

**11 Tipps**

**für**

**schnellen**

**Erfolg**

**beim**

**Abnehmen**



## **Kennst du das?**

Du nimmst nicht ab, obwohl du dich so bemühest  
Gewicht zu verlieren?

Du hast verschiedene Diäten schon gemacht  
und verzichtest auf alles mögliche?

Du isst auch keine großen Mengen und trotzdem  
geht die Waage nicht runter?

**Vielleicht isst du zu wenig von  
dem Richtigen?**

Hier sind **11 Tipps** die dir helfen  
effektiver abzunehmen.



# 1.

## Iss dich satt

Hört sich verrückt an? Ist aber wahr!

Wenn du zu wenig isst nimmst du nicht ab.

Bekommt dein Körper zu wenig Kalorien und Nährstoffe schaltet er in den Notfall- Modus und dein Stoffwechsel wird runter gefahren.

**Gib deinem Körper regelmäßig 3x am Tag alle Nährstoffe die er braucht, dann lässt er Fettpolster dauerhaft gehen.**

# 2.

## Iss weniger Obst

Klar ist Obst besser, als Chips und Schokolade. Zum Abnehmen sind Früchte aber nicht geeignet.

Der enthaltene Fruchtzucker wird, wie alle Kohlenhydrate in Glukose umgewandelt. Dein Organismus ist nicht in der Lage den Fruchtzucker für deinen Energiestoffwechsel zur Verfügung zu stellen. So landen die Kalorien direkt auf deinen Hüften.

**Iss die gesunden Vitaminbomben vor oder zu deinen Mahlzeiten, dann wirkt es sich nicht auf deine Figur aus.**

**3.**

## **Iss dir Muskeln an**

Deine Muskeln verbrauchen einen großen Teil deiner Kalorien. Je mehr Muskeln du hast, um so mehr Fett kannst du verbrennen. Dein Grundumsatz steigt.

70% deiner Muskeln baust du durch deine Ernährung auf.

30% baust du durch Bewegung und Sport auf.

**Iss proteinhaltige Lebensmittel zu jeder Mahlzeit, so baust du optimal Muskelmasse auf.**

**4.**

## **Mache Krafteraining**

Ausdauertraining im aeroben Bereich ist gut für die Fettverbrennung. Machst du nur Cardiotraining baut dein Körper Muskeleiweiß ab. Mit Krafteraining baust du Muskeln auf und die verbrennen auch in Ruhezeiten mehr Kalorien und Fett.

**Wechsle Ausdauer- und Krafteraining täglich ab, damit deine Muskeln Zeit zum wachsen haben. Versorge deine Muskeln direkt nach dem Training mit einer extra Portion Protein. Sie wachsen dann um so schneller.**

**5.**

## **Iss keine Lightprodukte**

Lightprodukte gaukeln deinem Körper vor, dass etwas Süßes kommt. Der süße Geschmack sorgt für eine hohe Insulinausschüttung - aber es kommt kein Zucker in der Zelle an! Spätestens 30 Min. nach dem Genuss verursachen Lightprodukte Appetit und es kommt zu Heißhunger-Attacken.

**Iss lieber normale Lebensmittel und davon weniger. Da sind weniger Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker drin. Sie sind gesünder und auch günstiger.**

**6.**

## **Trinke selten Alkohol**

Alkohol wird im Körper zu Zucker (Glukose) umgewandelt und dein Körper verstoffwechselt ihn sofort. Insulin wird ausgeschüttet, mehr als bei reinem Zucker!

Dein Körper ist doppelt beschäftigt mit dem Abbau des Alkohols und kann währenddessen auch andere Lebensmittel nicht effektiv verstoffwechseln und sie landen in den Fett-Depots.

**Besser ist es deshalb du trinkst seltener, als öfters eine kleine Menge Alkohol.**

## 7.

## Schlafe ausreichend

Du verbrennst im Schlaf Fett. Schon 1,5 Stunden nach dem Einschlafen beginnt das Wachstumshormon in deiner Tiefschlafphase zu arbeiten.

Die Energie davon nimmt es sich direkt aus den Fettdepots. Bis in die frühen Morgenstunden arbeitet das Wachstumshormon für deine schlanke Figur dann.

**Versuche möglichst 7-8 Stunden jede Nacht ohne Unterbrechung zu schlafen. Der Schlaf vor Mitternacht ist dafür optimal.**

## 8.

## Iss basische Lebensmittel

Isst du viele Säure bildende Lebensmittel ( Süßigkeiten, Zucker, Getreide) bilden sich Stoffwechselrückstände. Diese lagert dein Körper zwischen deinem Bindegewebe.

Dafür legt er immer neue Fettzellen an zum Einlagern der Säuren. Unschöne Dellen entstehen. (Cellulite)

**Willst du die Fettdepots auflösen brauchst du zum neutralisieren basische Nährstoffe wie Mineralien und Spurenelemente in ausreichender Menge. Iss viel Obst und Gemüse und ergänze dein Essen mit pflanzlichen Super Food.**

**9.**

## **Trinke genug Flüssigkeit**

Bist du mit Flüssigkeit gut versorgt arbeiten deine Organe und dein Stoffwechsel optimal. Wodurch du mehr Energie verbrauchst und Fett verbrennst. Wasser versorgt dich nicht nur mit Flüssigkeit, sondern sorgt auch für den Abtransport von Schlackenstoffen, es entgiftet und unterstützt deinen Körper beim Abnehmen.

**Trinke viel stilles Wasser und Kräutertee (2-3 Liter). Meide Getränke mit Kohlensäure und gesüßte Getränke.**

**10.**

## **Mach keine Diät mehr**

Diäten sind schlecht für deine Figur. Du bringst deinen Körper komplett aus dem Lot mit dem wechselnden Angebot oder Entzug von Nährstoffen. Du verlierst zwar zuerst Gewicht durch Kalorienreduzierung. Das ist meist aber nur Wasser und Muskeln werden abgebaut. Ist die Diät zu Ende und du isst normal hat dein Körper es eilig alle Vorräte wieder aufzufüllen und sogar noch mehr aus Angst vor der nächsten " Hungersnot". Das ist der Jojo- Effekt.

**Damit die Waage nicht ständig etwas höher klettert ist eine dauerhafte, ausgewogenen Ernährungsumstellung sinnvoll und keine Diät.**

# 11. Tue dir gerne etwas Gutes

Sieh deine ausgewogene Ernährung als Gewinn an und nicht als Verzicht. Die Einstellung zu dem was du isst, ist ganz entscheidend. Stelle dir das Ergebnis ganz genau vor. Du gewinnst an tollem Aussehen, straffer Figur, Fitness und Gesundheit. Du wirkst selbstbewusster und gehst leichter durchs Leben.

Freue dich darauf und stelle dir ganz genau vor wie du dann aussiehst und wie wohl du dich mit und in dir fühlst.

**Und  
Jetzt?**

**Jetzt schaue du welche Punkte du davon sofort umsetzen kannst. Es sind kleine Veränderungen mit großer Wirkung.**

**Du musst sie nur tun!**

  
*leichter leben*

**Iris Arimond Ernährungscoaching**

**[www.arimond.eu](http://www.arimond.eu)**

