

Tipp 1

A glass of water with ice being poured into it, set against a blue and purple bokeh background. The water is being poured from a dark container into a clear glass. The background is a soft-focus bokeh of blue and purple lights. The glass is on a reflective surface, and there is a small puddle of water with an ice cube to the left.

Mindestens 2,5 Liter trinken

Es klingt so simpel und doch vergessen es die meisten von uns. Eine ausreichende Versorgung mit Wasser ist für sämtliche Stoffwechsel-Vorgänge essenziell und dazu gehört auch die Fettverbrennung. Zudem unterstützen Sie Ihre Verdauung, beugen Wassereinlagerungen vor und fühlen sich besser gesättigt.



Tipp 2

Zu jeder Mahlzeit hochwertige Proteine

Proteine (Eiweiße) sind Wissenschaftlern zufolge der Schlüssel-Nährstoff für einen hocheffektiven Fettabbau. Aber nicht nur das Verbrennen lästigen Körperfetts wird gefördert, sondern auch der gleichzeitige Erhalt von Muskeln. Hinzu kommt, dass Proteine durch ihren thermogenen Effekt dafür sorgen, dass Sie mehr Kalorien verbrennen, als Sie zu sich nehmen.

Behalten Sie den Fokus

Wenn Sie Ihr Fett verlieren möchten, sollten Sie dies in einem Zeitraum tun, wenn Sie möglichst wenig Stress haben. Die Umsetzung ist für den Anfang einfach leichter, denn Sie können sich voll und ganz auf Ihren Plan konzentrieren.

Sie müssen nicht unbedingt Urlaub haben, aber Sie kennen das bestimmt auch, manchmal gibt es ruhigere Zeiten und manchmal auch etwas turbulentere Zeiten. Und Sie sollten zumindest den Start Ihres Programms auf die ruhigeren Phasen legen, damit Sie sich darauf fokussieren können.

Tipp 3

Tipp 4

Nahrungsmittel mit niedriger Energiedichte essen

Wenn wir satt und zufrieden sind, hören wir in der Regel auf zu essen. Daher eignen sich vor allem volumenreiche Lebensmittel, um das Abnehmen ganz natürlich zu unterstützen und trotzdem nicht zu hungern. Während Süßigkeiten, fettige Wurst und Käse und Fast Food sehr energiedicht sind, liefern Gemüse, Beeren und mageres Fleisch wenig Energie und stattdessen reichlich Wasser und Ballaststoffe.

