

# Wie man schnell abnimmt: 10 Geheimnisse und 5 einfache Diäten



Eine schlanke und straffe Figur ist der Traum jeder Frau. Lesen Sie in diesem neuen Beitrag, wie Sie schnell das gewünschte Ergebnis erzielen.

Wie auch immer man es betrachtet, um fit zu sein und den Körper seiner Träume zu haben, muss man sich in gewisser Weise einschränken. Diäten sind fest mit schweren Entbehrungen und Hemmungen verbunden. Moderne Ernährungswissenschaftler widersprechen dieser Auffassung jedoch grundsätzlich.

Heute können Sie auf schmackhafte und gesunde Weise abnehmen. Es ist nicht notwendig, den Kühlschrank zu verschließen, den Mund zuzunähen und nach sechs Uhr nichts mehr zu essen. Eine Diät bedeutet nicht, dass man hungern muss. Es gibt Diäten, die Sie bequem für sich und Ihren Körper einhalten können. Die Ernährung bei solchen Diäten ist sehr ausgewogen und man bekommt alle notwendigen Stoffe, Vitamine und Elemente.

Wir haben für Sie fünf einfache Diäten und 10 einfache Geheimnisse ausgewählt, deren Einhaltung in kurzer Zeit sichtbare Ergebnisse in Form einer schlanken Figur und guter Gesundheit bringen wird.

## 1. Wasserdiät für Faule

Das Wesentliche an dieser Diät ist, dass Sie den ganzen Tag über eine ausreichende Menge sauberen Trinkwassers trinken müssen. Genauer gesagt: 20 Minuten vor jeder Mahlzeit sollten Sie Ihren Magen mit 200 Millilitern Wasser füllen. Dagegen ist es nicht empfehlenswert, während der Mahlzeiten und 2 Stunden nach einer Mahlzeit zu trinken. Auf diese Weise erfolgt die Gewichtsabnahme durch eine natürliche Reduzierung der Portionen. Der Magen ist bereits voll und man möchte viel weniger essen. Eine radikale Umstellung der Ernährung findet nicht statt. Das ist der Grund, warum diese Diät so populär

und beliebt geworden ist.

## 2. Die Gourmet-Diät

Ist es möglich, Gewicht zu verlieren, indem man nur leckere und schmackhafte Lebensmittel isst? Die Antwort auf diese Frage ist zweifelsohne zu bejahen. Es gibt viele Gourmet-Diäten. Es gibt die chinesische Diät, gefolgt von der nordischen und einer der beliebtesten, der mediterranen Diät. Letztere zeichnet sich durch den häufigen Verzehr von Fisch, frischem Gemüse und Vollkornprodukten aus. Es ist erlaubt, Wein in mäßigen Mengen zu trinken. Aber es ist besser, auf Eier und rotes Fleisch zu verzichten.

Solche Diäten haben eine Reihe von Eigenheiten. Es gibt keine schwerwiegenden Einschränkungen. Verboten sind nur die offensichtlichsten schädlichen Dinge. Sie sollten jedoch keine schnellen Ergebnisse erwarten. Wer mit einer leichten Gourmet-Diät abnimmt, wird nicht über Nacht abnehmen, aber das Ergebnis wird stabil sein. Diese Art der Ernährung sollte eher als Lebensstil betrachtet werden.

## 3) Mono-Diät

Wenn Sie eine breite Palette von erlaubten Produkten nicht mögen und nur alle möglichen Versuchungen provozieren, dann entscheiden Sie sich für eine Mono-Diät. Sie werden keine andere Wahl haben. In Wirklichkeit gibt es überhaupt keine Wahl. Sie können nur ein Produkt essen. Die beliebteste Mono-Diät ist eine Ernährung mit Haferflocken, Buchweizen oder Kefir. Vergessen Sie nicht, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Es ist wichtig, daran zu denken, dass das Ergebnis zwar nicht lange auf sich warten lässt, es aber nach einer Mono-Diät ziemlich schwierig ist, den Effekt aufrechtzuerhalten und die verlorenen Kilos nicht wiederzugewinnen. Daher sollten Sie ein solches Diätprogramm nicht missbrauchen. Es ist am besten, Mono-Diäten als Ruhetag zu praktizieren, d. h. 1 bis 3 Tage, aber nicht mehr. Außerdem können solche Diäten zu gesundheitlichen Problemen führen, so dass es besser ist, vor Beginn einen Arzt zu konsultieren.

