eiweißpulver, das aus Erbsen hergestellt wird. Es ist frei von Gluten, Laktose und Cholesterin. Damit ist es nicht nur eine wertvolle Quelle an essentiellen Aminosäuren für Jedermann, sondern auch perfekt für Veganer und auch für Allergiker.

Lezithin ist ein wertvoller Grundstoff, den Ihr Körper benötigt, um gesunde Zellen zu produzieren. Es hilft aber auch dabei, Leber- und Nervenzellen zu reparieren. Natürliches Lezithin kommt in Sojabohnen, Eiern oder Sonnenblumenkernen vor.

Weizengras liefert besonders viel Chlorophyll, Vitamine, Antioxidantien und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Es ist so gehaltvoll, dass ein Löffel Weizengras 5 Früchte ersetzen könnte. Ein wunderbarer Zusatz zu Ihrem Power-Smoothie.

Die innere Rinde der **Rotulme**. Die innere Rinde der amerikanischen Rotulme ist sehr schleimhaltig und fördert daher die Heilung und Reinigung der Verdauungsorgane. Mit dem Pulver dieser Rinde können Sie die Entschlackungs- und Entgiftungskur wunderbar unterstützen. Ob als Pulver im Smoothie oder als Tee, vor allem zu Beginn des Anti-Cellulite-Programms sollte die Rinde nicht fehlen.

Alfalfa, vor allem als Sprossen, ist ein hochwertiges Lebensmittel, das viele Vitamine, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe liefert. Doch Alfalfa kann noch mehr: sie kann Nierenprobleme beseitigen, Schwellungen abbauen und unterstützt wirkungsvoll die Verdauungsorgane und Drüsen des Körpers.

Heidelbeeren verbessern die Leistung unseres Herz-Kreislauf-Systems und der Augen. Außerdem liefern sie wertvolle Antioxidantien und viel Vitamin C. Dieses hilft dem Körper bei der Bildung von Kollagen, was dieses Vitamin zu einem wahren Schönheitsmittel für die Haut macht.

Kelp. Das Pulver aus Braunalgen hilft Ihnen dabei, überschüssiges Gewebewasser loszuwerden und den Körper zu entgiften. Es ist dadurch ein gern gesehener Helfer beim Kampf gegen die Cellulite.

Zu diesen Lebensmitteln können Sie noch andere auf Ihren Speiseplan setzten. Die, die wir hier aufführen, sind daher so wertvoll, da sie effektiv den Stoffwechsel anregen, also dafür sorgen, dass Sie fit und leistungsfähig wirst und jeden Tag 24h lang mehr Energie verbrauchen. Zu ihnen gehören Kaffee, Senf und die beiden Scharfmacher Pfeffer und Chili, genauso wie Spinat, Zitrusfrüchte und Tofu.

Eine weitere Gruppe an Nahrungsmitteln sollten Sie in Zukunft auch nicht versäumen, immer wieder auf den Speiseplan zu setzen. Sie liefern viele Nährstoffe, gleichzeitig aber wenig Energie, weswegen sie in den USA gerne als „Potent-Food“ bezeichnet werden. Beeren, grünes Blattgemüse, Karotten, Zwiebelgemüse wie Porree, Zwiebeln und Knoblauch und Tomaten gehören in diese Gruppe. Auch Hüttenkäse sowie Naturjoghurt zählen hier genauso dazu wie das Fleisch von Geflügel.

Zusammenfassung

Nährstoffgruppe	Vermeiden	bevorzugen
Kohlenhydrate (KH)	Industriell verarbeitete KH Fast Food Limonaden, Energydrinks raffinierter Zucker Weißmehle frittierte KH Fertiggerichte Konserven Zuckerhaltiges Obst	Frisches, organisch angebautes Gemüse frische, zuckerarme angebaute Früchte am besten roh, ansonsten schonend und nicht zu lange gegart
Proteine	Industriell verarbeitete Proteine Wurstwaren Konserven Fast Food frittierte Fleisch- und Wurstwaren Würstchen aller Art	Frisches, hochwertiges Fleisch von Tieren, die artgerecht gehalten wurden (Geflügel, Rind, mageres Schwein etc.) fettarme Milchprodukte
Fette	Transfette gesättigte Fettsäuren Fleisch mit hohem Fettanteil Wurst- und Fleischwaren, deren Fettgehalt hoch ist Fertigprodukte und industriell verarbeitete Fette frittierte Lebensmittel	Avocado Kokosöl Olivenöl Nüsse und Saaten Bio-Eier

Vielleicht dachten Sie bisher, dass Sie auf Fette oder Kohlenhydrate vollständig verzichten sollten. Die Wahrheit ist aber, dass der Körper die Nähr- und Inhaltsstoffe aus allen Gruppen benötigt, um schön, gesund und leistungsfähig zu sein.

