

**Herzlichen Glückwunsch** zu deiner Entscheidung, mit dem *slimbody24*-Programm dein Leben und deinen Körper zu verändern!

Du möchtest in kurzer Zeit effektiv abnehmen, Fett gezielt an deinen Problemzonen abbauen und deine Figur straffen. Mach dir all diese Ziele noch einmal bewusst, denn der heutige Tag ist der erste Tag auf deinem Weg zum Wunschgewicht und mit *slimbody24* hast du dir für diesen Weg einen kompetenten Partner ausgesucht, der dich hierbei begleiten und unterstützen will.

Bevor du deine Schritt-für-Schritt Anleitung zum Traumkörper erhältst, möchten wir dir kurz einen Überblick über die Grundlagen unseres Konzepts verschaffen und dir zeigen, wie du dein neues Ich in den nächsten Wochen erschaffen wirst. Wir möchten dir zeigen, wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit *slimbody24* aussieht, wie du deine weiblichen Hormone dazu nutzen kannst, deine Stoffwechselaktivität drastisch zu steigern und welche Methoden deinen Körper dazu bringen, in einen permanenten Fettverbrennungsmodus zu wechseln.

Lass uns gleich starten: Dein Weg in eine schlanke Zukunft beginnt jetzt und hier!

Dein Thomas

# Einleitung

## Gesunde Ernährung zum Abnehmen

Am Anfang jeder Diät steht die Frage: Wie soll ich mich ernähren, um meine Wunschfigur zu erreichen? Heutzutage existieren unzählige Ernährungskonzepte zum Abnehmen, die meistens darauf basieren, dass man seine Energiezufuhr deutlich senkt und dies durch das Zählen von Kalorien oder Punkten akribisch kontrolliert oder auf dem Weglassen bestimmter Nahrungsmittel, wie es bei einer Low Carb- oder Low Fat-Diät der Fall ist.

Dass bei *slimbody24* bewusst hierauf verzichtet wird, hat gute Gründe:

Das Zählen von Kalorien, Punkten oder Ähnlichem ist für den Großteil von uns nur schwer alltagstauglich. Zum einen muss man hierfür sehr viel Zeit investieren, zum anderen kann das Ganze schnell in Perfektionismus und übertriebenen Kontrollwahn ausarten. Das bedeutet dann meist, dass es das eigene Sozialleben stark einschränkt und man mit der Zeit zunehmend unzufrieden wird. Häufig ist genau diese Unzufriedenheit dann der Grund, weshalb die Diät vorzeitig abgebrochen wird und daher ist bei unserem Konzept kein Kalorien- oder Punkte zählen nötig. Anstatt dich auf eine bestimmte Tagesbilanz oder Kalorienzahl zu fixieren, steht bei uns eine ausgewogene Ernährung im Vordergrund, mit der du von selbst dein Gewicht reduzieren wirst.

Von einer Ernährungsform, die bewusst einzelne Nährstoffe, häufig Kohlenhydrate oder Fette, über einen längeren Zeitraum ausschließt, ist aus physiologischer und gesundheitlicher Sicht abzuraten. Wie essenziell diese Nährstoffe für unseren Körper sind, wird im Anschluss noch einmal erklärt, Fakt ist allerdings, dass der Stoffwechsel und insbesondere die Fettverbrennung ohne diese Nahrungskomponenten nicht vollständig funktionsfähig sind. Um also effektiv abzunehmen und den Fettabbau an den Problemzonen anzutreiben, müssen alle Nährstoffe, das heißt Proteine, Fette und auch Kohlenhydrate in einem ausgewogenen Verhältnis aufgenommen werden.

Verfechter der Low Carb-Diäten weisen meist auf die besonders schnelle Gewichtsabnahme hin. Für einen sehr kurzen Zeitraum ist dies auch durchaus der Fall und für sehr schnelle Resultate durchaus ratsam, wie man an unserem *slimbody24 fast*-Programm sehen kann. Allerdings sollte nicht auf Dauer vollständig auf Kohlenhydrate verzichtet werden, da dies

Studien zufolge den Hormonhaushalt und den gesamten Stoffwechsel kontraproduktiv beeinflussen kann.

Hinzu kommt, dass radikale Ernährungsverbote häufig Heißhungerattacken hervorrufen oder die generelle Unzufriedenheit mit der Diät ansteigen lassen. Daraus folgt nicht selten die komplette Aufgabe aller persönlichen Ziele und der Frust über das vermeintliche Versagen wächst. Wer dann versucht, sich mit Essen hierüber hinwegzuträsten, ist schnell im Teufelskreis der Diäten gefangen. Aufgrund der Vielzahl an Problemen, die durch eine radikale Einschränkung der Lebensmittelauswahl entstehen können, verzichtet *slimbody24* hierauf. Abnehmen mit Genuss und Abwechslung ist bei uns Programm!