## 4. Abwechslung zwischen Eiweiß und Kohlenhydraten

Wenn Sie Wert auf Abwechslung legen und gerne etwas Leckeres essen, dann sollten Sie eine Eiweiß-Kohlenhydrat-Rotation (GCB) in Erwägung ziehen. Das Fasten basiert auf der Unterteilung eines Monats in Zyklen von jeweils drei Tagen, die sich nacheinander wiederholen. Am ersten Tag dürfen nur Kohlenhydrate verzehrt werden. Nicht zu verwechseln: Es sollten nur komplexe Kohlenhydrate verzehrt werden. Am zweiten Tag besteht die tägliche Ernährung aus Kohlenhydraten und Proteinen im Verhältnis 1:1. Der dritte Tag ist ganz dem Eiweiß gewidmet. Die empfohlene Dauer einer solchen Diät beträgt 30 Tage.

Die Abwechslung von Eiweiß und Kohlenhydraten ist besonders wirksam in Verbindung mit Sport und körperlicher Aktivität. So verbessern Sie den allgemeinen Tonus Ihres Organismus und erhöhen die Qualität der Muskelmasse.

## 5. Fertige Diätlebensmittel

Das 21. Jahrhundert hält einige angenehme Überraschungen für Sie bereit, vor allem für die Faulen. Wenn Sie gut aussehen wollen, aber keine Zeit, Energie und Phantasie haben, um richtiges Essen zu kochen, dann sollten Sie auf Fertiggerichte zurückgreifen. Es erwartet Sie eine ausgewogene Zusammensetzung und ein ausgewogenes Kalorienverhältnis. Am besten ist es, nicht alle Mahlzeiten durch fertige Diätkost zu ersetzen, sondern sie nur zu ergänzen. Trotz ihrer gesunden Zusammensetzung sind sie kein Ersatz für frische Lebensmittel.

Heute gibt es eine große Auswahl an Marken und Produkten, die Ihnen helfen, Ihren Körper zu straffen. Wählen Sie sie verantwortungsbewusst aus, um sich und Ihrer Gesundheit nicht zu schaden.

### 10 Regeln für leichtes Abnehmen

Wie kann man einfach und schnell abnehmen? Befolgen Sie unsere hilfreichen Tipps, die den Prozess des Abnehmens von Übergewicht beschleunigen.

#### 1. Vergessen Sie zuckerhaltige Getränke

Dazu gehören zuckerhaltige Getränke wie Limonaden und Saftpackungen aus dem Supermarkt. Das Problem ist, dass diese Getränke viel Zucker und keine gesunden Inhaltsstoffe enthalten. Dies hat zur Folge, dass der Insulinspiegel nach dem Genuss dieser Getränke ansteigt und der Appetit zunimmt.

#### 2. Nehmen Sie Grapefruit in Ihre Ernährung auf

Die Grapefruit enthält einen wertvollen Stoff namens Naringinin. Es ist für die Fettverbrennung im Körper verantwortlich und stimuliert den Abbau von Übergewicht. Sie müssen nicht nur Grapefruit essen. Fügen Sie zu zwei bis drei Mahlzeiten am Tag eine halbe helle Zitrusfrucht hinzu. Es wird nicht lange dauern, bis Sie die Ergebnisse sehen.

#### 3: Lassen Sie sich nicht von fettarmen Lebensmitteln täuschen.

Oft haben fettfreie und Diätversionen von bekannten Lebensmitteln keine Vorteile für den Körper. Um ein Lebensmittel kalorienärmer zu machen und ihm zusätzliches Fett zu entziehen, sollten Sie ihm etwas anderes hinzufügen. Daher sind die Begriffe "diätetisch" und "fettfrei" in den meisten Fällen nichts anderes als ein üblicher Marketingtrick.