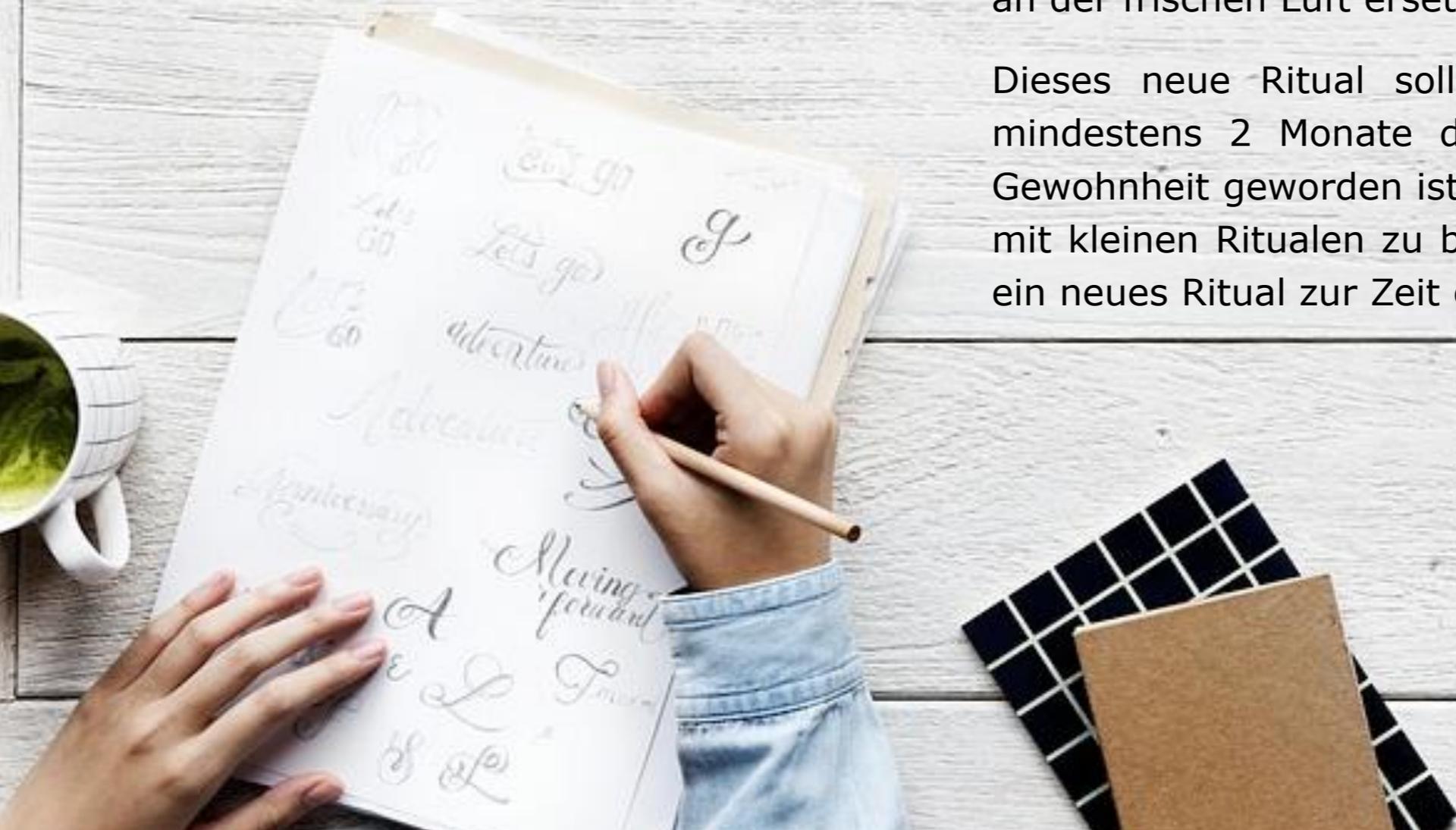


Tip 5

Neue Rituale

Gute Rituale sind wichtig für Ihre Motivation. Wenn Sie wiederkehrend immer wieder dasselbe Ritual durchführen, wird dieses Ihnen bei Ihrer Motivation helfen. Überlegen Sie sich, welche schlechte Angewohnheit Sie durch eine gute Angewohnheit ersetzen können, zum Beispiel das abendliche Fernsehen durch einen Spaziergang an der frischen Luft ersetzen.

Dieses neue Ritual sollten Sie jeden Tag für mindestens 2 Monate durchführen, bis es zur Gewohnheit geworden ist. Empfehlenswert ist es, mit kleinen Ritualen zu beginnen und immer nur ein neues Ritual zur Zeit einzuüben.



Kommen Sie in Bewegung

Schon seit tausenden von Jahren sind unsere Körper für eine tägliche Bewegung gemacht. Neben einer gesunden Ernährung spielen Bewegung und Sport eine wichtige Rolle beim Abnehmen. Es kommt dabei nicht darauf an, sich stundenlang im Fitnessstudio zu quälen, denn wirklich jede (kleine) Bewegung zählt. Wenn Sie schon lange keinen Sport gemacht haben oder Sie gesundheitlich eingeschränkt sind, ist es besonders wichtig, dass Sie stets auf Ihren Körper hören und nur das machen, was Ihnen gut tut und natürlich auch Spaß macht.

Tipp 6





Nehmen Sie die richtigen Fette zu sich

Im Gegensatz zu ihrem schlechten Ruf, machen Fette nicht grundsätzlich „fett“. Es kommt darauf an, dass Sie die richtigen Fette zu sich nehmen. Dazu gehören unter anderem Nüsse, pflanzliche Öle, Avocado, fettreicher Fisch oder Leinsamen. Gesunde Fette verbessern dabei die Aufnahme von Vitalstoffen, regulieren den Blutzucker-Spiegel und fördern auf natürliche Weise das Sättigungsgefühl.

Tipp 7

Tipp 8

Kurzzeitfasten für Frühstücksmuffel

Für einen kurzen Zeitraum von 16-20 Stunden zu fasten, bringt eine Vielzahl gesundheitlicher Vorteile mit sich, wie höhere Stressresistenz, Schutz des Immunsystems und bessere Insulinsensitivität. Studien belegen auch die positiven Effekte für den Abbau von Körperfett bei gleichzeitigem Schutz des Muskelgewebes, was das Schlankwerden erleichtert. Am einfachsten umsetzbar ist das Kurzzeit-Fasten, indem Sie das Frühstück auslassen und erst mittags mit dem Essen beginnen.



Bleiben Sie entspannt

Einer der größten Bauchfett-Vermehrer ist das Hormon Cortisol, das unser Körper in Stresssituationen ausschüttet. Es fördert nicht nur die Ansammlung lästiger Fettzellen in der Körpermitte, sondern Cortisol steigert auch den Heißhunger auf deftiges und ungesundes Essen. Mit verschiedenen Entspannungstechniken wie Pilates oder Yoga, aber auch mit einem Spaziergang in der Natur reduzieren Sie Ihr Stresslevel, fühlen sich wohler und ausgeglichener und bringen die Pfunde zum Schmelzen.



Tipp 9

Tipp 10

Ballaststoffe als Sattmacher

Um für eine normale Verdauung zu sorgen und sich länger satt zu fühlen, sollten Sie täglich 20-30 Gramm Ballaststoffe zu sich nehmen. So kommt zwischendurch gar nicht erst der kleine Hunger auf und Sie nehmen keine unnötigen Extra-Kalorien auf. Greifen Sie deshalb bei Gemüse, Chia- und Leinsamen, Flohsamen oder Beeren beherrzt zu.



