



Körperfettreduktion – bring deinen Stoffwechsel in Bestform !

„Kälbern gibt man Hafer - Menschen Spaghetti, Pizza, Burger und Brot.“

Reduzieren Sie Ihren Kohlenhydratanteil bei Ihrem Essen und Sie reduzieren spielerisch das Fett am Körper.

Die schnellste Methode ist eine strikte **Kohlenhydratreduzierung**.

Wir benötigen keine KH um zu überleben, aber Fette und Eiweiß.

Wenn Sie wissen, dass Sie ein körperlich anstrengender Tag erwartet starten Sie mit einem kohlenhydratbetonten Frühstück.

An einem Tag ohne Sport starten Sie mit Obst, Quark, Joghurt und Zimt (kurbelt die Fettverbrennung an).

Mittagszeit ist „Volumetrics-Zeit“, also viel Volumen wenige Kalorien.

Am besten Grüne Smoothies vorab oder Salat mit Sprossen und Nüssen, viel buntes Gemüse, Hülsenfrüchte, auch mit Wildfleisch, Tofu oder Lupine und nur sehr wenige KH-haltige Beilagen

Abends ein kleiner Eiweißsnack, ohne KH und ohne Fette.

Trainieren Sie beim **Ausdauertraining** abwechslungsreich, um Gewicht/Fett zu reduzieren.

1. extensive Dauermethode (lipolytische Kapazität 🏃)
2. intensive Intervallmethode (VO₂max 🏃)

Es gibt zwei entscheidende Faktoren für Ihre Fettverbrennung. Die lipolytische Kapazität und die maximale Sauerstoffversorgung im Körper.

Steigern Sie Ihre **Muskelmasse**.

Muskeln sind die einzigen Orte, an denen Fett verbrannt werden kann. 2 x pro Woche 15 min reichen völlig aus, um Ihre Muskeln zum wachsen zu bringen.

Ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir pro Tag etwa 1,5 % Muskelmasse pro Jahr, in 10 Jahren also etwa 3 kg.

Wunder „**Dinner-Cancelling**“

d.h. nach 16.00 Uhr nichts mehr essen und nur noch Wasser und ungesüßten Tee trinken. Zwei- bis dreimal pro Woche in der Reduktionsphase.

Wunderwirkung von „**MAP**“ und der "**BCAA's**“

MAP bedeutet Master Amino Acid Pattern, 8 essentielle Aminosäuren (L-Leucin, L-Valin, L-Isoleucin, L-Lysin, L-Phenylalanin, L-Threonin, L-Methionin, L-Tryptophan) liefern ein optimales menschliches Ernährungsmuster mit 100% Bioverfügbarkeit und Verdaulichkeit.

BCAA's sind 3 Aminosäuren (L-Valin, L-Leucin, L-Isoleucin), welche zu 30% in der Muskulatur verbaut werden. Bei Langzeitausdauer-Trainingseinheiten und nach Krafttraining nur Wasser und BCAA's fördert das Muskelwachstum durch Stimulation des STH-Wachstumshormons. (Nähere Infos dazu bei Interesse)

Fettreduktion durch die richtigen Fettsäuren: **Ω-3-Fettsäuren** täglich zuführen als Lein-/Walnuß-/Hanföl oder als Kapseln. (Nähere Infos dazu bei Interesse)

Mehr Fettverbrennen dank Eiweißsnacks

Während des Trainings (Ausdauerbelastungen) nur Wasser, Nüsse und Eiweiß zuführen, keine KH-Riegel oder Cola, da dann die Insulinausschüttung stattfindet. Das zugeführte Eiweiß kann der Körper zu Glucose umbauen und bleibt so im Bereich der Fettverbrennung.

Eiweißhaltige Nahrungsmittel:

- Hüttenkäse
- Thunfisch in Wasser
- Buttermilch
- Kefir
- Nüsse
- Joghurt
- Hähnchenbrust
- Avocado
- Bohnen
- Linsen
- Magerquark
- Lachs
- Eier
- Proteinshake (Erbse-, Reis-, Hanfprotein)
- Sojaprodukte

Essverhalten

„Man isst, um zu leben, und lebt nicht, um zu essen.“ *Moliere*

Sich Zeit nehmen bedeutet Lebensqualität. Wer seine Nahrung langsam und nicht nebenbei aufnimmt, den drücken nicht die unerwünschten Nebenwirkungen. Es heißt nicht umsonst „Mahlzeit“ und nicht „Schlingzeit“. Die Verdauung beginnt im Mund beim zermahlen der Nahrung. Jeder Bissen sollte ausreichend gekaut werden, dies unterstützt auch das Abnehmen.