Wenn Sie Ihrem Körper bewusst alle Vitalstoffe in hochwertiger Form und ausreichender Menge zur Verfügung stellst, werden Sie bemerken, dass Sie zufriedener und gesünder werden, besser aussehen, leistungsfähiger werden und dabei noch Gewicht verlieren. Am besten erreichen sie dies, indem Sie täglich Ihre Speise so planen, dass Sie so variantenreich wie möglich essen.

Dies ist genauso wichtig, wie die Eiweißquellen so abwechslungsreich wie möglich zu wählen, um dem Organismus alle Aminosäuren zuzuführen, die dieser benötigt, um neue, gesunde Zellen zu bilden, in erster Linie Muskelzellen.

Vor allem da Sie sich ab jetzt täglich mehr bewegen und somit vermehrt Muskelzellen produzieren. Um diese in ausreichender Menge herstellen zu können, benötigt Ihr Körper hochwertige Aminosäuren, also Eiweiße, als Baumaterial. Dies verbessert Ihre Gesundheit und Ihr Aussehen gleich mehrfach.

Doch der für uns wichtigste Aspekt ist die Tatsache, dass Muskelzellen einen höheren Grundumsatz haben als Fettzellen. Sie verbrauchen schon in Ruhe mehr Energie als Fettzellen.

Denken Sie daran, dass Sie eine schlechte Ernährung nicht wegtrainieren können. Ernährst Sie sich in erster Linie von industriell verarbeiteten, konservierten und „leeren“ Speisen, können Sie so viel trainieren, wie Sie wollen, Ihr Körper wird jedoch nicht schlanker oder gesünder werden.

Das heißt nicht, dass Sie nie mehr Hamburger, Pommes oder Süßigkeiten essen dürfen. Essen Sie sie ruhig hin und wieder ohne ein schlechtes Gewissen, versuchen Sie aber in der täglichen Ernährung auf wertvolle, frische und an Nährstoffen reiche Lebensmittel zu achten.

Denn Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße mögen auf den ersten Blick gleich sein, sie sind es aber nicht. Bringen Sie mit diesen Nahrungsgruppen direkt alle anderen lebenswichtigen Nährstoffe in den Körper ein, fühlen Sie sich nicht nur schneller satt, sondern verhindern auch Heißhungerattacken.

Ihr Körper hat ja schon alles zur Verfügung, was er benötigt. Sie nehmen also nicht nur wesentlich bessere Lebensmittel zu sich, die Sie gesund und fit erhalten, sondern vor allem sehr viel weniger Energie. Und weniger Energie heißt nun einmal auch weniger Unterhautfettgewebe und damit weniger Cellulite.

Faktor IV: Entspannung & Ausgleich

Denken Sie sich schlank

Schlanke Menschen leben ein komplett anderes Leben als Menschen, die zu schwer sind oder gar sehr viel zu schwer sind. Sie haben andere Hobbys, andere Interessen und ziehen andere Lebensmittel vor. Selbst ihre Bekannten sind meist komplett anders, als die schlanker Menschen und mit diesen Bekannten unternehmen sie andere, „schlanke“ Aktivitäten.

Keine Angst, wir möchten Ihnen nicht sagen, dass Sie von heute auf morgen Ihr komplettes Leben auf den Kopf stellen sollen.

Doch worum wir Sie bitten, ist, Ihr Denken zu ändern, Stück für Stück, denn mit Ihrem Denken werden Sie Ihr Handeln ändern, und wenn sich Ihr Handeln verändert, verändert sich Ihr Leben – und Sie sich gleich mit.

Auch wenn dies ein Prozess ist, der Geduld und Ausdauer benötigt, lohnt es sich doch, diesen Weg zu gehen. Denn am Ende winken Gesundheit, Lebensfreude und ein schöner, jugendlicher Körper mit einer straffen, glatten, seidigen Haut.

Wichtig bei diesen Veränderungen ist, dass Sie alles, was Sie ändern werden mit den Gedanken und Träumen vorwegnehmen und dann in die Tat umsetzen.

