



fettverbrennung

abnehmen ohne eine diät zu machen - das wünschen sich viele - und es funktioniert auch, allerdings muss man die ernährung konsequent umstellen.

warum ist eine diät zur dauerhaften gewichtsreduktion nicht geeignet?

es ist nicht entscheidend, wie viele kalorien wir zu uns nehmen sondern wie viele kalorien unsere fettzellen aufnehmen oder aber abgeben. die allgemeine meinung ist, dass wir abnehmen, wenn wir wenig fett essen und zunehmen, wenn wir nahrung mit hohem fettgehalt zu uns nehmen. die neuesten forschungsergebnisse zeigen aber, dass dies nicht richtig ist. in ländern wie z.b. amerika bekam man in der vergangenheit in allen kaufhäusern fast nur noch fettfreie lebensmittel oder produkte mit wenig fett zu kaufen und trotzdem findet man nirgendwo mehr menschen mit übergewicht als in den usa, und „abnehmen“ ist dort das thema nummer 1!

warum sind kohlenhydrate die feinde des abnehmens?

nicht nahrungsfett fördert die fettzellenbildung sondern die kombination von fett und kurzkettigen kohlenhydraten (weißbrot, kuchen, süßigkeiten, süße getränke...). wenn wir nach dem essen ein stück torte essen, sorgen lipogene (fetteinlagernde) enzyme dafür, dass nur die eingänge der fettzellen geöffnet werden, die ausgänge bleiben für stunden verschlossen, so kann eine 100 g schwere tafel schokolade dafür verantwortlich sein, dass sie bis zu ein kilo zunehmen. süße speisen bewirken also genau das gegenteil von stresshormonen.

die wichtigsten fettabbauenden substanzen:

1 | l-carnitin

transportiert das fett in die mitochondrien (energiebrennkammern) unserer muskeln. abnehmen funktioniert in drei schritten. stresshormone ziehen das fett aus den fettzellen. fett muss dann von der blutbahn in die mitochondrien (brennkammern der muskeln) transportiert werden. dies geschieht nur durch l-carnitin. schließlich muß das fett verbrannt und energie freigesetzt werden. ohne l-carnitin verbleibt das fett in der blutbahn und die fettwerte erhöhen sich. ohne l-carnitin wird die gesamte muskulatur, insbesondere aber die herzmuskulatur geschwächt. l-carnitin ist vor allem in fleisch und milchprodukten enthalten aber kaum in obst und gemüse. aus diesen grund sollte man zum abnehmen und zur gewichtsreduktion l-carnitin unbedingt zusätzlich zu sich nehmen.

2 | cholin

cholin wird den b vitaminen zugeordnet, ist aber eher ein fettstoff und sorgt fürs abnehmen. cholin unterstützt l-carnitin beim transport von fett und hat somit eine wichtige entfettende funktion, was zur gewichtsreduktion führt. außerdem sorgt cholin für bessere konzentrationsfähigkeit, mehr vitalität und erhöht die gedächtnisleistung. der beste cholinlieferant ist lecithin, ist aber auch in fleisch, leber und sojaprodukten enthalten.

3 | spirulina

spirulina ist die bekannteste süßwasseralge und beinhaltet besonders viel β -carotin, vitamin b12, calcium, magnesium und eisen. durch den hohen anteil an der aminosäure „phenylalanin“ wirkt spirulina wie ein natürlicher appetitzügler ohne jegliche negativen nebenwirkungen und verhindert plötzlich auftretende heißhungerattacken. es hilft indirekt beim abnehmen und wirkt überdies stark basisch. spirulina beugt daher einer übersäuerung vor.

fazit:

für unseren organismus ist es wesentlich einfacher energie aus kohlenhydraten zu gewinnen als gespeichertes körperfett zu verbrennen. nehmen wir viele kohlenhydrate zu uns, wird der fettstoffwechsel immer träger. wollen wir abnehmen, müssen wir unseren körper dazu zwingen, die gespeicherten fettreserven anzugreifen. dauerhaftes abnehmen ist nur möglich, wenn wir die kohlenhydratzufuhr reduzieren und stattdessen mehr eiweiß und vor allem pflanzliche fette zu uns nehmen. dies ist vor allem in den ersten beiden wochen wichtig, bis sich der stoffwechsel umgestellt hat.

zur erinnerung - fett macht nicht fett, sondern es wird nur gespeichert, wenn wir es gemeinsam mit kurzkettigen kohlenhydraten zu uns nehmen.

essen sie ein bis zwei eiweißreiche mahlzeiten täglich und essen sie dazu viel salat und gemüse, keine kohlenhydrate. bitte entwickeln sie keinen falschen ehrgeiz. bedenken sie, dass 1 kg körperfett einen brennwert von 9.300 kcal. besitzt. mit 60 minuten joggen verbrennen sie ca. 900 kcal., das würde bedeuten 10 stunden joggen für 1 kg fettabbau. wir verbrauchen jedoch zusätzlich ca. 1.500 kcal um alle funktionen unseres organismus aufrecht zu erhalten. eine diät, die mehrere kilo gewichtsverlust pro woche verspricht ist unseriös und ungesund. schnelle anfangserfolge sind meist darauf zurückzuführen, dass der darm entleert wird, dem körper wasser entzogen wird und muskeln abgebaut werden. geben sie sich mit 1 kg pro woche zufrieden und bedenken sie, wie viel das über das jahr gesehen ist. bedenken sie, dass bei dieser form von nahrungsumstellung auch fett in muskelmasse umgesetzt wird. muskeln sind jedoch bis zu dreimal schwerer als fett, sie werden also zuerst vor allem mehr an umfang abnehmen.

**abnehmen
macht spaß!**