

DIE 5 BESTEN ABNEHMTIPPS



KALORIENDEFIZIT

Grundsätzlich gilt: Dein Kalorienverbrauch muss höher sein als die Aufnahme.
Das heißt, bewege Dich mehr und iss weniger.

Deine Erfolgsstrategie: Dein Tag hat 24 Stunden. Davon nimmst Du in 8 Stunden alle Deine Kalorien zu Dir (das kannst Du selbst bestimmen z.B. 10-18Uhr). In den übrigen 16 Stunden fastest Du (Wasser, Kaffee schwarz und ungesüßter Tee ist erlaubt). Und das Beste? In den 8 Stunden Schlaf verbrennst Du weiter lästiges Fett, ohne das Du etwas dafür tun musst.



MUSKELTRAINING

Um während des Abnehmens einen schönen straffen Körper zu behalten, solltest Du Deine Muskulatur trainieren.

Denn Deine Muskeln verbrauchen 24h Kalorien und helfen Dir so bei der Gewichtsreduktion.

Deine Erfolgsstrategie: 3x Training pro Woche mit eigenem Körpergewicht
3x50 Kniebeugen, 3x40 Sit ups, 3x30 Ausfallschritte, 3x20 Liegestütze



TRINKEN

Trink pro 20kg Körpergewicht 1l Wasser am Tag. Wasser unterdrückt den Hunger und wird für alle Stoffwechsel- und Ausscheidungsprozesse benötigt. Wichtig: Cola, Saft usw. zählen nicht dazu! Halte Dich an Wasser, Tee und Kaffee.



EIWEISS

Um Deine Muskulatur (also Deine Figur) zu erhalten, solltest Du Deinen Eiweissanteil in Deiner Ernährung anheben. Eiweiss sättigt lange und unterstützt die Fettverbrennung. Zu empfehlen sind hier 2gr. Eiweiss pro kg Körpergewicht.

Beispiele von eiweissreichen Lebensmitteln: Pute, Fisch, Quark, Joghurt, Eier, Käse, Linsen, Bohnen, Tofu, Eiweiss Shakes



MIKRONÄHRSTOFFE

Iss viel Obst und Gemüse. Das hat wenige Kalorien und sättigt lange! Zusätzlich liefern sie Vitamine und Mineralien, dass Du Dein Essen besser verwerten kannst. Hier gilt die Regel: Nimm fünf! Achte ebenfalls auf eine ausreichende Zufuhr von Omega 3 Fettsäuren. So bleibst Du fit und gesund!

**ABKÜRZUNG: WIE DU IN 6 WOCHEN ZUR
WUNSCHFIGUR KOMMST!? Klicke hier!**