Lassen Sie uns ein Beispiel ansehen:

Stellen Sie sich vor, Ihr Ziel wäre es, einen Marathon zu laufen. Sie malen sich täglich aus, wie Sie laufen, ausdauernd und unermüdlich. Sogar in Ihren Träumen sehen Sie sich nicht nur täglich laufen, sondern sogar den Marathon gewinnen.

Das ist wunderbar so, nur, lassen Sie sich keinen Bären aufbinden, dies alleine genügt nicht. Denn wenn Sie nicht irgendwann damit beginnen, sich auch nur ein einziges Mal die Laufschuhe anzuziehen, und sich wirklich daran machst, zielgerichtet und geplant zu trainieren, wird es bei dem Traum bleiben.

Zielsetzung und Planung

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie sich zunächst einmal klarmachen, was genau Ihr Ziel ist. Haben Sie es definiert, schreiben Sie es auf. Machen Sie nun einen zeitlichen Plan, indem Soe Teilziele, die Sie in kurzer Zeit erreichen können, markieren und die Ihnen klar zeigen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. So motiviert es Sie immer wieder, wenn Sie ein Ziel erreicht haben, und es hält Sie bei der Stange, wenn die Sache einmal ins Stocken geraten sollte.

Beginnen Sie unbedingt mit ganz leichten und kleinen Veränderungen. Sind sie zur Gewohnheit geworden (im Allgemeinen nach 21 Tagen), können Sie sich daran machen, mit dem nächsten Teilziel zu beginnen.

Seien Sie dabei nicht zu streng, wenn nicht gleich alles auf Anhieb funktioniert, das ist ganz normal. Wenn Sie jedoch dauernd Ihr Anti-Cellulite Programm auf Morgen verschieben, sollten Sie sich die Zeit nehmen, heraus-zufinden, woran es liegt. Haben Sie sich zu viel vorgenommen? Ist es Ihnen nicht wichtig genug, IhrZiel zu erreichen? Lassen Sie sich zu leicht ablenken, da zu viele Versuchungen in Ihrem Umfeld sind?

Können Sie die Störfaktoren aus Ihrem Alltag verban-nen? Dies könnte mit Maßnahmen wie Vorratsschrank ausmisten und sich daran halten, nur noch mit vollem Magen einkaufen gehen, Menschen meiden, die Sie sabotieren und so weiter geschehen.

Bewegung in Ihr Leben holen

Vielleicht ist es Ihnen schon einmal aufgefallen, dass sich das Denken übergewichtiger Menschen viele Stunden pro Tag um Essen dreht. Wann sie essen, was sie essen, wie es schmeckt, wie sie es zubereiten sollten etc. Da verwundert es nicht, dass sie einfach zu häufig und zu üppig das tun, worüber sie ständig nachdenken. Nutzen Sie das für sich aus!

Einer der wichtigsten Faktoren in unserem Anti-Cellulite Programm ist, dass Sie aktiver werden und sich häufiger und ausgiebiger bewegen. Machen Sie Bewegung also zu einer guten Gewohnheit, indem Sie so oft es geht an Bewegung denken. Denken Sie immer positiv von dieser Bewegung, denn es ist wichtig, dass Sie angenehme Gefühle damit verbinden, wenn Sie Spaß an Bewegung haben. Sie werden sehen, wenn Sie diszipliniert täglich immer und immer wieder daran denken, wie viel Spaß es macht, aktiv zu sein und sich ausgiebig zu bewegen, dann wird es Ihnen leicht fallen, die Bewegung auch wirklich in den Alltag zu integrieren.

Das kann dann letztendlich auch wieder Schritt für Schritt geschehen. Nehmen Sie doch ab jetzt einfach die Treppe anstatt den Aufzug. Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit oder auch zum Einkaufen. Selbst kurze Strecken zählen, vor allem dann, wenn Sie sie täglich zurücklegen.

Glücklich sein = gesünder sein

Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Verbesserung Ihrer Gesundheit ist es, sich täglich immer wieder glücklich zu machen. Die Formel hierfür ist denkbar einfach: Machen Sie mehr von den Dingen, die Sie glücklich machen, und entziehen Sie sich den Dingen, die es nicht tun. Angefangen von schlechten Nachrichten in Radio, Fernsehen und Internet über Menschen, die Sie nur herunterziehen, bis hin zu Filmen, Büchern und anderen Freizeitbeschäftigungen, die Ihre Seele vergiften. Nicht nur Ihr Körper will mit guter und gesunder Nahrung gefüttert werden, auch Ihre Seele.

