
GEFÄHRLICHES BAUCHFETT



SO WERDEN SIE ES
ENDGÜLTIG LOS!

LÄSTIGES BAUCHFETT

Es gibt viele Ratschläge, wie man schnell und oft mit möglichst wenig Aufwand abnehmen kann. Und während Ihr Hauptgrund für die Gewichtsabnahme, vielleicht aus Eitelkeit besteht, gibt es auch eine Menge überzeugender gesundheitlicher Vorteile, um Ihre Körpermitte zu reduzieren.

Zum Beispiel erhöht gefährliches viszerales Fett - die Art von tiefem Fett, das sich in der Nähe des Bauches, rund um Ihre lebenswichtigen Organe, ansammelt - das Risiko für ernsthafte Erkrankungen, einschließlich Herzkrankheiten, Diabetes und viele andere. Laut einem Bericht, der 2005 in der Zeitschrift "The Lancet" veröffentlicht wurde, war "Übergewicht weltweit der sechstwichtigste Risikofaktor, der zur allgemeinen Krankheitslast beiträgt".

Das National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disorders (NIDDK) bestätigt dies und stellt fest, dass Fettleibigkeit - zu der auch überschüssiges Bauchfett gehört - erheblich zu den folgenden Gesundheitsproblemen beitragen kann:

- Typ-2-Diabetes
- Koronare Herzkrankheit und Schlaganfall
- Metabolisches Syndrom
- Bestimmte Arten von Krebs
- Schlaf-Apnoe
- Osteoarthritis

WIE & WARUM BAUCHFETT BEI DEN MEISTEN MENSCHEN ZUNIMMT

- Gallenblasenerkrankung
- Fettleberkrankheit
- Komplikationen in der Schwangerschaft

Oftmals wird das Bauchfett als "hartnäckiges Fett" bezeichnet, weil es sich, egal was Sie tun, nicht zu reduzieren scheint. Es kann einen in der Tat verrückt machen!

Vielleicht haben Sie in der Vergangenheit Perioden erlebt, in denen Sie die Zahlen auf der Waage fallen sahen, aber trotzdem keinen entsprechenden Fettverlust in der Bauchregion gesehen, wie Sie es sich erhofft hatten. Oder vielleicht sind Sie der Typ, der sich von all den verfügbaren, aber widersprüchlichen Ernährungsratschlägen da draußen überfordert fühlt und deshalb noch nicht damit begonnen hat, Gewicht zu verlieren oder das Bauchfettproblem anzugehen, obwohl Sie wissen, dass Sie es für Ihre Gesundheit brauchen.

Es ist kein Geheimnis, dass die Adipositas-Raten seit mehreren Jahrzehnten steigen und wissenschaftliche Studien weiterhin Rückschlüsse darauf ziehen, wie der Verzehr einer hochgradig verarbeiteten, an die Gewichtszunahme gebundenen Ernährung einer der führenden Verursacher der meisten chronischen Krankheiten ist.

WIE & WARUM BAUCHFETT BEI DEN MEISTEN MENSCHEN ZUNIMMT

Warum nehmen so viele Menschen mehr Gewicht zu, obwohl sie sich nach besten Kräften bemühen, dies rückgängig zu machen oder zu verhindern? Während sich nicht alle Experten völlig einig sind, was getan werden muss, um "die Adipositas-Epidemie" zu korrigieren, unterstützen die meisten die Theorie, dass mehrere Schlüsselfaktoren für solch hohe Raten ungesunder Gewichtszunahme verantwortlich sind. Die Anhäufung von gefährlichem viszeralem Fett (im Wesentlichen das Bauchfett, das die meisten am liebsten verschwinden sehen möchten) und die allgemeine Fettleibigkeit wird als "komplexe pathologische Prozesse bezeichnet, die umweltbedingte und genetische Wechselwirkungen widerspiegeln":

- Der Verzehr von mehr und mehr verarbeiteten und verpackten Lebensmitteln, mit einem Rückgang von frischen pflanzlichen Lebensmitteln. Zu den wichtigsten Ernährungsumstellungen des letzten Jahrhunderts gehört der übermäßige Verzehr von kalorienreichen Nahrungsmitteln, darunter verarbeitete Pflanzenöle, zuckerhaltige Getränke, Fastfood und alle Arten von süßen Snacks.
- Erhöhtes Stressniveau und geschäftigere Zeitpläne, was weniger Zeit für gesunde Gewohnheiten wie Schlaf oder Bewegung bedeutet; häufigeres Essen, wenn man abgelenkt ist; und mehr Komfort/Emotionen beim Essen.

