I Form

Körperfettverbrennung

Eine Anleitung zur Fettverbrennung während des Tages

Bewegung und die richtige Ernährung kann ein großer Vorteil bei der Energieverbrennung während des Tages sein.

10.00 Uhr

Verwenden Sie Ihren höhenverstellen Arbeitstisch.

Normale Alltagsaktivität, bei der Sie bewusst die Treppen nutzen, aufstehen um einen Kaffee zu holen, aufstehen statt sitzend Ihre Arbeit zu erledigen, usw. hat einen sehr großen Einfluss auf Ihre Fettverbrennung. Der Effekt setzt sich aus vielen kleinen Bauteilen, die jedes für sich sehr klein ist, zusammen. Über die aktiven 15-18 Stunden des Tages kommt so etliches zusammen. Genau gesagt, so viel, dass die Verbrennung um bis zu 25% gesteigert werden kann.

11.30 Uhr

Nehmen Sie Proteine zu sich.

Zum Mittag gehören Proteine auf den Teller. Es gibt nämlich keinen anderen Faktor, der so großen Einfluss auf den Stoffwechsel hat, wie tierische Proteine von Fleisch, Fisch und Geflügel.

Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, wie wertvoll es für den Körper ist, Proteine zu nutzen. Man verbrennt ca. 3 kcal für je 10 kcal, die man durch Proteine zu sich nimmt. Wenn sie wirklich den Turbo beim Stoffwechsel einsetzen wollen, kommen Sie nicht ohne die genannten Proteinlieferanten aus.

Wählen Sie die fettarmen Varianten, wie z.B. Geflügel oder mageren Fisch. Zwischendurch darf es auch gerne fetthaltiger Fisch sein, der reich an Herz freundlichen Fettsäuren ist. Mageres Fleisch ist eine andere gute Quelle, sollte aber nur begrenzt verzehrt werden. Untersuchungen haben gezeigt, dass eine Menge über 300 g pro Woche das Krebsrisiko potentiell erhöht. Man erhöht am besten dadurch die Proteinzufuhr, indem man Kohlenhydrate, aus Brot, Reis Pasta oder Kartoffeln reduziert.

Verringern Sie die Kohlenhydrate

Verzichten Sie auf weißes Brot, Reis, Pasta, Süßigkeiten und Kuchen und essen dafür moderat die Vollkornvarianten: Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornpasta und besonders mehr Obst und Gemüse. Je weniger Sie schnell aufzunehmende Kohlenhydrate essen, desto stabiler wird die Regulierung des Blutzuckerspiegels und damit die Möglichkeit Fett zu verbrennen.

14.30 Uhr

Essen Sie eine Zwischenmahlzeit

Eine gute Zwischenmahlzeit am Nachmittag kann ein Becher Jogurt Natur mit Müsli oder etwas Obst sein. Für viele ist es angenehmer eine Reihe kleinerer Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Damit hat man es auch leichter, weiterhin körperlich aktiv zu bleiben; der Blutzuckerspiegel fällt nicht so stark ab, ein Heißhungergefühl setzt nicht ein.

Essen Sie Obst, wie Himbeeren oder Wassermelonen

Wissenschaftler haben auf Lebensmittel geschaut, die die Fettverbrennung begünstigen. Einige von ihnen, die im Moment die Aufmerksamkeit erhalten, sind Himbeeren und Wassermelonen. Untersuchungen zeigen nämlich, dass diese beiden Sorten Enzyme aufweisen, die dem Körper Fett aus den Fettzellen entziehen.

17.00 Uhr

Muskeltraining zum Muskelaufbau

Größere Muskeln wiegen, aber beachten sie nicht das Gewicht, freuen Sie sich über ein athletisches Aussehen, dass darüber hinaus auch noch mehr Fett verbrennt. Das gilt für die Trainingszeit und die Stunden danach, aber auch auf lange Sicht, in der die größeren Muskeln den Stoffwechsel erhöhen. Untersuchungen zeigen, dass ein Kilo zusätzliche Muskelmasse die Fettverbrennung um 1% erhöht. Das bedeutet, dass Sie mit 3 Kilo zusätzlicher Muskelmasse, die jährliche Fettverbrennung um knapp 22.000 kcal erhöhen können oder aber 3 kg reines Fett verlieren.

Quelle: Martin Kreutzer

I Form, Nr. 4, 2009, von Martin Kreutzer