Yoga gegen Cellulite

Yoga ist eine alte indische Philosophie, die das persönliche Wachstum und das körperliche Wohlbefinden verbessern soll. Das Körper-Yoga (Hatha Yoga) bedient sich besonderer Körper- genauso wie Atemübungen, die Disziplin und Konzentration verlangen. Dieses Hatha Yoga kann von jeder Person ausgeübt werden, ungeachtet dessen, wie alt, wie trainiert oder sportlich diese Person ist.

Unserer Meinung nach ist gerade Yoga unumgänglich, wenn Sie dauerhaft Ihre Cellulite beseitigen möchten. Darüber hinaus wird Ihr Körper stark und flexibel. Doch Yoga kann noch mehr, mit ihm können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Seele stärken.

Wann Sie Yoga trainieren sollten

Aufgrund seiner energetisierenden Wirkung sollten Sie am besten gleich am frühen Morgen, direkt nach dem Aufstehen, mit dem Yoga-Programm starten. Wenn dies nicht in Ihren Tagesablauf zu integrieren ist, können Sie es jedoch auch am frühen Abend tun, am besten um die Zeit des Sonnenuntergangs herum.

Versuchen Sie 2-3 Stunden nach einer Mahlzeit keine Asanas, also Yoga-Übungen zu machen. Pranayamas, also Atemübungen, könenn Sie jederzeit durchführen, am besten jedoch direkt im Anschluss an Asanas. Was jedoch viel wichtiger ist als die korrekte Uhrzeit, ist, dass Sie jeden Tag üben.

Wo Sie Yoga trainieren sollten

Sie können an jedem Ort trainieren, der sauber, ordentlich und gut gelüftet ist, auch gerne draußen, dann jedoch nicht in der prallen Sonne oder direkt nach einem Sonnenbad. Auch Insekten, enge Kleidung und kalter Wind sind eher zu meiden. Achten Sie darauf, dass Sie sich wohl fühlen und bei den Übungen, die Sie durchführen, keinen Schmerz verspüren.

Führen Sie die Yoga-Übungsreihe in der beschriebenen Reihenfolge mindestens 3x pro Woche durch.

Der Schneidersitz

Beugen Sie die Knie nach außen und legen das rechte auf das linke Schienbein, so dass sie sich in der Mitte überkreuzen. Dieser Kreuzpunkt sollte in einer Linie mit Ihrem Bauchnabel und dem Brustbein liegen. Ziehen Sie die Knie so weit wie möglich an und bringen das Kreuz in Richtung des Körpers. Nehmen Sie eine aufrechte Haltung an und ziehen Sie Ihre Schultern zurück. Öffnen Sie den Brustraum und legen Sie die Hände entspannt auf den Knien ab oder bringen Sie sie vor dem Brustkorb aneinander gelegt zusammen. Konzentrieren Sie sich beim Halten der Stellung 1-2 Minuten nur auf das Atmen.

Der Baum

In der Ausgangsposition stehen Sie aufrecht und stabil auf beiden Beinen und die Füße zeigen nach vorne. Spannen Sie Ihre Beine und Bauchmuskeln an und heben beim nächsten Ausatmen Ihr rechtes Bein, so dass das Knie im 90°-Winkel von Ihnen wegzeigt. Lehnen Sie den rechten Fuß dabei flach gegen den linken Oberschenkel, etwas über dem Knie. Die Hände legen Sie auf Brusthöhe zusammen und der Blick geht geradeaus. Achten Sie darauf, im ganzen Körper die Spannung zu halten und strecken Sie Arme und Hände über den Kopf, wenn Sie sich stabil fühlen. Senken Sie Arme und Bein nach 1 Minute und wiederholen die Übung mit dem anderen Bein.

Die Kerze

Legen Sie sich flach auf den Rücken, halten Sie die Beine geschlossen und legen die Arme flach neben den Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Mit dem Einatmen heben Sie Becken und Beine an. Den unteren Rücken stützen Sie mit den Händen. Heben Sie die Beine soweit an, bis sie im 180°-Winkel zum Boden sind und halten Sie die Ellenbogen dicht zusammen. Schieben Sie den Brustkorb in Richtung Kinn und die Hände weiter in Richtung Schulterblätter. Halten Sie die Stellung, solange sie bequem ist, senken Sie dann zunächst die Arme und rollen den Rücken Wirbel für Wirbel nach unten.

