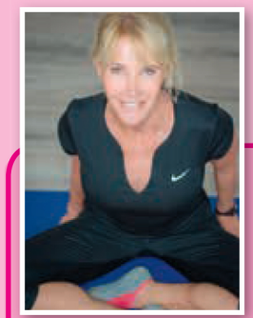
So kurbeln Sie die Fettverbrennung Ihres Körpers an

Fatburner-Tipp



Von Astrid Förster, Personal Trainerin

Spring is coming! ... und mit ihm die Lust, sich wieder aktiv zu bewegen.

Astrid Förster ist selbstständige Personal Trainerin, ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin sowie Ernährungsberaterin aus München. Ihr vorrangiges Ziel: Training mit Herz und Verstand, individuell abgestimmt. Packen Sie es an und realisieren Sie ihre persönlichen Fitnessziele für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Mit den nachfolgenden Tipps und Tricks kurbeln Sie ihre Fettverbrennung nachhaltig an und erreichen so ihre persönliche Bestform. Erleben Sie dabei, wie moderater Sport ihr Leben verändert und Energien freisetzt, die Sie vielleicht nie für möglich gehalten hätten.

Die Sonne zeigt sich – da kommt wieder Lust auf, sich zu bewegen und etwas für die körperliche Fitness zu tun. Was empfehlen Sie nach der Winterpause?

Viele starten zu schnell, joggen gleich los und überfordern sich. Deshalb das Wichtigste: Langsam, aber dafür kontinuierlich seine Fitness und Kondition aufbauen! Es ist sinnvoll, mit langen Spaziergängen und Walking den Körper vorzubereiten. Dann kommen kleine Laufeinheiten hinzu, bis der Körper sich wieder an den Rhythmus gewöhnt hat.

Unser Stoffwechsel wird durch verschiedene Faktoren bestimmt – wie kann ich ihn ankurbeln?

Stimmt: Hormone, Anteile der Muskelmasse und natürlich die Ernährung haben Einfluss. Mit kleinen Gewohnheitsänderungen kann man durchaus etwas bewirken. Mein Tipp: Fangen Sie morgens schon damit an. Ein Glas lauwarmes Zitronenwasser (halbe Zitrone mit stillem, reinem Wasser) schmeckt zwar sauer, wirkt aber basisch! Hoher Vitamin-C-Gehalt stärkt das Immunsystem und ganz nebenbei fördern Zitronen die Verdauung, regen den Stoffwechsel an und haben einen positiven Einfluss auf die Fettverbrennung. Trockenbürsten mit kreisenden Bewegungen vor dem Duschen, kombiniert mit anschließenden Wechselduschen (warm/kalt), bringt den Kreislauf und zudem das Lymphsystem in Schwung. Einfach mal den inneren Schweinehund überwinden, und Sie werden sehen, wie schnell diese kleinen Änderungen zu lieb gewonnen Gewohnheiten werden. Denn: Mit einem guten Start in den Tag fühlen Sie sich gleich fitter und voller Energie!

www.astrid-foerster.com

Das richtige Training macht's!

Endlich runter mit den Pfunden

Weniger Essen gleich weniger Fettpölsterchen – dieser Mythos hält sich genauso hartnäckig wie der damit verbundene Jojo-Effekt. Denn Fakt ist: Wer nur seine Ernährung einschränkt, verliert zwar an Gewicht – nicht aber an Fett. Wichtig ist das Erreichen einer negativen Kalorienbilanz. Das **meinTV – magazin** verrät an dieser Stelle, wie genau das funktioniert.

Sich schlank zu hungern, kann mitunter zu Stimmungsschwankungen führen.

