



Die 8 besten Stoffwechsel-Turbos

Die 8 besten Stoffwechsel-Turbos

Milchprodukte

Fettarme Milchprodukte sind eine echte Geheimwaffe gegen lästiges Bauchfett, wie die Wissenschaft jetzt zeigt: Eine proteinreiche Ernährung, bei der täglich Quark, Joghurt oder Frischkäse auf dem Plan stehen, führt zu einem signifikant höheren Verlust von Körperfett. Zudem enthalten Milchprodukte wertvolle Probiotika, welche für eine gesunde Darmflora und eine gute Verdauung von Bedeutung sind.

Eier

Jahrelang hatten sie einen schlechten Ruf als schädliche Cholesterinbomben, wobei mittlerweile feststeht, dass der Körper im Gegenzug seine eigene Produktion des Hormons herunterfährt. Eier enthalten nicht nur reichlich gesunde Proteine, sondern auch eine Vielzahl an Vitaminen und Spurenelementen, ohne die unser Körper seine normalen Stoffwechselfvorgänge nicht zum Laufen bringen kann.



Kaffee

Für viele ist der morgendliche Koffein-Schub nicht mehr wegzudenken und das nicht bloß wegen dem einzigartigen Geschmack des Wachmachers. Diverse Studien belegen, welche Vorteile Kaffee für die Gesundheit mit sich bringt: Das Risiko für Diabetes und Alzheimer wird gesenkt, Sie bekommen einen schnellen Energieschub und auch die Stimmung steigt. Hinzu kommt, dass die Stoffwechselrate und die Fettverbrennung durch das enthaltene Koffein im Kaffee angeregt werden.

Beeren

Ganz egal, ob rot, pink oder blau: Beerenfrüchte strotzen nur so vor Ballaststoffen, Antioxidantien und Vitaminen und liefern gleichzeitig eine Extraportion Wasser. Durch ihren niedrigen glykämischen Index sorgen sie auch noch für einen ausgeglichenen Insulinspiegel. Natürliche Farbstoffe der Beeren, die Anthocyane, sollen zudem unsere Fettzellen positiv beeinflussen und deren Abbau fördern.

Grüner Tee

Dass grüner Tee die Fettverbrennung anregt und sogar den Grundumsatz an Kalorien anheben kann, ist mittlerweile bekannt. Darüber hinaus stärken die Bitterstoffe im grünen Tee, die Polyphenole, unser Immunsystem und zeigen entzündungshemmende Eigenschaften. Das natürliche Koffein der Teeblätter und eine Komponente namens ECGC stimulieren effektiv den Abbau hartnäckiger Fettdepots.



Natives Kokosöl

Obwohl Kokosöl zu 90% aus gesättigten Fettsäuren besteht, die im Allgemeinen eher als ungesund bezeichnet werden, ist es mittlerweile einer der Superstars unter den gesunden Fetten. Das liegt auch daran, dass hier vor allem mittelkettige Fettsäuren enthalten sind, die der Körper schnell in Energie umsetzt und diese nicht als Depotfett speichert. Es ist außerdem leicht verdaulich und trägt zu einer normalen Verdauung bei. Erstaunlicherweise zeigten Studien auch, dass Kokosöl dabei hilft, hartnäckiges Fett am Bauch zu verlieren.



Mageres Fleisch

Ein besseres Sättigungsgefühl, kein Heißhunger und eine reduzierte Kalorienaufnahme: Das sind nur einige der Vorteile, die der Verzehr von magerem Fleisch mit sich bringt. Plus, es steckt voller wichtiger Nährstoffe, wie B-Vitaminen, Selen, Zink und Eisen, die in pflanzlichen Lebensmitteln meist nur in geringeren Mengen enthalten sind. Vor allem hochwertiges Fleisch von grasgefütterten Rindern setzt hier noch eine Schippe drauf und punktet mit einem exzellenten Verhältnis von Omega-3- und Omega-6 Fettsäuren.

Chili & Pfeffer

Insbesondere die scharfen, roten Chilischoten enthalten eine Komponente namens Capsaicin, die in Studien die Stoffwechselaktivität noch bis zu 2 Stunden nach dem Verzehr um satte 15-20% gesteigert hat. Doch der Scharfmacher kann noch mehr: Capsaicin erhöht den körpereigenen Abbau von Fettzellen und hilft gezielt dabei, das gefährliche Bauchfett zu verlieren. Dabei gilt, je schärfer die verwendeten Gewürze, desto höher der Capsaicin-Anteil. Greifen Sie also öfter zu Chili, Pfeffer, oder Ingwer und heizen Sie Ihrer Fettverbrennung damit kräftig ein.

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.

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