

A close-up photograph of a person's hands holding a cracked coconut. The coconut is split open, revealing the white, fleshy interior. The person's hands are visible, with one hand supporting the coconut from below. The background is dark and out of focus, showing green foliage. A semi-transparent white box with black text is overlaid at the bottom of the image.

**Fettzerstörende
Kokosöl-Geheimnisse**

Vorteil #1

Fettabbau & Muskelaufbau

Kokosöl besteht überwiegend aus Fettsäuren mittlerer Länge, so genannten MCTs. Diese verbessern die Funktion der Schilddrüse, senken die Herzfrequenz im Ruhezustand und stimulieren die Energiegewinnung aus Körperfettspeichern. Der Stoffwechsel kann seine Energiereserven durch MCTs effektiver verwenden und baut nicht benötigte Fettdepots daher schneller ab. Außerdem regen die enthaltenen Fettsäuren den Aufbau von Muskelgewebe an und sind Bestandteil diverser Nahrungsergänzungsmittel für Sportler. Zusammengefasst hilft Ihnen Kokosöl dabei, gezielt Fett abzubauen, während Ihre Muskeln erhalten bleiben.

Tipp

Muskelgewebe trägt nicht nur dazu bei, deinen Körper straffer aussehen zu lassen. Außerdem steigert es deinen Energieverbrauch deutlich - du verbrennst also mehr Kalorien.



Vorteil #2

Stoppt freie Radikale

Kokosöl hilft Studien zufolge dabei, diverse Alterungsvorgänge im Körper zu stoppen, indem es die Funktion von Antioxidantien unterstützt. Diese Substanzen machen vor allem freie Radikale unschädlich, die Zellen und Organe schädigen können. Die Leber als Entgiftungszentrale wird entlastet und es entsteht weniger oxidativer Stress im Körper. Außerdem unterstützt Kokosöl die Entgiftung, indem es die Aktivität der Leber fördert und Schadstoffe oder toxische Rückstände leichter ausgeschieden werden - davon profitiert auch der Stoffwechsel.

Tipp

Insbesondere Beerenfrüchte stecken voller Antioxidantien, die freie Radikale im Körper abfangen. In Kombination mit Kokosöl können sie ihre Wirkung noch besser entfalten.



Vorteil #3

Weniger Heißhunger

Die mittelkettigen Fettsäuren im Kokosöl wandern bei der Verdauung direkt in die Leber und werden dort zu sogenannten Ketonkörpern umgebaut. Diese helfen dabei, den Hunger zu reduzieren und Heißhungerattacken zu verhindern. Vor allem der Appetit auf süße oder fettige Speisen macht einem nämlich sonst gern einen Strich durch die Rechnung und auf der Waage passiert rein gar nichts. Mit Kokosöl fühlen Sie sich nicht nur besser gesättigt, sondern Sie können auch das Snacken zwischen den Mahlzeiten unterbinden.

Tip

Essen Sie sich zu den Hauptmahlzeiten satt, achten Sie auf ausreichend Schlaf und entlarven Sie Situationen, in denen Sie zu Schokolade & Co. greifen.



Vorteil #4

Hormonelles Gleichgewicht

Ohne die richtigen Bausteine - vor allem Fette und ihre Derivate - kann der Körper wichtige Hormone nicht produzieren. Diese spielen eine essenzielle Rolle bei der Verdauung, Bildung von Glückshormonen, Schilddrüsenfunktion und bei Stoffwechselfvorgängen. Kokosöl unterstützt dabei insbesondere den Umbau von Cholesterin, das einer der am häufigsten genutzten Hormonvorläufer ist. Dadurch wird die Neubildung vieler Hormone ermöglicht, die Stress- und Angstgefühle reduzieren, die Verdauung unterstützen, die Energiegewinnung fördern und auch Ihren Fettabbau an Bauch, Beinen und Po ankurbeln.

Tipp

Um Ihre Hormone in Balance zu halten, sollten Sie auch stets genug trinken und zu Gemüse greifen, da Wasser für die Bildung vieler Hormone eine zentrale Rolle spielt.