Nicht weniger essen

Registriert der menschliche Körper, dass man ihm plötzlich weniger Nahrung zuführt, bedient er sich zur Energiegewinnung nicht am eingelagerten Fett, sondern an den Proteinen, z. B. in Form von Muskelmasse. Auf diese Weise verliert man zwar Pfunde, allerdings an den falschen Stellen. **Da die Fettverbrennung große Energien freisetzt, ist sie die letzte Reserve, auf die der Körper zurückgreift** – wer eine Gewichtsreduktion auf diese Weise erzwingt, hat zudem mit Stress zu kämpfen. Wesentlich effektiver ist eine Kombination aus einer langfristigen Ernährungsumstellung und Ausdauersport. Beides ist wichtig, um am Ende des Tages eine negative Kalorienbilanz zu erreichen, **sprich: Mehr Kalorien zu verbrauchen, als man über die Nahrung aufnimmt.** Dabei unterscheidet sich der Grundumsatz bei jedem Menschen. Er lässt sich anhand von spezifischen Daten wie Geschlecht, Alter und Größe aber ganz simpel berechnen, z. B. im Internet auf **www.bmi-rechner.biz.**

Protein ist wichtig

Besonders kohlenhydratreiche Lebensmittel hemmen die Fettverbrennung. Diese gilt es, weitestgehend aus dem Speiseplan herauszustreichen und durch Alternativen zu ersetzen. Dann und wann ist ein „Ausrutscher" zwar verzeihbar, doch insbesondere vor und nach dem körperlichen Training erschweren Weißbrot, Bananen, Kartoffeln und Nudeln das Abnehmen. Stattdessen sollte man auf proteinreiche Lebensmittel setzen, die den Muskelaufbau fördern und damit die Fettverbrennung ankurbeln. **Dazu zählen etwa Käse, Erdnüsse und Magerquark, aber auch Fisch sowie Putenbrust.**

Fotos: Pixabay; Freepik / Yanalya; Asierromero; Vivash; Fotolia / Drobot Dean;

Tipp

Um einen zu extremen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel zu vermeiden, kann man statt drei großer Mahlzeiten am Tag auch fünf kleine zu sich nehmen.

Ausdauer- und Kraftsport treiben

Zusätzlich zur Low-Carb-Ernährung sollte man Ausdauersport in den Alltag integrieren, um den Fettstoffwechsel anzuregen. Je nach gewünschtem Kalorienverbrauch kann man sich dabei auf eine Sportart festlegen. Wer joggt, lässt im Schnitt 550 Kalorien pro Stunde zurück, bei Nordic Walking liegt diese Zahl bei ca. 440, Schwimmer verbrauchen 430 Kalorien pro Stunde und Radfahrer etwa 410. **Als Faustregel gilt, dass man dreimal in der Woche eine Stunde Sport treiben sollte.** Die besten Chancen, langfristig Kilos zu verlieren, hat man, indem man die Ausdauerübungen mit einem zusätzlichen Krafttraining erweitert und so den eigenen Grundumsatz steigert. Das kurbelt die Fettverbrennung nicht nur während des Trainings, sondern auch in den Ruhephasen dazwischen an. Auch Yoga und Pilates erzielen den gewünschten Effekt. Positiv hervorzuheben ist auch die Verbesserung der eigenen Körperhaltung sowie die Stärkung der Rückenmuskulatur.

Dank ihres besonders hohen Jod-Gehalts gelten Meeresfrüchte als echte Fatburner.

Schlank durch Kaffee und Pfeffer

Einige Lebensmittel werden als Fatburner bezeichnet. Sie regen den Stoffwechsel an und sorgen auf diese Weise dafür, dass man Pfunde verliert – während man isst oder trinkt. Dazu gehören auch Kaffee sowie grüner und schwarzer Tee, **denn Koffein regt das Nervensystem an und führt zu einer Freisetzung von Katecholaminen, die den Fettabbau im Ruhezustand fördern.** Unterstützend beim Abnehmprozess wirken außerdem scharfe Gewürze wie Curry, Chili und Pfeffer, welche die Bildung von Verdauungs-Enzymen beschleunigen. Auch Ingwer erleichtert die Fettverdauung. Letztlich haben diese Fatburner allerdings nur dann einen sichtbaren Effekt, wenn man seine Ernährung langfristig anpasst – und sich regelmäßig bewegt.