



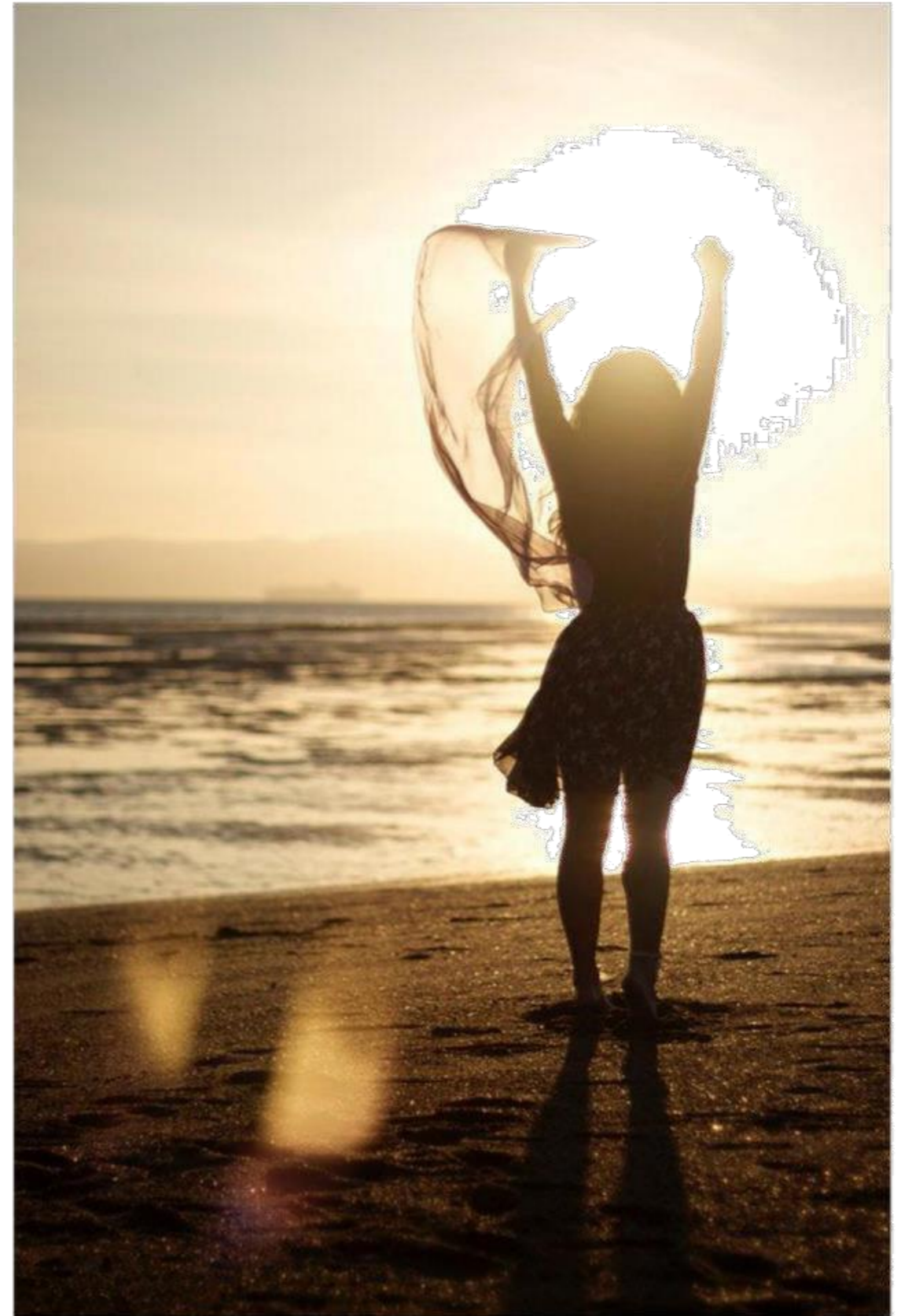
**5 ungewöhnliche Strategien
die Bauchfett bekämpfen**

Der Bauch gilt als die Problemzone Nummer 1. Ein attraktives Erscheinungsbild und ein wohlgeformter Körper ist das Ziel der meisten Menschen, die abnehmen wollen. Dafür ist nicht nur Ihr eigenes Körpergewicht ausschlaggebend, sondern vor allem auch der Fettanteil. Daher ist es besonders wichtig, den Problemzonen wie Bauch, Beine, Hüfte und Po den Kampf gegen überflüssiges Depotfett anzusagen.

