



Schlank-Pusher: Wie der Sattmacher-Index beim Abnehmen hilft

Von *PR-Info*

Erstellt am 10 Jul 2014 - 06:32

Wer beim Essen nicht richtig satt wird, der kann auch nicht abnehmen. Deswegen funktionieren auch viele Diäten nicht, bei denen man sich in punkto Ernährung einschränken muss. Wer erfolgreich abnehmen möchte, der sollte auf die besten Sattmacher setzen. So haben australische Wissenschaftler einen Sättigungs-Index festgelegt, der den Sattmachergrad von Lebensmitteln in Portionen mit dem gleichen Kalorienwert angibt. Als Vergleichswert haben sie für Weißbrot einen Sättigungswert von 100 festgelegt. Lebensmittel mit einem höheren Index machen somit länger satt als Weißbrot. Beim Abnehmen helfen also alle Lebensmittel mit einem hohen Sättigungs-Index sowie voluminöse und kalorienarme Gerichte wie Salat oder leichte Suppen.

Die Sattmacher im Index

Kartoffeln 323

Hähnchen 232

magerer Fisch 225

Haferflocken 209

Apfel 197

Bohnen 168

Weintrauben 162

Vollkornbrot 157

Eier 150

Käse 146

Reis 138

Linsen 133

Weißbrot 100

Chips 91

Schokolade 70

Berliner 68

Zum Beispiel halten 350 g Kartoffeln mit 240 kcal 3,23 mal länger satt als 100 g Weißbrot mit ebenfalls 240 kcal. Noch mehr Lebensmittel mit hohem Sättigungswert findet man unter dem Begriff Sättigungs-Index im Internet. Und mit ein paar einfachen Schlank-Tricks purzeln die Pfunde noch schneller:

Die besten Schlank-Tricks

1. Mineralwasser-Trick: Ein Glas Mineralwasser (0,2 L) regt den Stoffwechsel an und verbrennt etwa 20 kcal. Wer täglich 2 Liter Wasser trinkt, verbrennt gut 200 Kalorien. Pro Jahr kann man so gute 10 Kilo Fett verbrennen.
2. Bitterstoffe aus z.B. Radiccio, Chicoree, Rosenkohl und Artischocken machen schlank, weil sie das Sättigungsgefühl fördern.
3. Pfefferminze trickst Heißhunger aus: Wer öfter an Pfefferminzöl riecht, kann seine Essgelüste leichter kontrollieren, weil dadurch die Geschmackszellen sensibilisiert werden. Man isst



automatisch weniger. Denselben Effekt haben auch zuckerfreie Minz-Bonbons.

4. Zimt stabilisiert den Blutzuckerspiegel und hilft so, Heißhungerattacken auszubremsen. Ein halber Teelöffel Zimtpulver in Müsli, Quark oder Joghurt hilft schon.

5. Eiskalt naschen: Wenn schon Schokolade oder Gummibärchen, dann eiskalt aus dem Kühlschrank. Wissenschaftler haben festgestellt, dass die Lust auf Süßigkeiten abnimmt, wenn diese eiskalt verascht werden.

6. Der Spiegeltrick: Wer abnehmen will, der sollte neben Kühlschrank und Naschschrank einen Spiegel aufhängen. Das eigene Spiegelbild ermahnt dann sehr erfolgreich, sich beim Naschen zu zügeln. Ein wirksamer Psychotrick von Profis.

Weitere Informationen zum Thema Abnehmen sowie kostenlose Leseproben und eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin Vanessa Halen auf ihrer Homepage zur Verfügung:

<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

Die neuen Schlank-Pusher – Schlank ohne Diät

Der Bestseller von Vanessa Halen

ISBN 9783833414732

96 Seiten – 12,90 Euro

Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt

Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar:

presse@bod.de [2]

Kontakt und Presseanfragen:

vanessa.halen@web.de [3]

Vanessa Halen ist Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. Neben ihrem Studium der Kunst- und Heilpädagogik absolvierte sie eine Ausbildung zur Camouflagistin und besuchte Fachseminare in den Bereichen Kosmetologie und Naturheilkunde. Ihr Fachwissen rundete sie schließlich durch eine Heilpraktiker-Ausbildung ab. Heute arbeitet die Autorin als freie Journalistin und Texterin. Sie hat bereits über 300 Fachartikel sowie mehrere Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Arztpfusch, Pharmabetrug, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten,



Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Hausmittel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:00): <http://www.medkom24.eu/node/19309>

Links:

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] <mailto:presse@bod.de>

[3] <mailto:vanessa.halen@web.de>