

Pressemappe: E.M. EXTREME MARKETSHIP LIMITED

25.05.2020 | 12:13:00 | ID: 28790 | Ressort: [Ernährung](#) | [Markt & Trends](#)

2 Tipps zum gesunden Abnehmen

[Hamburg, Deutschland](#) (agrar-PR) -

2 Tipps zum gesunden Abnehmen

„Der Frühling ist endlich da, aber der Weihnachtsspeck hat sich leider noch nicht verabschiedet.“

„Ich bin der beste Kunde in meinem Fitnessstudio. Ich bezahle monatlich meinen Beitrag und gehe nicht hin.“

„Ich liebe es zu essen und ich möchte dabei am liebsten auf gar nichts achten oder verzichten. Aber das dankt mir meine Hüfte nicht. Was nun?“

Gesund macht schlank

Was brauche ich konkret, um gesund abzunehmen?

Wünschenswert wäre ein erfolgreicher und aktueller Plan zum Thema Abnehmen und gesunde Gewichtsreduktion. Gleichzeitig dürfen umfangreiche und gesunde Rezepte nicht fehlen. Dazu zählen auch Anleitungen für vegane oder vegetarische Rezepte, damit alle Ernährungsverhalten und -einstellungen abgedeckt sind. Zusätzliche sportliche Übungen für den Motivationsschub sind ebenfalls nicht zu vernachlässigen, denn eine angemessene körperliche Aktivität ist gesund, egal wieviel man wiegt. Wichtig ist bei den angesprochenen Punkten, dass rasche Resultate zu sehen und zu spüren sind. Genau mit diesen Herausforderungen und sehnlichsten Wünschen haben sich Seiten wie die Formel zum Abnehmen beschäftigt und haben spezielle Programme entwickelt, um Dir beim gesunden abnehmen und kochen zu helfen.

Dein Grundlagenwissen: Kohlenhydrate, Kalorien und Co.

Der menschliche Körper verbraucht rund um die Uhr Energie. Die meiste Energie wird für den Grundumsatz benötigt, darüber hinaus muss Energie für körperliche Aktivität zur Verfügung stehen. Damit unser Organismus mit all seinen Prozessen reibungslos funktionieren kann, muss er stets mit Fetten, Eiweißen, Kohlenhydraten, Mineralstoffen und ausreichend stillem Wasser versorgt werden.

Kohlenhydrate haben vielfältige Aufgaben im menschlichen Körper und spielen neben Fett die wichtigste Rolle für die Deckung des Energiebedarfs. Sie sind der Treibstoff und primäre Energiequelle für den Organismus. Nach der Aufnahme werden die Kohlenhydrate im Verdauungstrakt aufgespalten, in den Blutkreislauf aufgenommen und zu den Zielorganen wie die Muskulatur und das Gehirn transportiert und dort entsprechend verarbeitet. Ihre Hauptaufgabe besteht also in der Energieübermittlung, weshalb sie auch Energieträger oder Energiegeber genannt werden.

Vitamine sind für alle lebenswichtigen Körperfunktionen unentbehrlich und wirken im menschlichen Körper als Biokatalysatoren, welche chemische Reaktionen starten oder beschleunigen und dabei für die Steuerung und Regulation aller Stoffwechselvorgänge verantwortlich sind.

Zur Erhaltung der Gesundheit sind die *Ballaststoffe* nicht wegzudenken. Ballaststoffe, oder auch Pflanzen- oder Nahrungsfasern genannt, sind Bestandteile aus pflanzlichen Lebensmitteln, welche von den Verdauungsenzymen des menschlichen Organismus nicht abgebaut werden können. Pflanzen machen sich die Eigenschaften der Ballaststoffe zu Nutze, denn sie dienen ihnen beispielsweise als Schutzmaterial oder Gerüstsubstanz der Pflanzenzellstrukturen. Sie sind in tierischen Lebensmitteln nicht vorhanden. Auch bewirken Ballaststoffe ein verlängertes Sättigungsgefühl, da sie den Magen füllen, die Magenentleerung entschleunigen und somit auch die Aufnahme der Nährstoffe ins Blut verlängern, was eine ausgedehntere Sättigungswirkung zur Folge hat. Abschließend fördern Ballaststoffe das Kauen und verlängern somit die orale Phase, was ein hinunterschlingen des Speisebreis verhindert.

2 Tipps zum gesunden Abnehmen

1. Iss weniger Kalorien, als dein Körper benötigt. Dann nimmst du automatisch ab.

Erklärung: Eine *Kalorie* ist eine Maßeinheit für die Energie, die in unseren Lebensmitteln vorkommt. Über den Verzehr von Nahrungsmitteln und Getränken muss die Energiezufuhr so hoch sein, dass der *individuelle Energiebedarf* des Organismus gedeckt wird. Das bedeutet, der Energiebedarf gibt an, wie viele Kalorien ein Mensch täglich, in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht, körperlicher Aktivität und Umwelteinflüssen benötigt. Unterschreitest Du diesen Bedarf auf eine gesunde Art und Weise, dann nimmst Du folgerichtig automatisch ab.

2. Was Du nicht einkaufst, kannst Du nicht essen.

Je mehr Du dich mit dem Thema Abnehmen beschäftigst, desto gesünder wird der Inhalt Deines Einkaufskorbes. Zu empfehlen ist die Kombination aus einer Ernährungsumstellung und regelmäßiger Bewegung. Erwiesenermaßen wird das einen stärkeren Effekt auf die Diät und das allgemeine Wohlbefinden haben, als die Ernährungsumstellung alleine. Ein ausgedehnter Spaziergang in flottem Schritt zählt auch schon dazu.

Foto/s: pixabay.com