Das *slimbody24*-Ernährungskonzept ermöglicht dir, auch ohne starke Einschränkungen und hohen Zeitaufwand effektiv und vor allem an deinen Problemzonen abzunehmen. Eine alltagstaugliche und dauerhafte Anpassung deiner Ernährung steht bei *slimbody24* im Vordergrund, mit der du dein persönliches Wunschgewicht in kurzer Zeit und ohne großen Verzicht erreichst. Für diejenigen, die besonders schnell ihr Gewicht reduzieren und Fett abbauen wollen, eignet sich unser *slimbody24 fast*-Programm ideal als Einstieg. Wenn du dann mithilfe unseres Standardprogramms dein Wunschgewicht erreicht hast, hilft dir unser Slim Body Life-Programm dabei, es zu halten und langfristig schlank zu bleiben.

## **Die richtigen Nährstoffe zum Stoffwechsel aktivieren**

### **Kohlenhydrate**

Gerade in letzter Zeit sind Kohlenhydrate zu Unrecht in Verruf geraten, dabei sind sie der wichtigste Energielieferant für unser Herz, das Gehirn und unsere roten Blutzellen. Dennoch sollte man darauf achten, welche Kohlenhydrate man zu sich nimmt, da es hier bessere und schlechtere Alternativen gibt. Schnell verfügbare Kohlenhydrate, die vor allem in zuckerhaltigen Lebensmitteln vorkommen, liefern dem Körper zwar in Sekundenschnelle Energie, begünstigen allerdings durch das rasche Ansteigen und Abfallen des Insulinspiegels auch Heißhungerattacken. Eine bessere Wahl sind langsame Kohlenhydrate und solche Lebensmittel, die reich an unverdaulichen Ballaststoffen sind. Dazu gehören Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse, die einen für lange Zeit sättigen und den Insulinspiegel weniger stark beeinflussen. Auch auf Obst muss nicht verzichtet werden, obwohl Früchte überwiegend aus schnell verwertbaren Kohlenhydraten aufgebaut sind, da

diese etwas anders vom Körper verwertet werden. Gerade zum Gewicht verlieren ist eine ausreichende Ballaststoffaufnahme wichtig, da diese in Kombination mit Wasser nicht nur lange satt halten, sondern sie die Verdauungstätigkeit anregen und auch den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.

### **Proteine**

Proteine sind eines der wichtigsten Baumaterialien im menschlichen Körper, da sie an der Bildung zahlreicher Gewebe und Organe beteiligt sind und aus ihnen auch andere wichtige Verbindungen wie Hormone oder Enzyme entstehen. Gerade beim Abnehmen ist eine hohe Proteinzufuhr sinnvoll, da Proteine von allen Nährstoffen am besten sättigen und man durch den sogenannten „thermischen Effekt“ bei der Aufnahme von Proteinen den eigenen Kalorienverbrauch erhöht, da die Verdauung hierfür sehr energieaufwändig ist. Bei den aufgenommenen Proteinen ist auch entscheidend, aus welchen Aminosäuren diese aufgebaut sind, da der Körper einige dieser Bausteine nicht selbst bilden kann. Wer sich allerdings ausgewogen ernährt und verschiedene Proteinquellen konsumiert, läuft nicht Gefahr, in einen Mangelzustand zu geraten. Tierisches Protein sollte vor allem aus mageren Fleisch- und Fischarten sowie Milchprodukten mit niedrigem Fettanteil bezogen werden. Pflanzliche Proteinlieferanten sind Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen), möglichst unverarbeitete Sojaprodukte und auch Nüsse oder Kerne, von denen man aufgrund des hohen Fettgehalts allerdings nicht zu viele essen sollte. Eine ausreichende Versorgung mit Proteinen erhöht außerdem den Aufbau von stoffwechselaktivem Muskelgewebe, so dass der Energieverbrauch steigt und Problemzonen gestrafft werden.

### **Fette**

In unserem Körper werden Fette vor allem für die Energiegewinnung und die Wärmeproduktion benötigt. Außerdem bilden sie eine schützende Schicht um lebenswichtige Organe, unterstützen die Aufnahme von Vitaminen und werden als Baustoff u.a. für einige Hormone benötigt. Wie auch bei den Kohlenhydraten gibt es hier deutliche Unterschiede hinsichtlich des gesundheitlichen Nutzens von Fetten, denn nicht alle Fette machen grundsätzlich „fett“. Die in den Fetten enthaltenen Fettsäuren werden als gesättigt oder ungesättigt bezeichnet. Viele ungesättigte Fettsäuren sind für den Körper essenziell, da er sie nicht von selbst herstellen kann. Insbesondere mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in fettreichen Fischarten, sollten auf dem Teller landen. Aber auch einfach gesättigte Fette, zum Beispiel aus Pflanzenölen oder Nüssen, sollten auch während dem Abnehmen aufgenommen werden. Möglichst selten sollten dagegen gesättigte Fette, also Butter, Schmalz, Wurstwaren oder Fertigprodukte, verzehrt werden.