WIE & WARUM BAUCHFETT BEI DEN MEISTEN MENSCHEN ZUNIMMT

- Für einige Bevölkerungsgruppen ist es schwierig, sich gesund zu ernähren. Es hat sich herausgestellt, dass Personen aus benachteiligten Gemeinschaften ein größeres Risiko für Fettleibigkeit zu haben scheinen als wohlhabendere Personen desselben Alters.
- Zum Teil aufgrund der Genetik, einschließlich der Auswirkungen der "fötalen und postnatalen Prägung" oder der Weitergabe der Wahrscheinlichkeit von Fettleibigkeit von der Mutter auf das Baby. Die Forschung zeigt nun, dass die Umgebung, die Gewohnheiten und die Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft nachhaltige Auswirkungen auf das Körpergewicht und das Risiko chronischer Krankheiten bei den Nachkommen haben können.
- Rückgang der körperlichen Aktivität, einschließlich mehr Menschen, die sitzende Tätigkeiten ausüben und weniger Zeit mit körperlichen Aktivitäten allein in der Freizeit verbringen.
- Mögliche Veränderungen der Toxizitätswerte im Körper und neurobiologische Prozesse (wie die Freisetzung bestimmter Hormone), die die Nahrungsaufnahme steuern.
- Eine Studie zur Untersuchung der Auswirkungen der Gewichtszunahme unter Betrachtung des sozialen Netzwerks hat festgestellt, dass eine Person das Risiko, fettleibig zu werden um 57 Prozent erhöht, wenn ein enger Freund fettleibig ist, um 40 Prozent erhöht, wenn ein Geschwister übergewichtig ist, und um 37 Prozent erhöht, wenn ein Ehepartner oder Partner Übergewicht hat.

WIE SICH GEFÄHRLICHES BAUCHFETT ANSAMMELT

Viszerales Fett wird auch "Organfett" oder "intra-abdominales Fett" genannt - und es ist einer der Hauptgründe, warum Sie lernen müssen, wie man Bauchfett verliert. Dieses hartnäckige Fett liegt in unmittelbarer Nähe zu den lebenswichtigen Organen des Körpers, einschließlich der Leber, der Nieren und anderer Verdauungsorgane, und ist somit ein echtes Gesundheitsproblem. Fett ist eigentlich einem Organ ähnlich, da es Verbindungen im Blut freisetzt und den Hormonspiegel verändert.

Wenn Fett in der Nähe der lebenswichtigen Organe gelagert wird, kann dieses Fett leichter in die Blutbahn gelangen und durch den gesamten Körper zirkulieren. Dies führt zu Problemen wie verstopften Arterien, Bluthochdruck und sogar zu Problemen mit den Stoffwechselfunktionen im Körper. Mehrere Hormone sind an der Ansammlung von Bauchfett beteiligt, darunter Insulin, Ghrelin, Leptin und Cortisol. Hier sind einige der Möglichkeiten, wie der "moderne Lebensstil" dazu führen kann, dass das Bauchfett zu wachsen beginnt:

- Insulin ist das Hormon, das beim Konsum von Kohlenhydraten freigesetzt wird. Es hilft, Glukose (Zucker) aus dem Blutkreislauf zu nehmen und in die Zellen zu bringen, um sie zur Energiegewinnung zu nutzen. Wenn jedoch zu viel Glukose im Blut verbleibt, wird sie für die spätere Verwendung als Körperfett gespeichert. Wenn das Insulin wirklich aus dem Gleichgewicht gerät, kann diese Fettspeicherung außer Kontrolle geraten.