Hier ist es wichtig, die Fettverbrennung gezielt zu steigern. Mit einer gesunden, vollwertigen richtigen Ernährung und regelmäßiger Bewegung können Sie Ihren Stoffwechsel aktivieren und hartnäckiges Körperfett zum Schmelzen bringen.

Auch aus gesundheitlicher Sicht ist überschüssiges Bauchfett bedenklich. Es erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck. Bei Frauen sollte der Umfang des Bauches nicht mehr als 80 cm betragen, bei Männern nicht mehr als 94 cm. Ist der Bauchfettanteil höher, besteht der Verdacht eines übermäßigen Bauchfettanteils.

Bauchfett lässt sich oft nur schwer verlieren, vor allem durch unser Stresshormon Cortisol, das zu einer stärkeren Zunahme von Bauchfett führt.



Um nachhaltig Bauchfett zu verlieren, führt kein Weg an einer gesunden Ernährungsumstellung vorbei. Hier kann man an einigen Schrauben drehen, um gezielt Veränderungen herbeiführen. Oft nehmen wir durch die unendliche Auswahl an Lebensmitteln, die wir täglich haben, viel zu viel Energie zu uns. Unser Körper speichert dann alles und unser Depotfett füllt sich.

Achten Sie bei Ihrer Ernährungsumstellung darauf, genügend Eiweiß zu sich zu nehmen. Das Eiweiß unterstützt den Fettabbau im Körper und sorgt für ein natürliches Muskelwachstum.

Nehmen Sie Abstand von kurzfristigen Diäten oder den ganzen Tag über nur Eiweiß Shakes oder Smoothies zu trinken.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist Bewegung. Durch regelmäßige körperliche Aktivität heben Sie Ihren Energieverbrauch an.

Versuchen Sie, so viel Bewegung wie möglich in Ihren Berufsalltag und Ihre Freizeit einzubauen. Dabei zählt jeder Schritt. Nehmen Sie die Treppe anstatt den Aufzug, lassen Sie ihr Auto weiter weg geparkt stehen oder nehmen Sie gleich das Fahrrad zur Arbeit.



Eine weitere Möglichkeit sind gezielte Fitnessprogramme oder Ausdauersportarten wie Walken, Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Wenn Sie dabei ordentlich ins Schwitzen kommen, sagen Sie dabei auch Ihrem Bauchfett den Kampf an. Dabei sollten Sie sich zwei- bis dreimal pro Woche eine Stunde Zeit für Ihren Sport nehmen. Die Bewegung dient jedoch immer nur als zusätzliche Unterstützung für eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung - 80% des Erfolgs macht die Ernährung aus.

Wir haben für Sie die 5 effektivsten Strategien, die Ihnen dabei helfen werden, Ihre Fettverbrennung zu steigern, sodass Sie Ihre überschüssigen Fettpolster an Ihrem Bauch loswerden.

TIPP 1

Intermittierendes Fasten (Kurzzeit-Fasten)

Intermittierendes Fasten ist seit kurzem sehr populär. Dieses Kurzzeit-Fasten funktioniert nach einem Essmuster, das zwischen Esszeiten und Fastenzeiten wechselt. Eine beliebte Methode ist das 24-Stunden-Fasten einmal oder zweimal pro Woche. Eine andere Methode ist das Fasten von täglich 16 Stunden und das Essen aller Speisen in einem Zeitraum von 8 Stunden.

Durch das Kurzzeit-Fasten kommt kein Heißhunger auf oder gar ein Schwäche -Gefühl. Beides bleibt aus. Wasser, Tee und Kaffee (mit einem kleinen Schuss Milch) sind erlaubt.

