

Gesundes abnehmen

Meine Notizen ,Tipps und Empfehlungen

1. Frisch kochen statt Fertigprodukte

Es gibt eine einfache Grundregel, die bei gesunder Ernährung und beim Abnehmen einen sehr großen Unterschied macht. Versuchen Sie nach Möglichkeit mit frischen Zutaten selbst zu kochen. Denn Fast Food und Fertiggerichte enthalten fast immer viele ungünstige Inhaltsstoffe, die Ihren **Abnehmprozess** behindern können. Dazu gehören zum Beispiel zugesetzter Zucker, Weißmehl und ungesunde Fette.

Selbst kochen muss nicht aufwendig sein. Mit den richtigen Rezepten lässt sich mit wenigen Zutaten innerhalb kurzer Zeit ein leckeres und gesundes Gericht zubereiten.

Einige Hilfsmittel sind auch durchaus in Ordnung: Tiefkühlgemüse, fertig geschnittenes Gemüse und Tomaten aus der Dose können eine große Hilfe sein und frei von unerwünschten Zusatzstoffen.

Wie du Fett verbrennst, ohne auf etwas zu verzichten



Hier Klicken und ausprobieren:

bit.ly/3RRyT9L

Der Grund

Man hat keine **auf sich angepasste** Ernährung und verliert den Spaß

beim Essen. Die Motivation und die Erfolge lassen nach kurzer Zeit nach und man verfällt in **alte Muster**.

Die Lösung

Erschaffe dir mit diesem Guide eine Ernährung, die zu **dir passt** und mit der du **dauerhaft abnehmen** kannst.

2. Achten Sie auf ausreichend Eiweiß, Ballaststoffe und gesunde Fette

Versuchen Sie, Ihre Mahlzeiten so ausgewogen wie möglich zu gestalten. Ein Rohkostsalat ist zwar **kalorienarm** und auch gesund, aber er liefert nicht alles, was Ihr Körper braucht und hält in der Regel nicht lange satt. Hier ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie kurze Zeit nach dem Essen wieder Hunger haben.

Versuchen Sie, auf **3 ausgewogene Hauptmahlzeiten** zu setzen. Bei Bedarf können Sie diese noch durch 1-2 gesunde Snacks oder Zwischenmahlzeiten ergänzen.

Um die Mahlzeit ausgewogen zu gestalten, hat sich das Tellermodell als nützlich erwiesen. Beim **Tellermodell** sollte mindestens die Hälfte des Tellers aus Gemüse bestehen. Hier können Sie nach Herzenslust zugreifen. Gemüse ist in allen Formen und Variationen gesund. Roh, gekocht, gegrillt, gedünstet, aus dem Ofen oder in Form von Suppe. Ca. $\frac{1}{4}$ des Tellers sollte aus einer stärkehaltigen Beilage bestehen wie z. B. Brot, Knäckebrötchen,

Pasta, Reis oder Polenta. Wählen Sie nach Möglichkeit Vollkorn.

Vollkornprodukte liefern wertvolle Ballaststoffe und halten lange satt.

Das restliche Viertel des Tellers sollte eine Eiweißquelle sein. Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Tofu und Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen sind gute Eiweißlieferanten.

Als Fette können Sie Nussöl (nur für die kalte Küche), Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl, Olivenöl, Avocado-Öl, Hanföl, Maiskeimöl und Sojaöl verwenden. Auf dem Etikett findet sich in der Regel ein Hinweis, ob es zum Erhitzen geeignet ist.

Fett hat zwar viele Kalorien, aber trägt auch zum Sättigungsgefühl bei. Sie sollten also nicht vollständig darauf verzichten.

Die 66 besten Low Carb Rezepte Gratis Buch von MDS



HIER Klicken und ausprobieren: <https://bit.ly/3jOEhy4>

Das erwartet dich in diesem Kochbuch: Kennst du das?

Du hast Hunger, willst was Leckeres und Gesundes kochen, hast aber einfach keine Idee was?

Du hast keine Lust teure und ausgefallene Zutaten einzukaufen und dann auch noch stundenlang in der Küche stehen zu müssen?

Du möchtest einfache, schnelle Rezepte, die lecker schmecken und ganz nebenbei für einen flachen Bauch sorgen?

In diesem Buch entdeckst du **die 66 besten Low Carb Rezepte für einen flachen Bauch!** Sie sind schnell und einfach zubereitet und schmecken köstlich.