WIE SICH GEFÄHRLICHES BAUCHFETT ANSAMMELT

- Appetithormone, darunter Ghrelin und Leptin, steuern, wie hungrig oder satt wir uns vor, nach und zwischen den Mahlzeiten fühlen. Der Verzehr von chemisch veränderten Nahrungsmitteln (die den Appetit anregen), wiederholte Jo-Jo-Diäten, Crash-Diäten, genetische Faktoren und Stress können die Appetitregulierung stören.
- Cortisol wird oft "das Stresshormon" genannt, weil wir mehr davon freisetzen, wenn wir emotional oder körperlich gestresst sind. Obwohl wir Cortisol für einige wesentliche Funktionen benötigen, kann zuviel davon zur Fettansammlung im mittleren Bereich beitragen, bei manchen Menschen den Appetit steigern, die Schlafqualität beeinträchtigen und andere negative Auswirkungen haben.

Aus Hunderten von verschiedenen Studien geht hervor, dass eine effektive, langfristige Gewichtsabnahme, die zu einer Verringerung von Bauchfett führt, von permanenten Veränderungen der Ernährungsqualität, der Kalorien-(Energie-)Aufnahme, der Lebensgewohnheiten und auch der körperlichen Aktivität abhängt. Diese Veränderungen sind die Art und Weise, wie man Bauchfett verliert, aber nicht immer einfach durchzuführen. Mit der Zeit können gesündere Gewohnheiten jedoch viel leichter zu handhaben sein, und die Anstrengung, sie aufrechtzuerhalten, ist es am Ende auch wert!

WIE MAN BAUCHFETT VERLIERT

1. Mehr fettverbrennende Lebensmittel essen

Natürlich beginnt der erste Schritt, um herauszufinden, wie man Bauchfett reduzieren kann, mit dem Essen. Echte Lebensmittel aus der Natur zu essen, statt gefälschter Lebensmittel, die man in Verpackungen oder Schachteln findet, ist eines der besten (und einfachsten) Dinge, die Sie für sich und Ihre Lieben tun können. Echte Lebensmittel sind diejenigen, die die Menschen seit jeher essen: Gemüse, Früchte, Samen, frisches Fleisch und Fisch, Hülsenfrüchte und andere, die in gesunden, reichhaltigen Böden ohne jegliche chemische Zusätze angebaut werden.

Verarbeitete Lebensmittel hingegen sind das, was Sie um jeden Preis vermeiden wollen. Das sind die meisten Lebensmittel, die Sie in Ihrem örtlichen Supermarkt finden: eingetütet, verpackt, gefroren, mit ungesunden Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln beladen, die Sie nicht in Ihren Körper zuführen wollen.

Konzentrieren Sie sich auf den Verzehr von echten Lebensmitteln, insbesondere von Gemüse, wenn Sie lernen, wie Sie Bauchfett verlieren können. Dies wird nicht nur helfen, das unerwünschte viszerale Fett loszuwerden, sondern auch Ihrem Körper die lebenswichtigen Nährstoffe zu geben, die er braucht, um richtig zu funktionieren.

WIE MAN BAUCHFETT VERLIERT

Der Verzehr von echten Lebensmitteln wird auch dazu führen, dass Sie mehr von einer ballaststoffreichen Ernährung essen, was sich positiv auf den Appetit, die Verdauung, die Herzgesundheit und vieles mehr auswirkt. Bestimmte Adipositas-Forscher haben festgestellt, dass "die Steigerung des Verzehrs von Ballaststoffen mit Obst, Gemüse, Vollkorn und Hülsenfrüchten über den gesamten Lebenszyklus hinweg ein entscheidender Schritt zur Eindämmung der Adipositas-Epidemie ist". Die löslichen Ballaststoffe lagern sich an Cholesterinpartikel an und entfernen sie aus Ihrem Verdauungssystem, wodurch das Risiko von Herzerkrankungen gesenkt wird und Sie Fett verlieren.



WIE MAN BAUCHFETT VERLIERT

2. Streichen Sie Zucker so gut es geht



Vor allem, wenn Sie versuchen, Bauchfett zu reduzieren, sollten Sie auf Zuckerzusätze verzichten - auch auf versteckte Zuckerquellen wie gesüßte Milchprodukte, Säfte oder verpackte Snacks aus Getreide. Trinken Sie Ihre Kalorien nicht! Trinken Sie mehr Wasser, Kräutertee oder Wasser mit Zitronenscheiben. Reduzieren Sie den Verzehr von Getreide (besonders raffinierte Sorten). Konzentrieren Sie sich auf zuckerarmes und ballaststoffreiches Gemüse und Obst.