Der herabschauende Hund

Starten Sie im Vierfüßlerstand mit den Knien und Händen auf einer Matte. Die Hände sind direkt unter den Schultern, die Knie in einer Linie mit der Hüfte. Atmen Sie aus, ziehen Sie die Zehen an, heben Sie die Knie vom Boden und strecken langsam die Beine. Der Po geht dabei leicht nach hinten, die Hüfte nach oben. Die Füße gehen dabei nicht in Richtung der Hände. Heben Sie die Fersen leicht an, bis Sie auf den Zehen zum Stehen kommen. Drücken Sie die Fersen dann langsam wieder in Richtung Boden, so weit es geht. Nehmen Sie das Gesäß so weit wie möglich nach oben, während Sie sich mit angewinkelten Armen nach oben und hinten drücken. Die Ohren und Oberarme sind auf einer Linie. Halten Sie die Übung für 1 Minute, senken Sie dann die Knie und Fersen Richtung Boden ab.

Die Brücke

Legen Sie sich auf den Rücken, Ihre Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Heben Sie die Hüfte und den Po an, indem Sie Wirbel für Wirbel aufrollen und pressen Sie Ihre Schultern dabei in den Boden. Die Hände wandern in Richtung der Fußfesseln, die Sie, wenn möglich, umklammern. Spannen Sie den Po sowie die Muskeln in Bauch und Oberschenkeln an und atmen Sie 5x tief durch. Lösen Sie die Haltung langsam auf und wiederholen Sie die Übung zweimal.

Die Standwaage

Stehen Sie aufrecht mit beiden Füßen dicht beieinander. Heben Sie Ihr linkes Bein an und strecken Sie es mit durchgestrecktem Fuß gerade nach hinten. Ihren Oberkörper beugen Sie nach vorne und strecken Sie die Arme mit den Handflächen nach innen parallel zum Boden nach vorne. Arme, Rücken und Bein bilden eine horizontale Linie. Die Ohren sind auf einer Höhe mit den Oberarmen. Atmen Sie 5x tief durch und kehren Sie dann in die Startposition zurück. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Nie wieder Cellulite

Wie Sie sehen, steckt hinter einer straffen und dellenfreien Haut kein großes Geheimnis oder irgendwelche überteuerten Wundermittel, sondern Sie müssen sich einfach klar machen, welche kleinen Veränderungen an Ihrem Lebensstil eine große Veränderung bewirken können.

Die gesunde Ernährung, regelmäßige Yoga-Einheiten und die übrigen Faktoren wie der Nutzen von Kräutern und Aromaölen und verschiedene Anti-Cellulite Massagetechniken, sollten langfristig Teil Ihres Lebens und Ihres neuen Ichs werden. Am Wichtigsten ist aber, dass Sie sich und Ihre Ziele niemals aufgeben.

Promi-Trainer verrät Top 5 Strategien gegen Cellulite

Hier enthüllt unser Kollege und Bestseller-Autor Joey Atlas, Experte für Körperformung bei Frauen, seine ungewöhnlichen Tricks zur schnellen Bekämpfung von Cellulite:

==> 5 einfache Prinzipien, um Cellulite zu eliminieren

Disclaimer

Alle Inhalte dieses Ratgebers wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und formuliert. Dennoch kann keine Gewähr für die Richtigkeit, Genauigkeit und Vollständigkeit der enthaltenen Informationen gegeben werden. Der Herausgeber haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirektem Zusammenhang mit den Informationen dieses Ratgebers stehen.

Quellenangabe für verwendete Bilder & Grafiken:

- Photodune.net Lizenzerwerb: © artbesouro, © LuckyImages, © Dessie_bg

- Flickr: Bridge Pose von Adrian Valenzuela
  IV4V2041v3 von Patrick Savalle
  Lizenz: CC BY-SA 2.0

Impressum

Copyright

Dieser Ratgeber ist urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen sowie die vorübergehende Speicherung dieses PDF-Dokuments zu privaten Zwecken ist zulässig. Der Ausdruck von Webseiten oder PDF-Dokumenten ist ausschließlich zu privaten und eigenen Informationszwecken erlaubt. Die Dokumente dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

© 2018 Online Solutions LLC