## **Leptin und der weibliche Stoffwechsel**

Hormone spielen in unserem Körper eine zentrale Rolle, da sie diverse Stoffwechselvorgänge, wie zum Beispiel die Fettverbrennung regulieren. Kürzlich fanden Forscher einen Zusammenhang zwischen dem Hormon Leptin und der Reduktion des Körpergewichts heraus. Da dieses Hormon vor allem im weiblichen Stoffwechsel eine Art Schlüsselfunktion beim Abnehmen und der Reduktion des Körperfettanteils einnimmt, möchten wir kurz auf dessen Wirkung eingehen.

Das Hormon Leptin funktioniert wie ein Sensor für den Status unserer Energieversorgung. Je nachdem, wie viel Energie wir über die Nahrung aufnehmen, sendet Leptin unterschiedliche Signale, die unseren Stoffwechsel und die Fettverbrennung beeinflussen. Hohe Leptin-Level im Körper steigern die Aktivität des Stoffwechsels und sorgen dafür, dass mehr Körperfett verbrannt wird. Sind die Leptin-Level hingegen niedrig, zieht der Stoffwechsel die Bremse an und Körperfett wird überwiegend gespeichert.

Während einer Diät wird die Kalorienzufuhr, also die Energieaufnahme, oft drastisch reduziert, was die Leptinmenge im Körper sinken lässt. Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge, sind hiervon vor allem Frauen betroffen, bei denen die Leptin-Level während einer Diät noch schneller und drastischer reduziert werden als bei Männern.

Ein weiteres Phänomen, das vor allem Frauen beim Abnehmen beeinträchtigt ist die sogenannte Leptin-Resistenz, was bedeutet, dass der Körper die Signale von Leptin nicht mehr richtig empfangen kann. Vor allem durch eine unausgewogene Ernährung und häufige Gewichtsschwankungen durch ständiges Diäten können die Leptin-Signale mit der Zeit immer schlechter wahrgenommen werden.

Frauen besitzen zwar durch ihren höheren Körperfettanteil von Natur aus höhere Leptinspiegel als Männer, allerdings können sie die von Leptin ausgesendeten Signale deutlich schlechter wahrnehmen und daher auch ihr Gewicht schwieriger reduzieren. Vor allem bei einer herkömmlichen Diät wird das Zusammenspiel von Leptin und dem weiblichen Stoffwechsel gestört: Die Leptin-Level im Blut werden Studien zufolge schon nach wenigen Tagen einer Diät um etwa die Hälfte gesenkt und auch die Fettverbrennung kann nur noch mit halber Aktivität ablaufen. Je länger die Diät andauert, desto drastischer sinken die Leptinwerte im Körper und der Stoffwechsel passt sich dementsprechend hieran an und kommt so fast vollständig zum Erliegen.

Im Anschluss an die Diät erleben viele Frauen dann den sogenannten Jojo-Effekt, da der Stoffwechsel nur noch auf Sparflamme läuft. Sobald wieder deutlich mehr Kalorien aufgenommen werden, brauchen die Leptinwerte einige Zeit, bis sie sich an die erhöhte Kalorienzufuhr angepasst haben. Und daher nimmt man zunächst einmal wieder an Gewicht zu!

Aber es gibt eine Lösung für dieses Problem: Wenn man bereits während seiner Diät zeitweise die Kalorienzufuhr für einen Tag, den wir als Schummeltag bezeichnen, erhöht, können die Leptinwerte auf dem ursprünglichen Niveau gehalten werden. Am wöchentlichen Schummeltag darf gegessen werden, worauf man gerade Lust hat, solange man das Essen bewusst genießt und nicht sinnlos alles in sich hineinstopft, dass einem in die Finger kommt. Mit dem Schummeltag kann die Stoffwechselaktivität auch während dem Abnehmen aufrechterhalten werden und die Fettverbrennung kann optimal ablaufen.