3. Achtsames Essen



Achtsames Essen bedeutet Vieles, und es ist ein überraschend wichtiger Teil, um Bauchfett zu verlieren:

- langsamer essen, damit man nicht zu viel und zu schnell in sich reinstopft
- sich bewusst zu sein, wie viel Essen es braucht, damit man satt wird
- ungestört essen und Multi-Tasking vermeiden
- sich mit dem emotionalen Aspekt von Essen auseinanderzusetzen, indem Sie bessere Wege finden, mit den Stressoren in Ihrem Leben umzugehen
- gesunde Ernährung in erster Linie, um Ihre Gesundheit langfristig zu unterstützen, und nicht nur, um schnell abzunehmen.

WIE MAN BAUCHFETT VERLIERT

4. Intermittierendes Fasten

Wollen Sie wissen, wie man Bauchfett verliert? Um den Fettabbau zu verbessern, ist es an der Zeit, Ihren Körper in das intermittierende Fasten einzuführen, das am besten als eine Änderung des Lebensstils und der Essgewohnheiten und nicht als eine Diät angegangen wird. Es ist nicht notwendig, Kalorien zu zählen oder Gramm zu messen. Konzentrieren Sie sich einfach auf die Verlängerung der Zeit zwischen den Mahlzeiten, die Sie bereits essen, mit besonderem Augenmerk auf gesunde Fette und Proteine.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Fasten zu praktizieren, unter anderem: das Frühstück auszulassen, an fünf Tagen in der Woche so viel zu essen, wie Sie wollen, an manchen Tagen die Kalorienzufuhr stark einzuschränken oder an manchen Tagen gar nichts zu essen, oder die Essenszeit auf nur 6 oder 8 Stunden pro Tag zu beschränken.



WIE MAN BAUCHFETT VERLIERT

5. HIT (Hochintervall-Training)

Wenn Sie Fett verlieren wollen, dann hilft Training. Eine der effektivsten und effizientesten Möglichkeiten, unerwünschtes Bauchfett oder einfach nur zusätzliches Gewicht zu verlieren, ist das Burst-Training oder HIT-Trainings. Der hochintensive Intervall-Training-Stil hat sich als eine ausgezeichnete Möglichkeit erwiesen, Fett in kurzer Zeit zu verbrennen und die körperliche Leistungsfähigkeit von Sportlern aller Art zu verbessern.

Das hochintensive Intervalltraining kombiniert kurze, hochintensive Trainingseinheiten mit langsamen, sich wiederholenden Erholungsphasen während einer kurzen 15-20-minütigen Sitzung. Es wird bei 85-100 Prozent der maximalen Herzfrequenz durchgeführt.

Training muss nicht unbedingt schwere Gewichte bedeuten, denn ein Training mit Körpergewicht oder Yoga kann das sein, was Sie brauchen, um Ihren Fettverbrennungsofen in Gang zu bringen.

WIE MAN BAUCHFETT VERLIERT

6. Kohlenhydratarme oder ketogene Diät

Fettabbau ist nicht immer so einfach wie "Kalorien rein gegen Kalorien raus". Die Änderung der Art der Kalorien, die Sie essen, kann auch den Gewichtsverlust und die Reduzierung des Bauchfetts beschleunigen. Eine ketogene Diät ist eine strenge kohlenhydratarme Diät, die einen hohen Anteil an sättigenden Nahrungsmitteln enthält, die hauptsächlich Fette und etwas Eiweiß liefern. Die Reduzierung von Kohlenhydraten hilft dem Körper, gespeichertes Körperfett für Energie zu verbrennen.

Obwohl dieser Ansatz zur Reduzierung von Bauchfett nicht für jeden geeignet ist (wie z.B. für einige Sportler, Untergewichtige oder Frauen, die leicht hormonelle Veränderungen erfahren), hat sich gezeigt, dass er vielen, die mit Übergewicht kämpfen, hilft, Pfunde zu verlieren, ohne sich hungrig oder benachteiligt zu fühlen.