Nüchterne Bilanz

Ob es ein Feierabendbier oder ein entspanntes Gläschen Wein mit Freunden ist: Lassen Sie während Phase 1 und 2 am besten die Finger von Alkohol. Was viele nicht wissen, ist, dass Alkohol einer der größten Dickmacher ist - nicht nur, weil alkoholische Getränke reichlich Kalorien enthalten. Denn Alkohol bremst die Fettverbrennung aus und führt nicht selten zu schlimmen Heißhungerattacken, was das Erreichen Ihrer Ziele unnötig erschwert.



Tipp 11

Tipp 12

Schlank(er) im Schlaf

Wer ausreichend Schlaf bekommen will, sollte in der Regel zwischen 6-8 Stunden am Tag schlafen. Dadurch fühlen Sie sich nicht nur viel erholter und fitter, sondern wird auch das Abnehmen durch qualitativ hochwertigen Schlaf optimal unterstützt. Während man schläft, bildet der Körper eine Vielzahl an Wachstumshormonen, die auch beim Abbau von Fett zum Einsatz kommen. Zudem gerät bei Schlafmangel Ihr chronobiologischer Rhythmus aus dem Gleichgewicht, was sowohl der Allgemein-Gesundheit als auch Ihrem Stoffwechsel schadet.



Tipp 13

Nicht in die Zuckerfalle tappen

Ein Blick auf die Verpackung genügt, um selbst vermeintlich gesunde Lebensmittel als Dickmacher zu enttarnen. Zugesehter Zucker, auch in getarnter Form, versteckt sich in mehr als 85% der im Supermarkt erhältlichen Produkte und hat nicht nur auf die Zahl auf der Waage einen negativen Einfluss. Vor allem die Leber leidet unter übermäßigem Zuckerkonsum und produziert in der Folge Unmengen an Fett über einen Prozess, der auch Lipogenese genannt wird. Achtung: Auch der angeblich gesunde Honig oder Agavensaft hat diesen Effekt.



Tipp 14

Visualisieren

Visualisieren, also das bildliche Vorstellen, ist wichtig! Nehmen Sie sich nach dem Aufwachen 5-10 Minuten Zeit und visualisieren Sie Ihr Ziel. Sie können sich dazu auch Fotos aus Zeitungen oder Magazinen ausschneiden.

Vielleicht besitzen Sie auch Fotos aus Zeiten, in welchen Ihr Bauch flacher war? Wenn Sie diesen Zustand wieder anstreben, dann visualisieren Sie diesen Zustand. Denken Sie dabei nur an positive Dinge, die Sie in Ihr Leben ziehen möchten. Denn so fokussieren sie sich allein darauf und Ihr Gehirn fängt automatisch an, nach Wegen zu suchen, wie Sie das möglichst schnell und einfach erreichen können.

Tipp 15

Partner suchen

Um sein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, lässt sich dies am besten mit einem Partner umsetzen. Dieser dient Ihnen in erster Linie zur seelischen und emotionalen Unterstützung.

Ein Partner wird Sie aber nicht nur unterstützen, sondern auch regelmäßig nach Ihrem Vorankommen fragen und Sie dazu motivieren, Ihr Ziel weiter zu verfolgen.

Außerdem können Sie gemeinsam neue Rezepte ausprobieren oder sich zu einem Training zu zweit verabreden - dadurch bleiben sie beide leichter am Ball und ziehen sich gegenseitig hoch.



Tipp 16



Teilen Sie Ihr Ziel mit

Für gewöhnlich haben wir täglich mit einer Vielzahl verschiedener Personen zu tun. Es hat sich als sehr hilfreich erwiesen, wenn man über seine Ziele spricht.

Die sogenannten Mitwisser haben in der Regel sehr viel Spaß daran, Sie auf Ihre kleine Alltagssünden – beispielsweise bei der täglichen Nahrungsaufnahme – hinzuweisen.

Und Sie bekommen eine Extraportion Motivation, wenn Sie Ihre Freunde oder Verwandten dafür loben, was Sie schon alles erreicht haben.



