SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

ABNEHM PROTOKOLL

Schnell und einfach zu Deinem Wunschgewicht!

Wichtiger Hinweis: Dieses Buch dient nur zu Informationszwecken und stellt weder eine Empfehlung noch eine medizinische Beratung dar. Die Autoren übernehmen keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch angewandte Methoden und haftet folglich auch nicht. Es wird dringend allen Lesern, die die Methoden anwenden möchten, empfohlen, diese nur unter ärztlicher Aufsicht anzuwenden.

© 2022 Martin Auerswald

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind weltweit vorbehalten. Jedes Kopieren der Inhalte oder jeder gewerbliche Nutzen ist in keinster Weise erlaubt. Jede Zuwiderhandlung wird straf- und zivilrechtlich verfolgt.

Martin Auerswald – Postbox 702773, 11516 Berlin

https://schnelleinfachgesund.de

Das Abnehm Protokoll – Schnell und Einfach zu Deinem Wunschgewicht

Einleitung

Ist es nicht Wahnsinn, wie viele Diäten, Abnehmprogramme und zwielichtige Diätshakes im Internet zu finden sind? Vielleicht hast Du schon viele dieser Programme hinter Dir. Ganz egal an welchem Punkt Deiner Reise Du stehst - wir möchten Dir helfen, Dein Ziel zu erreichen.

Eines vorweg: Du wirst Dein Ziel nicht durch eine Diät erreichen!

Die wahre Kraft findest Du nicht in Konzepten vermeintlicher Abnehm-Gurus - sie steckt in Dir und Deinen Gewohnheiten!

Denn Deine täglichen Gewohnheiten und Glaubensmuster sind entscheidend für den Verlauf Deines Lebens.

Es ist toll, dass Du nun an einem Wendepunkt stehst und Dich für dieses Protokoll entschieden hast. Du wirst merken, dass unsere Tipps ganz einfach umzusetzen sind.

Integriere sie Schritt-für-Schritt in Dein Leben und lasse sie zu mächtigen Gewohnheiten werden!

Was dieses Protokoll Dir bietet

Dies ist nicht einfach nur ein Abnehm-Buch. Es ist mehr als das.

Die meisten Diät-Bücher haben zum Ziel, dass Du von heute auf morgen Dein Leben radikal umstellst, nach bestimmten Diät-Rezepten oder ausgefuchsten Ernährungskonzepten kochst, und damit schnell viel Gewicht verlierst.

Nach der Diät gehst Du dann wieder in Deine alten Gewohnheiten über … und wunderst Dich, warum Du wieder so viel wiegst, wie vorher.

Dieses Buch ist anders. Es greift an den Ursachen an und zeigt Dir, warum Dein Mindset, Deine Ernährung, Deine täglichen Gewohnheiten zur Gewichtszunahme geführt haben.

Und es zeigt Dir Gewohnheiten, die Du in Deinen Alltag integrieren kannst und damit ganz spielerisch und nebenbei Gewicht verlierst... Und das Gewicht auch hältst. Mit der richtigen Ernährung & Lebensführung, mit gesunden und nachhaltigen Gewohnheiten, wirst Du schnell abnehmen und das Gewicht dann auch halten können.

Dazu haben wir die besten Abnehmtricks und Gewohnheiten hier für Dich zusammengetragen. **Deine Aufgabe ist es, diese nach und nach umzusetzen und daraus Gewohnheiten zu machen. Das ist Dein Weg zum Wunschgewicht!**

Aufbau des Protokolls

In diesem Protokoll findest Du auf 120 Seiten Tipps und Ansatzpunkte, die Dich erwiesenermaßen beim Abnehmen unterstützen. Wir haben diese Tipps in fünf Säulen eingeordnet:

1. Motivation und Mindset
2. Ernährung
3. Bewegung / Sport
4. Alltagsaktivität
5. Nahrungsergänzungsmittel

Dieses Buch ist wie ein Buffet: Suche Dir aus jeder Säule die passenden Tipps heraus und setze sie um.

Wähle einen Weg, der Dir auch Freude bereitet. Am besten ist es natürlich, wenn Du alle Säulen stabil in Dein Leben integrieren kannst. Aber schlussendlich ist es wichtig, dass Du Gewohnheiten entwickelst, die Du dauerhaft in Deinem Leben haben möchtest.

Wir starten nun direkt mit der ersten und wichtigsten Säule. Dein Mindset, also Deine innere Einstellung, ist die Grundlage für Deinen Erfolg.

Wie gesagt nicht wir können Dich zum Abnehmen motivieren. Nur DU selbst kannst das!

Bereit? Dann nimm Dir Zettel und Stift und wir legen los :-)

Dein Start Richtung Wunschgewicht

Setze die Punkte nach und nach um. Lass Dir dabei Zeit. Experimentiere. Bilde Dir eine eigene Meinung – und behalte die Tipps, die Dich überzeugen und bei Dir etwas bewirken.

Hab dabei Geduld. Es kann zu Beginn 2-3 Wochen dauern, bis sich Dein Stoffwechsel umgestellt hat. Bei anderen hingegen wird es sofort spürbar sein.

Wichtig ist, dass Du die Tipps nach und nach ausprobierst, verinnerlichst, und längerfristig damit gesunde Gewohnheiten etablierst.

Einige dieser Tipps sind so einfach und banal, dass Du Dir verwundert die Stirn reiben wirst – aber sie alle haben ihre Daseinsberechtigung, sie alle sind wissenschaftlich fundiert, haben sich bewährt und sind gut umsetzbar. Einige Tipps wirken etwas komplexer, und benötigen ein wenig mehr Aufmerksamkeit.

Solange Du Dir Zeit nimmst, die Reise bewusst erlebst, auf Deinen Körper hörst und am Ball bleibst, kannst Du mit den in diesem Buch niedergeschriebenen Tipps Deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen.

Falls Du konkrete Empfehlungen für bestimmte Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder sonstige Produkte benötigst, findest Du an den richtigen Stellen einen Verweis auf eine Seite mit unseren exklusiven Produktempfehlungen.

Viel Erfolg und Spaß bei der Umsetzung!

Gesunde Grüße,

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist

Säule 1

Die richtige Motivation und das richtige Mindset

Moment mal …

Du fragst Dich jetzt bestimmt, warum dieses Abnehm-Protokoll mit „Mindset“ anfängt, oder?

Wo sind die Ernährungstipps, wo die Bewegung?

Keine Sorge, die werden noch kommen.

Zunächst müssen wir uns um Dein Mindset, Deine innere Einstellung kümmern. Ohne Mindset und die nötige Motivation wird das Abnehmen denkbar schwer werden. Es wird schwer, anzufangen, und es wird schwer, durchzuhalten. Denn Abnehmen ist in erster Linie Kopfsache.

Nimm die Tipps in diesem Kapitel also bitte besonders ernst. Denn sie sind die wichtigsten Tipps von allen – und werden dennoch von den meisten Lesern missachtet!

Was ist Dein „Warum“?

Beginnen wir mit der wichtigsten Abnehm-Regel überhaupt: Dein Warum.

Warum willst Du abnehmen?

- Willst Du ein bestimmtes Wunschgewicht erreichen, weil Du mit 25 so viel gewogen hast und Du wieder genau da sein möchtest?
- Hast Du eine Stoffwechselerkrankung, die mit Gewichtsverlust leichter zu kontrollieren ist?
- Möchtest Du wieder mehr sexuelle Energie versprühen?
- Möchtest Du einfach wieder die Treppe in den 3. Stock hochkommen, ohne 3-mal eine Verschnaufpause machen zu müssen?
- Willst Du wieder mit Deinen Kindern auf dem Spielplatz herumtollen wie früher?

Ganz egal, was Dein Warum ist:

Schreib es auf! Es wird Dein Mantra!

Smartes Ziel

Deine Ziele müssen **S**pezifisch, **M**essbar, **A**ttraktiv, **R**ealistisch und **T**erminiert sein.

Zudem bedarf es nicht nur langfristiger Ziele, sondern diese solltest Du wiederum in kurz- sowie mittelfristige Ziele unterteilen. Je öfters Du solche Zwischenziele erreichst und somit ein Erfolgserlebnis verzeichnest, umso positiver wird der Effekt auf Deine Motivation sein.

Beispiel:

S - Ich möchte Gewicht verlieren.
M - Dafür möchte ich 15 kg verlieren.
A - Dadurch werde ich mich vitaler und schöner fühlen (Strandfigur).
R - Die 15 kg erreiche ich in 6 Monaten (2,5 kg / Monat).
T - Bis zum XX.XX.XXXX werde ich das Ziel erreichen (z.B. Datum des nächsten Klassentreffens oder Urlaubsbeginn).

Untermauern kannst Du Deine Ziele am besten mit positiven Affirmationen, die wir Dir im nächsten Punkt beschreiben!

Negationen - der „innere Kritiker“

Der Großteil unserer Gedankenwelt ist oft selbstkritisch und negativ behaftet.

„Bewegung ist schrecklich – auf Schwitzen habe ich keine Lust“
„Ständig grünes Gemüse essen - das macht doch keinen Spaß!“
„Wieso sollte ich es diesmal schaffen? Der JoJo_Effekt kommt sowieso!“
„Es ist doch alles Mist, aber ich kann es sowieso nicht ändern.“

Affirmationen sind ein beliebtes Werkzeug bei erfolgreichen Menschen. Mit Affirmationen polen wir unser Denken mit positiven Glaubenssätzen. Diese Glaubenssätze wiederholen wir so oft, bis sie ein Teil von unserem Denken werden.

Mit Affirmationen wollen wir unser Gehirn in eine positive Denkspirale bringen. Dabei formulieren wir bewusst Glaubenssätze in Abhängigkeit von unseren Zielen.

Affirmationen - der „innere Motivator“

Um Deine ganz persönlichen Abnehm-Affirmationen zu formulieren, beantworte Dir selbst folgende Fragen:

- **Ziel – Was willst du?**
- **Sinn – Warum willst du es?**
- **Sein – Identifizierst du dich mit deinem Ziel?**
- **Tun – Was tust du um das Ziel zu erreichen?**

<u>Das kann dann so aussehen:</u>

- Ich weiß, dass ich 15 kg verlieren werde! (ZIEL)
- Weil ich mich dann endlich fit und schön fühle und meinen Kindern ein Vorbild bin! (SINN)
- Ich fühle schon jetzt die neue Lebensenergie und Leichtigkeit! (SEIN)
- Deshalb werde ich von nun an mein Bestes geben und dieses Abnehm-Protokoll sofort umsetzen, um mein Ziel zu 100% zu erreichen! (TUN)

Formuliere ruhig kurz-, mittel- und langfristige Affirmationen:

Wenn Du von diesem effektiven Werkzeug profitieren möchtest, dann nimm Dir jeden Morgen die Zeit, sie Dir laut aufzusagen.

Negative Visualisierung

Wie bei den Affirmationen liegt auch bei der Visualisierung das Prinzip der Anziehung zugrunde:

Konzentrieren wir uns auf bestimmte Ziele oder zukünftige Ereignisse, so ziehen wir diese auch an. Sie brennen sich in unser Unterbewusstsein ein und unser ganzes Denken und unsere Taten passen sich diesem Ziel unterbewusst an. Das klingt nach Esoterik – aber es stimmt! Probiere es aus!

Menschen erleben dies im positiven als auch im negativen Sinn: Wer sich selbst immer klein redet, erzielt auch genau diese Wirkung auf seine Außenwelt – wie soll man schließlich erfolgreich werden, wenn man gar kein Selbstbewusstsein besitzt?

Bei Visualisierungen versetzen wir uns in unsere eigene Zukunft. Die Vorstellungen davon sollten so genau wie möglich sein und unseren Zielen entsprechen.

Positive Visualisierung

Nehmen wir ein Beispiel:

Wenn Du abnehmen möchtest, dann stelle Dir Dein zukünftiges Ich ganz genau vor. Stelle es Dir so bildhaft und detailliert vor, wie nur möglich.

- Wie fühlst Du dich? Fit, vital, schön!
- Spüre es ganz genau. Wie siehst Du aus? Schlank, tailliert, schöne Haut, gesunde Rundungen, in einem bestimmten Kleidungsstück!
- Wie wirst Du wahrgenommen? Respektvolle Blicke oder mehr?
- Beantworte dir diese Fragen so, dass sie Dich anspornen.

Stell es Dir so bildhaft vor wie möglich. Nimm Dir dafür ein paar Minuten Zeit. Gut? Gut! Wiederhole dies jeden Tag – Du wirst jeden Tag ein wenig besser darin werden.

