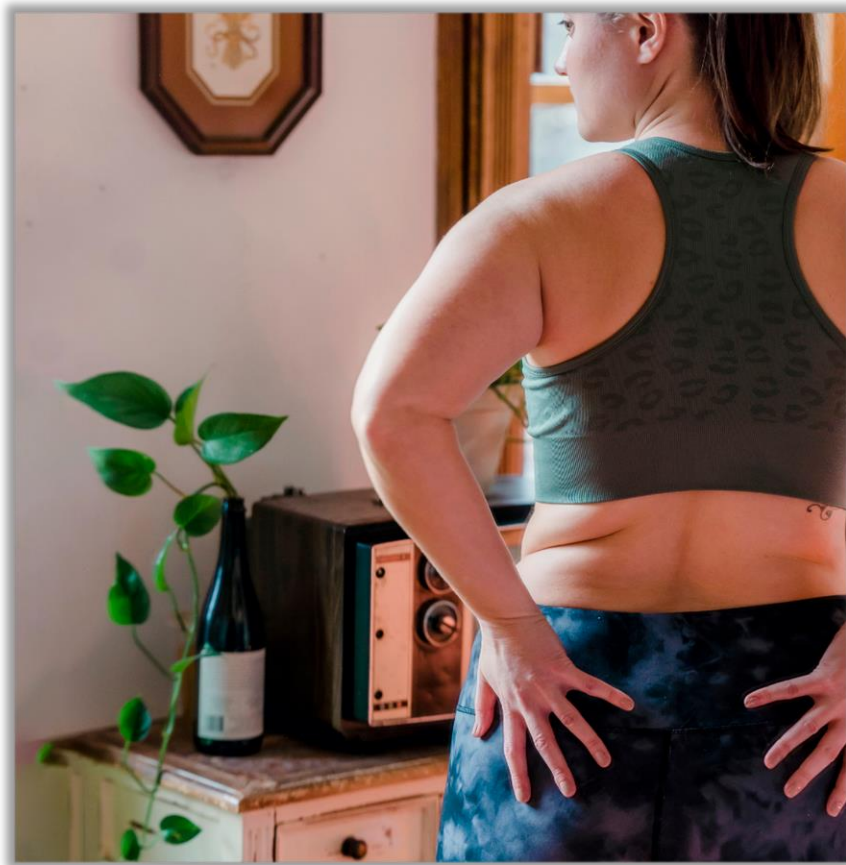


Kostenloser Ratgeber

7 Tipps, wie Du Deinen Stoffwechsel
ankurbelst und dadurch
Abnehmerfolge verdoppelst -
Abnehmen auch ab 40+ ?



Inhaltsverzeichnis:

Inhaltsverzeichnis	2
Tipp #1 Nimm täglich einen Esslöffel natives Kokosöl zu dir.	3
Tipp #2 Esse abends und lasse dafür das Frühstück ausfallen.	4
Tipp #3 Trinke ausreichend warmes Wasser.	5
Tipp #4 Baue ein klein wenig Bewegung in deinen Alltag ein.	6
Tipp #5 Esse viel, aber <u>nicht irgendein</u> Gemüse.	7
Tipp #6 Gehe früher ins Bett und schlafe mehr.	8
Tipp #7 Verwende kleinere Teller.	9
Fazit	11
Impressum	12

Lass uns loslegen - wir, die Frauen in den besten Jahren, machen uns auf den Weg zurück zum Wohlfühlgewicht!

Diese Tipps können unterstützen. Auch wenn du bei dem einen oder anderen Trick den Kopf schüttelst. Los geht's! Viel Erfolg!

Tipp #1 Nimm täglich einen Esslöffel natives Kokosöl zu dir.



Wie bitte? Abnehmen mit Fett? Das funktioniert nie...

Das denkst du jetzt wahrscheinlich. Aber wie es mit Allem ist: es kommt immer auf die Details an. Sonnenblumenöl ist hier wohl das falsche Öl. Aber tatsächlich ist [Kokosöl](#) eine Ausnahme.

1. Es zügelt nachweislich den Appetit!
2. Es verringert die Neigung, Fett zu speichern!
3. Es kann den Cholesterinspiegel senken!

Kokosöl eignet sich perfekt zum Kochen. Egal ob Backen, Dünsten oder Braten, es hält hohe Temperaturen aus und lässt sich beim Erhitzen nicht in Transfetten transformieren.

Tipp #2 Esse abends und lasse dafür das Frühstück ausfallen.



Dies widerspricht Allem, was du bisher gehört hast? Dinner-Cancelling ja, aber Frühstück weglassen?

Aktuelle Studien des „Zentrum der Gesundheit“ zeigen: Ohne Frühstück lebt man gesünder und schlanker ([Info](#))!

Das Abendessen weglassen ist nicht Jedermanns Sache, weil dies bei manchen Menschen dann zum Snacken vor dem Fernseher führt. Für mich persönlich ist Dinner-Canceling nichts.