Genügend Grünzeug essen

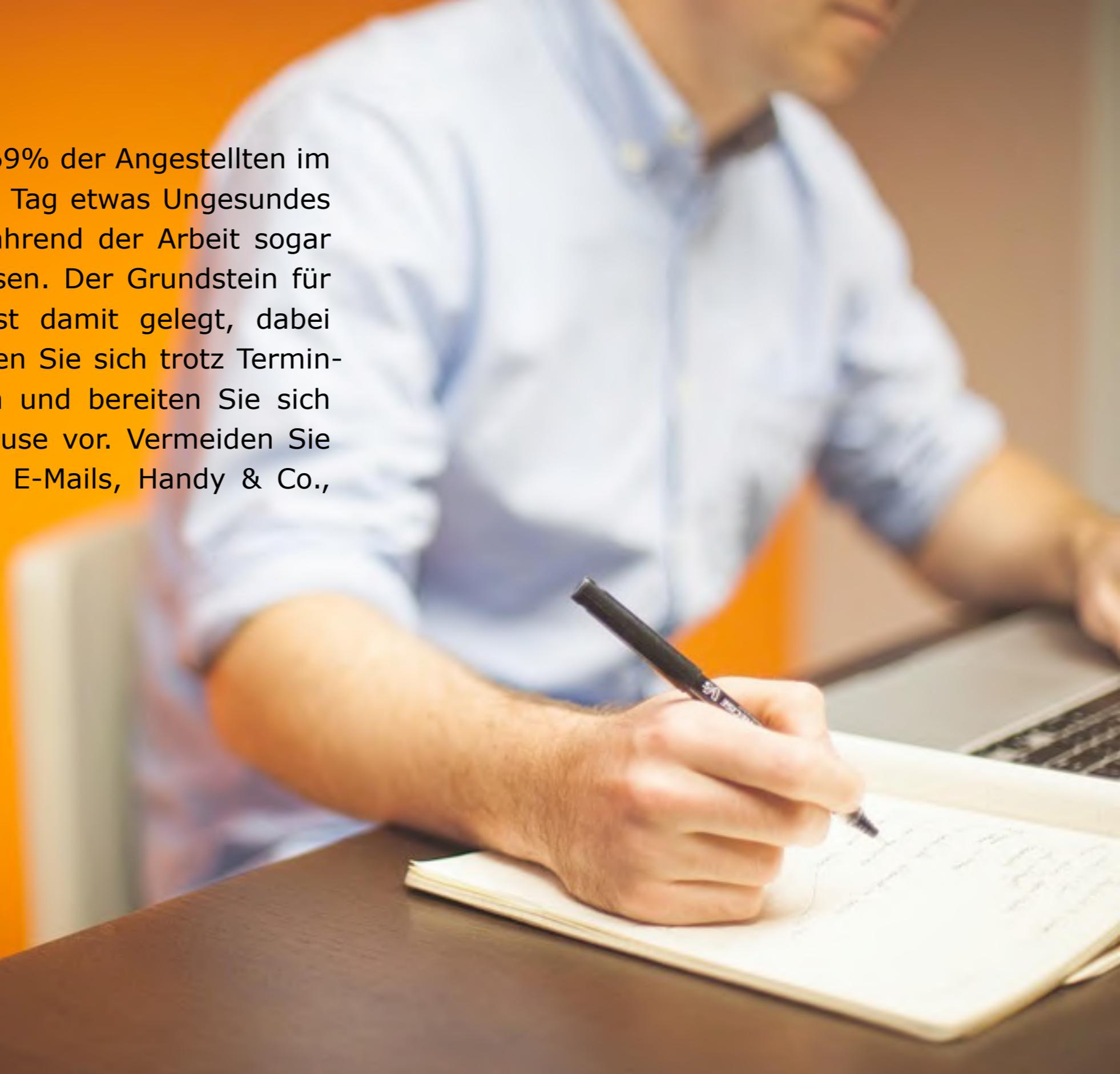
Wenn es den Fettzellen an den Kragen gehen soll, kommt man um eins nicht herum: Grünes Gemüse. Diese natürlichen Schlankmacher enthalten eine Extraportion Ballaststoffe, die das Aufkommen von Heißhunger zwischen den Mahlzeiten verhindern. Aber grüne Bohnen, Kohl, Spinat und Zucchini enthalten noch weitere Power-Nährstoffe, die der Stoffwechsel braucht, um auf Hochtouren zu funktionieren. Turbo-Tipp: Bereiten Sie sich einen schnellen grünen Smoothie zu, um Ihren Tagesbedarf zu decken.

Tipp 17

Diätfalle Job

Studien zufolge knabbern 69% der Angestellten im Job mindestens einmal pro Tag etwas Ungesundes und jeder 5. verzichtet während der Arbeit sogar komplett auf das Mittagessen. Der Grundstein für satte Gewichtsprobleme ist damit gelegt, dabei geht es auch anders: Planen Sie sich trotz Termin- druck feste Mahlzeiten ein und bereiten Sie sich Ihr Essen am Besten zuhause vor. Vermeiden Sie auch die Ablenkung durch E-Mails, Handy & Co., während Sie essen.

Tipp 18



Behalten Sie Ihr Ziel im Blick

Ohne ein Ziel vor Augen zu haben, ist es mit der eigenen Motivation oft schneller vorbei, als einem lieb ist. Setzen Sie sich klare und messbare Ziele, die Sie in einem bestimmten Zeitraum erreichen wollen. Diese Ziele sollten Sie unbedingt visuell festhalten, um sich immer an sie zu erinnern: Führen Sie ein Erfolgstagebuch, schauen Sie sich Ihre Etappenziele Schwarz auf Weiß an und schreiben Sie sich Notizzettel mit Ihren wichtigsten Teilzielen.