Vorteil #5

Der Blutzucker bleibt stabil

Durch die leichte Verdaulichkeit von Kokosöl wird die Bauchspeicheldrüse weniger belastet und kann effizienter Insulin bilden. Zudem stabilisiert Kokosöl die Bindung von Zellen an das Hormon. Dadurch kann aufgenommene Glucose, also Zucker, besser von den Zellen verwertet werden und der Blutzuckerspiegel bleibt über lange Zeit stabil. Die effektivere Produktion und Verwertung von Insulin sorgt im Endeffekt dafür, dass Ihr Körper mit genügend Energie versorgt wird und Sie sich fit und leistungsfähig fühlen. Außerdem werden durch einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel Heißhungerattacken verhindert.

Tipp

Eine kohlenhydratarme Ernährung kann sich ebenfalls positiv auf den Blutzucker auswirken, denn vor allem schnell verwertbare Kohlenhydrate bewirken ein Auf und Ab des Blutzuckers.



Vorteil #6

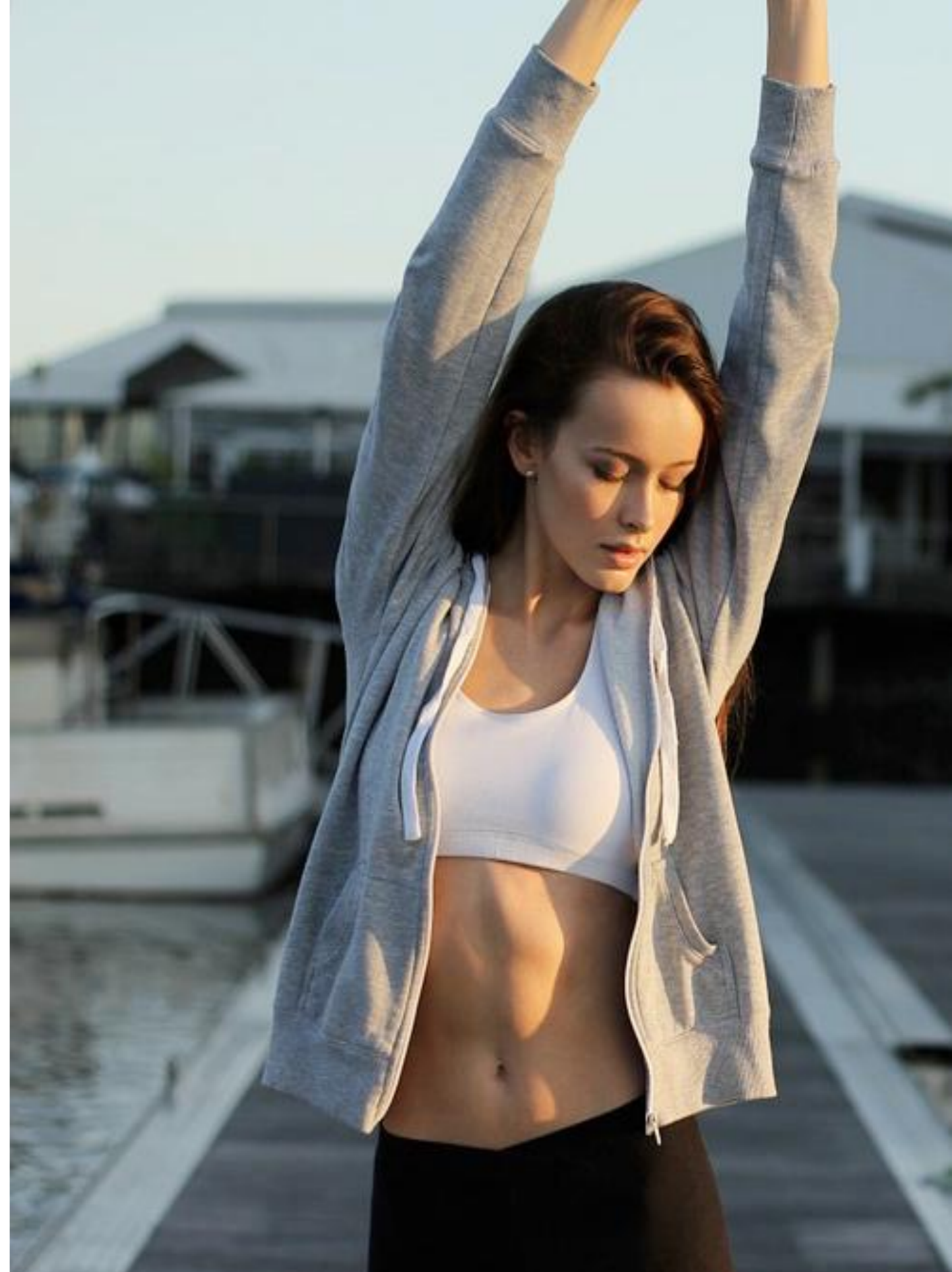
Höherer Kalorienverbrauch

Eine weitere, wichtige Eigenschaft von Kokosöl ist seine thermogene Wirkung. Das bedeutet, dass der Verzehr hiervon den Energieverbrauch anregt und mehr Kalorien verbrannt werden, als wenn Sie dieselbe Menge anderer Fette zu dir nimmst. Ein bis zwei Teelöffel Kokosöl pro Tag konnten in Studien den Kalorienverbrauch um bis zu 5% steigern - das sind durchschnittlich 120 Kalorien, die Sie zusätzlich verbrennen. Andere Studien bestätigen diese Ergebnisse, dass man durch den Einsatz von Kokosöl anstelle anderer Fette und Öle in der Regel mehr Kalorien verbrennt.

7 fetthaltige Lebensmittel für einen flachen Bauch