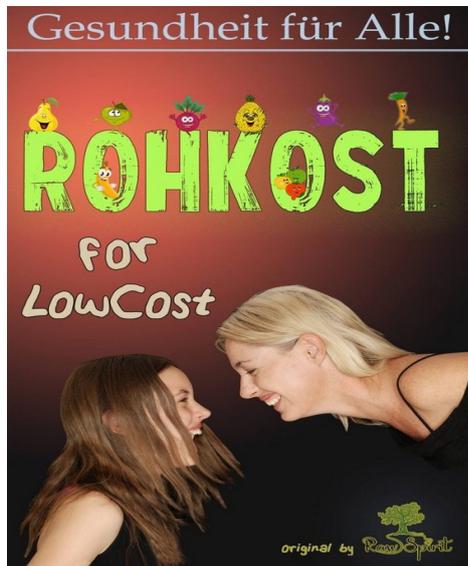
Sag Bye Bye zu Verzicht und Stress, indem du dir ganz einfach diese alltagstauglichen Rezepte zubereitest.

3. Halten Sie gesunde Snacks bereit

Auf Snacks und Zwischenmahlzeiten sollten Sie so gut wie möglich verzichten. Falls Sie zwischen den Mahlzeiten zu **Heißhunger** neigen, ist es jedoch sinnvoll, gesunde Snacks bereitzuhalten. So lässt sich der Griff zum Schokoriegel in vielen Fällen vermeiden.

Obst, etwas Rohkost, oder ein paar Nüsse sind gut als Snack geeignet. Sie sind gesund und können Heißhunger entgegenwirken.

Rohkost for LowCost: Gesunde Ernährung für unter 50€/mtl.



Hier Klicken und ausprobieren: <https://bit.ly/3HOpkE9>

Eine pflanzliche & vollwertige Rohkost-Ernährung halten viele für die teuerste Ernährungsform. Jetzt wird mit diesem Mythos gnadenlos aufgeräumt. Gesunde Rohkost kann sogar die preiswerteste aller Ernährungsformen sein! Anschaulich wird gezeigt wie man sich mit 50 Euro im Monat vollwertig ernähren kann. Dabei werden keine Tricks aus dem ersten Buch (Vegane Welt mit wenig Geld) übernommen, sondern es gibt wieder viele neue Inspirationen & Informationen zu entdecken.

Das Buch voller AHA!-Effekte & dem Know-How für wenig Geld sich maximal gesund zu ernähren!

4. Meiden Sie versteckten Zucker

Es ist bekannt, dass Süßigkeiten viel Zucker enthalten und man sie deshalb nur in Maßen genießen sollte. Aber auch herzhaftes Lebensmittel können sehr reich an Zucker sein. Das Problem ist hier, dass man es nicht vermutet und sich dessen nicht bewusst ist.

Zu viel Zucker ist ungesund und kann den **Abnehmprozess** einen Strich durch die Rechnung machen. Hier geht es nicht nur um die Kalorien, die Zucker liefert, sondern auch um die Auswirkungen auf das Hungergefühl. Viel Zucker auf einmal kann den Blutzucker stark ansteigen lassen. Diese Blutzuckerspitzen können leicht Heißhunger auslösen – äußerst kontraproduktiv, wenn es ums Abnehmen geht.

Zu den typischen versteckten Zuckerfallen gehören:

- **Salatdressing** hat oft bis zu 10 g Zucker pro 100 ml. Alternative: Aus Essig und Öl und ein paar Kräutern lässt sich schnell und einfach ein fast zuckerfreies Dressing herstellen.
- **Ketchup** kann bis zu 23 g Zucker pro 100 ml haben. Alternative: Ketchup lässt sich leicht aus passierten Tomaten selbst herstellen.
- **Fruchtjoghurt** enthält nicht nur Fruchtzucker aus dem Obst, sondern auch zugesetzten Zucker. Alternative: Naturjoghurt mit frischem Obst.
- **Müsli** und Müsliriegel enthalten meist Unmengen an Zucker. Alternative: Müsli mit Haferflocken, ein paar Nüssen und etwas Obst selber machen.
- **Trockenfrüchte**: Da Obst zu einem Großteil aus Wasser besteht, enthalten Trockenfrüchte im Vergleich zu frischem Obst ein Vielfaches an Zucker.
- **Fruchtsaft** kann ähnlich viel Zucker enthalten wie Coca Cola. Ein Glas Orangensaft enthält ca. 5 Orangen. So viele Obst werden Sie kaum auf einmal essen können. Alternative: Früchte in ganzer Form essen und möglichst zuckerfreie Getränke wie Tee oder Wasser trinken.
- Instant-Kakao, -Milchkaffee und -Eiskaffee bestehen im Prinzip nur aus Zucker. Alternative: Kakao aus Backkakao herstellen, Milch- oder Eiskaffee aus Espresso selbst herstellen und mit Milch auffüllen – bei Bedarf eine kleine Menge Zucker zugeben.

Tipp: Die meisten Zuckerfallen lassen sich gut vermeiden, wenn mit frischen Zutaten gekocht wird.