Tipp 19



Tipps 20

Vorbereitung ist das halbe Leben

Der Schlüssel zum Erfolg gegen den Hüftspeck liegt vor allem in der richtigen Planung. Hierbei helfen Ihnen Wochenpläne und Einkaufslisten, um unter der Woche Zeit zu sparen. Außerdem umgehen Sie so die Frage, was Sie wann essen können und Sie bleiben auch in stressigen Zeiten problemlos in der Erfolgsspur. Auch das Vorbereiten von Speisen erleichtert im Alltag das Dranbleiben. Bereiten Sie daher das Frühstück und Mittagessen für den kommenden Tag am Vorabend zu, wenn es morgens schnell gehen muss.





Tipp 21

Bei Ihnen bekommen Dickmacher Hausverbot

Chips, Gummibärchen, Schokolade - wer kann da schon lange widerstehen? Vor allem, wenn Sie diese Fettpolster-Produzenten ständig vor der Nase stehen haben, fällt es schwer, standhaft zu bleiben. Auf Nummer sicher gehen Sie, indem Sie diese ungesunden Snacks erst gar nicht zuhause in Reichweite haben und nicht permanent damit konfrontiert werden. Falls Ihre Mitbewohner nicht komplett darauf verzichten wollen, sollten sie diese Nahrungsmittel an einem für Sie nicht zugänglichen Ort aufbewahren.

Tipp 22

Belohnungen

Häufig hört man, dass man sich erst belohnen soll, wenn man sein Ziel erreicht hat. Warum sollte man sich nicht einfach auch zwischendurch belohnen? Die Belohnung kann aus neuen Schuhen, einem Foto-Shooting oder neuer Sportkleidung bestehen.

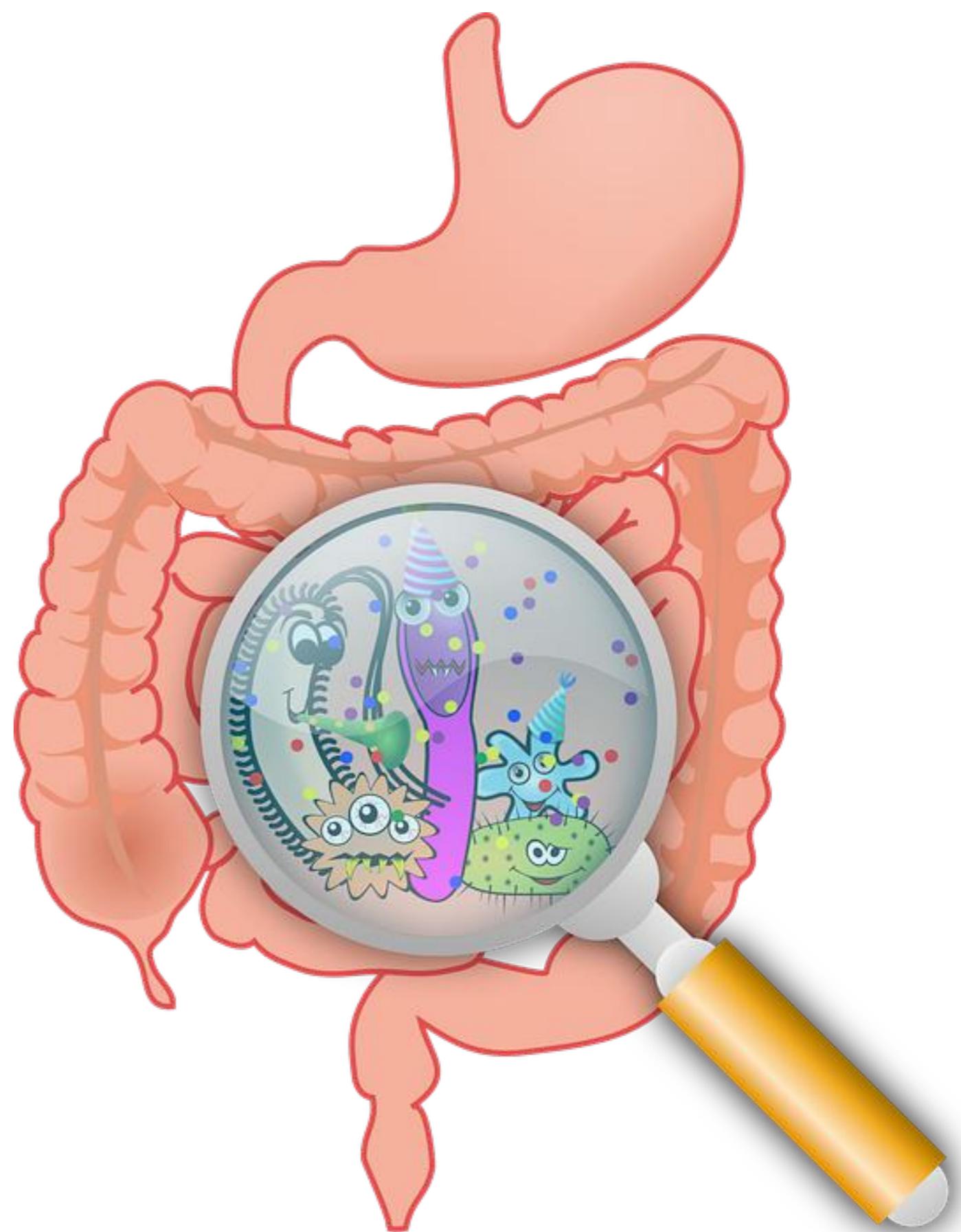
Auch eine erholsame Massage oder ein Wellness-Tag sind eine schöne Belohnung. Wie wäre es, wenn Sie sich einfach mit simplen Dingen belohnen, die Ihnen Ihre gesunde Ernährung und einen ausgewogenen Lebensstil erleichtern?