WIE MAN BAUCHFETT VERLIERT

7. Metabolismus-Booster

Cayennepfeffer erhöht die Herzfrequenz, bringt Sie ins Schwitzen und steigert gleichzeitig Ihre Stoffwechselrate. Es ist auch eines der besten Nahrungsmittel, um Entzündungen im Körper zu reduzieren. Capsaicin, das in Cayennepfeffer enthalten ist, kann die verbrannten Kalorien nach dem Verzehr erhöhen. Eine Studie im British Journal of Clinical Nutrition fand heraus, dass, wenn die Probanden Capsaicin zur Gewichtserhaltung konsumierten, die Fettoxidation (der Abbau von Fett) erhöht wurde. Capsaicin kann auch die Produktion von AMPK stimulieren, was zu einem weiteren Abbau von Fett führt.

Grüner Tee: Wenn es darum geht, Ihren Stoffwechsel anzukurbeln und beim Abnehmen zu helfen, zeigt sich Grüner Tee als unschlagbar. In einer Studie hat das Trinken des Tees über 12 Wochen den Körperfettanteil reduziert.

Seetang namens Wakame: In einer japanischen Studie an der Universität Hokkaido unter der Leitung des Forschers Kazuo Miyashita, PhD, wurde gezeigt, dass Fucoxanthin in Wakame die Fettverbrennung in den Fettzellen von Tieren fördert. Fucoxanthin bekämpft Fett auf zwei Arten; erstens fördert es die Wirkung des Proteins UCP1, das die Fettoxidation verursacht und in der Art von Fett, das die Organe umgibt, gefunden wird. Zweitens, Fucoxanthin fördert die DHA-Produktion in der Leber.

WIE MAN BAUCHFETT VERLIERT

8. Training auf leeren Magen

Es ist zwar nicht die beste Idee für alle, wie diejenigen, die früh zu Abend essen oder die sich schwach und schwindlig fühlen, wenn sie mit nichts im Magen trainieren - das Training auf nüchternen Magen scheint aber einige Vorteile zu haben. Es kann dazu beitragen, die Reaktion Ihres Körpers auf Insulin zu verbessern, die Kalorienaufnahme insgesamt zu senken, die Leistung zu verbessern und die Menge an Körperfett zu erhöhen, die Sie während des Trainings für Energie verbrennen.

Es besteht jedoch auch die Gefahr, dass Sie Muskeln statt gespeicherte Glukose verbrennen, was das Letzte ist, was Sie sich wünschen, wenn Sie regelmäßig kraftaufbauende Trainingseinheiten absolvieren.



DER BAUCHFETT-WEG PLAN

- Erhalten Sie weniger Kalorien aus Getreide, Zucker, Getränken und raffinierten Kohlenhydraten.
- Essen Sie mehr Gemüse, Beeren, Grapefruit, Nüsse, Samen, Bio-Fleisch und rohe Milchprodukte.
- Reduzieren Sie Ihre Portionsgröße, hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind, essen Sie nicht, wenn Sie abgelenkt sind, und üben Sie andere achtsame Essgewohnheiten.
- Schlafen Sie 7-9 Stunden pro Nacht.
- Bewältigen Sie den Stress und bekommen Sie genug Ruhe, um das Cortisol zu reduzieren.
- Trainieren Sie mindestens zweimal in der Woche, indem Sie eine Mischung aus hochintensivem Intervalltraining und Krafttraining durchführen.
- Die Kombination von einem besseren Essverhalten und häufigerem Training kann ein gesundes Kaloriendefizit verursachen, so dass Ihr Körper anfangen wird, Ihre Fettspeicher (Körperfett) statt übermäßiger Kalorien zu verbrennen (diätetischer Brennstoff).
- Versuchen Sie, einige fettverbrennende Nahrungsmittel wie Cayenne, Seetang und Matcha-Grüntee zu Ihrer Ernährung hinzuzufügen.
- Bleiben Sie vor, während und nach dem Training hydriert
- Behalten Sie den Überblick darüber, was Sie am glücklichsten und am wenigsten erschöpft macht