Ich freue mich den ganzen Tag auf das Abendessen – als Ausklang des Tages. Ich kann diesen Tipp, das Frühstück wegzulassen, aber sehr leicht anwenden.

Wenn du jedoch unbedingt frühstücken musst oder willst, tu das, aber halte es dann natürlich leicht und achte darauf, dass es eiweißhaltig ist!

Keine zuckerhaltigen Cerealien und Weißmehlprodukte bitte.

Tipp #3 Trinke ausreichend warmes Wasser.



„Wenn du abnehmen willst, musst du viel Wasser trinken.“ Ein Tipp, der allgemein bekannt ist, aber doch meist nicht angewendet wird.

Hier sind Gründe, warum du es unbedingt versuchen solltest, möglichst viel zu trinken:

1. Vor dem Essen ein Glas getrunken (am besten warmes Wasser), führt dazu, dass du kleinere Portionen isst, weil sich dein Sättigungsgefühl früher einstellt – und nicht schlingen, lieber langsam essen, sonst funktioniert der Tipp nicht!
2. Zwischendurch getrunken hilft es gegen „gefühlten“ Hunger. Du wirst dich satt *fühlen*, obwohl du keine Kalorien zu dir genommen hast. Oft hat man nämlich *nicht wirklich* Hunger und ein Glas Wasser hilft gegen das Hungergefühl!
3. Am Morgen, gleich nach dem Aufstehen getrunken, regt ein Glas warmes (!) Wasser den [Stoffwechsel](#) an! So wichtig in den Wechseljahren!
4. UND: Um deinen Stoffwechsel überhaupt in Fahrt zu bringen und den Fettabbau zu beschleunigen, musst du ausreichend hydriert sein!

Tipp #4 Baue ein klein wenig Bewegung in deinen Alltag ein.



Wir verbringen viel Zeit sitzend. Aktivität könnte Folgendes sein:

1. Solltest du mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sein, bleibe einfach nur stehen statt dich zu setzen! Stehen entlastet nicht nur Nacken und Rücken, es regt auch den Kreislauf an. Es verbrennt Kalorien und stärkt deine Muskulatur. Jede Kalorie zählt...
2. Parke ein wenig weiter weg und laufe die letzten Meter. Jede Kalorie...
3. Kaufe dir [einen Schrittzähler / eine Fitnessuhr](#). Die tägliche Kontrolle kann bei dir eine Challenge auslösen, die Spaß macht! Jede Kalorie zählt...
4. Steige Treppen, auch wenn es einen Aufzug gibt! Jede Kalorie zählt...
5. Treffe dich mit deiner Freundin zum Kaffeeklatsch beim Spaziergang mit einem Thermobecher Kaffee! Jede Kalorie zählt...
6. Laufe beim Zähneputzen im Badezimmer herum! Jede Kalorie zählt...

Dies sind nur kleine Denkanstöße... Aber es funktioniert!

Auch wenn Manches für dich vielleicht seltsam klingt... Jede Kalorie zählt...

Tipp #5 Esse viel, aber nicht irgendein Gemüse.



Gemüse hat wenig Kalorien und viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Dieses Gemüse hat nur etwa 10 bis 50 Kalorien pro 100 g:

- Brokkoli
- Champignons
- Fenchel
- Gurke
- Karotten / Möhren
- Rosenkohl
- Sellerie
- Spargel
- Spinat
- Tomaten

Baue also möglichst viel davon in deine Küche ein. Du bist satt und hast dafür nicht Unmengen Kalorien zu dir genommen.

Dein Stoffwechsel wird angeregt und du weißt ja inzwischen: Ein funktionierender Stoffwechsel ist für dich, als Frau in den Wechseljahren, noch wichtiger als für alle anderen Altersstufen.

Tipp #6 Gehe früher ins Bett und schlafe mehr.



Viele Menschen schlafen einfach zu wenig. Nicht nur, dass wir uns dann am nächsten Morgen gerädert und schlapp fühlen, nein, es hat tatsächlich Auswirkungen auf unser Gewicht!

Wie und Warum?

Unser Schlafverhalten beeinflusst unseren [Stoffwechsel](#) (DEN Schlüssel beim Abnehmen in den Wechseljahren!) und also unser Gewicht. Die Zeitschrift Elle hat einen interessanten Artikel veröffentlicht: „Abnehmen im Schlaf: So viele Stunden musst du schlafen, um dein Gewicht zu reduzieren“ ([Info](#)).

Wichtige Erkenntnisse sind:

1. viel Schlafen beeinflusst das Hunger- und Sättigungsgefühl positiv
2. viel Schlafen beeinflusst, dass wir gesünder essen
3. viel Schlafen regt Stoffwechsel (!!!) und Fettverbrennung an

Einfach probieren.