Tipp 23

Für eine optimal funktionierende Verdauung sorgen

Unser Verdauungstrakt bekommt von uns leider viel zu wenig Aufmerksamkeit. Dabei spielt das richtige Gleichgewicht an guten und weniger guten Darmbakterien eine sehr wichtige Rolle und kann im schlimmsten Fall zu einer Verstopfung, Blähungen und chronischen Krankheiten des Darms führen. Mit einer aktiven Verdauung unterstützen Sie zudem eine bessere Nährstoffaufnahme, die das Fett besser zum Schmelzen bringt. Achten Sie daher darauf, regelmäßig und nicht zu schnell zu essen und öfters probiotische Lebensmittel (z.B. Joghurt) zu sich zu nehmen.



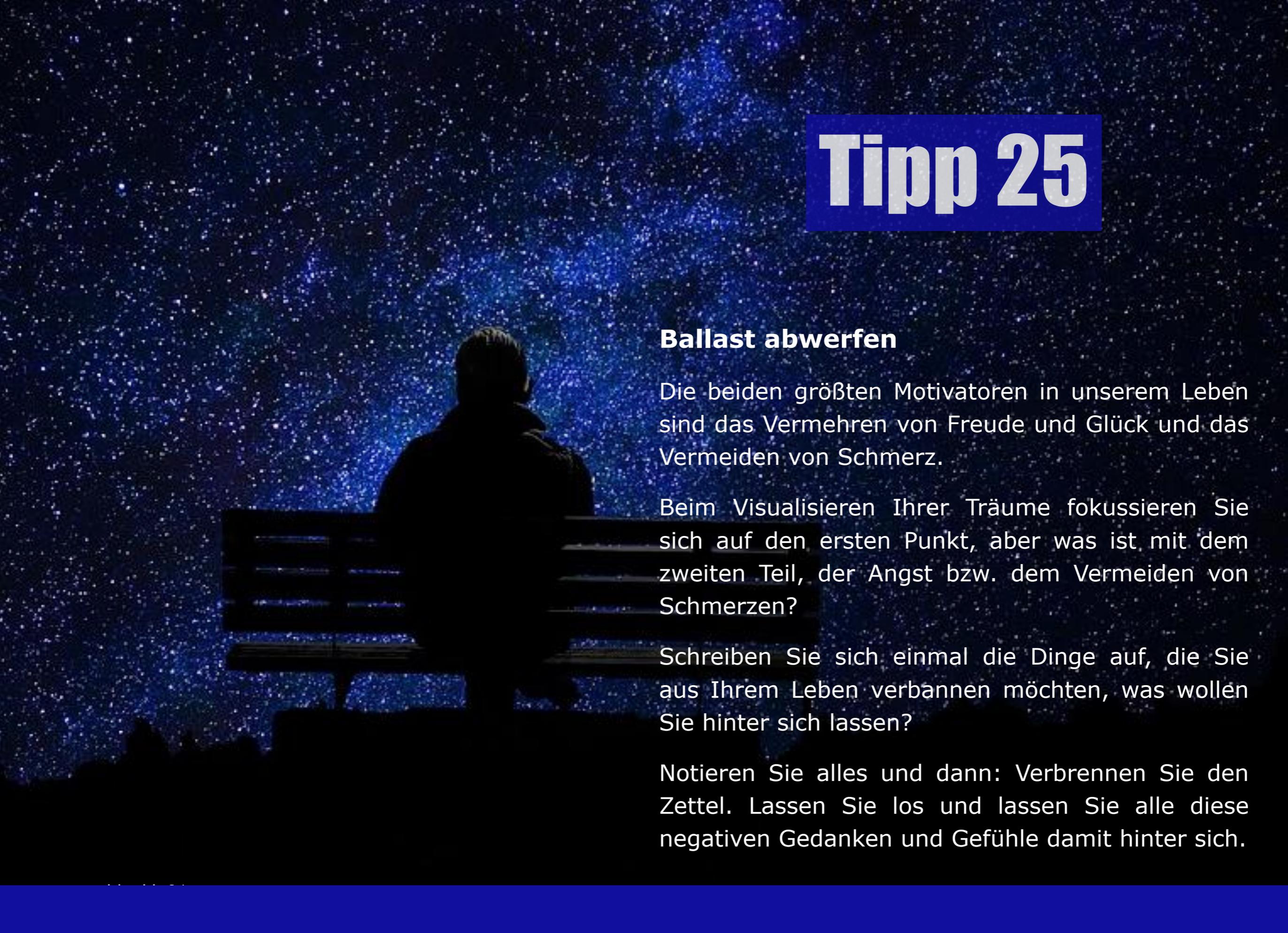
Tipp 24

Erfolgsaussichten

Viele Menschen sind nicht besonders geduldig. Auch das Durchhaltevermögen lässt häufig zu wünschen übrig. Sie können diese innere Negativität mit einigen Tricks geschickt umgehen.