Wenn Sie neben Kokosöl andere, fettverbrennende Fette (Einige Beispiele erfahren Sie gleich) zu sich nehmen, können Sie sogar Heißhungerattacken auf Schokolade und andere zuckerhaltige Speisen verhindern. Diese 7 ungewöhnlichen (aber gesunden) Super-Lebensmittel können Ihnen sogar helfen, Ihr Körperfett schneller zu verbrennen!

==> 7 fetthaltige Lebensmittel für einen flachen Bauch



Vorteil #7

Stressreduktion

Stress gilt nicht ohne Grund als einer der größten Dickmacher überhaupt. Das Stresshormon Cortisol führt zur Speicherung von Fett, vor allem in der Körpermitte. Dass Kokosöl ein geeignetes Mittel zur Reduktion von Stress ist, konnten neue Tests zeigen, in denen das Öl sogar bessere Ergebnisse lieferte als herkömmliche Medikamente. Ihre beruhigende Wirkung entfalten MCT-Fette aber nicht nur beim Verzehr von Kokosöl, sondern auch eine Massage hiermit wirkt wohltuend und stresslindernd. Bei Erschöpfungssymptomen eignet sich z.B. eine Stirnmassage mit Kokosöl, um den Kopf wieder freizubekommen.

Tipp

Auch feste Schlafrituale oder verschiedene Entspannungstechniken wie Yoga, Tai Chi & Co. können Ihren Stresspegel reduzieren und dadurch beim Abnehmen unterstützen.



Vorteil #8

Weniger Appetit

Für viele ist eine Diät eine besonders große Herausforderung, da sie über ständigen Appetit klagen und sich nicht wirklich satt fühlen. Kokosöl kann hier Abhilfe schaffen, denn es reduziert den Appetit auf ganz natürliche Weise. Die enthaltenen MCT-Fette verstärken das Sättigungsgefühl und führen laut Forschern dazu, dass man, ohne darüber nachzudenken, weniger Kalorien zu sich nimmt. In einer weiteren Studie wurde gezeigt, dass Testpersonen durchschnittlich 256 Kalorien pro Tag einsparten, wenn sie MCT-Fette zu sich nahmen. Kokosöl reduziert also den Appetit und damit in der Regel auch die Energiezufuhr.