## **Metabolic Balance: So schaltest du den Fettverbrennungsturbo an**

### **Metabolic Balance-Tipp #1: Frühstück- Die wichtigste Mahlzeit für die Fettverbrennung**

Vor allem direkt nach dem Aufstehen ist die Stoffwechselrate besonders niedrig, da sich der Körper lange Zeit in einer Ruhephase befunden hat. Wenn man dann auch noch die erste Mahlzeit des Tages, das Frühstück auslöst, wird die Produktion von wichtigen Stoffwechsel-

Faktoren und Hormonen nicht in vollem Umfang aktiviert und die Fettverbrennung wird gehemmt. Im Tagesverlauf wird nach dem Verzicht auf das Frühstück die gesamte Stoffwechsellleistung heruntergefahren und daher wird der Körper an solchen Tagen deutlich weniger Kalorien verbrennen.

Achte also insbesondere auf ein ausgewogenes Frühstück, um deinen Körper direkt zum Start in den Tag mit ausreichend Energie zu versorgen und für lange Zeit satt zu bleiben. Wer generell die ein oder andere Mahlzeit ausfallen lässt, läuft zudem Gefahr, Heißhungerattacken zu bekommen oder über den Tag verteilt mehr zwischendurch zu essen. Daher solltest du neben dem Frühstück auch keine der übrigen Mahlzeiten ausfallen lassen. Forscher der Universitäten von Parma und Verona fanden zudem heraus, dass das richtige Frühstück die entscheidenden Stoffwechselprozesse zum Abnehmen über den ganzen Tag hinweg positiv beeinflusst: Insbesondere die Kombination einer mageren Proteinquelle, wie zum Beispiel fettarmer Geflügel-Aufschnitt oder fettarmer Joghurt, mit langsam verdaulichen Kohlenhydratquellen, wie Vollkornprodukten, und zuckerarmen Obstsorten sei ideal, um den Fettabbau optimal zu fördern.

## **Metabolic Balance-Tipp #2: Aktiviere deine nächtlichen Fett-Killer**

Schlank im Schlaf- davon haben die meisten Menschen nicht zuletzt aufgrund der gleichnamigen Diät schon einmal gehört und wäre es nicht verlockend, wenn man tatsächlich allein durch Schlafen abnehmen könnte? Mit dem ein oder anderen Nickerchen ist es zwar nicht getan, dennoch ist guter Schlaf für die Fettverbrennung essenziell wichtig, da nachts diverse Wachstumsfaktoren und Hormone gebildet werden, die für den Abbau der unästhetischen Fettpölsterchen nötig sind. Der Hormonhaushalt gerät daher bei einem Schlafmangel aus der Balance und selbst das Arbeiten im Schichtdienst wirkt sich nachweislich negativ auf die Stoffwechselbilanz aus. Die Dauer des Schlafes ist auch entscheidend dafür, ob unser Körper vordergründig Fettgewebe oder Muskelmasse abbaut: Eine Studie aus den USA konnte zeigen, dass bei einer Schlafdauer von 8,5 Stunden mehr als die Hälfte des verlorenen Gewichts aus Fett bestand, während es bei einem fünfeinhalb stündigen Schlaf nur 25% waren. Dementsprechend wird bei einer zu geringen Schlafdauer mehr Muskelgewebe abgebaut, was für die wenigsten von uns wünschenswert ist. Achte daher auf einen mindestens 7 Stunden dauernden und qualitativ hochwertigen Schlaf, um das Abnehmen zu unterstützen. Ein abgedunkeltes Schlafzimmer, ein mindestens

dreistündiger Abstand zur letzten Mahlzeit und der Verzicht auf Alkohol, Nikotin und kohlenhydratreiche Speisen zur Nacht tragen dazu bei, die Schlafqualität zu verbessern.

### **Metabolic Balance-Tipp #3: Die unerwartetsten Diätkiller-Lebensmittel**

Viele vermeintlich „gesunde“ Lebensmittel schaden der Figur erstaunlicherweise mehr, als man zunächst erwarten würde. Insbesondere für einen gezielten Fettabbau und eine kontinuierliche Reduktion des Körpergewichts ist es allerdings wichtig, auf diese Diätkiller zu verzichten und sie stattdessen durch bessere Alternativen auszutauschen. Hier die fünf erstaunlichsten Lebensmittel, die das Abnehmen verhindern können, obwohl man sie bisher immer für gesund gehalten hat.

#### Diätgetränke

Um beim Abnehmen nicht immer nur Wasser trinken zu müssen, greift der ein oder andere gerne bei Diätgetränken wie Softdrinks, bei denen der Zucker durch Süßstoffe ersetzt wurde, oder kalorienreduzierten Joghurtgetränken zu. Dabei vergessen die meisten, dass auch diese vermeintlich gesunden Drinks nicht zwingend kalorienarm sind und die zusätzlich enthaltenen Süßstoffe Studien zufolge den Appetit anregen können. Besser ist es, wenn man auf diese Getränke vollständig verzichtet und ausschließlich Wasser, Tee und geringe Mengen an Kaffee zu sich nimmt. Wem Kaffee und Tee nicht süß genug sind, der sollte zumindest auf ein natürliches, kalorienarmes Süßungsmittel wie Stevia zurückgreifen, welches keine appetitanregende Wirkung aufweist.