Ist am Anfang gewöhnungsbedürftig, früher ins Bett zu gehen, aber nach kurzer Zeit wirst du die Veränderungen spüren und sehen.

Tipp #7 Verwende kleinere Teller.



Dies ist ein rein psychologischer Trick. Kleinere Teller sehen mit weniger Essen automatisch voll aus und dein Gehirn nimmt automatisch an, dass du viel gegessen hast, auch wenn das nicht der Fall ist.

Die University of Chicago ([Info](#)) hat hierzu eine Studie unter dem Titel „Use smaller plates & lose some weight“ gemacht. Das ist das Ergebnis (Auszüge, übersetzt):

„[...] Es gibt Maßnahmen, die wir ergreifen können, um das wachsende Problem der Fettleibigkeit zu bekämpfen. Eine dieser Lösungen ist erstaunlich einfach: kleinere Teller verwenden. Es wurde zwar schon viel darüber geforscht, ob kleinere Teller zur Verringerung des Konsums beitragen, aber die Ergebnisse waren nicht immer eindeutig.

Neuere Forschungsarbeiten fassen jedoch all diese früheren Forschungsprojekte in einem Datensatz zusammen und zeigen, dass kleinere Teller insgesamt zu einer Verringerung des Konsums beitragen können.

Das interessante Ergebnis ist, dass dieses allgemeine Ergebnis von zwei wichtigen Faktoren abhängt. [...] dass kleinere Teller den Verbrauch am besten reduzieren, wenn die Verbraucher sich selbst bedienen. Das heißt, dass kleinere Teller an einem Buffet die Menschen dazu anregen, sich weniger zu bedienen und damit auch weniger zu essen [...]"

Zuhause ist das einfach, denkst du vielleicht. Da nimmst du dir ja selbst deine Portion. Stimmt.

Aber im Restaurant? Auch dort geht das Ausricksen des Gehirns:

1. Bestelle wenn möglich eine kleine Portion. Problem: Du bekommst diese auf dem gleichen Teller wie die normale Portion - sieht also nach weniger aus. Daher:
2. Bitte den Kellner darum, die Portion auf einem kleineren Teller zu servieren – auch wenn der Kellner erstmal seltsam schauen wird. Aber das muss dir egal sein. Es geht um dich und nicht darum, ob der Kellner komisch schaut oder nicht.

Der Sinn des Ganzen ist das Gleiche: das Gehirn wird ausgetrickst, es glaubt, es hat viel zu sich genommen. Weil der Teller "voll" war!

Gutes Gefühl und Kalorien gespart! Perfekt!

FAZIT:

Er ist nicht so einfach, der Weg zurück zum Wohlfühlgewicht. Eben in den Wechseljahren. Machen wir uns nichts vor.

Aber es geht mir darum, dass du siehst, dass du schon mit Kleinigkeiten etwas tun kannst! Nicht sagen: "Ich bin halt in den Wechseljahren und ich habe jetzt halt Bauchfett und da kann ich nichts machen."

Nein, stimmt nicht. Das wäre eine sehr einfache Argumentation. Befolge die oben genannten Tipps und Tricks und du kannst stolz auf dich sein, dass du dem Bauchfett den Kampf angesagt hast!

Und diese Tipps sind doch wirklich einfach, oder nicht?

Wenn du es richtig anpacken willst: Besuche unseren [Gratis-Workshop](#) [„Wie du einen Stoffwechsel wie ein Kleinkind bekommst und so ohne Sport und Kalorienzählen zu einer wahren Verbrennungsmaschine wirst“](#).

Keine Sorge, du musst nichts machen, du wirst nicht gesehen, du musst nur aufmerksam zuschauen und zuhören!

Ich wünsche dir nun ganz viel Erfolg beim Erreichen deines Wohlfühlgewichtes!

Für uns Frauen in den Wechseljahren ist das Abnehmen nicht so einfach wie für 20 oder 30jährige. Mal schnell eine Diät machen und dann 5 Kilo weghaben? Funktioniert für uns nicht mehr.

Achte auf dich und deine Lebensweise. Befolge meine Tipps und Tricks, auch wenn sie für dich vielleicht absurd klingen. Die Tipps kurbeln den Stoffwechsel an. Und das - zum wiederholten Male - ist der Schlüssel für uns und unser Gewicht.

Liebe Grüße, Petra

(Schau gerne auf unseren [Blog](#) – Tipps und Tricks fürs Abnehmen!)

Impressum:

Angaben gemäß § 5 TMG

Petra Schustbeer

c/o COCENTER

Koppoldstr. 1

86551 Aichach

Kontakt:

Telefon: +4915120219396

Email: info@bauchfettabnehmen.net

EU-Streitschlichtung

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit: <https://ec.europa.eu/consumers/odr/>.

Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum.

Verbraucherstreitbeilegung/Universalschlichtungsstelle

Wir sind nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

Quelle: eRecht24