Tipp

Häufig werden Hungergefühle fehlinterpretiert und in Wahrheit handelt es sich bei dem flauen Gefühl im Magen um Durst. Sorgen Sie daher immer dafür, dass Sie genügend trinken.



Vorteil #9

Stoppt Pilz- und Hefeinfekte

Immer mehr Menschen, vor allem Frauen mittleren Alters, sind heutzutage von einer Pilzinfektion betroffen - am häufigsten wird diese durch den Hefepilz *Candida albicans* verursacht. Forscher fanden allerdings heraus, dass die in Kokosöl enthaltenen Fettsäuren Laurinsäure und Caprinsäure eine effektive und natürliche Waffe im Kampf gegen Pilze und Hefen sind. Da diese Infektionen auch eine Gewichtsabnahme beeinträchtigen können, sollten Sie sie unbedingt frühzeitig bekämpfen - zum Beispiel mit diesem rein pflanzlichen Hilfsmittel.

Tipp

Um Hefe- oder Candida Pilze schnell loszuwerden, sollten Sie Getreide und vor allem Zucker aus Ihrer Ernährung streichen - so entziehen Sie den Pilzen ihre Nährstoffquelle.



Vorteil #10

Mehr Energie

Zum Großteil besteht Kokosöl aus der mittelkettigen Laurinsäure, die im Gegensatz zu anderen gesättigten Fetten in Fleisch oder Milchprodukten völlig anders verstoffwechselt wird: Die Fettsäuren werden nicht in Form von unschönem Körperfett gespeichert, sondern direkt in der Leber in Energie umgewandelt. Das bedeutet, Ihr Stoffwechsel wird mit diesem Treibstoff auf Hochtouren gebracht und Sie werden sich deutlich frischer und voller Energie fühlen. Studien haben gezeigt, dass die persönlichen Energielevel durch Kokosöl um 5% ansteigen - und das für ganze 24 Stunden.

Tipp

Wenn Sie sich häufig schlapp fühlen, sollten Sie nicht gleich zur Tasse Kaffee greifen: Auch ein Spaziergang oder ein großes Glas Wasser machen den Kopf frei und Sie fühlen sich fitter.



Vorteil #11

Schnellere Fettverbrennung

Kokosöl verbessert die Fähigkeit Ihres Körpers, Nahrung zu verdauen und Nährstoffe aufzunehmen - so fühlen Sie sich trotz Diät weniger schlapp und sind nicht permanent müde. Zusätzlich wirkt es stimmungsaufhellend, so dass Sie sich insgesamt weniger gestresst fühlen und sich besser motivieren können, Sport zu treiben. Dadurch steigt wiederum die Aktivität Ihrer Fettverbrennung und vor allem hartnäckigen Fettdepots am Bauch geht es an den Kragen. Die Wirkung des Öls auf Ihre Verdauung, Ihren Appetit und Ihre Stimmung trägt außerdem dazu bei, dass Ihr Fett dahinschmilzt wie Eis in der Sonne.

Tipp

Machen Sie sich bewusst, dass es keine Wundermittel gibt, die die Fettverbrennung massiv steigern - entscheidender ist, wie Ihre Ernährung und Ihr Lebensstil aussehen.



Vorteil #12

Bessere Nährstoffaufnahme

Insbesondere die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K können durch den regelmäßigen Konsum von Kokosöl besser aufgenommen werden. Diese Nährstoffe sind essenziell für die Gehirnfunktion, eine positive Stimmung und die zelluläre Regeneration. Außerdem unterstützen sie die Aufnahme von Mineralien wie Kalzium, Magnesium oder Zink. Generell wirkt sich die bessere Nährstoffversorgung positiv auf sämtliche Stoffwechselfvorgänge aus. Außerdem wird Stress reduziert, Sie fühlen sich besser gesättigt und Ihre Motivation wird angekurbelt - was sich auch positiv auf die Waage auswirken wird.

Tipp

Auch Kräutertees können die Nährstoffaufnahme verbessern: Sie schwemmen Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper und tragen so zu einer effektiveren Verdauung bei.



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

Quellenangabe für verwendete Bilder & Grafiken: Pixabay