Hilfreich ist übrigens ein **Vision Board** – Eine Pinnwand, auf dem Du alle diese Eindrücke festhältst (ein Kleidungsstück, was Du tragen möchtest; das genaue Zielgewicht, motivierende Zitate und Vorbilder …).

Selbstwirksamkeit & Glaube

Wenn Du Deine guten Vorsätze dauerhaft einhalten möchtest, musst Du erst einmal daran glauben.

Deine eigene Erwartungshaltung wirkt sich unmittelbar auf Dein Handeln aus. Je mehr Du selbst daran glaubst, dass Du Dein Leben tatsächlich sowie dauerhaft verändern wirst, umso höher ist die Chance, dass dies auch gelingt.

Selbstwirksamkeit heißt dieser Prozess. Wie groß diese Selbstwirksamkeit sein kann, beweisen die zahlreichen Studien und Erkenntnisse rund um den „Placebo-Effekt“. Bei Verhaltensänderungen sowie der Zielerreichung spielt das Erleben der Selbstwirksamkeit eine tragende Rolle.

Diese Überzeugung wird Dir dabei helfen, Deine Motivation auf einem hohen Niveau zu halten – und die ersten Erfolgserlebnisse erledigen den Rest.

Spaß

Als Zwischenfazit kann an dieser Stelle festgehalten werden, dass intrinsische Motivation nur mit positiven Emotionen entstehen kann.

Der gesunde Lebensstil muss Dir Spaß machen – daran führt kein Weg vorbei ☺ (So ein Mist aber auch, oder?)

Sei dabei offen für Neues und experimentiere. *Wenn Dir Fitnessstudio keinen Spaß macht – wie wäre es mit einem Zumba Kurs oder Crossfit?*

Wenn Du abnehmen, aber beim Essen einfach nicht auf Schokolade verzichten möchtest, passe Deinen Ernährungsplan entsprechend so an, dass Du in kleinen Mengen auch schlemmen darfst.

Je mehr Spaß Du bei der Umsetzung Deiner guten Vorsätze empfindest, umso höher ist Deine intrinsische Motivation, desto schneller wirst Du Erfolge sehen, was wiederum die Motivation fördert – und so begibst Du Dich in eine positive Aufwärtsspirale.

Körperfett und Gewicht messen

Wie Du in den SMARTEN Zielen gesehen hast ist es wichtig, Deinen Fortschritt zu messen.

Nur dann wirst Du Dein Ziel erreichen und die nötige Motivation finden.

Wiege oder vermesse Dich einmal pro Woche. Wir empfehlen Dir das Vermessen mit einem Maßband. Miss dabei in erster Linie die Taille (Bauchnabel-Höhe).

Nutze dafür entweder eine große sichtbare Tabelle zum Eintragen Deines Gewichts oder Apps.

Trage Dein Gewicht in eine Tabelle ein und beobachte damit Deinen Fortschritt.

Mehr Info‘s in diesem Beitrag:
Körperfettanteil messen

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Vorher-Nachher Foto

Zusätzlich kannst Du einmal im Monat einen größeren Erfolgscheck machen.

Dazu eignet sich ein Vorher-Nachher Bild sehr gut. Was sonst in Klatschzeitungen und publizistischen Beiträgen sehr unrealistisch wirkt, kannst Du nun selbst nachmachen!

Wichtig ist, dass Du realistische Erwartungen hast: In den Bikini Deines 15 kg leichteren Ich’s wirst Du nach einem Monat nicht reinpassen. Aber erfreue Dich an den Erfolgen, die sichtbar sind. Achte auf Deine Gesichtszüge, Deine Taille und die Qualität Deiner Haut.

Mach ein Foto, bevor Du mit dem Abnehmen beginnst, und an genau der selben Stelle (etwa vor der Wohnzimmerwand) alle paar Wochen.

Accountability-Partner

Such Dir Gleichgesinnte, wie einen Sportpartner oder eine Freundin, die ebenfalls abnehmen möchte und mit welcher Du gemeinsam kochen, sporteln und messen kannst.

Dies erhöht zwar nicht Deine intrinsische Motivation, kann Dir aber dabei helfen, ein kurzfristiges Motivationsloch zu überwinden.

Denn geteilter Spaß ist bekanntlich doppelter Spaß!

Kocht zusammen, macht zusammen Sport oder Bewegung am Wochenende, redet über eure Ziele, Visionen, Ängste und Sorgen …

Alleine ist Abnehmen für Viele schon schwer genug. Mit einem „Buddy“ zusammen geht es viel leichter, wenn man sich gegenseitig motiviert!

Zielkleidung kaufen

Falls Du keine alte Kleidung mehr hast, dann kannst Du Dir auch schon ein bis zwei Kleidungsstücke kaufen, in die Du herein passen möchtest.

Damit definierst Du neben einem Gewicht auch ein zusätzliches Ziel, welches Dich motivieren wird!

Stelle Dir den Moment vor, in dem Du in dieses Kleidungsstück hinein passt!

Hebe Dir auch ein Kleidungsstück aus Deiner “fülligsten” Zeit auf. Das wird Dich später motivieren, falls Du kleinere Rückschläge hast.

Urlaub planen

Motiviert Dich eine tolle Reise? Dann plane doch einen Urlaub der Dich motiviert, Dein Ziel zu erreichen.

Vielleicht möchtest Du Dein neues Äußeres am Strand zeigen?

Oder möchtest Du die Fitness haben, einen Berg zu besteigen?

Oder willst Du den New York Marathon laufen?

Suche einen Urlaub, der zu Deinem Ziel – abzunehmen - passt und arbeite spezifisch darauf hin!

Belohnungen

Die Erfolgserlebnisse müssen nicht die einzigen Belohnungen bleiben. Stattdessen wirkt sich das Belohnungssystem im Gehirn zu großen Teilen auf Deine Zielerreichung aus.

Glücklicherweise kannst Du Belohnungen zu Deinem Vorteil nutzen. Wenn Du Dir angewöhnst, Dich für die Einhaltung Deiner guten Vorsätze mit **schönen Dingen** zu belohnen, wird dies Deine Motivation unmittelbar steigern. Zwar handelt es sich dabei um extrinsische Motivatoren, diese können unterstützend aber durchaus Wirkung entfalten.

PS: Schöne Dinge sind nicht unbedingt etwas zu essen, wie Schokolade…

Es kann ein Kinobesuch oder ein Treffen mit alten Freunden sein … ein schönes paar Schuhe … ein schönes Bild … such es Dir vorher aus und markiere damit Deine Meilensteine ☺

Abwechslung

Routine ist zwar schön und gut, wird auf Dauer aber langweilig. Zudem ist es wichtig, Deinem Körper immer wieder neue Trainingsimpulse zu geben, um ihn auf vielfältige Weise zu stimulieren. Einseitiges Training kann nicht nur zur Überlastung führen, sondern auf Dauer auch Deine Motivation schmälern.

Sei es also bei Deinem Ernährungsplan oder Deinem Sportprogramm:

Abwechslung ist das A und O, um eine nachlassende Motivation immer wieder neu zu befeuern. Wenn Du nach einem Jahr das Fitnessstudio nicht mehr sehen kannst, such Dir eine Alternative, auf welche Du so richtig Lust hast.

Stress vermeiden – Wichtiges Vorab

- **Gönne Dir hin und wieder eine Pause.** Manchmal musst Du auch wieder an etwas anderes denken als an Kalorien, Dein Sportprogramm & Co. Anschließend hast Du wieder frische Energie und Motivation, um weiter an Deinen Zielen zu arbeiten.
- **Korrigiere Deine Ziele**, wenn Du eine Überforderung feststellen solltest. Unterteile sie in kleine sowie realistische Zwischenziele, die Dich lieber etwas unter- als überfordern. So hast Du schneller wieder Erfolgserlebnisse und schöpfst somit neue Motivation.
- **Wähle die richtige Sportart** für Dich aus, anstatt Dich jedes Mal aufs Neue überwinden zu müssen. Die Auswahl ist so groß, dass Du garantiert etwas findest, das Dir wirklich Spaß macht.
- Mach Dir die Einhaltung Deiner Ziele **durch Vorbereitung so einfach wie möglich**. Also packe z. B. Deine Sporttasche bereits am Vortag oder mach dein Zuhause zur „Süßigkeit“-freien Zone.
- **Denke weniger nach**. Mach einen Plan, sei es für den Sport oder die Ernährung, und halte diesen einfach ein.

Säule 2

Die richtige Ernährung

Gesunde Einkaufliste

Eine gesunde und auf Abnehmen ausgerichtete Ernährung beginnt mit dem Einkauf.

Gehe gesättigt zum Einkaufen und mache Dir vorher Gedanken, was Du kaufen möchtest und halte Dich daran.

Hier findest Du eine gesunde Einkaufliste, mit der Du sofort loslegen kannst:

Gesunde Einkaufliste – Auch zum Ausdrucken geeignet (Strg+P)

Kalorien zählen – Ja oder nein?

Du musst nicht Kalorien zählen, wenn Du erfolgreich abnehmen möchtest. Viele schaffen es, indem sie richtige Gewohnheiten entwickeln. Wenn Du gerne Kalorien zählen möchtest, dann nutze gerne folgende Faustregel:

1. Überprüfe Dein aktuelles Gewicht.
2. Multipliziere Dein Gewicht mit 15, z.B. 80 kg x 15 = 1200 kcal. Das ist Deine Basis für tägliche Kalorien. So viel solltest Du maximal essen. Für jede Sporteinheit, die Du machst, überschlägst Du, wie viele Kalorien Du dabei verbrennst. Google hilft Dir dabei. Diese Kalorien kannst Du auf die 1200 kcal täglich auf-addieren.
3. Das hat zum Ziel, Dich zum Sport zu motivieren – auch, weil Du damit etwas mehr essen kannst, als 1200 kcal, und damit trotzdem noch abnimmst.
4. Wenn Du an dieser Methode Gefallen findest, wirst Du damit jede Woche etwa 1 kg Gewicht verlieren.

Kein Zucker

Es sind die vielen kleinen Zuckerquellen, die sich über den Tag verteilt summieren und auf Dauer den Stoffwechsel überlasten. Ein hoher Zuckerkonsum erhöht das Risiko für praktisch jede Zivilisationserkrankung.

Versuche daher, Deinen Zuckerkonsum einmal kritisch zu überdenken und beginne z. B. damit die bewussten und unbewussten Zuckerquellen in Deinem Alltag aufzuschreiben.

Iss für die Dauer des Abnehmens keinen Süßkram. Für die meisten bedeutet allein das schon einen wichtigen Schritt Richtung Traumfigur:

- Keine süßen Brotbeläge
- Keine Schokolade, Schokoriegel oder gesüßte Getränke
- Kein Gebäck, Kuchen, Bonbons
- Keine Fertigsaucen oder Gewürzsaucen (dazu zählt auch Ketchup)
- Kein gezuckerter Joghurt

Kurzum: Nichts, in dem künstlicher Zucker enthalten ist ☺

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Die 4 größten Nahrungstoxine meiden: Zucker, Getreide, Alkohol, Speiseöle

Du möchtest Dich gesünder ernähren, weißt aber nicht, wo Du beginnen solltest?
Ein guter Anfang ist es, die vier größten Toxine in der üblichen Ernährung für dreißig Tage zu meiden und zu beobachten, wie sich das auf Gesundheit, Stoffwechsel und Dein Wohlbefinden auswirkt.

Diese vier größten Giftstoffe in der Ernährung sind Zucker, Alkohol, industrielle Speiseöle und Getreide.

Reflektiere einmal kritisch, wo in Deiner täglichen Ernährung diese Nahrungsmittel/-inhaltsstoffe eine Rolle spielen, und versuche, für 30 Tage strikt darauf zu verzichten.

Wir versprechen Dir: Dies wird sich dramatisch auf Deine Gesundheitund Dein Gewicht auswirken!

Keine Omega-6-Pflanzenöle

In der Biochemie geht es sehr häufig um Gleichgewichte. Zu viel oder zu wenig von etwas führt in der Regel zu Schäden im Körper.

Omega 6 Fettsäuren und Omega 3 Fettsäuren sind so ein Gleichgewicht, das von der Natur eingerichtet wurde, um Entzündungsreaktionen im Körper zu kontrollieren. Ein Übermaß an Omega 6 Fettsäuren, wie es durch die moderne und ungesunde Ernährung der Fall ist, führt zu einem Übermaß an Entzündungen im Körper. Nicht nur mehr Omega 3 Fettsäuren, sondern auch weniger Omega 6 Fettsäuren sind daher sehr wichtig, um dem entgegenzuwirken.