#### Trockenfrüchte

Die meisten Menschen denken, es handelt sich hierbei doch bloß um gesundes, getrocknetes Obst. Falsch gedacht! Denn durch den Trocknungsprozess wird nicht nur der natürliche Zuckergehalt der Früchte massiv erhöht, sondern vielen Produkten wird noch zusätzlicher Zucker hinzugefügt, um den Geschmack zu verbessern. Verglichen mit der gleichen Menge an frischem Obst, enthält die getrocknete Variante meist mehr als das Zehnfache an Kalorien und gleichzeitig geringere Mengen an Ballast- und Nährstoffen. Trockenfrüchte sollten daher immer nur in sehr geringen Mengen zum Einsatz kommen und nach Möglichkeit stets durch frische Früchte ersetzt werden.



## Salate

Mit dem Begriff „Salat“ verbinden wir in der Regel eine sehr gesunde und kalorienarme Mahlzeit, auch wenn das nicht zwingend der Fall sein muss. Fertig erhältliche Salate mit panierten Geflügelstreifen oder Thunfisch in Mayonnaise-Creme liefern nicht selten 700-1000 Kalorien, wovon ein Großteil auf das enthaltene, fettreiche Dressing zurückzuführen ist. Wer außer Haus einen Salat bestellt oder kauft, sollte auf fettarme Beilagen achten und ein selbstgemachtes Dressing hierzu essen. Inzwischen gibt es auch fertige, kalorienarme Portionspackungen Dressing, falls einmal keine Möglichkeit besteht, ein eigenes mitzubringen. Gegen einen selbstgemachten Salat, dessen Inhaltsstoffe man genau kennt, kommt allerdings nichts an und sollte den fertigen Varianten stets vorgezogen werden.

## Müsliriegel

Ein Müsli- oder Energieriegel erscheint auf den ersten Blick als die perfekte Zwischenmahlzeit an einem anstrengenden Arbeitstag oder vor dem Sport. Viele Riegel enthalten allerdings große Mengen an fruktosereichem Maissirup, zusätzlichem Zucker und gesättigten Fetten. So können für diesen vermeintlich gesunden Snack schon einmal 350-400 Kalorien zusammen. Um den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe schnellen zu lassen, sind diese Riegel während dem Abnehmen tabu. Als Zwischenmahlzeit solltest du dich auf knackiges Gemüse, zum Beispiel in Form einer großen Box Rohkost-Sticks, oder 1-2 Stücke Obst am Tag beschränken. So bleibt der Blutzucker im Gleichgewicht und du wirst weniger Heißhunger verspüren.

## Smoothies

Gekaufte Smoothies enthalten überraschenderweise oft mehr Kalorien als ein großer Burger. In den Fruchtgetränken sind zwar pflanzliche Nährstoffe aus dem verwendeten Obst und Gemüse enthalten, allerdings können Smoothies durch den Zusatz verschiedener Zuckerarten und anderer Süßungsmittel mit 700-1000 Kalorien zu Buche schlagen. Auch selbstgemachte Smoothies sind kein sinnvoller Bestandteil einer Diät, wenn sie tagtäglich konsumiert werden. Wer eine Mahlzeit durch einen solchen Shake ersetzt, vermittelt dem Körper nicht das Gefühl, dass Kalorien aufgenommen wurden. Das Problem an der Sache ist nämlich, dass Sensoren im Mund-Rachen-Raum die flüssige Nahrung anders registrieren als sie es bei fester Nahrung tun. Dadurch wird das gesamte Verdauungssystem weniger aktiv und die Bestandteile können weniger effizient verstoffwechselt werden. Hin und wieder

kannst du dir natürlich morgens einen Smoothie zubereiten, gerade wenn es einmal schnell gehen muss. Auf Dauer ist von einer Smoothie-Mahlzeit allerdings abzuraten und du solltest dir stattdessen eines der schmackhaften slimbody24-Rezepte zubereiten.

### **Metabolic Balance-Tipp #4: Proteine- Der unterschätzte Abnehm-Booster**

Jeder zweite Bürger in Deutschland nimmt Studien zufolge zu wenig Protein, also Eiweiß, über die Nahrung auf. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Kilogramm Körpergewicht täglich 1 Gramm Proteine aufzunehmen. Dieser Richtwert stellt allerdings die Untergrenze der Proteinversorgung dar und vor allem beim Abnehmen sollte der Bedarf höher liegen, denn was viele noch nicht wissen: Proteine können den Stoffwechsel deutlich ankurbeln. Um den Stoffwechsellurbo einzuschalten, sollte man daher von einem Tagesbedarf von 2g Protein/kg Körpergewicht ausgehen. Bei einem Gewicht von 75 kg bedeutet das eine tägliche Aufnahme von etwa 150 g Proteinen.