In der „Fastenzeit“, die 16-24 Stunden beträgt, greift Ihr Körper auf das überschüssige Körperfett und baut Ihre Fettpölster ab. In der restlichen Zeit darf auf ausgewogene und gesunde Ernährung zurückgegriffen werden. Versuchen Sie, so wenig Zucker wie möglich und kein Fast Food zu sich zu nehmen.

In einigen Studien zu intermittierendem Fasten und dem zweitägigen Fasten kam es innerhalb von 6 bis 24 Wochen zu einer Abnahme des Bauchfetts um 4-7%.

Zusätzlich werden Sie mehr Energie haben, sich vitaler fühlen und nur geringen Zeitaufwand zur Zubereitung Ihrer Speisen haben. Das sind zusätzliche Vorteile für Ihre Gewichtabnahme.



TIPP 2

Lösliche Ballaststoffe

Mit einer ballaststoffreichen Ernährung können Sie gut abnehmen. Ballaststoffe fördern Ihre Allgemein-Gesundheit, regulieren Ihre Verdauung, halten Ihren Blutzucker stabil und bekämpfen Ihr Bauchfett.

Dabei gibt es zwei Arten von Ballaststoffen, lösliche und unlösliche.

Unlösliche Ballaststoffe lösen sich nicht auf. Sie helfen allerdings, Abfallstoffe und Toxine aus Ihrem Körper schneller auszuscheiden. Zu den unlöslichen Ballaststoffen zählen Kartoffeln, Blumenkohl, Nüsse und Bohnen. Lösliche Ballaststoffe nehmen Wasser auf und bilden eine Art Gel, was dazu führt, dass Ihre Verdauungsaktivität verlangsamt wird. Studien zeigen, dass diese Art von Ballaststoffen den Gewichtsverlust fördert, indem sie sich satt fühlen, so dass Sie auf natürliche Weise weniger essen.

So helfen lösliche Ballaststoffe Ihnen, Ihr Bauchfett zu bekämpfen.

Bemühen Sie sich, jeden Tag Lebensmittel mit reichlich Ballaststoffen zu essen. Sehr gute Quellen für lösliche Ballaststoffe sind Leinsamen, Chiasamen, Avocados, Rosenkohl, Hülsenfrüchte und Brombeeren.



TIPP 3

Proteinbetonte Ernährung

Protein (Eiweiß) ist der wichtigste Nährstoff für Ihre Gewichtskontrolle und der Zündstoff für Ihren Fettverbrennungsmotor. Leider essen die meisten Menschen zu wenig Protein, dabei ist es unverzichtbar zum Aufbau und Erhalt schlanker, straffer Muskeln und um Ihren Kalorienverbrauch zu erhöhen. Außerdem benötigt Ihr Körper für die Eiweißverdauung deutlich mehr Energie (insgesamt 25-32% der Kalorien) als bei den anderen Makro-Nährstoffen, Fetten und Kohlenhydraten. Dieses Phänomen wird auch als „thermischer Effekt“ bezeichnet. Eiweiß macht Sie lange satt und hält Ihren Blutzuckerspiegel konstant, wodurch weniger Insulin ausgeschüttet werden muss, das Ihren Fettabbau hemmt.

Auch um Ihr Bauchfett schmelzen zu lassen, sollten Sie vielfältige Eiweißquellen in Ihre Ernährung integrieren. Gute Eiweißquellen sind Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, pflanzliches Proteinpulver, Nüsse und Hülsenfrüchte. Konsumieren Sie tierische Proteine in Maßen.

Probieren Sie aus, welche Eiweißquellen Ihnen gut schmecken und welche Sie gut vertragen und bauen Sie diese in Ihren täglichen Ernährungsplan ein.



TIPP 4

Kochen Sie mit Kokosöl

Kokosöl ist eines der gesündesten Fette, das Sie essen können. Kokosöl ist leicht verdaulich und erhöht Ihren Blutzucker nicht. Die gesunden Fette (mittelkettige MCT-Fettsäuren) der Kokosnuss erhöhen die Aktivität Ihres Stoffwechsels Studien zufolge um mehr als das 3-fache. So hilft Kokosöl beim Abnehmen: Es stimuliert Ihr Sättigungsgefühl, reduziert Ihr Hungergefühl und dann auch Ihr Bauchfett, was zahlreiche Studien bestätigen.

