



# So schmelzen Pfunde schneller

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 12 Apr 2016 - 11:09

Wer abnehmen möchte, muss seinen Verbrennungsofen auf Hochtouren bringen - Schon kleine Tricks bringen den Stoffwechsel in Schwung.

Für viele Menschen ist das Frühjahr eine perfekte Zeit, um seinen Winterspeck loszuwerden. Es ist nicht Neues, das ein Sportprogramm und eine Ernährungsumstellung recht hilfreich dabei ist. Was aber viele nicht wissen, ist, dass ein erhöhter Stoffwechsel die Fettreserven schneller verbraucht. Wer seinen Stoffwechsel ordentlich in Schwung bringt, kommt schneller an sein Wunschgewicht. Schon kleine Tricks bringen ihn auf Hochtouren.

1. Schlafen Sie mindestens acht Stunden - zu wenig, steigert den Appetit, auch können Hormonstörungen zu (Diabetes) führen.
2. Nach dem Aufstehen, 5 Minuten Fitness, z.B. Tanzen, Gymnastik oder Schattenboxen - der Kreislauf kommt in Schwung, fördert die Durchblutung und alle Zellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt. Frühstück, am besten nach dem Low Carb System (Low Carb ist eine kohlenhydratarme Ernährungsweise, die ohne Zucker und möglichst auch ohne Mehl und Stärke auskommt.) - viel Eiweiß, wenig Kohlenhydrate. Zu jeder Mahlzeit gehört immer auch Eiweiß - hält länger satt und erhöht die Muskelmasse. Mehr Muskeln, gleich weniger Fett.
3. Kleine Pausensnacks, wie z.B. ein paar Nüsse, etwas Obst oder selbstgemachte Quarkspeise - keine zu lange Esspausen einlegen, ab vier Stunden fährt der Stoffwechsel wieder runter.
4. Viel Wasser oder ungesüßten Tee trinken, Kaffee (schwarz) darf auch dabei sein - hält den Stoffwechsel auf Trab. Tee-Tipp: Ingwer als Teegetränk zubereiten (daumenlanges Stück Ingwer schälen, in Stücke schneiden und mit heißem Wasser übergießen, etwas abkühlen lassen, Trinkfertig.) - gehört zu dem Stoffwechsel Muntermacher.
5. Mittagessen mit viel Eiweiß und etwas Chili. Gute Eiweißlieferanten sind mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Eierspeisen und Hülsenfrüchte - die Verdauung kostet dem Körper mehr Kraft, dadurch wird der Kalorienverbrauch gesteigert. Chili kurbelt den Stoffwechsel an. Nicht vergessen, viel Kauen - fördert die Durchblutung und ist gut für den Stoffwechsel. Nach dem Mittagessen nicht ruhen, besser bewegen - fördert die Verdauung und der Stoffwechsel bleibt angeregt.
6. Kleine Sporteinheiten im Tagesablauf einbauen, z.B. Treppensteigen, Laufen, Walking, egal was, die Hauptsache ist, „Bewegung im Alltag“ - so bleibt der Stoffwechsel aktiv.
7. Naschen erlaubt, höchstens zwei dunkle Stücke Schokolade (Kakaoanteil 70 %) - Stress-Hormone, die den Stoffwechsel bremsen, werden gegen Glückshormone ausgetauscht und schon läuft der Motor wieder.

Rund um das Thema gesunde Ernährung, viele Tipps, Erklärungen und Informationen, sowie eine große Auswahl an 555 kohlenhydratarmen Rezepten, bietet das LOW CARB Kochbuch.

Kochbuch: LOW-CARB-555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz und Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (August 2015) - Paperback - 244 Seiten

ISBN 978-3-7386-3677-2



EURO 9,99

© 2016 Text Autorin Beuke - Alle Rechte vorbehalten

#### Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

#### Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:30):** <http://www.medkom24.eu/node/21325>

#### Links:

[1] <mailto:info.beuke@gmail.com>