#### 4. Essen Sie streng nach der Uhrzeit

Disziplin ist auch bei Diäten wichtig. Wenn Sie schnell abnehmen und den Effekt lange halten wollen, gewöhnen Sie sich und Ihren Körper daran, zur gleichen Zeit zu essen. Dann werden alle Ihre Prozesse reibungsloser funktionieren. Aber es ist besser, die Regel "nach

sechs Uhr nichts mehr essen" zu vergessen. Sie ist völlig unbegründet. Die letzte Mahlzeit sollte vier Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Und hier hängt alles von Ihrem Regime und Ihrer täglichen Routine ab.

#### 5. Im Voraus vorbereiten

Gut zu essen ist nicht schwer. Bereiten Sie die Mahlzeiten im Voraus zu und bewahren Sie sie in luftdicht verschlossenen Behältern im Kühlschrank auf. Es gibt viele Dinge, die überhaupt nicht verderben können. Dazu gehören Gemüse und andere hausgemachte Fertiggerichte. Nehmen Sie auch Lebensmittel mit, damit Sie Ihren Traum von einem schlanken Körper nicht aufgeben, weil Sie tagsüber nicht die richtigen Lebensmittel zu sich nehmen können.

#### 6. Essen Sie mehr Vollkornprodukte

Vollkorngetreide ist reich an wertvollen Ballaststoffen. Es verbessert die Magenfunktion, normalisiert die Mikroflora des Darms und dient als eine Art "Reinigungsmittel" für den Magen-Darm-Trakt.

#### 7. Greifen Sie einfach auf die alten Tricks zurück.

Wenn Sie voller Hunger sind und für einen Tag genug haben, versuchen Sie, Ihren Körper zu betrügen. Sie könnten sich zum Beispiel die Zähne putzen. Ihr Gehirn wird wissen, dass es Zeit ist, sich bettfertig zu machen, und Sie sollten wirklich nicht mehr ans Essen denken. Außerdem werden Ihnen Ihre Bemühungen sicher leid tun, und ein Stück Essen wird Ihnen im Hals stecken bleiben.

#### 8. Clever einkaufen.

Studien zeigen, dass große Lebensmittelketten in der Mitte der Lebensmittelhalle ungesunde Optionen anbieten, die mit Zucker, Salz, Zusatzstoffen und Transfetten gefüllt sind. Diese Lebensmittel machen garantiert schnell satt und sind zufriedenstellend. Aber das sind nur leere Kalorien. Wenn Sie also in den Supermarkt gehen, um einen Snack zu kaufen (Sie wollen ja nicht wahllos alle Lebensmittel aus den Regalen nehmen), gehen Sie zuerst in die hinteren Ecken des Ladens. Dort befinden sich übrigens auch die Milchprodukte.

Platzieren Sie Ihre Einkäufe im Kühlschrank so, dass frisches Gemüse, Obst und andere gesunde Lebensmittel als erstes ins Auge fallen.

#### 9. Liebe scharfe Gewürze und Gewürze

Gemahlener schwarzer Pfeffer und Chili peppen nicht nur jede Mahlzeit auf, sondern kurbeln auch den Stoffwechsel an. Das liegt daran, dass sie den wertvollen Stoff Capsaicin enthalten, der beim Abbau von Übergewicht hilft. Aus scharfen Gewürzen und Würzmitteln

lassen sich köstliche Soßen herstellen und zu verschiedenen Gerichten hinzufügen. Ein Beispiel ist die Salsa-Sauce.

## 10. Normalisierung des Schlafverhaltens

Schlaf ist ein wichtiger Faktor beim Abnehmen. Leider sind sich nicht viele Menschen bewusst, dass erfolglose Versuche, überflüssige Pfunde loszuwerden, auf Schlafstörungen zurückzuführen sein können.

Zwischen 22 Uhr und 2 oder 3 Uhr morgens produziert der menschliche Körper ein spezielles Hormon namens Melatonin. Es sorgt für ein blumiges Aussehen und fördert den Abbau von Übergewicht. Es wird jedoch nur im Schlaf produziert. Wenn Sie also einen nächtlichen Lebensstil führen und während dieser Stunden wach sind, werden Sie es schwer haben, Gewicht zu verlieren.

Gewichtsverlust Pillen