

Die 5 besten Tipps zum schnellen Abnehmen

✓	TIPP	Umsetzung
	Fünf kleine Mahlzeiten oder zwei Große?	Wählen Sie ein Ernährungskonzept, das zu Ihrem Lebensstil und Ihrem Typ passt. Wissenschaftliche Studien haben jedoch nachgewiesen, dass sich mehrstündige Essenspausen positiv auf den Stoffwechsel auswirken. Essen Sie nur zwei Hauptmahlzeiten, wie es beim Intervallfasten üblich ist, dürfen Sie sich bei diesen Mahlzeiten aber satt essen. Zwischen den Mahlzeiten hat der Körper Zeit, die Mahlzeit zu verdauen und zusätzlich Fett zu verbrennen.
	Lassen Sie eine Hauptmahlzeit kleiner & kohlenhydratärmer ausfallen	Anstelle eines kohlenhydratreichen Abendessens, könnten Sie beispielsweise einen Protein-Shake trinken. Dafür können Sie morgens mit einem reichhaltigen Frühstück in den Tag starten.
	Süße Getränke sind Kalorien- und Zuckerbomben	Sparen Sie diese Kalorien und steigen Sie auf ungesüßte Tees und Wasser um. Trinken Sie außerdem ausreichend, um den Stoffwechsel in Gang zu halten.
	Können Sie nicht aufhören zu essen, obwohl Sie gar nicht hungrig sind?	Gehen Sie in sich. Vielleicht ist es Langeweile, vielleicht Einsamkeit. Die Gründe für Heißhungerattacken, Frustessen und starkes Übergewicht herauszufinden, kann ziemlich schmerzhaft sein – aber auch heilsam. Scheuen Sie sich nicht, einen Therapeuten zur Rate zu ziehen.
	Essen Sie ausgewogen & ballaststoffreich	Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate – kein Bestandteil der Ernährung ist „böse“, nichts ist verboten. Ein strikter Ernährungsplan ohne Genuss führt nur zu Frust und Heißhungerattacken. Halten Sie vor der zweiten Portion Chips jedoch durchaus Mal inne: Möchte mein Körper das noch essen? Auf was hat mein Körper wirklich Lust? Vielleicht ruft Ihr Körper nach einer Gemüsepfanne, Karottensticks oder einem Glas Wasser.