Proteine aus Nahrungsmitteln wie Geflügelfleisch, Fisch oder Milchprodukten fördern wissenschaftlich erwiesen die Aktivität und Dauer der körpereigenen Fettverbrennung. Der Stoffwechsel wird aktiviert, weil der Körper für die Verdauung und vollständige Verwertung proteinreicher Lebensmittel selbst viel Energie in Form von Kalorien benötigt. Diese Energie wird durch den Abbau hartnäckiger Depotfette gedeckt, die Stück für Stück reduziert werden. Zusätzlich wird durch eine proteinreiche Ernährung ein Muskelabbau während der Diät begrenzt, so dass man gezielt Fett abnehmen kann, ohne an Muskelmasse einzubüßen. Die Muskeln, die aus den aufgenommenen Proteinen aufgebaut werden, verbrauchen in Bewegung und auch in Ruhe zusätzlich Energie, was das Abnehmen erleichtert.

Ein weiterer positiver Aspekt von Proteinen beim Abnehmen ist, dass diese einen deutlich besser sättigen als die gleiche Menge Kohlenhydrate oder Fette, so dass du auch weniger Heißhunger hast.

In unseren slimbody24-Rezepten findest du daher viele Gerichte, die einen hohen Proteinanteil besitzen und dich damit ausreichend mit dem wichtigsten Nährstoff versorgen, den du brauchst, um maximal Fett an deinen Problemzonen verbrennen zu können.

### **Metabolic Balance-Tipp #5: Das richtige Training als Figur-Turbo**

Du hast wahrscheinlich schon darauf gewartet, dass der Sport bei unserem Programm ins Spiel kommt. Aber bevor du jetzt in Panik ausbrichst: Sport ist bei slimbody24 völlig freiwillig

und wir wollen dir an dieser Stelle lediglich zeigen, wie du deine Abnehmerfolge und deine allgemeine Gesundheit noch verbessern kannst. Jeder gesunde Mensch besitzt 656 Muskeln in seinem Körper, die einen hohen Beitrag zum Energieverbrauch leisten, da Muskelgewebe sehr stoffwechselaktiv ist. Muskeln unterstützen außerdem die Produktion vieler Fettverbrennungshormone und sind daher gerade beim Abnehmen von großer Bedeutung. Mit regelmäßigem Training kann man Muskelgewebe aufbauen und verhindert außerdem den altersbedingten Abbau hiervon. Dabei muss man absolut keinen Hochleistungssport betreiben oder sich stundenlang auf dem Laufband verausgaben, denn auch zuviel Sport und zu lange Trainingseinheiten können einen negativen Einfluss auf das Abnehmen haben. Stattdessen empfehlen wir dir, 3x pro Woche eines unserer Fatburner-Workouts zu absolvieren, das weniger als 30 Minuten dauert und dass du ganz einfach zuhause ohne teure Trainingsgeräte ausführen kannst. Zusätzlich kannst du durch regelmäßige, kurze Trainings das Gewebe an deinen Problemzonen straffen und reduzierst deine Cellulite, so dass Sport generell zu einem ästhetischen Äußeren beiträgt. Richtig angewendet ist Sport also eine sinnvolle Ergänzung zu einer ausgewogenen, nährstoffreichen Ernährung und du kannst deutlich schneller Erfolge sehen, wenn du die slimbody24-Workouts mehrmals pro Woche in deinen Alltag einbaust.

### **Metabolic Balance-Tipp #6: Das Powergewürz zum Kalorien verbrennen**

Zimt gehört nicht nur zur Weihnachtszeit zu den beliebtesten Gewürzen in heimischen Küchenregalen. Was viele allerdings noch nicht wissen, ist, dass Zimt auch den Stoffwechsel ankurbelt und damit den Kalorienverbrauch erhöht. Einer Studie zufolge konnte die Stoffwechselaktivität allein durch die Einnahme von Zimt um bis zu 52% gesteigert werden und blieb auch für die Dauer der folgenden Stunden deutlich erhöht. Zimt hilft dabei, den Insulin-Gehalt im Körper zu kontrollieren und reguliert dadurch den Kohlenhydratstoffwechsel. Der Körper kann daher Kohlenhydratspeicher besser verwerten und speichert diese nicht in Form von unschönem Körperfett. Zudem konnte gezeigt werden, dass vor allem das gefährliche Bauchfett durch die Einnahme von Zimt minimiert wird. Zimt kann vielfältig als Gewürz eingesetzt werden: Ob im Müsli, im morgendlichen Kaffee oder als exotisches Aroma in Gerichten mit Geflügelfleisch, der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

## **Metabolic Balance-Tipp #7: Die besten Fatburner-Lebensmittel**

Wenn du deine Fettverbrennung auf ein neues Level heben möchtest, gibt es auch einige Lebensmittel, deren Verzehr nachweislich einen positiven Effekt hierauf hat. Wir stellen jetzt die fünf wichtigsten Fatburner-Lebensmittel vor, die die Kalorienverbrennung anheizen und damit mehr Kalorien verbrauchen, als dem Körper dadurch zugeführt wird.