Um den Abbau Ihres Bauchfetts zu steigern, nehmen Sie am besten 2 Esslöffel (30 ml) Kokosöl pro Tag zu sich. Dies ist auch die Menge, die in den meisten Studien verwendet wurde und was zu sehr guten Ergebnissen geführt hat.

Vergessen Sie jedoch nicht, dass Kokosöl immer noch viele Kalorien enthält. Anstatt zusätzliches Fett zu Ihrer Diät hinzuzufügen, ersetzen Sie besser einige der Fette, die Sie bereits essen, durch Kokosöl.

Da Kokosöl bei Raumtemperatur fest ist, müssen Sie es für die Zubereitung kalter Speisen oder Salat-Dressings zunächst kurz erwärmen.



TIPP 5

Kohlenhydratzufuhr minimieren

Zucker, Weißmehl und verarbeitete Produkte mit hohem Kohlenhydratanteil sind echte Dickmacher und eine der Hauptursachen für überschüssiges Bauchfett.

Die Kohlenhydrat-Zufuhr zu begrenzen, ist sinnvoll, da diese lediglich als Energiequelle vom Körper genutzt werden. Jedoch kann der Körper auch auf Fette oder Proteine aus der Nahrung zugreifen und als Energie nutzen.

Bei Obst und Gemüse können Sie weiterhin zugreifen, da diese zu einem Großteil aus Ballaststoffen bestehen, die zum Kohlenhydratanteil gezählt werden. Wählen Sie zuckerarme Obstsorten, wie Beeren, Kiwi, Melone und Avocado.

Verzichten Sie auf Brote, Cerealien und Cracker, deren Hauptzutaten Mehl oder Stärke sind. Ersetzen Sie Zucker durch Kokosblüten- oder Birkenzucker, welche den Blutzucker weniger stark beeinflussen. Seien Sie vorsichtig bei Light-Produkten: Diese haben oft einen hohen Zuckergehalt, was Ihren Blutzucker und Ihre Blutfette ansteigen lässt. Eine Studie von Robert H. Knopp aus dem Jahr 2000 ergab, dass fettarme, kohlenhydratreiche Diäten zu einem starken Anstieg des Triglyceridspiegels im Blut führen.



Bonus-TIPP

Bauchfett im Schlaf verbrennen

Damit Sie effektiv Ihr Bauchfett loswerden können, haben wir neben den 5 Tipps noch einen Bonus-Tipp für Sie. Es gibt eine sehr einfache und wissenschaftlich erwiesene Methode, wie Sie Ihr Bauchfett besonders schnell und einfach verbrennen können. Sie helfen Ihrem Stoffwechsel damit, sofort in den Fettverbrennungsmodus zu schalten und dauerhaft Fett zu verbrennen.

Wenden Sie diese Fettverbrennungs-Formel an, um schnell, gesund und nachhaltig Ihr Bauchfett zu verlieren.

Befolgen Sie einfach die folgenden Schritte:

=> **[Wenden Sie dieses einfache Ritual an, um alle 48 Stunden bis zu 1 KG Bauchfett zu verlieren \(hier klicken\)](#)**



Haftungsausschluss

Wir sind keine Ärzte und kennen Ihren persönlichen Gesundheitszustand nicht. Alle hier vorgestellten Tipps wurden von unserem Team aus Ernährungsberatern und Personal Trainern nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und dienen lediglich Informationszwecken.

Die Anwendung der vorgestellten Ernährungs- und Alltags-Tipps erfolgen auf Ihr eigenes Risiko. Mit dem Lesen dieses Reports stimmen Sie dieser Regelung zu.

Urheberrecht

Das Urheberrecht für den vorliegenden Report liegt ausschließlich bei dessen Autor. Es ist ausschließlich für Ihren Privatgebrauch gedacht. Sie können es bei Bedarf ausdrucken und auch eine Sicherungskopie anlegen.

Es ist Ihnen jedoch nicht gestattet, es zu vervielfältigen, zu verkaufen oder in anderer Form zu verbreiten oder zu veröffentlichen. Auch eine auszugsweise Veröffentlichung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung durch den Autor.