Streichen Sie in Ihrem Kalender Ihre Sporttage an oder bastle dir eine Kette aus Büroklammern, welche pro einer Klammer einen Trainingstag spiegelt.

Mit jedem weiteren Tag schrumpft die Kette und steigen die Kreuze. Täglich sehen Sie Ihre Erfolg und wie viel Sie schon geschafft haben – wie lange Sie durchgehalten haben. Das ist sehr motivierend und funktioniert auch mit den Tagen, an denen Sie keine Heißhungerattacken hatten oder sich etwas Gesundes frisch gekocht haben.

A person is seen from behind, sitting on a dark wooden bench. They are looking up at a vast, dark night sky filled with numerous bright stars. The overall scene is serene and contemplative. In the top right corner, there is a blue rectangular box with the text 'Tipp 25' in white, bold, sans-serif font.

Tipp 25

Ballast abwerfen

Die beiden größten Motivatoren in unserem Leben sind das Vermehren von Freude und Glück und das Vermeiden von Schmerz.

Beim Visualisieren Ihrer Träume fokussieren Sie sich auf den ersten Punkt, aber was ist mit dem zweiten Teil, der Angst bzw. dem Vermeiden von Schmerzen?

Schreiben Sie sich einmal die Dinge auf, die Sie aus Ihrem Leben verbannen möchten, was wollen Sie hinter sich lassen?

Notieren Sie alles und dann: Verbrennen Sie den Zettel. Lassen Sie los und lassen Sie alle diese negativen Gedanken und Gefühle damit hinter sich.

Ihr Mantra

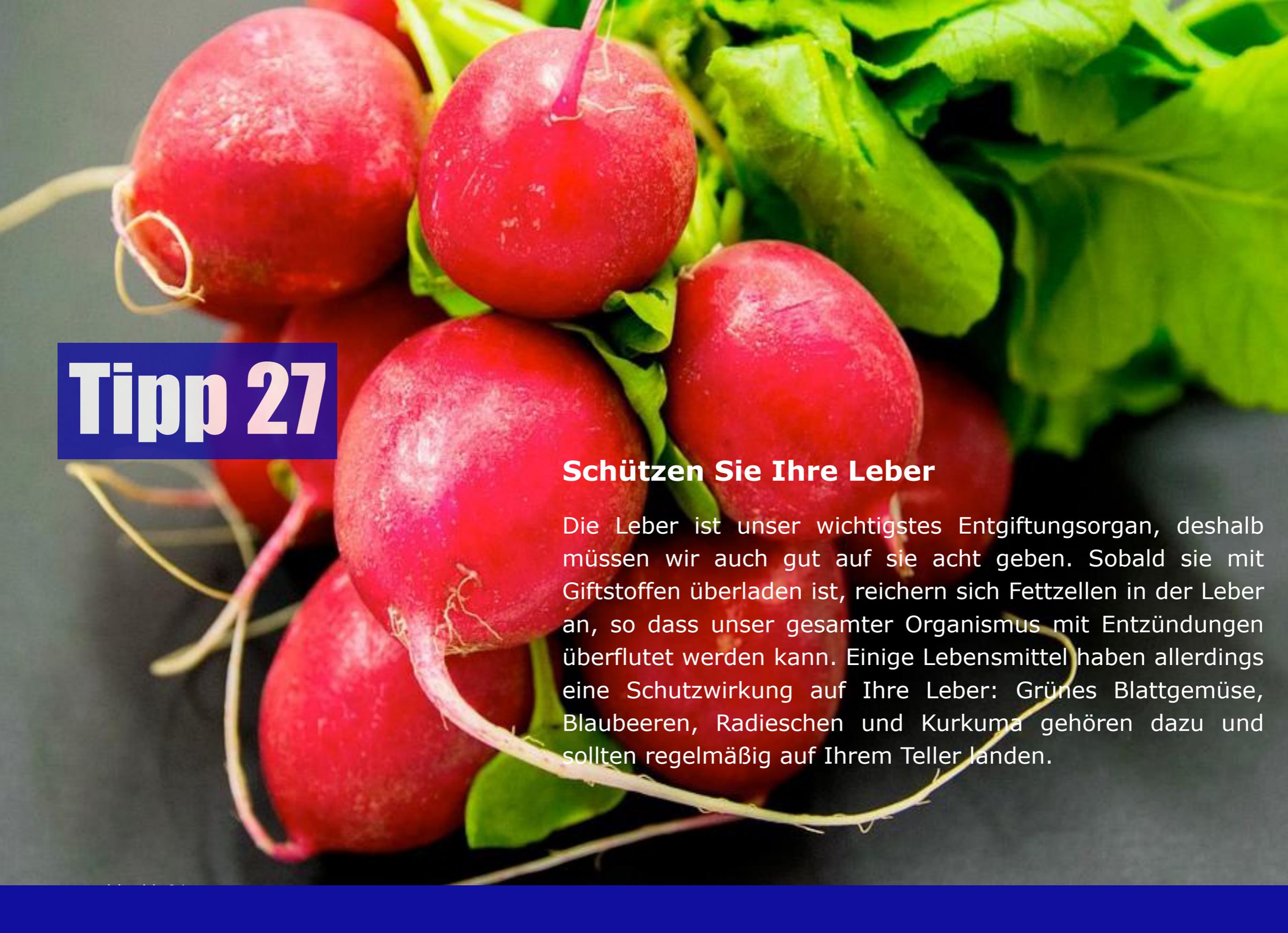
Zugegeben es klingt etwas mystisch. Allerdings ist ein Mantra alles andere als mystisch zu betrachten, denn ein Mantra ist nichts anderes als ein „Schlachtruf“. Diesen rufen Sie sich immer dann ins Gedächtnis, wenn Sie Motivation brauchst.

Ihr Mantra kann aus einem einfachen Satz bestehen wie beispielsweise „Du schaffst das!“ oder „Du bist gut genug, so wie du bist!“

Es ist wichtig, dass Sie sich Ihr Mantra aussuchen und dieses nutzen, wann immer Sie Motivation benötigen. Selbstverständlich können Sie Ihr Mantra mit der Zeit verändern und an Ihr jeweiliges Ziel anpassen.

Tipp 26



A close-up photograph of several fresh red radishes with their green leafy tops. The radishes are piled together, and the background is a dark, neutral color. The lighting is bright, highlighting the texture of the radish roots and the vibrant green of the leaves.

Tipp 27

Schützen Sie Ihre Leber

Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan, deshalb müssen wir auch gut auf sie acht geben. Sobald sie mit Giftstoffen überladen ist, reichern sich Fettzellen in der Leber an, so dass unser gesamter Organismus mit Entzündungen überflutet werden kann. Einige Lebensmittel haben allerdings eine Schutzwirkung auf Ihre Leber: Grünes Blattgemüse, Blaubeeren, Radieschen und Kurkuma gehören dazu und sollten regelmäßig auf Ihrem Teller landen.

Essen Sie scharfe Sachen

Gewürze eignen sich nicht nur dafür, deinen Speisen ein einzigartiges Aroma zu verleihen, sondern vor allem fernöstliche Gewürze sind für ihre stoffwechsellanregende und appetithemmende Wirkung bekannt. Scharfmacher wie Chili, Ingwer oder Cayennepfeffer steigern durch den „thermogenen Effekt“ die Fettverbrennung für 2 Stunden um bis zu 16%. Kurkuma soll hingegen ein Comeback der unerwünschten Fettzellen nach der Diät verhindern und Kreuzkümmel hat Experten zufolge einen positiven Effekt auf die Gewichtsabnahme.



Tipp 28

Seien Sie Ihr eigenes Vorbild

Halten Sie Ihre persönlichen Fortschritte beim Abnehmen mithilfe einer Erfolgstabelle fest: Dort notieren Sie einmal pro Woche Ihr Gewicht und Ihre Umfänge - das ist wichtig, denn vor allem an den Maßen zeigt sich die Abnahme von Körperfett. Das Gewicht unterliegt hingegen täglich natürlichen Schwankungen. Machen Sie auch ein Vorher-Foto vor dem Start und abschließend ein Nachher-Foto, sobald Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben. Das motiviert Sie immer dann, wenn es Ihnen einmal etwas schwerer fällt.



Tipp 29

Tipps 30



Haben Sie Spaß

Dieser letzte Punkt ist der wichtigste von allen! Wenn Sie Spaß haben und das lieben, was Sie tun, wird Ihnen das Dranbleiben nicht nur leichter fallen, sondern auch große Erfolge mit sich bringen. Sie sind automatisch motivierter, wenn Sie Dinge gerne tun.

Finden Sie daher heraus, welche Vorteile Ihr Vorhaben für Sie mitbringt und an welchen Dingen du besonderen Spaß hast. Freuen Sie sich auf das gute Gefühl nach einer absolvierten Sporteinheit oder werden Sie gerne beim Kochen kreativ?

Diese Glücklich-Macher sollten Sie dann natürlich so oft es geht in Ihren Alltag einbauen und sie noch mehr genießen.

Impressum

Copyright

Dieser Ratgeber ist urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen sowie die vorübergehende Speicherung dieses PDF-Dokuments zu privaten Zwecken ist zulässig. Der Ausdruck von Webseiten oder PDF-Dokumenten ist ausschließlich zu privaten und eigenen Informationszwecken erlaubt. Die Dokumente dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

© 2019 Slimbody24 LLC

Disclaimer

Alle Inhalte dieses Ratgebers wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und formuliert. Dennoch kann keine Gewähr für die Richtigkeit, Genauigkeit und Vollständigkeit der enthaltenen Informationen gegeben werden. Der Herausgeber haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirektem Zusammenhang mit den Informationen dieses Ratgebers stehen.