Die im Olivenöl enthaltenen ungesättigten Fettsäuren helfen Ihnen dabei, wenn Sie effektiv Gewicht verlieren wollen. Durch den Verzehr von Olivenöl können Sie die Fettspeicherung verhindern und den Stoffwechsel ankurbeln. Außerdem helfen sie dabei, Ihren Cholesterinspiegel zu senken.

### Fettarme Milchprodukte

Milch, Quark oder Joghurt mit einem geringen Fettanteil sind reich an den Power-Vitalstoffen Kalzium und Proteinen, die laut amerikanischen Forschungsergebnissen den Stoffwechsel anregen und die Aktivität der Fettverbrennung steigern. Man kann mit Milchprodukten daher effizient seinen Körperfettanteil reduzieren und dank des hohen Proteinanteils gezielt das Auftreten von Heißhungerattacken vermeiden. Insbesondere die slimbody24-Frühstücksrezepte enthalten verschiedene fettarme Milchprodukte, damit du deinem Stoffwechsel gleich nach dem Aufstehen eine Starthilfe verpassen kannst.

### Grüner Tee

Die Inhaltsstoffe von grünem Tee konnten in Studien den Stoffwechsel um mehr als 20% anregen, indem sie die Aktivität von Hormonen im Gehirn fördern, durch deren Wirkung sich der Kalorienverbrauch erhöhen lässt. Die Bitterstoffe im Tee helfen außerdem, den Fettabbau an den Problemzonen zu steigern und fördern die Wärmeabgabe durch den Körper, so dass mehr Kalorien verbraucht werden. Über den Tag verteilt solltest du daher 3-5 Tassen grünen Tee, aufgrund der teils hohen Pestizidbelastungen am besten in Bio-Qualität, trinken.

### Chili

Die scharfen Inhaltsstoffe der Chilischote regen die Produktion einiger wichtiger Verdauungsenzyme des Magen-Darm-Systems an und können die Stoffwechselleistung drastisch erhöhen. Zusätzlich kann die Wärmeproduktion des Körpers beim Verzehr von Chili um bis zu 25% gesteigert werden, wodurch sich der Kalorienverbrauch erhöhen lässt. Da die Aktivität von Magen und Darm gefördert wird, kann man durch den Chili-Konsum nicht nur die Fettverbrennung aktivieren, sondern auch die eigene Verdauung fördern. Der Einsatz von Chilischoten oder Chilipulver zum Würzen und Schärfer deiner Speisen ist daher eine empfehlenswerte Alternative zu herkömmlichem Pfeffer.

### Kiwi

Die gelben oder grünen Früchte stecken voller Vitamin C, das die Fettverbrennung bei Bewegung in Studien um bis zu 39% erhöhen konnte. Der Grund hierfür ist, dass Vitamin C im Körper für die Produktion einer Vielzahl von Hormonen benötigt wird. Darunter sind auch einige Hormone, die beim Abbau von Körperfett und der Verwertung von Nährstoffen zum Einsatz kommen. Eine mittelgroße Kiwi liefert dabei etwa 70 mg Vitamin C, dem Anti-Fettpolster-Nährstoff. Aber übertreib es mit dem Kiwi-Konsum nicht: Wer mehr als 2000 mg Vitamin C aufnimmt, riskiert Nebenwirkungen wie Durchfall und Blähungen.

### Koffein

Der in Kaffee und einigen Teesorten enthaltene Wirkstoff Koffein hilft dir bei der Freisetzung von Fettsäuren aus Körperfettdepots und damit beim Abbau hartnäckigen Körperfetts. Außerdem erhöht Koffein die körpereigene Wärmeproduktion und regt damit den Stoffwechsel generell und insbesondere die Fettverbrennung an. Es ist mittlerweile erwiesen, dass sich die Wirkung von Koffein am besten entfalten kann, wenn man es morgens auf nüchternen Magen zu sich nimmt. Vor dem Frühstück eine Tasse Kaffee ohne Zucker zu trinken ist also der ideale Start in den Tag für die Fettverbrennung.