Deine wichtigsten Öle und Fette zum Kochen sollten **Kokosöl und Olivenöl** sein, gefolgt von **Leinöl und Hanföl**.

Fleisch aus Massentierhaltung und Nüsse in zu hohen Mengen enthalten zu viele Omega 6 Fettsäuren und sollten nach und nach in Deiner Ernährung minimiert werden.

So viel grünes Gemüse wie möglich

Iss jeden Tag etwas Grünes. Denn grünes enthält ein Vielfaches mehr Nährstoffe als klassisches Gemüse. Du hast richtig gehört: Grüner Spinat enthält ein Vielfaches mehr Nährstoffe als Karotten oder Tomaten je haben könnten.

Grünes Gemüse enthält nicht nur mehr Antioxidantien, sondern auch Folsäure, Eisen, und Magnesium. Diese wertvollen Nährstoffe bringen Deinen Stoffwechsel in Schwung und sorgen dafür, dass die Fettverbrennung optimal läuft.

Zusätzlich nimmt Gemüse natürlich viel Platz im Magen ein und ist daher gut sättigend. Mit der Zeit wirst Du die satten grünen Farben auf Deinem Teller lieben. Schnell gedünstete und leckere grüne Gemüsesorten sind: Brokkoli, Rosenkohl, Spinat, Feldsalat, Brokkoli, Grünkohl

Mehr Info‘s in diesem Beitrag:
Gesundes Gemüse

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Obst in Maßen

Wir empfehlen grundsätzlich, eine kohlenhydratreiche Ernährung nur durchzuführen, wenn Du auch ausreichend in Bewegung bist – im Alltag und beim Sport. Denn dann kannst Du die Kohlenhydrate bzw. den Fruchtzucker besser und schneller verarbeiten.

Wenn Du den ganzen Tag sitzt, wenig Sport treibst und Übergewicht hast, dann wird Dein Körper anders auf die Kohlenhydrate reagieren.
Kurz: Du hast eine geringere Insulinsensitivität.

Wie lösen wir das Dilemma?

Wenn sich Dein Alltag eher sitzend gestaltet, bzw. Du wenig Sport treibst, dann empfehlen wir Dir eher kohlenhydratarme Obstsorten (Zitrusfrüchte, Melone) oder Beeren. Besonders bei Beeren darfst Du kräftig zugreifen!

Für zuckerreiches Obst (Bananen, Äpfel, Steinobst) sollte die Faustregel gelten: In Maßen, möglichst nur nach dem Sport.

Viel Protein – aber warum?

Vieles in unserem Körper, selbst unsere Knochen, besteht zu einem großen Teil aus Protein. Da verwundert es nicht, dass ein höherer Proteinkonsum sogar höher als von der DGE empfohlen der Gesundheit zu Gute kommt.

Ein höherer Proteinverzehr wird neben einer besseren Stoffwechselleistung mit weniger Körperfett, größerer Muskelmasse, einer besseren Sättigung nach dem Essen, sowie mehr Glückshormonen in Verbindung gebracht.

Keine Sorge, Du überlastest Deine Niere mit einer vermehrten Proteinzufuhr nicht, solange Du genug Wasser trinkst.

Viel Protein – aber wie?

Versuche, zu jeder Mahlzeit auf eine gute Proteinquelle zu achten und damit Stück für Stück Deinen Proteinkonsum zu erhöhen.

Hochwertige Proteinpulver wie Kollagen und Whey sind eine wertvolle Ergänzung im Speiseplan und ein guter und gesunder Snack für zwischendurch, der lange sättigt und darüber hinaus beim Abnehmen hilft.

Sehr gute und gesunde Proteinquellen, die sich leicht in den Ernährungsalltag integrieren lassen, sind:

- Bio-Eier
- Fisch aus Wildfang
- Fleisch aus Weidehaltung
- Hülsenfrüchte (gut abkochen)
- Joghurt
- Skyr
- Hartkäse aus Weidemilch
- Proteinpulver: Wir empfehlen das Edubily Whey Protein und Edubily Kollagen

Ballaststoffe

Ballaststoffe binden Flüssigkeit und sorgen daher ebenfalls für eine gute Sättigung. Außerdem freuen sich Deine Darmbakterien über Ballaststoffe.

Diese liegen Dir ja für die Gesundheit Deines Verdauungssystems besonders am Herzen. Sie danken es Dir mit einer effektiveren Verdauung, was Dich beim Gewichtsverlust unterstützt.

Gemüsesorten wie Brokkoli und Artischocke sind reich an Ballaststoffen, ebenso wie Samen (Leinsamen, Chiasamen) und Nüsse (Walnüsse, Mandeln).

Proteine und Ballaststoffe

Eine gute Mahlzeit sollte Dich mindestens drei bis vier Stunden sättigen - mindestens! Doch oft führen Diäten dazu, dass sehr wenig gegessen wird und der Bauch nach einer Stunde schon wieder nach Nachschub ruft.

Weniger zu essen ist okay und im Abnehmprozess besonders wichtig. Doch solltest Du dabei auf die Zusammensetzung Deiner Mahlzeiten achten.

Es gibt zwei Nahrungsbestandteile, die erwiesenermaßen einen hohen Sättigungswert haben, bei niedriger Kalorienzahl: **Proteine und Ballaststoffe.**

Proteine haben komplexe Strukturen, die dafür sorgen, dass sie langsam verstoffwechselt werden.

Merkregel: Achte in jeder Mahlzeit auf Proteine und Ballaststoffe

Viel oder wenig Fett?

Jahrzehntelang hatte Fett ein schlechtes *Image*, da es scheinbar das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht, die Arterien verstopft, und Diabetes verursacht.

Heute wissen wir, dass es mehr von den richtigen Fette sein muss, und weniger von den ungesunden Fetten.

Gesunde Fette sind absolut lebensnotwendig und wichtig für den menschlichen Körper. Versuche nach und nach, ungesunde Fettquellen aus Deiner Ernährung zu streichen und durch gesunde Fette zu ersetzen.

Gesunde Fette

Hier findest Du eine Übersicht von gesunden Fetten, die Du sehr einfach und sehr lecker in Deinen Ernährungsalltag integrieren kannst.
Behalte beim Kochen bitte dennoch den Kaloriengehalt im Hinterkopf und verwende sie sparsam:

- Olivenöl
- Leinöl
- Hanföl
- Weidebutter
- Kokosöl
- Fleisch von Tieren aus artgerechter Haltung
- Fisch aus Wildfang
- Algenöl
- Leinsamen/Chiasamen
- Knochenmark
- Rindertalg
- Oliven
- Avocados

Keine Fruchtsäfte

Meide Fruchtsäfte, denn mit Obst haben sie nichts mehr gemeinsam.

Fruktose in Rohrzucker (Süßigkeiten, Limonaden) und Fruchtsäften (>80% Fruktose) führt deutlich zu Übergewicht, und das bereits ab 30g reiner Fruktose täglich.

Ab dieser Menge beginnt die Leber, daraus Fett herzustellen – Sport kann das jedoch vollständig ausgleichen.

Ergo:
Wenn Du viel Sport treibst, iss lieber mehr gesundes Obst, als Fruchtsäfte zu trinken.
Wenn Du wenig bis kein Sport treibst – greif nach dem Sport zu etwas Obst. Aber lass Fruchtsäfte im Regal stehen.

Viel Wasser

Zur Verdauung benötigt Dein Körper viel Wasser und die darin enthaltenen Elektrolyte. Hat Dein Verdauungssystem nicht genug Flüssigkeit zur Verfügung, ist die Verarbeitung der Lebensmittel deutlich aufwändiger – im Ergebnis fühlst Du Dich müde und wirst weniger aktiv sein.

Wasser wird außerdem verbraucht, wenn wir uns bewegen, schwitzen, atmen oder unter Stress stehen.

Ein Vorteil, wenn Du viel trinkst, ist auch der Sättigungseffekt. Schließlich nimmt ein Glas Wasser schon 250 ml Magenvolumen ein.
Wenn Du zu jeder Mahlzeit Wasser trinkst, wird dieses auch von den Lebensmittelbestandteilen aufgesaugt, welche dann ihr Volumen erhöhen. Dies ist wirklich einer der einfachsten Tricks zum Abnehmen.

>>> Achte also darauf genug zu trinken (2-3 l täglich) und wasserreiche Lebensmittel zu essen (Salat, Paprika, Gurke, Apfel, rote Beete …).

Unverarbeitete Nahrungsmittel

So sehr sich Ernährungsexperten streiten, in einem Punkt sind sich alle einig: **Unverarbeitete, natürliche Nahrung** ist der kleinste gemeinsame Nenner jedes Ernährungskonzepts. Hier orientieren wir uns besonders am Konzept des Clean Eating!

Hierbei geht es darum, unverarbeitete Nahrungsmittel wählen, die sich von ihrer ursprünglichen Form und Zusammensetzung noch nicht allzu weit entfernt haben. Je weniger verpackt und verkleinert ein Lebensmittel ist, desto besser.

- Frisch zubereitetes Hackfleisch vom Fleischer ist besser als Discount-Hackfleisch in der Plastikverpackung.
- Ein ganzer Apfel ist besser als ein geschnittener Apfel, der in eine Tüte gepackt wurde, oder eine Apfeltasche

Tipp: Iss ganze, frische und unverarbeitete Nahrungsmittel in ihrer natürlichen Form.

Iss langsam und ohne Ablenkung

Sicher hast Du selbst schon oft gemerkt, dass Essen oft sehr unbewusst stattfindet. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit lauern überall Ablenkungen, die unsere Wahrnehmung einnehmen. Dadurch wird Essen vom Genusserlebnis zur reinen Nahrungsaufnahme herabgestuft.

Neben diesem psychologischen Faktor führt das Essen unter Ablenkungen dazu, dass wir automatisch mehr Kalorien zu uns nehmen. Unter Ablenkung schlingen wir meist mehr hinunter und ignorieren Anzeichen für Sättigung.

Deshalb möchten wir Dir empfehlen, Zeit für Dein Essen einzuplanen und die Ablenkungen auf ein Minimum zu reduzieren. Essen sollte ganz bewusst stattfinden und dem Genuss und der Entspannung dienen.

Nur Du und das Essen. Kein Handy, kein Fernseher, keine Ablenkung außer Deine Tischnachbarn. Nimm Dir Zeit für Dein Essen.

Ingwer

Jeden Tag ein wenig Ingwer - kein schwerer Gesundheitstipp, oder?

Ingwer ist eines dieser altbewährten und sehr bekannten Superfoods, die kein Vermögen kosten und Dich jeden Tag ein wenig gesünder machen. Jeden Tag ein bisschen Ingwer, und längerfristig wird das Deinem Fettstoffwechsel, Deinem Blutzuckerspiegel, Deinem Testosteronspiegel, Deiner Konzentrationsfähigkeit und vielem mehr nutzen.

Wie ist Ingwer am besten zu essen?
Wir empfehlen sehr gerne, eine Scheibe Ingwer (ohne Rand) abzuschneiden und wie ein Kaugummi darauf zu kauen. Wenn er zu scharf wird, einfach kurz in die Backe ablegen und warten, bis die Schärfe wieder nachgelassen hat. Dann weiter kauen und immer so weiter, bis nach einer guten Stunde der Ingwer komplett aufgelöst ist.

Alternativen dazu für die sehr einfache Verwendung im Alltag sind Ingwertee sowie Kochen mit Ingwer.

Pilze – Die Geheimwaffe!

Pilze eignen sich ideal als Begleiter, wenn Du abnehmen möchtest. Denn sie sättigen dank ihres hohen Wasser-, Protein- und Ballaststoffgehalts und enthalten wertvolle Nährstoffe, die Dich unterstützen.

<u>Die Vorteile von Pilzen zum Abnehmen auf einen Blick:</u>

- Kalorienarm
- Zuckerarm
- Ballaststoffreich
- Proteinreich
- Mineralstoffreich
- Blutzuckerstabilisierend
- Heißhungerlindernd
- Darmmodulierend

→ Pilze bringen Deinen Körper dahin, dass Abnehmen leichter wird

Pilze – Die Geheimwaffe!

In Supermärkten, Wochenmärkten und Bio-Märkten gibt es eine ganze Reihe an Pilzen, zu denen Du greifen kannst:

Besonders empfehlenswerte Pilze:

Frisch:

- Shiitake
- Austernpilz
- Champignons

Getrocknet:

- Judasohr
- Maitake
- Austernpilz
- Mandelpilz

Extrakte:

- Maitake
- Cordyceps (nächste Seite!)

