

Effektiv Gewichtsreduktion Tipps für Anfänger

Zu viel zu Wiegen ist nicht gut für Ihre Gesundheit. Wenn Sie übergewichtig sind, erhöht sich Ihr Risiko für Gesundheit Probleme, wie Herz Probleme, hoch Blutdruck, diabetes, und einige Arten von Krebs. Eine Kalorie ist eine Energieeinheit die/ Ihr Körper aus der Nahrung erhält. Kalorien sind gespeichert als Fett sollten Sie Essen mehr Kalorien als Sie wollen.

Die sehr beste Weg zu beseitigen Fett ist zu verbrauchen weniger Kalorien und werden aktive. Sie verbrennen mehr Kalorien mit regelmäßige Übung. Weniger Kalorien werden dann als Fett gespeichert. Versuchen zu brennen über/ 400 zu 500 mehr Kalorien pro Tag als Sie verbrauchen in. Dieses werde erzeugen a schrittweise Gewicht Reduktion von über Pfund a Woche.

Effektiv Slimy Liquid Tipps Für Neulinge

DIÄTPLAN

nicht Versuch ein Absturz oder eine Modeerscheinung Diät, die vorschlägt, dass Sie weniger als 1000 bis 1200 Kalorien jeden Tag Essen. Maintain Ihre Küche voll von gesund Lebensmittel in Ihre Ernährung plan. Essen Sie gesunde Lebensmittel aus allen 5 Lebensmittelgruppen täglich: Brot, Obst, Hülsenfrüchte, Gemüse, Fleisch und Fisch. Essen Sie nur kleine Menge von Kohlenhydraten, wie 1 bis 3 Teelöffel jeden Tag von ölen, Süßstoffen, Nüssen und margarine. Backen, braten oder braten Sie Ihr Essen anstatt zu braten.

FASER

Ballaststoffreiche Lebensmittel helfen bei slimy liquid, weil Sie helfen, Sie zu füllen. Sie might fühlen sich länger satt since einige Typen von Ballaststoffen helfen Essen remain in Ihrem Magen länger. Sie helfen auch vermeiden bestimmte Arten von Krebs wenn gegessen über lange Zeiträume.

Essen Sie ballaststoffreiche und stärkehaltige Lebensmittel, wie Vollkornbrot, pasta, pasta, und Kartoffeln.

Andere ballaststoffreiche Lebensmittel sind gekochtes Hülsenfrüchte, rohes oder gedämpftes Gemüse und Obst. Sie sollte konsumieren 5 oder mehr Obst und Gemüse jeder Tag. Das Gemüse kann roh oder gekocht gegessen werden. Essen Sie gekochtes Gemüse ohne Saucen und mit minimal margarine.

SSIGKEITEN

Trinken Sie 6 bis 8 (soda-pop dosengröße) Gläser Flüssigkeit täglich. Oder Folgen Sie dem Rat Ihrer Pflegekraft für diejenigen, die muss begrenzen die Menge der Flüssigkeit, die Sie trinken. Einige Male, wenn du fühlst das a Essen verlangen, dann du bist wirklich/ durstiger als hungrig. Somit, sicher , dass die Sie haben Wasser und andere non kalorienarme Flüssigkeiten aller die Zeit, [Besuchen Sie hier](#).

Begrenzen Sie Fruchtsäfte auf 1/ auf 2 kleine Gläser täglich weil Sie sind hoch Kalorien.

Begrenzen Sie, wie viel Alkohol Sie konsumieren. Alkoholische Getränke haben viele Kalorien und kann Schwächen Ihre macht . Alkohol kann auch/ machen Sie hungriger als normal.

PROTEIN-LEBENSMITTEL

Stelle Sicher deine Ernährung plan/ erlaubt viel von protein während der Zeit, die du bist abnehm-tropfen. Dieser kann Erlaube dir dich mächtiger während du bist und isst viel weniger Kalorien. Wählen Sie Fisch, Geflügel und Geflügel das ist extrem mager vor Kochen. Entfernen Sie alle das Fett von Fleisch und Haut von Geflügel vor dem Kochen. Nüsse und Samen sind Reich an Fett so begrenzen Sie die Menge, die Sie konsumieren. nicht konsumieren mehr als 3 bis 4 Eier pro Woche. Verwenden fettarme und Pfanne Milchprodukte waren, Salatdressings, sowie Oliven.

ÜBUNG

Erkundigen Sie sich vor Anfang bei Ihrem Arzt, um wenn zu trainieren, dass Sie nicht trainiert haben. Arbeiten Sie mit Ihrem Betreuer, um eine fitness Programm specific für Sie zu planen.

GEWICHT Ziele

Wiegen Sie sich nur einmal wöchentlich oder weniger. Dies hält, dass Sie sich sorgen über kleinere tägliche Schwankungen in Ihrem GewichtReduzierung. Consult Ihr Ernährungsberater oder Betreuer that will help Sie wählen ein vernünftiges Gewicht Ziel.