## **Metabolic Balance-Tipp #8: Schummel dich schlank**

Wie sich das Fettverbrennungshormon Leptin auf deinen Stoffwechsel auswirkt und warum es einer der Schlüsselfaktoren beim weiblichen Gewichtsverlust ist, haben wir dir zuvor bereits erklärt. Es ist allerdings möglich, die körpereigene Leptinbildung zu steigern und zwar durch den gezielten Einsatz von „ungesunden“ Kohlenhydratquellen wie Schokolade, Pizza

und Fast Food. Einmal pro Woche gibt es bei slimbody24 den sogenannten Schummeltag, an dem du genau das essen darfst, worauf du gerade Lust hast. Du kannst mit deiner Familie ein großes Frühstück genießen oder zusammen mit Freunden im Restaurant deine Lieblingspasta bestellen und das komplett ohne schlechtes Gewissen. Denn genau mit dieser Strategie kurbelst du deine Fettverbrennung weiter an! Die großen Mengen an Kohlenhydraten, die an einem solchen Tag aufgenommen werden, regen einerseits die Bildung von Leptin an und andererseits machen sie den Körper wieder empfänglich für die Signale, die Leptin aussendet. Zusätzlich unterstützt der Schummeltag dein Durchhaltevermögen während dem Programm und hilft dir dabei, dich an den übrigen Tagen gesund zu ernähren, ohne das Gefühl zu bekommen, auf etwas verzichten zu müssen. Falls du keine „schlechten“ Lebensmittel am Schummeltag essen möchtest, kannst du natürlich auch einfach größere Mengen unserer slimbody-Rezepte verspeisen und vor allem die Menge an Kohlenhydratquellen erhöhen. Außerdem solltest du darauf achten, gerade am Schummeltag das Essen bewusst zu genießen und nicht wahllos Lebensmittel in dich hineinzustopfen. Der Konsum von Alkohol sollte an diesem Tag außerdem nicht aus dem Ruder laufen, 1-2 Gläser sind allerdings vollkommen in Ordnung.

### **Metabolic Balance-Tipp #9: Den Stoffwechsellmotor mit Chrom ankurbeln**

Das Spurenelement Chrom ist für die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten essenziell und beeinflusst die Produktion des Hormons Insulin, das die Aufnahme von Blutzucker reguliert. Ist Chrom in ausreichenden Mengen im Körper enthalten, wird der Blutzuckerspiegel in Balance gehalten, wodurch Hungergefühle verringert und die Sättigung verbessert wird. Man sollte beim Abnehmen in jedem Fall sicherstellen, genügend Chrom zu sich nehmen, das der Körper außerdem dafür benötigt, um mehr Kalorien zu verbrennen und um die Fettverbrennung zu steigern. Chrom ist vor allem in Blaubeeren, Tomaten, Fleisch, grünem Gemüse und Nüssen enthalten, kann aber auch über spezielle Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Wer täglich 120 Mikrogramm dieses essenziellen Spurenelements aufnimmt, kann so seinen Stoffwechsel anregen. Bereits 2 mittelgroße Tomaten, ½ Kopf Brokkoli und 5 Paranüsse decken den Tagesbedarf an Chrom.

### **Metabolic Balance-Tipp #10: Wasser marsch – Tschüss Körperfett**

Es kommt nicht nur auf das richtige Essen beim Abnehmen an, sondern auch auf die Flüssigkeiten, die wir unserem Körper beim Abnehmen zuführen. Durch die Aufnahme flüssiger Kalorien wird die Kaumuskulatur nicht aktiv, was dem Körper eine Nahrungszufuhr signalisieren würde. Natürlich gilt dies nicht allein für Kalorienbomben wie zuckerhaltige Softdrinks, sondern ebenso für vermeintlich gesunde Fruchtsaft-Getränke, die große Mengen an Zucker und auch Kalorien enthalten. Außerdem sollte der Alkoholkonsum möglichst vollständig eingestellt werden, da Alkohol nicht nur reich an „leeren“ Kalorien ist, sondern zusätzlich die Stoffwechselaktivität und damit das Abnehmen generell beeinträchtigt. Trink stattdessen täglich mindestens 2,5 Liter Wasser und ungesüßten Tee wie grünen oder Früchtetee. Auch 1-3 Tassen Kaffee sind erlaubt, denn wie du bereits gelernt hast, fördert Koffein in Maßen ebenfalls die Stoffwechsellistung. Durch einen Flüssigkeitsmangel laufen sämtliche Vorgänge in deinem Körper nur noch sehr viel langsamer ab, auch deine Fettverbrennung! Zusätzlich kann eine ausreichend Wasserzufuhr deinen Kalorienverbrauch laut Studien um mehr als 100 Kalorien täglich erhöhen.