Geheimtipp: Cordyceps + Maitake Extrakt

Diese beiden Pilz-Extrakte unterstützen Dich beim Abnehmen ideal, indem sie Heißhunger lindern, den Darm modulieren und den Stoffwechsel anregen.

Cordyceps – Der „Pilz für mehr Energie“ und
Maitake – Der „Pilz für den Stoffwechsel“

Diese Pilz-Extrakte nehmen Dir nicht die ganze Arbeit ab … erleichtern Dir aber das Abnehmen und bringen Deinen Körper in einen Zustand, in dem Abnehmen leichter fällt. Das möchtest Du doch, oder?

Wir empfehlen diese beiden Extrakte in Verbindung mit Vitamin C (erhöht die Wirksamkeit um 30 %):

Mico Mai + Mico Cord + Vitamin C

~~65,90 €~~ 59,31 € ~~65,90 €~~ 59,31 € ~~24,10 €~~ 21,69 €

Im Angebot: ~~155,90 €~~ 140,00 €

>> Klicke hier um zum Angebot zu gelangen!

>> Mehr Info‘s über die Produkte

Zimt

Zimt zählt aufgrund seiner gesundheitlichen Effekte zu den Top 3 Gewürzen. Ein großer Vorteil ist, dass das rotbraune Gewürz dabei hilft, das Gewicht zu kontrollieren. In Studien konnte gezeigt werden, dass Zimt den Blutzucker um bis zu 29 % reduzieren kann.

Zimt wirkt also den hohen Blutzuckerschwankungen nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten entgegen. Dies sorgt einerseits dafür, dass wir weniger Heißhunger entwickeln und infolgedessen weniger essen. Andererseits verschafft uns ein stabiler Blutzucker ein gleichmäßiges Energielevel über den Tagesverlauf. Du bist also deutlich aktiver und verbrennst noch mehr Kalorien.

Achte darauf, dass Du **Ceylon Zimt** nutzt, da diese Sorte nur wenig Cumarin enthält, welches in hohen Dosen nervenschädigend sein kann. Um von den gesundheitlichen Effekten zu profitieren, sind 1-2 Teelöffel pro Tag eine gute Empfehlung **- im Kaffee, Müsli oder sogar bei deftigen Gerichten entfaltet Zimt ein leckeres Aroma.**

Grüner Tee

Grüner Tee regt den Stoffwechsel an. Studien zeigen, dass wir selbst im Ruhezustand von den Vorteilen der im grünen Tee enthaltenen Pflanzenstoffe (ECGC) profitieren, indem sie dazu beitragen, dass wir 3 bis 4% mehr Kalorien verbrennen können.

Grüner Tee erhöht die Fettverbrennung. Das in grünem Tee enthaltene EGCG stimuliert ein Enzym, welches Norepinephrin aktiviert und somit die Fettverarbeitung in den Zellen anregt. Um Fett zu verbrennen, damit es zur Energiegewinnung zur Verfügung steht, muss es zuerst innerhalb der Fettzellen verarbeitet werden, um dann in den Blutstrom zu gelangen.

Grüner Tee reguliert den Blutzucker. Die im Grünen Tee enthaltenen Flavan-3-ole helfen Deinem Körper dabei, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, indem sie die Insulinsensitivität verbessern. Es hilft also dabei den Zuckergehalt in Deinem Blut zu senken und somit gewinnst Du Deine Energie nicht nur durch den Zuckerüberschuss.

Trinke 1-2 Tassen Grüntee am Tag als Booster zum Abnehmen!

Hochwertiger Kaffee

Wer seine Fettverbrennung ankurbeln möchte, seine sportliche Leistungsfähigkeit steigern oder einfach nur schnell abnehmen möchte, der greift auch gern auf Kaffee zurück.

Denn durch Koffein und Noradrenalin wird vermehrt Fett aus dem Fettgewebe freigesetzt und verbrannt. Das enthaltene Koffein wird deinen Stoffwechsel anregen – der Körper verbrennt mehr Fett. **So kann es die Stoffwechselrate um bis zu 11 % erhöhen.**

Ob das nun ein Vorteil oder Nachteil ist, sei mal dahingestellt. Aber Kaffee unterdrückt Hunger und Appetit und kann somit in einer Diät Hilfestellung leisten.
Durch verschiedene biochemische Prozesse im Körper (AMPK, Adrenalinbildung, Wärmebildung) kann Kaffee, besonders hochwertiger und schwarzer Kaffee, hohe Blutzuckerwerte senken.

Achte darauf, dass es **hochwertiger Bio-Kaffee** aus schonender Röstung ist. In diesem Fall sind maximal Wirkstoffe enthalten, aber keine Pestizide.

Scharfe Gewürze

Scharfe Gewürze wie Pfeffer und Chili enthalten Capsaicin. Dieser Stoff kann dabei helfen, mehr Kalorien zu verbrennen.

Neben einer aktivierenden Wirkung auf die Verdauung bewirkt Capsaicin eine erhöhte Wärmebildung und eine Erhöhung der Fettverbrennung. Hier und da ein wenig Chili ans Essen gerührt, steigert so ganz nebenbei die Fettverbrennung.

Am besten, Du kaufst eine gute, fertige Gewürzmischung mit Chili. Die meisten südländischen oder asiatischen Gewürzmischungen, die die Farbe Rot haben, enthalten Chili. So etwa das bekannte Harissa oder Currys.

Welcher Zuckerersatz?

Zucker ist raus, soviel steht fest.

Wenn Du schnell und nachhaltig abnehmen möchtest, solltest Du auch Honig – das gesündeste Süßungsmittel überhaupt – reduzieren.
Wenn Du mal etwas zum Süßen brauchst und ein Teelöffelchen mit ein paar Kalorien für Dich drin sind – dann greif zu gutem Imkerhonig.

Wenn Du auch diese Kalorien sparen möchtest, dann sind diese Süßungsmittel am besten:

- Stevia
- Erythrit
- Xylit

Stevia ist der Klassiker. Fast überall zu bekommen, mit einer hohen Süßkraft. Aber nicht jeder mag den Geschmack. In dem Fall empfehlen wir Dir mäßige Mengen Erythrit oder Xylit (Birkenzucker).

Was ist mit Cheat-Days?

Ein Cheat-Day ist ein Tag (1x wöchentlich oder monatlich), bei dem man alles essen kann, worauf man Lust hat, und so viel, wie man Lust hat.

Was Du gerne machen kannst, um längerfristig motiviert zu bleiben, ist eine Cheat-Mahlzeit pro Woche. Überlege Dir, was Dir in der Diät besonders fehlt, und gönne Dir das einmal pro Woche. Für die einen ist es das Nutella-Brötchen, für andere ein Stück Kuchen. Wichtig ist, es bei einer Mahlzeit pro Woche zu halten, um die Diät nicht zu gefährden, Dich aber dadurch motivierter zu halten.

Wir empfehlen außerdem, nach dieser Mahlzeit eine kleine Sporteinheit einzulegen – dann werden die überschüssigen Kalorien sofort in die Muskeln verfrachtet und verbrannt.

Nach 1-2 Monaten: Wöchentlicher Refeed

Nach ein bis zwei Monaten erfolgreicher Diät könntest Du bemerken, dass Dein Stoffwechsel langsam … nachlässt … und Du das Gefühl hast, dass die Diät stagniert?

Lege in dem Fall einen Tag in der Woche ein, an dem Du mehr Kohlenhydrate als üblich isst. Es soll kalorien-technisch im Rahmen bleiben, aber an dem Tag sollten die Kohlenhydrate im Fokus stehen.

Das ist wichtig, damit ein wichtiges Stoffwechselhormon – das Leptin – nicht zu sehr absinkt. Leptin ist ein Sättigungshormon, das durch Kohlenhydrate *getriggert* wird.

Gesunde Kohlenhydrate für diesen Tag: Stärkegemüse (Kartoffeln, Kürbis, Süßkartoffeln, Karotten), Reis, Reisnudeln, Obst, Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Hirse. *(Unser Geheimtipps: Sushi.)*

Säule 3

Sportlich aktiv sein

Finde einen Sport, der Dir Spaß macht

Bevor wir mit sportlichen Empfehlungen starten: Für einige Menschen geht der Begriff Sport mit sehr negativen Assoziationen einher. Die Medien haben diesen Begriff und die Vorstellungen dazu kaputt gemacht. Denkt man nur an schreiende Personal Trainer oder schwitzende und leidende Menschen bei "*The Biggest Looser*", dann vergeht einem auch wirklich die Lust.

Nachhaltigen Erfolg hast Du, wenn Du einen Sport findest, der Dir Spaß macht. Natürlich ist auch dabei an manchen Tagen Überwindung und etwas Leid nötig - aber grundsätzlich solltest Du Dich damit identifizieren können.

Gefällt Dir Yoga? Oder Tai Chi? Dann starte damit! Auch wenn es nicht direkt die besten Sportarten zum Abnehmen sind: Du legst eine gute Grundlage und entwickelst eine Bewegungsgewohnheit!

Bist Du eher spielerisch? Dann probiere Tischtennis, Badminton, Hockey, Fußball oder Volleyball. Sport soll Dir auch Freude bereiten. Nach und nach kannst Du Deine sportlichen Gewohnheiten mit klassischem Ausdauertraining oder Krafttraining ergänzen.

Zweimal Kraft, Zweimal Ausdauer pro Woche

Wenn Du gerne schnell an Dein Ziel kommen möchtest, dann sind Kraft- und Ausdauersport ein sehr effektives Duo. Mit dem Krafttraining kannst Du Dir eine gute muskuläre Grundlage aufbauen, denn je mehr Muskulatur Du hast, desto mehr Kalorien wirst Du später verbrennen.
Praktisch ist die Kombination mit moderatem Ausdauertraining, bei dem Du ebenfalls reichlich Kalorien verbrennen kannst und Deinen Stoffwechsel trainierst. Wenn Du viermal die Woche Sport treibst, dann achte darauf, dass die Belastung nicht zu hoch liegt. Du solltest möglichst erholt in die nächste Trainingseinheit gehen.

Ein einfaches minimalistisches Programm ist folgendes:

- Montag: Krafttraining - 5 x 15 Kniebeugen, 5 x 15 Liegestütze, 5 x 15 Rudern oder 3x10 Dips
- Dienstag: Ausdauertraining - Joggen oder Crosstrainer à 60 Minuten
- Donnerstag: Krafttraining - 5 x 15 Kniebeugen, 5 x 15 Liegestütze, 5 x 15 Rudern oder 3x10 Dips
- Samstag: Ausdauertraining - 6 Intervalle auf dem Fahrradergometer à 2 min. intensiv 4 min locker

Wenn Krafttraining, dann so:

Krafttraining ist zum Abnehmen hervorragend geeignet, wenn Du einige Faktoren beachtest. Wichtig ist es, dass Du möglichst viele und große Muskelgruppen mit Deinem Training ansprichst. Gut geeignet sind dafür komplexe Übungen wie **Kreuzheben, Kniebeuge, Dips, Rudern oder Liegestütze.**

Ich habe einigen Klienten nur drei Übungen gegeben, was zum Abnehmen sehr effektiv war: Kniebeuge, Rudern und Liegestütze. Wenn ich mich für eine Übung entscheiden müsste, dann ist das die Kniebeuge - kaum eine Übung wird langfristig effektiver sein.

Grundübungen müssen von Einsteigern natürlich erst einmal erlernt werden. Es lohnt sich, für die ersten zwei bis drei Einheiten einen Trainer zu engagieren.

Die komplexen Übungen erhöhen nicht nur den Trainingsreiz und verbessern die Stoffwechselfunktion, sondern bringen den Muskelgruppen auch bei, zusammenzuarbeiten. Damit baust Du eine langfristige Basis für ein schlankes Ich!

3 Mal pro Woche:
Strammer Spaziergang in der Natur

Diesen Tipp könnte man auch als **Walking oder Wandern** bezeichnen :-) An Tagen, an denen Du keinen Sport machst, empfiehlt sich ein strammer Spaziergang (30-60 Minuten) in der Natur. Das kannst Du gerne mit dem Weg von und zur Arbeit kombinieren.

Wenn Du ein paar Tage Zeit hast, dann schnappe Dir Deinen Partner oder Gleichgesinnte und begib Dich auf eine Wanderung. Wandern ist für viele ein guter Einstieg, da es Natur und Entspannung mit Aktivität verbindet. Man hat nicht unbedingt das Gefühl Sport zu treiben. Eine typische Wanderung mit 20.000 Schritten liefert aber ein Kalorienminus von mindestens 1000 kcal. Die Zahl erhöht sich, wenn Du in bergigen Gegenden unterwegs bist.

