

Die 4 wichtigsten Dinge, damit das Abnehmen gelingt

Es ist wichtig zu wissen, dass der Körper einen Grundumsatz an Kalorien benötigt, da er auch in Nichtbewegung arbeitet – das Gehirn z.B. benötigt ca. 30% davon. Wenn der Grundumsatz nicht gedeckt ist, signalisiert das dem Körper "Hungersnot". Der Körper stellt auf Sparflamme um, dabei wird dann erst einmal Protein und Muskelmasse für die körpereigene Wärme verheizt, das Fett, das wir loswerden wollen, behält er sich als eiserne Reserve. Wir bleiben also auf unserem Fett sitzen, wenn wir die Kalorien für den Grundumsatz des Körpers nicht aufzunehmen.

Bei Diäten beispielsweise passiert das leicht, dass der Körper "hungert". Dieses Sparflammdenken des Körpers verursacht nach der Diät dann den Jojo-Effekt, weil er sich dann darum kümmert Fettdepots für die nächste Hungersnot anzulegen.

Fett

Logischerweise liefert Fett die meisten Kalorien, beim Abnehmen ist die **Aufnahme von 30g** empfohlen, das ist nicht viel (ein mittelgroßes Croissant liefert bereits ca. 20g, bestreiche ich es dann auch noch mit Butter (1 Butterpäckchen von 20g beinhaltet 16,22g), liege ich schon über der empfohlenen Menge).

Dennoch sollte Fett nicht komplett fehlen, es wird für die Leistungsfähigkeit benötigt und auch zur Aufspaltung der Komponenten unserer Ernährung. Besser als tierische Fett sind die pflanzlichen (pflanzliche Öle, Nüsse, Samen).

Eiweiß

Ganz wichtig beim Abnehmen ist die ausreichende Aufnahme von Eiweiß. Sie erhalten die Muskeln und sind mitverantwortlich für den Hormonhaushalt. Für den Erhalt der Muskeln sollten **zwischen 1-2g** (nicht mehr!) **pro Kilo** aufgenommen werden (bei 60 kg bedeutet das 60g bis maximal 120 g)

Kohlenhydrate

Die Richtgrenze für Kohlenhydrate beim Abnehmen liegt zwischen 50 - 100g/Tag.

Der Körper ist in der Lage einen Mangel an Kohlenhydraten leicht auszugleichen. Körpereigenen Fettreserven liefern Ersatzstoffe dafür – bei Eiweiß und Fett gibt es diese Ersatzstoffe nicht, deshalb ist ihre optimierte Aufnahme deutlich wichtiger in der Zeit des Abnehmens.

Stoffwechsel

Der Stoffwechsel bleibt immer schön in Gang, wenn Bewegung dazukommt.

Dein Abnehmen wird sogar positiv beeinflusst, wenn du an einem Tag in der Woche (während deiner Abnehmen-Phase) mehr isst, als du sogar in der Nichtabspeckphase zu dir nimmst. Durch diese Aktion signalisiert du deinem Körper: "Kalorien im Überfluss vorhanden". Das wiederum wirkt einer hormonellen Umstellung entgegen, die das Abnehmen hemmen kann.

Und nun viel Erfolg! Das goldene Buch zur Bikini-Figur kannst du dir in ein paar Tagen hier downloaden.