Dein Online Fitnesskurs - Rückerstattungsfähig!

Hier Klicken und ausprobieren: <https://bit.ly/3YnjyJI>



Dein Online Fitnesskurs - Egal wo, egal wann! Du entscheidest und Deine Krankenkasse bezahlt.*

*Zertifiziert & Rückerstattungsfähig

Gesetzliche Krankenkassen erstatten bis zu 100% da unsere Kurse gemäß §20 SGB V zertifiziert sind.

Eingetragen in der zentralen Kursdatenbank auf den Internetseiten der Krankenkassen. Versicherte erfahren sofort, dass die Krankenkassen die Kosten für ihre Präventionskurse anteilig oder vollständig übernehmen.

Weitere Highlights

Egal wo & wann

Überall wo du Internet hast, egal wo und wann. DU bestimmst den Ort und die Zeit.

5. Verzichten Sie auf Light-Produkte

Der Konsum von **Light-Produkten** wirkt logisch, wenn man Gewicht verlieren möchte. Denn Light-Produkte haben in der Regel deutlich weniger Kalorien als die herkömmlichen Alternativen.

Sie müssen jedoch bedenken, dass Light-Produkte auch weniger satt machen. Das heißt, Sie sparen nur in der Theorie Kalorien ein.

Da Fett mehr Kalorien hat als Zucker, wird es meist durch Zucker ersetzt. So auch beim fettarmen Light-Joghurt, der oft weniger als halb so viele Kalorien hat wie ein Vollfettjoghurt. Wenn aber dadurch der Hunger auf die Schokolade gefördert wird, ist die Gefahr groß, dass Sie in der Praxis am Ende sogar mehr Kalorien zu sich nehmen.

Oft kommen bei Light-Produkten auch Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe zum Einsatz.

Süßstoffe sind zwar kalorienfrei steigern aber den Appetit auf Süßes, und wirken sich ungünstig auf die Darmflora aus. Ein gutes Beispiel hierfür ist Cola light.

Zuckeraustauschstoffe hingegen sind kalorienreduziert, können Magen-Darm-Beschwerden hervorrufen und die Leber belasten.

Am besten ist es, auf beides ganz zu verzichten.

Der Ernährungsplan - Abnehmen ohne Hunger (ebook)

Mit mehr als 150 leckeren Rezepten und vegetarischen Alternativen, sowie einem 12-Tages-Schema mit Menüvorschlägen für Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Einmalig bezahlen und lebenslangen Zugriff auf den Ernährungsplan erhalten!

Hier Klicken und ausprobieren: <http://bit.ly/3IeB6Jd>

6. Planen Sie Ihre Mahlzeiten

Eine gute Planung ist bei einer **gesunden Ernährung**, die das Abnehmen erleichtert, das A und O. Versuchen Sie, Mahlzeiten zumindest ein paar Tage im Voraus zu planen. Erstellen Sie Ihre Einkaufsliste anhand der Rezepte und kaufen Sie nur ein, was auf der Liste steht.

Wenn es einen Tag gibt, an dem Sie keine Zeit zum Kochen haben, kochen Sie etwas mehr im Voraus und frieren Sie gegebenenfalls Essen ein. Indem Sie ausgewogene Mahlzeiten planen, die sättigend sind, können Sie Heißhunger und ungesunden Zwischenmahlzeiten gut vorbeugen.

3 Ebooks Geld, Liebe und Ernährung



Hier Klicken und ausprobieren <http://bit.ly/3DYnz6g>

Herzlichen Dank für Dein Interesse an Deinen 3 exklusiven und hochwertigen Ebooks, die Du so verwenden kannst, wie Du willst.

7. Trinken Sie ausreichend

Der Körper benötigt täglich viel Flüssigkeit. Mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Wenn Sie viel Sport treiben oder bei hohen Temperaturen viel schwitzen, brauchen Sie noch mehr.

Ausreichend Flüssigkeit unterstützt den Körper bei der Gewichtsabnahme. Außerdem kann Trinken in begrenztem Maße Hunger entgegenwirken.

Aber achten Sie bitte darauf, durch Getränke keinen zusätzlichen Zucker zu sich zu nehmen. Setzen Sie auf kalorienfreie Getränke wie Tee und Wasser. Wenn Ihnen Wasser pur nicht schmeckt, können Sie es gerne mit einem Spritzer Zitrone oder Orange, frischer Minze und etwas Ingwer aufpeppen.

Geld sparen im Alltag Nr.1 Gesunde Ernährung

Hier Klicken und ausprobieren: <https://bit.ly/3K3usHn>

- In diesem Arbeitsbuch lernst du, wie du deine Lebensmittelrechnung deutlich reduzierst
- Wie du einfach und stressfrei einkaufst
- Du lernst eine einfache und umsetzbare Menüplanung
- Gesund und doch eine günstige Ernährung
- Deine Familie wird von deinen Mahlzeiten begeistert sein
- Du wirst gesund und köstlich kochen
- Du wirst das Beste aus deinem Geld erhalten
- Wie du im Alltag sparen kannst
- Ich gebe dir meine persönlichen Lieblingsrezepte
- Du erhältst Vorlagen für den Einkauf und für deine Wochenplanung

Für Familien- und Singlehaushalte geeignet.

Man muss nicht mehr verdienen um mehr zu haben. Man muss bewusst mit seinen Ressourcen umgehen können. Das möchte ich mit diesem Ratgeber vermitteln.

8. Machen Sie keine Crashdiät

Ausgewogene Mahlzeiten sind für das Abnehmen sehr wichtig. Wenn Sie sich extrem kalorienarm ernähren, erhöhen Sie das Risiko für Heißhunger und für den gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Denn der Stoffwechsel verlangsamt sich und man nimmt nicht ausreichend Nährstoffe zu sich. Deswegen empfehlen wir, die Ernährung umzustellen und dadurch auf gesunde Weise langsam und ohne Diät abzunehmen. Das tägliche Kaloriendefizit sollte nur ca. 500 kcal betragen.

Auch für die Motivation ist eine starke Reduktion der Kalorien und zu hoch gesteckte Ziele kontraproduktiv.

Wenn Sie unrealistische Ziele haben, wie z.B. innerhalb kurzer Zeit 20 Kg zu verlieren, wird das Ihrer Motivation schaden. Und selbst wenn Sie in einem kurzen Zeitraum viel abnehmen: Sie werden dieses Gewicht höchstwahrscheinlich nicht halten können, was für die langfristige Motivation nicht förderlich ist.

Setzen Sie sich daher kleine, realistische Ziele, die Sie zum Durchhalten motivieren.

Langsam, aber stetig, lautet die Devise.

Das 6-Wochen-Online-Ernährungsprogramm von
Inspiriert-Sein

Hier Klicken und ausprobieren : <https://bit.ly/3JZ4tAx>

Gesunde Ernährung – So schaffen Sie den Einstieg!

Sie möchten sich gesünder ernähren? Mehr Energie zur Verfügung haben, Ihre Verdauung verbessern und ganz nebenbei Ihrem Idealgewicht einen Schritt näher kommen? Aber all das ohne sich das Leben schwer zu machen und auf Lieblingsgerichte verzichten zu müssen?

Sie schaffen es jedoch nicht dieses Vorhaben in die Tat umzusetzen?

Oder gehören Sie zu den Menschen, die in Sachen Ernährung bereits vieles ausprobiert haben, aber immer wieder in alte Verhaltensmuster zurück gefallen sind?

Die vielen Aussagen zum Thema gesunder Ernährung verwirren Sie viel mehr als, dass Sie Ihnen weiterhelfen? Sie wissen einfach nicht, was nun tatsächlich richtig und was falsch ist? Sie haben die Nase voll von exotisch klingenden Ernährungskonzepten wie Low Carb oder Paleo?

Dann könnte unser 6-Wochen-Online-Ernährungsprogramm genau das Richtige für Sie sein. Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung so optimieren können, dass sie nicht nur gesund und wohlschmeckend ist, sondern Sie dabei eine tiefgehende Sättigung und Befriedigung erfahren, die Sie so vermutlich noch nicht kennen.

Mit unserem Ernährungsprogramm zu Ihrer dauerhaft gesunden und genussvollen Idealerklärung

9. Sorgen Sie für ein gesundes Maß an Bewegung

Eine Ernährung, die für Sie passt, stellt bei der Gewichtsabnahme eine wichtige Grundlage dar. Aber auch Bewegung ist von großer Bedeutung. Wichtig ist, die Art der körperlichen Aktivität nach Ihrer Fitness und Ihren körperlichen Fähigkeiten auszurichten. Bei starkem Übergewicht ist es zum Beispiel ratsam, mit sanften Sporteinheiten, wie Schwimmen oder Spaziergehen, zu beginnen.

Selbst kleine Veränderungen können einen Unterschied machen, wie z.B. öfter die Treppe statt den Aufzug zu nehmen.

Körpertransformation - Gewichtszunahme u.
Muskelaufbau

Hier Klicken und ausprobieren: <http://bit.ly/3RNroRt>

„Die Links in diesem Dokument sind sogenannte Affilite-Links, die mir eine Provision bescheren, der Besteller hat dadurch allerdings keine Nachteile, sondern kann bei manchen Angeboten sogar vergünstige Konditionen erhalten.“