Gemeinsam Sport treiben

Hast Du keine Freude daran, Sport allein zu treiben? Dann suche Dir einen Trainingspartner oder treibe Teamsport. Sportarten wie Fußball, Handball oder Volleyball sind intensiv und können ebenfalls gute zum Abnehmen geeignet sein.

Etwas Entschlossenheit benötigst Du nach dem Sport. Oft wird dann nämlich zusammen gesessen und Bier oder Bratwurst gegessen. Was gesellschaftlich natürlich ein tolles Event ist, ist für Dein Ziel nicht förderlich. Habe Mut und stehe zu Deinem Vorhaben. Bringe Dir ein paar gesunde Snacks. Klar ab und zu kannst Du natürlich auch mal ein Bier mittrinken - es sollte aber die Ausnahme sein.

Insgesamt ist Teamsport ideal als Motivation zu dauerhafter Bewegung geeignet. Wenn Du im Fitnessstudio trainieren möchtest, kannst Du aber auch hier eine kleine Trainingsgruppe bilden, um euch gegenseitig zu motivieren. Warum nicht einen Personal Trainer engagieren, wenn ihr 2, 3 oder 4 Leute seid?

Auch möglich:
Dreimal 30 min HIIT pro Woche

Du möchtest Dein Training nicht unnötig in die Länge ziehen? Studien haben gezeigt, dass Hochintensives Intervalltraining (HIIT) mindestens genauso effektiv ist, wie moderates Ausdauertraining.

Hochintensives Intervalltraining ist kurz, aber dafür anspruchsvoller für das Herz-Kreislauf-System. Hierbei wechselst Du zwischen härteren und ruhigeren Intervallen hin und her. Dadurch trainierst Du auch die Anpassungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems.

Unsere Empfehlung ist dreimal 30 Minuten HIIT pro Woche. Welche Form Du dabei wählst ist Dir überlassen. Du kannst es mit Kraftübungen verbinden (Burpees, Kniebeugen, Liegestütze, Schlittenschieben, Battle Rope, Kettlebell und co.) oder mit Ausdauerübungen auf dem Laufband, dem Crosstrainer, dem Ruderergometer oder noch besser im Freien.

Sprints (für Fortgeschrittene)

Wenn Du schon etwas Fortgeschrittener bist und Dein Körper an körperliche Belastungen gewöhnt ist, dann sind Sprints ein super Stoffwechselbooster.
Ich mache Sprints besonders gern, da Du sie überall durchführen kannst. Einfach die Laufschuhe anziehen und los geht es.

Wir bedienen uns auch hier wieder der Methode des Intervalltrainings und wechseln die Sprinteinheiten mit Pausen ab. Ein effektives Workout dauert etwa 20 Minuten + 10 Minuten Auf- und Abwärmen.

Zu Beginn empfehle ich mit moderaten Sprints zu beginnen, also eher ein schnelles Laufen. Hier eignen sich 30 sekündige “moderate” Sprints mit etwa 60 Sekunden Pause (langsames Gehen).

Wenn Du bereit für mehr bist, dann reduziere die Zeit auf 15 Sekunden Sprints und 30 - 60 Sekunden Pause. In den 15 Sekunden gibst Du dann volle Power für maximale Erfolge. Wiederhole dies für sechs bis zehn Intervalle. Bleib stark, die letzten Intervalle sollten sich schwer anfühlen. Du schaffst das!

Sportarten, die besonders viele Kalorien verbrennen

Es gibt neben Kraftsport und HIIT einige Sportarten, die gerne mal unter den Radar fallen und unterschätzt werden – die aber viel Spaß machen, Dich nicht allzu sehr „schlauchen“ und massiv Kalorien verbrennen.

Vorausgesetzt, Du machst sie regelmäßig:

- Schwimmen
- Langlaufen
- Ski alpin
- Inline Skaten
- Surfen
- Wandern
- Nordic Walking
- Klettern
- Seilspringen
- Turnen
- Hot Yoga
- …

Säule 4

Mehr Bewegung im Alltag

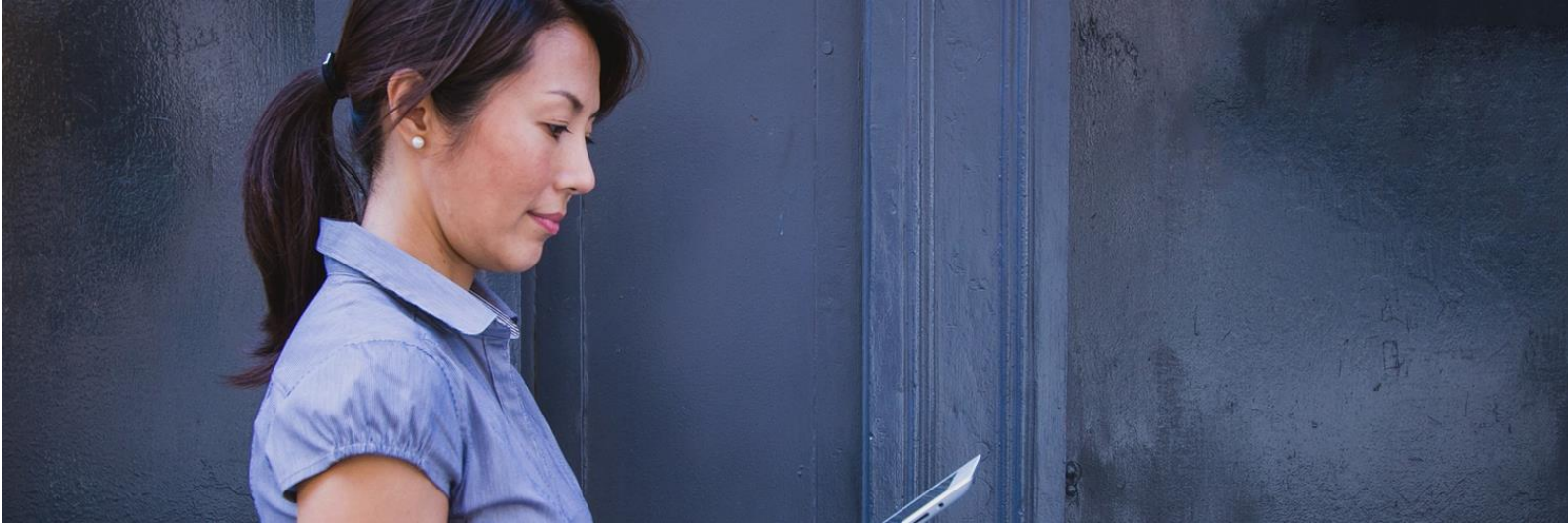
10.000 Schritte

Eines sollte Dir immer bewusst sein: Dein Körper braucht Bewegung. Wenn Du einen sehr inaktiven Alltag hast, dann fährt Dein Stoffwechsel herunter. Dies spürst Du vor allem durch ein niedriges Energielevel.

In Studien wurde bestätigt, dass eine der häufigsten Ursachen für Übergewicht, bei Menschen mittleren Alters, mangelnde Bewegung ist.

Im Durchschnitt gehen wir etwa 5 000 Schritte am Tag - Tendenz fallend. Geht man von einer Studie aus dem Vereinigten Königreich aus, dann fällt diese Anzahl in den inaktiven Bereich 3 000 bis 6 000 Schritte)

7 000 bis 10 000 Schritte gelten als moderat aktiv und sollten Dein Minimum sein. Aktive Menschen gehen über 10 000 Schritte am Tag, was auch als die „magische Zahl“ bei den meisten Schrittzahl-Challenges gilt. Selbige ist eine gute Empfehlung, um Deine Schrittzahl zu erhöhen.



Im Stehen arbeiten

Stehtische sind eine Möglichkeit, dem alltäglichen Sitzen und der Bewegungslosigkeit auf der Arbeit entgegenzuwirken. Die Vorteile von Stehtischen: **Die Durchblutung ist besser und der Energieverbrauch höher, die Konzentration wird gesteigert, das Risiko für Stoffwechselerkrankungen ist deutlich geringer.**
Natürlich sollst Du nicht den ganzen Tag im Stehen arbeiten. Viel wichtiger ist es, die Arbeit vor dem Computer so dynamisch wie möglich zu gestalten. Ein guter Tipp ist es, wenn Du Dir einen Wecker stellst, der Dich daran erinnert, dass Du mindestens einmal pro Stunde Deine Körperhaltung wechselst.
Am Besten ist dafür ein höhenverstellbarer Schreibtisch, der sich automatisch hoch und herunterfahren lässt. Bei Ikea und bei Amazon gibt es Stehtisch in den verschiedensten Preisklassen **(s. Produktempfehlungen).**
Mit etwas Kreativität finden sich aber auch einfachere Möglichkeiten Für Laptops gibt es zum Beispiel Auflagen, die man auf den Tisch stellt und somit einen Steharbeitsplatz schafft. Um flexibler und frischer durch den Arbeitsalltag zu kommen, schaffe Dir einen Stehtisch an.

Gesunde Snacks mit auf die Arbeit

Tägliche, gesunde Gewohnheiten beinhalten auch das, was Du täglich mit auf die Arbeit/Schule/Universität nimmst und zwischendurch snackst. Es ist wichtig, gesunde Snacks zur Hand zu haben und bei Heißhunger auf gesunde Alternativen zu Snickers, Muffin's und Co zurückzugreifen. Einfache und gesunde Snacks - eine kleine Auswahl:

- Dunkle Schokolade (85% Kakao)
- Nüsse
- Leinsamenbrot
- Obst (v.a. Beeren)
- Selbstgemachter Joghurt
- Avocado
- Eiweißshake
- Tasse schwarzer Kaffee oder Grüntee
- Eiweißshake
- Oliven
- Tomate-Mozzarella-Sticks
- Gekochte Eier

Klingt langweilig? Im Gegenteil Da steckt wahrscheinlich mehr Abwechslung und Nährstoffe drin als in den meisten klassischen "Pausensnacks". Durch die hier genannten gesunden Snacks wirst Du außerdem über mehr Energie verfügen und längerfristig Deine Leistung steigern können. Ein netter Nebeneffekt, oder?

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Kältereiz – aber warum?

Adiponektin wird im Fettgewebe gebildet und hat eine Eigenschaft, die Dir gefallen wird – es holt Dir den Speck von den Hüften! Das Hormon kann unseren Stoffwechsel anregen, die Anzahl der Mitochondrien erhöhen und die Effizienz unseres Muskelapparates stärken. Adiponektin erhöht weiterhin die Aufnahmefähigkeit der Muskulatur für Glukose – damit senkt es den Blutzucker.

Irisin ist ein Botenstoff, der normalerweise in den Muskeln durch hartes Training ausgeschüttet wird. Doch kalt duschen ist ein noch viel effektiverer Weg. Irisin trägt indirekt zu einem höheren Muskelwachstum bei. Außerdem sorgt es für eine Transformation von weißem zu braunen Fettgewebe.

Fett ist nicht gleich Fett: Braunes Fettgewebe sitzt zwischen Deinen Muskeln und trägt sogar zur Fettverbrennung bei, da es selbst sehr aktiv ist. Darin sind nämlich zahlreiche Mitochondrien enthalten, die den Stoffwechsel anregen!

Kalte Dusche – aber wie?

Wie funktioniert kalt duschen?

Bevor Du den Wasserhahn auf kalt stellst atme zunächst für 10 Atemzüge tief durch, damit ist der Schreck nicht all zu groß.

Du kannst mit lauwarmen Wasser beginnen und Dich dann langsam in Richtung Eiskalt vortasten.

Sei mutig - etwas unangenehm muss es schon sein. Ein paar Sekunden sind für den Anfang okay - steigere Dich Tag für Tag auf eine Minute - später auf drei Minuten.

Der beste Zeitpunkt für die kalte Dusche ist morgens – da hat es gleichzeitig einen wachmachenden Effekt. Direkt danach eine Tasse Kaffee und ein wenig körperliche Betätigung – der beste Start in den Tag!

Kälte akzeptieren und nutzen

Unser Körper kann sich an sehr Vieles gewöhnen, auch wenn wir es zuvor nicht glauben mögen. Im Winter haben wir den Impuls, uns der Kälte zu entziehen und sind daher immer warm angezogen, drehen die Heizung weit auf und schlafen unter einer warmen Decke.

Ein gut trainierter Stoffwechsel kann mit kälteren Temperaturen sehr gut umgehen. Wenn wir uns Kälte aussetzen, dann beginnt der Körper von selbst, mehr Energie zu produzieren und ist daher seine eigene Heizung.

Ja es funktioniert, wenn wir uns daran gewöhnen:

- Weniger Heizung
- Nicht so dick anziehen
- Dünnere Bettdecke
- Mit offenem Fenster schlafen

Es geht darum, ein wenig aus der Komfortzone heraus zu kommen. Dies funktioniert nur, wenn Dein Immunsystem stark genug ist. Wenn ja, ist dies eine wertvolle Unterstützung beim Abnehmen.

Kalorien verbrennen durch Fortbewegung

Oft vergessen wir, dass unsere kleinen täglichen Gewohnheiten zum Erfolg führen. Gerade wenn die Hürde, Sport zu treiben, noch zu hoch ist, dann solltest Du mit kleinen aber Effektiven Methoden beginnen. Deine tägliche Fortbewegung ist dafür hervorragend geeignet!

Hinter fünf Minuten Treppensteigen pro Tag liegen bereits etwa 75 kcal!
Bei zehn Minuten Fahrradfahren schmelzen ebenfalls 50 kcal dahin!
Zehn Minuten Gehen verbrauchen weitere 50 kcal.

Wie Du siehst, kannst Du bereits nebenbei ein kleines Workout absolvieren! Mache es Dir zur Herausforderung und nimm die Treppe statt Fahrstuhl. Vielleicht kannst Du Deinen Arbeitsweg durch das Fahrrad ersetzen? Zu Fuß gehen ist immer möglich, auch wenn Du auf ein Auto angewiesen bist - parke einfach etwas weiter entfernt von Deiner Arbeit. Wenn Du mit dem öffentlichen Nahverkehr anreist, dann steige eine Haltestelle früher aus.

Säule 5

Supplements für Deine Ziele

Nahrungsergänzungsmittel

Nachfolgend möchten wir Dir ein paar Nahrungsergänzungsmittel vorstellen, die das Abnehmen unterstützen können.

Die Effekte der Ergänzungen auf den Stoffwechsel sind sehr gut belegt.

Bitte beachte, dass hier die Dosis entscheidet. Du solltest nicht alle Empfehlungen gleichzeitig umsetzen. Finde passende Produkte, die zu Dir passen und die Du Deine Ernährung perfekt ergänzen.

Wenn Du zum Beispiel wenig fetthaltigen Fisch isst, dann solltest Du ein Omega-3 Supplement und Kelp-Extrakt (Jod) in Betracht ziehen.

Kannst Du Deinen Proteinbedarf nicht decken? Dann nutze Proteinpulver als wertvoller Ergänzung.

Hast Du Probleme mit Deinem Energielevel und Heißhunger während des intermittierenden Fastens? Dann ist MCT/C8 Öl eine gute Wahl.

Was sollte ein Supplement für effektiven Gewichtsverlust können?

Es sollte die folgenden Bedingungen erfüllen:

- Verbesserung der Insulinsensitivität, also bessere Kohlenhydratverwertung
- Stimulation der Fettverbrennung und des Fetttransports im Körper
- Erhöhung der Thermogenese, also der Wärmebildung im Körper
- Verbesserung der metabolischen Flexibilität, also dem Umschalten von Fettverbrennung auf Kohlenhydrate (beim Abnehmen ungemein wichtig!)
- Erhöhte Produktion metabolisch aktiver Hormone (Insulin, IGF-1, Wachstumshormon, Schilddrüsenhormon, Testosteron…)

Diese Bedingungen sollten erfüllt sein, damit es ein Supplement in diese Liste geschafft hat.

Proteinpulver – aber warum?

Jeder Mensch braucht Protein, jeder Körper benötigt Protein – nicht nur Bodybuilder ;-).

Aus folgenden Gründen unterstützt Dich Protein beim Abnehmen:

- Hohe Sättigung
- Hoher thermogener Effekt, also Erhöhung des Energieverbrauchs durch Wärmebildung
- Beschleunigung des Muskelwachstums und kann Testosteron steigern
- Beschleunigung des Fettverlusts
- Stärkung des Immunsystems (gut bei einem kranken Darm)
- Straffung und Verschönerung der Haut (gut, nicht abnehm-bezogen, aber trotzdem ganz schön)

Proteinpulver – aber wie?

Diese Gründe sollten ausreichen, um Dir den nötigen Auftrieb zu geben, Protein in Dein Abnehm-Programm zu integrieren.

Eine proteinreiche Ernährung ist wichtig – am besten integrierst Du in jede Mahlzeit eine gute Proteinquelle.

Als Ergänzung und zwischendurch kannst Du gerne zu Proteinshakes greifen. Pro Shake sind 20-30 g Eiweiß eine gute Menge.

Wir empfehlen Dir das Whey Protein und Kollagen der Marke Edubily. Diese Produkte sind frei von Zusatzstoffen, Süßungsmitteln und künstlichen Aromen, dafür aber von Tieren aus Weidehaltung, also ethisch, ökologisch und gesundheitlich sehr gut.

>> Zum Edubily Whey Protein

>> Zum Edubily Kollagen

L-Carnitin

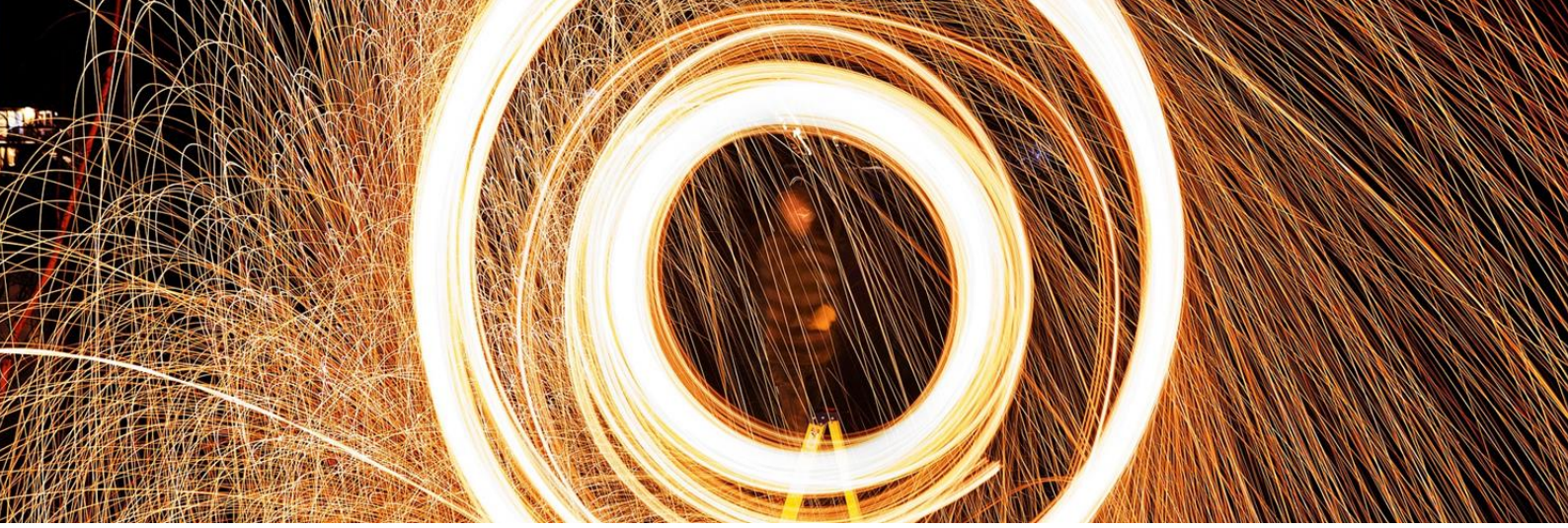
Wie wirkt es? Erhöhung des Fettsäuretransportes in die Zellen, Erhöhung der Fettverbrennung und metabolischen Flexibilität.

Wie effektiv wirkt es? Spürbare Wirkung besonders bei Ausdauersport, da eine höhere Fettverbrennung und längere Trainingseinheiten möglich sind. Außerdem Erhöhung der Thermogenese, also auch des Grundumsatzes. Optimal in Kombination mit Alpha-Liponsäure.

Eigene Erfahrungen? Einnahme von täglich 3x1g Carnitin in Kapselform oder vor Ausdauersport. Sehr effektive Unterstützung beim Abnehmen.

>> Zu unseren Produktempfehlungen <<

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.



Alpha-Liponsäure

Wie wirkt es? Reduktion von chronischen Entzündungen, Verbesserung der Insulinsensitivität, stärkere Fettverbrennung in der Leber, Erhöhung des Energieverbrauchs durch Steigerung des sogenannten PDH-Komplexes.

Wie effektiv wirkt es? Spürbare Wirkung bereits nach 2 Stunden, langanhaltend. Optimal in Kombination mit Carnitin.

Eigene Erfahrungen? Erhöhung des Energieverbrauchs, längere Sättigung nach Mahlzeiten; Urin riecht nach Einnahme leicht nach Schwefel (nicht schlimm).

Wie einnehmen? Dreimal täglich 300 mg als R-Alpha-Liponsäure.

>> Zu unseren Produktempfehlungen <<

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Kaffee – Grüntee - Koffein

Wie wirkt es? Erhöhung der körpereigenen Adrenalin- und Noradrenalinbildung, welche die Fettverbrennung erhöhen, wach und aktiv machen und den Energieverbrauch steigern. Steigerung der Thermogenese, erhöhter Fokus und Wirksamkeit.

Wie effektiv wirkt es? Sehr gut, innerhalb von 30 Minuten, für etwa 4-5 Stunden.

Wie einnehmen? 1-3 Tassen Kaffee und/oder Grüntee über den Tag verteilt, z.B. früh nach dem Aufstehen oder vor einer Sporteinheit. Nicht nach 17:00 Uhr einnehmen, da Schlafprobleme auftreten können. Achte auf qualitativ hochwertigen Bio-Kaffee.

Mit Koffein-Tabletten haben wir schlechte Erfahrungen gemacht, greife lieber zu gutem Kaffee oder Grüntee.

C8/MCT-Öl

Was ist das? Ein Extrakt aus Kokosöl mit den kurzkettigen Fettsäuren, die besonders schnell und effektiv verbrannt werden.

Sie werden schnell in Energie verwandelt, stimulieren in der Leber die sogenannte Ketogenese, was auch dabei hilft, um abnehmen zu können.

Wie effektiv wirkt es? Effekt auf die Fettverbrennung bereits nach 30 Minuten spürbar. Lang anhaltende Ausdauer besonders beim Sport und in Fastenphasen.

Wie einnehmen? Beginne mit 1 EL, später 2 EL, da eine Überdosierung bei Anfängern den Stuhlgang stark erhöht. Ergänzung im Bulletproof Kaffee, im Müsli und als Salatdressing.

Cissus Quadrangularis

Was ist es? Extrakt aus einer indischen Kaktusart. Im Ayurveda bereits seit tausenden von Jahren bekannt.

Wie wirkt es? Erhöhung des Energieverbrauchs, Erhöhung der metabolischen Flexibilität, starke Erhöhung der Insulinsensitivität.

Wie effektiv wirkt es? Starker und spürbarer Effekt auf die Fettverbrennung.

Wie einnehmen? Dreimal täglich eine Kapsel vor einer Mahlzeit.

>> Zu unseren Produktempfehlungen <<

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Omega 3-Fettsäuren

Solltest Du Fisch nicht mögen und dennoch nachhaltig abnehmen wollen, könntest Du über eine Ergänzung mit Omega-3-Fettsäuren nachdenken.

Omega-3-Fettsäuren erhöhen die Insulinwirkung und unterstützen eine gesunde Fettverbrennung.

Von Fischöl-Kapseln aus dem Drogeriemarkt raten wir ab, da die Qualität sehr schlecht ist.

Zum Abnehmen sind 4 Kapseln Fischöl eine gute Tagesdosis.

Ein gutes Produkt, das wir empfehlen, ist das **Norsan Omega Öl.** Solltest Du tierisches Omega-3 meiden wollen, ist das Algenöl von Norsan ein sehr gutes Produkt. **Spare 15 % auf Deine erste Bestellung mit dem Code EM803**

Citrullin

Wie wirkt es? Erhöhung der Durchblutung durch Generierung des Hormons Stickoxid (NO). Dadurch besserer Nährstofftransport im Körper, sowie höherer Energieverbrauch (bis zu 30% bei Sporteinheiten).

Wie effektiv wirkt es? Sehr verlässlich, jedoch nur in Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung, da die NO-Bildung noch weiterer Nährstoffe bedarf, von denen Citrullin der Wichtigste ist.

Wie einnehmen? Einnahme von 4 g Citrullin vor dem Sport.

>> Zu unseren Produktempfehlungen <<

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Resistente Stärke

Was ist es? Präbiotischer Ballaststoff aus der Kartoffel (rohe Kartoffelstärke).

Wie wirkt es? Futter für die Darmbakterien, Reduktion von Entzündungen im Körper, Verbesserung der Insulinsensitivität, verbesserte Verdauung.

Wie effektiv wirkt es? Nach einwöchige Eingewöhnungsphase mit leichten Darmwinden merklich bessere Verdauungsleistung und sinkende Entzündungen im Körper.

Wie einnehmen? Zu Beginn 1 TL Kartoffelstärke in Wasser lösen und trinken. Nach einer Woche auf 1 EL Kartoffelstärke erhöhen. Am besten abends.

Wo kaufen? In der Backabteilung von Supermärkten (Rewe und Kaufland haben es garantiert, suche nach roher Kartoffelstärke/-mehl von Mondamin).

Magnesium

Wie wirkt es? Bestandteil an mindestens 300 Enzymen im Körper mit Beteiligung am Energiestoffwechsel.

Wie effektiv wirkt es? Merkliche Erhöhung der Insulinsensitivität, weniger Krämpfe beim Sport, bessere sportliche Leistung und Fettverbrennung, weniger Heißhunger.

Wie einzunehmen? Bei Magnesium–Mangel früh und abends jeweils 300 mg, ansonsten abends oder nach dem Sport 300 mg.

Wo kaufen? Magnesiumoxid aus der Drogerie (Risiko einer abführenden Wirkung bei hoher Dosierung, aber am billigsten), **Edubily Magnesium**

PAGG-Stack

Der PAGG-Stack ist eine sehr effektive Kombination aus Grüntee-Extrakt (EGCG), Knoblauchextrakt (Allicin), Polycosanol und Alpha-Liponsäure.

Neben Acetyl-Carnitin + Alpha-Liponsäure die wohl stärkste fettverbrennende Ergänzungsmittel-Kombi.

Zu beiden Kombinationen kann Cissus Quadrangularis optional hinzugefügt werden.

Wie einzunehmen? Von allem eine Kapsel früh, mittags und abends. Grünteeextrakt nur früh und mittags nehmen. Dosierung pro Einnahme: 20 mg Polycosanol, 300 mg Grüntee-Extrakt, 300 mg Knoblauchextrakt, 300 mg R-Alpha-Liponsäure.

>> Zu unseren Produktempfehlungen <<

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Grundlagen über Deine Schilddrüse

Die Schilddrüse ist ein 20 g schweres Organ unter Deinem Kehlkopf. Sie produziert für den Körper wichtige Hormone, die Schilddrüsenhormone.

Wenn Du abnehmen möchtest, ist die Schilddrüse ein wertvoller Begleiter, denn die Schilddrüsenhormone (fT4 und das aktive fT3) regulieren, wie viel Energie Du verbrauchst.
Zwischen einer wenig aktiven und einer sehr aktiven Schilddrüse können 300 kcal täglich liegen – ganz nebenbei!

Wie misst Du, wie aktiv Deine Schilddrüse ist?

Dein TSH-Wert sollte < 2 IU/l sein und Dein fT3-Wert sollte 3,5-4,2 pg/dl sein. Das ist das Ziel. Bei den meisten Menschen liegt der fT3-Wert eher um 2,6-3,3 pg/dl.
Bei einem großen Blutbild beim Arzt kannst Du TSH, fT4 und fT3 messen lassen.

>> Zu unseren Produktempfehlungen <<

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Wie erhältst du eine gesunde Schilddrüse?

Wie erhältst Du eine gesunde Schilddrüse?

Deine Schilddrüse benötigt Nährstoffe (Eisen, Vitamin B, Jod, Selen, Zink, Proteine), um die Hormone zu bilden.

Diese Nährstoffe bekommst Du ausreichend über eine gesunde, naturbelassene Ernährung mit ausreichend Proteinen und **3-4x wöchentlich Fisch und Meeresfrüchten.**

Meist ist das Jod der kritische Nährstoff. Wenn Du nur 1-2x wöchentlich Fisch isst, kannst Du auch täglich mit 500-1000 mg Jod in der Form von **Kelp-Extrakt** nachhelfen. Beginne mit einer kleinen Dosis und steigere Dich.

Was die Schilddrüse nicht mag (bitte meiden):

Stress – Dauerdiäten – Exzessiver Sport – Schlafmangel – Gluten – Alkohol – Transfette.

Bitte beachten*: Wenn Du an Hashimoto Thyreoiditis oder Morbus Basedow leidest, bitte vorsichtig mit Jod umgehen!*

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Spezialtipp: Abnehmen mit der DNA

- Was wäre, wenn in Deiner DNA wichtige Informationen über Deinen Stoffwechsel steckten?
- Was, wenn Dich dieses Wissen bei Deinen Abnehm-Zielen ungemein unterstützen könnte?
- Und was, wenn es eine Möglichkeit gäbe, in Deine DNA hinein zu sehen, um dieses Wissen ans Tageslicht zu bringen?

Unser Partner Lykon hat einen DNA-Test entwickelt, der wichtige Gene und Stoffwechselparameter misst, die beim Abnehmen wichtig sind.

Das ist kein Muss, aber eine sehr interessante und effektive Ergänzung. Denn mit diesem Wissen weißt Du automatisch mehr, wie Deine ideale Ernährung aussieht und auf welchen Sport Du genetisch programmiert bist.

Klingt interessant und zu gut, um wahr zu sein? Schaue bei Lykon vorbei und probiere es aus (**15 % Rabattcode GESUND15)**

Der Perfekte Tag

Wie ein Tag mit dem Abnehm-Protokoll aussehen könnte

Der perfekte Tag zum Abnehmen – Ein Vorschlag

7:00	Aufstehen und Morgenroutine
7:30	Proteinreiches Frühstück
8:00	Weg zur Arbeit mit Bewegung
8:30	Auf der Arbeit eine Tasse Kaffee
8:30-12:30	Arbeiten im stehen / gehen und viel trinken
12:30-13:30	Mittagessen aus Kartoffeln, Spinat und Hack in Tomatensauce
13:30	Eine Tasse Grüntee oder Schwarztee
13:30-17:30	Konzentriert arbeiten im gehen /stehen, viel trinken, auch Tee
17:30-18:00	Heimweg mit etwas Bewegung
18:00	Sportsachen schnappen, 1h Joggen, Schwimmen, Fitness
19:30	Abendessen: Tomate-Mozarella Salat mit Räucherlachs
20:00-23:00	Entspannen, Leben genießen, Freunde treffen, Buch lesen
23:00	Wecker auf 7 Uhr, einschlafen und morgen genauso rocken

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Ernährungsplan

Was muss ich wann essen?

Ein Ernährungsplan zum Abnehmen

Was dieses E-Book Dir nicht bietet ist, ein konkreter Ernährungsplan zum Abnehmen, dem Du 1:1 folgen musst.

Wir möchten Dir hier gesunde Impulse und Gewohnheiten vermitteln, damit Du Dir genau den Alltag aufbauen kannst, den Du zum Abnehmen brauchst.

Diese Gewohnheiten integrierst Du in Dein bestehendes Leben … nach und nach … und verlierst so mit der Zeit ganz nebenbei Gewicht.

Doch bevor Du nun enttäuscht wegklickst – wir haben einen einwöchigen kostenlosen Abnehmplan für Dich, den wir Dir empfehlen möchten. Er ist nicht von uns, sondern von unseren Freunden von HealthyHappy. Wir haben ihn getestet und für mehr als gut befunden.

>> Jetzt kostenlosen einwöchigen Abnehmplan mit Rezepten sichern

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Ein komplettes E-Book mit Abnehmrezepten

Wenn Du direkt ein richtiges E-Book mit Abnehmrezepten erwerben möchtest, haben wir auch dazu eine Empfehlung für Dich.

Denn den kostenlosen Wochenplan von eben, gibt es auch als vollständiges Ebook mit über 300 Seiten und wunderschönen, leckeren, gesunden Abnehmrezepten.

Wir würden es Dir nicht empfehlen, wenn wir es nicht selbst ausprobiert hätten und begeistert werden.

Auf Amazon bekommst Du lieblose Ebooks mit Abnehmrezepten für 10 €. Die sind keinen Cent wert.

Dieses hier ist jeden Cent wert und wird Dich als Ergänzung zu unserem Abnehmprotokoll mit den perfekten Abnehmrezepten unterstützen:

>> Jetzt die „Bibel der Abnehmrezepte“ sichern

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Checkliste

Alle Punkte für Dich zum Ausdrucken

Mindset

- Die Grundlage für Deinen Abnehmerfolg sind Deine Glaubenssätze
- Notiere Dir nützliche Affirmationen und sage sie Dir jeden Morgen auf!
- Visualisiere Dein Ziel – erstelle Dir ein Vision Board!
- Definiere Dein Abnehm-Ziel ganz klar mit der SMART-Regel:
- S – Was genau willst Du erreichen?
- M – Wie möchtest Du den Erfolg messen? (Kilogramm, Körperfett, Kleidergöröße)
- A – Warum genau willst Du Abnehmen (bessere Optik, mehr Vitalität, Vorbild für Kinder…)?
- R – Ist Dein angestrebtes Ziel realistisch?
- T – Bis wann möchtest Du das Ziel erreichen? Definiere gern auch Zwischenziele!
- Protokolliere Deinen Fortschritt – per Foto, Excel-Tabelle oder App! Prüfe einmal pro Woche Deinen Fortschritt. Mache einmal im Monat einen größeren Check-up und reflektiere Deinen Weg.
- Eine Morgenroutine kann Dein täglicher Anker sein!
- Belohne Dich für das erreichen Deiner (Zwischen-)Ziele: Urlaub, Erlebnisse, Massage, Sauna …
- Finde einen Accountability-Partner.

Ernährung

- Meide die vier großen Nahrungstoxine: Alkohol, Zucker, Getreide und Speiseöle!

So kann Dein Teller aussehen:

- ½ Teller: Iss soviel Gemüse, wie Du kannst: Brokkoli, Spinat, Salat, Karotten, Kürbis …!
- ¼ Teller: Proteine sind wichtige Bausteine für Deinen Körper und Katalysatoren für den Stoffwechsel.
- ¼ Teller: Gute Fette (Avocado, Kokos, Fisch) oder komplexe Kohlenhydrate (Hülsenfrüchte, Kartoffeln) sollten einen kleinen Teil einnehmen.
- Iss kohlenhydratreiche Lebensmittel hauptsächlich nach Bewegung und Sport.
- Viele Lebensmittel kannst Du selbst machen, wie z.B. Müsli oder Brot.
- Mindestens 25 g Protein in der ersten Mahlzeit!
- Fasten: Täglich 16 Stunden nahrungsfreie Zeit. Frühstücke dafür etwas später und iss eher zu Abend.
- Ersetze sofort Fruchtsäfte durch Wasser!
- Kaufe öfter auf dem Markt, um unverarbeitete Lebensmittel zu erhalten.

Ernährung

Nutze Lebensmittel, die den Stoffwechsel anregen:

- Ingwer pur oder als Ingwertee: jeden Tag
- ½ TL Ceylon Zimt: In Smoothies, Müsli oder Kaffee
- 2 Tassen grüner Tee täglich
- 1-2 Tassen guter Kaffee täglich
- Scharfe Gewürze beim Kochen verwenden
- Pilze sind wie Gemüse und helfen beim Abnehmen.
- Fisch, Meeresfrüchte und Algen
- Eiweißshakes: Zwischendurch und als Ergänzung zu Hauptmahlzeiten.

Unsere Empfehlung: Edubily Whey Protein und Edubily Kollagen

Sport / Bewegung

o Grundregel: Finde einen Sport, der Dir wirklich gefällt – auch wenn er nicht unmittelbar der perfekte Abnehmsport ist. Es geht darum, eine Bewegungsgewohnheit zu entwickeln!

o Besonders effektiv: 2 x Kraftsport und 2 x Ausdauertraining pro Woche!

o Nutze im Krafttraining hauptsächlich Ganzkörperübungen. Die Kniebeuge ist DIE Übung schlechthin!

Wenig Zeit ist keine Ausrede:

o Hochintensives Intervalltraining 3 x pro Woche, 20-30 Minuten reichen

o Sprints für Fortgeschrittene: 1-2x wöchentlich

o Eher der Wandertyp? Mache eine Wanderung am Wochenende!

o Treibe Sport mit anderen und finde einen Trainingspartner oder ein Team.

Alltagsaktivität

- 10.000 Schritte am Tag – nutze eine Schrittzähl-App.
- Arbeite Im Stehen – kein Stehschreibtisch? Dann besorge Dir eine Stehauflage günstig bei Amazon!
- Bei sitzender Arbeit: Alle 30 Minuten aufstehen und ein paar Schritte gehen

Nutze Kälte als *Fatburner*:

- Kalte Duschen am Morgen
- Wohnung weniger heizen
- Dünne Decke zum Schlafen

Von A nach B aus eigener Kraft statt mit dem Auto – bis zu 300 kcal nebenbei!

- Treppe statt Fahrstuhl
- Fahrrad statt Auto
- Eine Haltestelle eher aussteigen oder weiter weg parken
- Ganz zu Fuß zur Arbeit oder wenigstens einen Teil davon – so kommst Du den 10.000 Schritten schnell näher!

Snacks

Nutze gesunde Snacks für die Arbeit

- Nüsse
- Sehr dunkle Schokolade
- Gemüsesticks
- Avocados
- Selbstgemachter Joghurt
- Beeren
- Eiweißshake
- Kaffee
- Trockenpflaumen
- Oliven
- Chia-Pudding
- Leinsamencracker
- Kartoffelsalat (ohne Mayo)
- Sommerrollen
- Tomate-Mozarella (Light)

Nahrungsergänzungen

Defizite im Vitamin- und Mineralienhaushalt behindern Deinen Stoffwechsel. Identifiziere sie mit einem Bluttest (großes Blutbild beim Hausarzt)

Hilfreiche Supplements – Gute Basis zum Abnehmen:

- Proteinpulver (1 – 2 Portionen à 25 g)
- Magnesium (früh und abends je 300 mg)
- Jod und Selen, um die Schilddrüse zu unterstützen

Sehr effektive Ergänzung zum Abnehmen:

- L-Carnitin (3 g pro Tag) + Alpha-Liponsäure (300 mg pro Tag)
- Cissus Quadrangularis (3 x 1 Kapsel pro Tag)

Optionale Ergänzung beim (intermittierenden) Fasten: C8 / MCT Öl (1 – 2 EL pro Tag – in den Kaffee gerührt

Für Sportler: 4 g Citrullin vor dem Sport – Erhöhung des Energieverbrauchs um 25 %

Effektive Kombination zur Fettverbrennung: Der PAGG-Stack

früh mittag und abends je 20 mg Polycosanol, 300 mg Grüntee-Extrakt (abends nicht), 300 mg Knoblauchextrakt, 300 mg R-Alpha-Liponsäure

>> Zu unseren Produktempfehlungen <<

SCHNELL. EINFACH. GESUND.

Dein Start Richtung Wunschgewicht

Lieber Leser,

Zunächst einmal vielen, vielen Dank, dass Du es bis hierher geschafft hast. Das zeigt, dass Du motiviert bist und Deinem Wunschgewicht wirklich näher kommen möchtest.

In diesem Ratgeber haben wir unsere besten Abnehmtipps der letzten Jahre zusammen getragen.

Wie gesagt: **Dieses Buch ist ein Buffet**. Du musst nicht alles machen, was hier drin steht. Aber alle Tipps bringen Dich Deinem Ziel näher – je mehr Du umsetzt, desto besser.

Schreibe Dir die Tipps heraus, die Du ab sofort in Deinen Alltag integrieren möchtest. Du kannst auch erst mit ein paar wenigen beginnen und Dich langsam steigern.

Je mehr Du umsetzt, desto schneller und nachhaltiger wirst Du Dein Wunschgewicht erreichen.

Es sind gesunde Gewohnheiten, die Dir nicht nur beim Abnehmen helfen, sondern Deiner Gesundheit generell zugute kommen. Sieh diese Reise also als Start in ein gesünderes und zufriedeneres Leben.

Alle Säulen – Mindset – Bewegung – Ernährung – Alltagsaktivitäten – Nahrungsergänzungen – sind wichtig und tragen einen wichtigen Teil bei.

Dein Start Richtung Wunschgewicht

In diesem kompakten und praxisbezogenen E-Book hast Du von uns viele Tipps und ihre Umsetzung erhalten. Sieh dieses Buch als eine Anleitung für ein gesünderes und schlankeres Leben an.

Wir hoffen, Dir mit diesem Protokoll weiterhelfen zu können und würden uns freuen, wenn wir auch weiterhin Teil Deiner Reise sind.

Auf SchnellEinfachGesund findest Du mehrmals wöchentlich neue Beiträge mit Tipps, die Dich gesünder und glücklicher machen.

PS: Wenn Dir an diesem Protokoll etwas nicht gefallen hat oder Dir ein wichtiger Teil gefehlt hat, dann schreibe uns bitte an martin@schnelleinfachgesund.de – Feedback hilft uns, besser zu werden und Dich optimal zu unterstützen!

Mit gesunden Grüßen,

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist

Bonus

Dein neuer Morgen – bist Du bereit für Dein Wunschgewicht?

Morgenroutine

Eine Morgenroutine ist ein Ablaufplan für die ersten 60-90 Minuten des Tages. In dieser Zeit legst Du den Grundstein für einen erfolgreichen Tag, indem Du Dir Motivation holst und etwas für Deinen Körper und Geist tust.

Hier ein Beispiel für eine gute Morgenroutine, die Abnehmen zum Ziel hat:

1. Der Wecker klingelt. Du stehst unverzüglich auf, gehst in die Küche und trinkst ein großes Glas Wasser mit etwas Salz und Zitronensaft.
2. Du machst ein paar Liegestütze, Kniebeuge oder Hampelmänner, um den Lymphfluss in Gang zu bringen.
3. Du putzt Dir die Zähne und wäschst Dir das Gesicht.
4. Du ziehst Dir ein paar Sportsachen an und gehst eine kleine Runde Joggen oder stramm spazieren. 20 Minuten reichen völlig.
5. Du duschst. Erst wie gewohnt, danach 2-3 Minuten eiskalt.
6. Du machst Dir eine große Tasse Kaffee und trinkst einen Eiweißshake.
7. Du setzt Dich noch 5-10 Minuten ganz still auf das Sofa, atmest tief durch, sagst Deine Affirmationen und machst Deine Visualisierung
8. Der Tag kann beginnen!

Müsli als Start in Deinen Tag?

Nachteile des klassischen „Fertig“-Müslis

- Es enthält zu viel Getreide und demzufolge auch eine Menge Kohlenhydrate.
- Dadurch ist der Nährwert der Frühstücksflocken sehr gering.
- Die Energie ist zwar schnell verfügbar, aber hält nicht lang an.
- Entsprechend unterliegt Dein Blutzucker hohen Schwankungen.
- Dadurch hast Du schnell wieder Heißhunger und wirst ständig müde.
- Schlussendlich ist das Marketing und die Verpackung teurer als der Inhalt.

Vorteile bei selber gemischten Müslis

- Du hast die Möglichkeit alles nach Deinem Geschmack zu kreieren.
- Du verwendest hochwertige Zutaten.
- Die Zutaten sind entsprechend nährstoffreicher und sättigender.
- Außerdem kannst Du Dein Müsli ohne Zucker mischen.
- Die genießt Dein Frühstück bewusster.
- Müsli selber machen spart Geld.

Zum Beitrag mit gesunden Frühstücksideen

Gesundes Müsli selber machen

Klassische Müslis enthalten viele billige und ungesunde Zutaten. Im Grunde genommen enthalten die meisten im Handel angebotenen Mischungen zu viele Getreideflocken. Jedoch gibt es viel bessere und gesündere Zutaten als die hoch angepriesenen Cerealien.

Übrigens achten wir dabei hauptsächlich darauf, dass das Müsli wenig Kohlenhydrate enthält. Von daher verzichten wir beispielsweise auf Getreideflocken.

Diese beiden Beiträge werden Dir weiterhelfen und Tipps & Inspirationen liefern:

Zum Beitrag mit gesunden Frühstücksideen

Zum Beitrag „Low Carb Frühstück“

Gesundes Müsli selber machen

Du kannst Dir Deine eigene Müsli-Mischung zusammenstellen und diese nach gusto mit Naturjoghurt und Beeren aufpeppen.

Mit folgenden Zutaten kannst Du Dein eigenes Abnehm-Müsli zusammenstellen:

- Leinsamen/Chiasamen
- Haferflocken
- Gepoppter Amaranth/Quinoa
- Kakaopulver
- Eiweißpulver
- Zimt
- Hagebuttenpulver
- Ein paar Nüsse
- Ein paar Kürbiskerne

Das kannst Du so mischen und in ein Einmachglas abfüllen. Wenn Du es gerne knusprig magst, findest Du in diesem Beitrag ein Anleitung für Knusper-Müsli.

Proteinreiches Frühstück

Frühstück zu Schul- oder Studienzeiten ist oft sehr einfach ausgefallen: Toast mit Nutella oder Marmelade – bei vielen ein Klassiker. Doch wer energiereich, konzentriert oder einfach nur schlank sein will, der wird diese Ziele mit so einem Frühstück nicht erreichen.

Ein eiweißreiches Frühstück hat den Vorteil, dass es uns langanhaltend mit Energie versorgt und sättigt. Proteine werden vom Körper langsam verdaut und sorgen für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

Übrigens werden etwa 25 – 30 % der Kalorien, die du Durch eiweißreiche Lebensmittel zu Dir nimmst, direkt wieder für die Verarbeitung verbraucht. Proteine werden nämlich vom Körper erst in ihre Untereinheiten (Aminosäuren) zerlegt, was einiges an Energie benötigt.

Ein eiweißreiches Frühstück enthält mindestens 30 g Eiweiß. Da Eiweiß bzw. Protein je nach Ursprung unterschiedlich aufgebaut ist, solltest du verschiedene Eiweißquellen zu dir nehmen.

Frühstück ausfallen lassen

Es heißt immer wieder, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages.

Leider verbirgt sich dahinter nur ein alter Mythos, den man Kindern gerne erzählt, damit sie nicht mit leerem Magen in die Schule gehen und dort Hunger haben.

Frühstück ist kein Pflichtprogramm. Wir finden, **Hunger sollte der beste Indikator dafür sein, ob wir frühstücken sollten oder eben nicht.**

Wenn Du früh aufstehst und Hunger verspürst, dann hau rein, am besten mit viel Eiweiß!

Wenn Du das Gefühl hast, es geht morgens auch ein paar Stunden ohne Frühstück, dann ist das toll. Dies nennt man intermittierendes Fasten. Warte dann einfach mit dem Frühstück/Mittagessen, bis Du richtig Hunger hast!

Dein Weg zu einem gesünderen und schlankeren Ich

Lieber Leser,

Zunächst einmal vielen, vielen Dank, dass Du es bis hierher geschafft hast. Das zeigt, dass Du motiviert bist und Deine Darmgesundheit verbessern möchtest.

In diesem Ratgeber haben wir unsere besten Tipps der letzten Jahre zusammen getragen.

Wie gesagt: **Dieses Buch ist ein Buffet**. Du musst nicht alles machen, was hier drin steht. Aber alle Tipps bringen Dich Deinem Ziel näher – je mehr Du umsetzt, desto besser.

Schreibe Dir die Tipps heraus, die Du ab sofort in Deinen Alltag integrieren möchtest. Du kannst auch erst mit ein paar wenigen beginnen und Dich langsam steigern.

Je mehr Du umsetzt, desto schneller und nachhaltiger wirst Du Deinen Stoffwechsel und Körpergewicht regulieren können.

Es sind gesunde Gewohnheiten, die Dir nicht nur dabei helfen, sondern Deiner Gesundheit generell zugute kommen. Sieh diese Reise also als Start in ein gesünderes und zufriedeneres Leben.

Dein Weg zu einem gesünderen und schlankeren Ich

In diesem kompakten und praxisbezogenen E-Book hast Du von uns viele Tipps und ihre Umsetzung erhalten. Sieh dieses Buch als eine Anleitung und Starthilfe an.

Wir hoffen, Dir mit diesem Protokoll weiterhelfen zu können und würden uns freuen, wenn wir auch weiterhin Teil Deiner Reise sind.

Auf SchnellEinfachGesund findest Du mehrmals wöchentlich neue Beiträge mit Tipps, die Dich gesünder und glücklicher machen.

PS: Wenn Dir an diesem Protokoll etwas nicht gefallen hat oder Dir ein wichtiger Teil gefehlt hat, dann schreibe uns bitte an martin@schnelleinfachgesund.de – Feedback hilft uns, besser zu werden und Dich optimal zu unterstützen!

Mit gesunden Grüßen,

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist