

# Mit ihr steht und fällt der Erfolg der Fettverbrennung: Die Ernährung

Wenn du abnehmen und anschließend dauerhaft schlank bleiben willst, bedarf es einem festen Ernährungsplan. Was du isst und trinkst, hat einen entscheidenden Einfluss auf deinen Erfolg. Die ersten 25 Regeln zur Fettverbrennung - also knapp die Hälfte - beziehen sich auf die Ernährung.

Quelle:

<http://www.fitnessmagnet.com/Artikel/Fitness/View/Fitnessartikel/875/45-Regeln-zur-Fettverbrennung>

## Essen

### 1. Hochprozentiges

Eine Ernährungsweise mit einem hohen Eiweißanteil von ca. 40 % fördert das Muskelwachstum und beschleunigt die Fettverbrennung und damit den Fettabbau. Zudem wird durch die erhöhte Eiweißzufuhr führt zu einem Anstieg der YY-Peptide, die von Darmzellen erzeugt werden und ins Gehirn wandern, wo sie den Hunger verringern und das Sättigungsgefühl steigern.

### 2. Langsamer ist mehr

Bei den Kohlehydraten solltest du dich vor allem an die halten, die nur langsam verdaut werden können. Sie haben einen niedrigen Glyx-Wert und beeinflussen den Blutzuckerspiegel deutlich weniger. Hohe Insulinwerte ("Spitzen"), welche die Fettverbrennung anhalten und die Speicherung in den Fettpolstern forcieren, kommen dann seltener vor.

### 3. Iss Fett - aber richtig

Wenn du Fett verlieren möchtest, musst du gute Fette zu dir nehmen. Besonders mehrfach ungesättigte Fettsäuren - z.B. Omega-3 - fördern die Fettverbrennung. Nimm ca. 30 % deiner Nährwerte über diese guten Fette ein. Du findest sie in Walnüssen, Lachs, Sardinen, Forellen oder in Olivenöl und Erdnussbutter etc..

### 4. Du brauchst Eier

Eier enthalten viel Eiweiß. Wenn du täglich drei ganze Eier zu dir nimmst, werden sie dir dabei helfen, deutlich mehr Körperfett zu verlieren.

### 5. Die erlaubte Frucht: Grapefruit

Studien haben ergeben, dass der Verzehr einer halben Grapefruit oder 250 ml Grapefruitsaft drei Mal

täglich zu einer deutlich höheren Fettverbrennung geführt haben. Dies liegt wahrscheinlich daran, dass die Grapefruit den Insulinspiegel niedrig hält.

## **6. Die Milch macht's**

Milchprodukte sind kalziumreich und forcieren dadurch die Fettverbrennung, was zu einer vermehrten Abnahme an Bauchfett führen kann. Das Kalzium hat einen Einfluss auf den Fettstoffwechsel deines Körpers und kann im Idealfall die Fettproduktion unterdrücken.

## **7. Ein Apfel pro Tag**

Äpfel sind gut verdaulich und enthalten viele positive Antioxidantien und Verbindungen, welche die Ausdauer und den Muskelaufbau steigern sowie die Fettverbrennung ankurbeln können. Der enthaltene Fruchtzucker kann nicht in Energie umgewandelt werden und landet direkt in den Hüften. Daher solltest du nur einen Apfel pro Tag zu dir nehmen.

## **8. Iss scharfe Sachen**

Die in scharfen Lebensmitteln enthaltene Chemikalie Capsaicin fördert die Fettverbrennung im Ruhezustand und beim Training. Die gleichzeitige Einnahme von Koffein verstärkt den Effekt.

## **9. Knack dir Nüsse**

Nüsse haben einen hohen Anteil an guten Fetten. Ihr Verzehr kann die Fettverbrennung ankurbeln und vor allem die Abnahme des Bauchfetts begünstigen.

## **10. Bio ist teuer, aber wertvoll**

Bio-Produkte haben mehr Omega-3-Fettsäuren, höhere CLA-Anteile und mehr Linolsäure. Der Extra-Groschen, den der erhöhte Preis kostet, ist gut angelegt.

## **11. Soja-Proteine**

Die pflanzlichen Soja-Proteine sorgen für einen Verlust des Bauchfetts.

## **12. Avocados**

Avocados haben viele einfach ungesättigte Fettsäuren, die nicht im Fettdepot gespeichert werden. Sie halten das Insulin im Zaum und verbessern die Kalziumaufnahme.

# Trinken

## 13. Trink viel Wasser

Das tägliche Trinken von zwei Litern Wasser erhöht vorübergehend die Stoffwechselrate um ca. 30 %. Zudem kann das abgebaute Fett durch die Flüssigkeit besser abtransportiert werden. Kaltes Wasser sorgt zudem für eine erhöhte Fettverbrennung, da dein Organismus für die Wiederherstellung der Körpertemperatur Energie benötigt

## 14. Trink grün

Grüner Tee ist eine Geheimwaffe, welche die EGCG-Enzyme hemmt. Diese stören das Neurohormon Noradrenalin, das den Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung ankurbelt.

## 15. Trink schwarz

Neben dem grünen ist auch der schwarze Tee gut für die Fettverbrennung. Er reduziert den Cortisol-Anteil und verringert damit die Fettablagerungen in der Körpermitte.

## 16. Protein-Shakes

Whey-Protein-Shakes sind nicht nur ideale Zwischenmahlzeiten und optimal zum Verzehr nach dem Training geeignet. Sie können auch das Hungergefühl eindämmen.

## 17. Dick macht satt

Wenn du dir einen Protein-Shake machst, solltest du ihn so dickflüssig wie möglich herstellen. Du hast dann noch weniger Hunger.

# Nahrungsergänzungsmittel

## 18. Grüntee-Extrakte

Grüntee-Extrakte enthalten EGCG, das wesentlich besser absorbiert wird als beim Grünen Tee selbst.

## 19. CLA

CLA gehören zu den gesunden Fetten und können die Fettverbrennung und damit den Fettabbau erheblich begünstigen.

## 20. Fischöle

Fischöle enthalten die guten Fettsäuren aus den gesunden Fischarten. 1-2 Gramm Fischöl zu den drei Hauptmahlzeiten sind empfehlenswert.

## 21. Astaxanthin

Astaxanthin schützt dein körpereigenes System, welches das Fett in die Mitochondrien der Muskelzellen transportiert, wo es dann zur Fettverbrennung kommt.

## 22. L-Carnitin

L-Carnitin ist ein wichtiger Baustein bei der Fettverbrennung. Es sorgt entscheidend dafür, dass die Körperfette zu den Mitochondrien der Muskelzellen transportiert werden können. In Verbindung mit Jod und Vitamin-C bildet es ein starkes Gespann für den Transport.

# Das richtige Krafttraining für die Fettverbrennung

## 23. Schwere Gewichte

Dein Körper verbrennt immer Fett, jedoch findet seine hauptsächliche Arbeit in den Ruhephasen nach dem Training statt. Trainierst du nun mit schweren Gewichten, erhöht sich dadurch dein Sauerstoffverbrauch nach dem Sport. Dadurch steigert sich die Stoffwechselrate, was wiederum den Grad der Fettverbrennung im Ruhezustand mitunter deutlich anheben kann.

## 24. Leichte Gewichte tun es auch

Während hohe Gewichte nach dem Training zu einer erhöhten Fettverbrennung führen, sind leichte Gewichte mit vielen Wiederholungen während der Einheiten für einen erhöhten Kalorienverbrauch verantwortlich. Du kannst beides kombinieren, indem du in einer Trainingseinheit schwere und in einer anderen leichtere Gewichte nimmst. Wahlweise kannst du auch an einem Tag vier Sätze pro Übung durchführen, wobei du die ersten beiden mit schweren Gewichten und die letzten beiden mit leichter Belastung absolvieren solltest.

## 25. Kleine Pausen zwischen den Wiederholungen

Mach es kurz. Zwischen den Wiederholungen sollten deine Pausen 30 Sekunden (immer mind. unter einer Minute) betragen. Du erhöhst dabei die Fettverbrennung um mehr als 50 % im Vergleich mit minutenlangen Unterbrechungen.

## 26. Erzwing es

Es reicht ein hochintensiver Satz mit 6 bis 10 Wiederholungen, bei denen du zusätzliche Wiederholungen erzwingst und das Gewicht für ein paar Sekunden hältst. Dadurch kannst du die Fettverbrennung deutlich ankurbeln. Lass dir dabei von einem Partner helfen.

## 27. Freie Übungen bringen mehr

Trainiere möglichst mit freien Hanteln, da die zusätzliche Beanspruchung der Stabilisatoren zu einem höheren Energieverbrauch führen.

## 28. Schnelle Wiederholungen für höhere Fettverbrennung

Durch die schnelle Ausführung der Wiederholungen verbrennen die beanspruchten Muskelfasern mehr Energie als ihre Pendanten bei langsamen Bewegungen. Die Übungen müssen explosiv und gleichsam korrekt ausgeführt werden. Nimm daher leichtere Gewichte (ca. 30 % der Maximalkraft) und mache am Anfang der Übung 2 Sätze mit 3 bis 8 Wiederholungen. Anschließend arbeitest du normal weiter.

## 29. Sei negativ

Die Rückführphase einer Bewegung wird häufig vernachlässigt. Dabei ist sie eher wichtiger als die erste Hälfte der Übung. Trainiere besonders diese negativen Sätze, indem du mehr Gewicht nimmst. Lass dir helfen, die erste Phase der Bewegung auszuführen. Dann konzentriere dich auf die Rückführung. Dadurch erzielst du einen zusätzlichen Schub für die Fettverbrennung.

## 30. Hör deine Lieblingsmusik

Musik motiviert. Das ist bekannt. Wenn du bei deiner Lieblingsmusik trainierst, kannst du mehr Wiederholungen schaffen und höhere Gewichte stemmen.

## Das Ausdauertraining: Wie du richtig läufst

Das Cardio-Training ist eine wesentliche Komponente, um schlank zu werden.

## 31. Dein Cardio-Training

sollte nach den Kräfteinheiten erfolgen. Dadurch erhöhst du die Fettverbrennung deutlich, da das Gewichtstraining bereits die Glukosespeicher geleert hat und dein Körper danach sofort auf die Fettreserven zurückgreift. Nutze vor allem die ersten 15 Minuten nach dem "Pumpen". Hier ist der Effekt am höchsten.

## **32. Nutze HIIT**

Das HIIT-Training (High Intensity Interval Training) ist der effektivste Weg für die Fettverbrennung. Du wechselst dabei Intervalle mit hoher und niedriger Belastung ab. Ein Beispiel wäre der Wechsel zwischen Sprints und langsamen Gehen.

## **33. Nutze Pausen**

Es ist erwiesen, dass drei 10 minütige Läufe mit zwei 20-minütigen Pausen mehr Fett verbrennen können, als du es mit einer 30-minütigen Joggingeinheit bewerkstelligen könntest. Insbesondere in der Ruhephase nach dem Training wirkt sich dieser Unterschied aus.

## **34. Richtige Tageszeit**

Die richtige Tageszeit kann zusätzliche Effekte bzgl. der Fettverbrennung erzielen. Abends zwischen 17 und 19 h ist eine ideale Zeit. Du kannst jedoch auch morgens auf nüchternen Magen mehr Erfolge erzielen. Finde selbst heraus, welche Tageszeit für dich am geeignetsten ist. Bedenke dabei, dass spätes Training den Schlaf stören kann.

## **35. Sei sparsam**

Selbst kleine Trainingseinheiten können große Wirkung erzielen. Beispielsweise kannst du deinen Blutzucker- und Insulinspiegel schon binnen zwei Wochen deutlich senken, wenn du in einer Laufeinheit vier bis sechs 30-Sekundensprints absolvierst, die jeweils von einer vierminütigen Pause unterbrochen werden.

## **36. Klettern**

Klettern ist eine ganz besondere Form des Cardio-Trainings. Durch die enorme Kraftanstrengung und die erzwungenen Bewegungen sind hohe Raten bei der Fettverbrennung möglich.

## **37. Kampfsport**

Ebenfalls sehr effektiv bezüglich des Fettabbaus ist Kampfsport. Hier kannst du zusätzlich noch viel über dich und deinen Körper lernen.

## **38. Spüle deinen Mund aus**

Wenn du bei einem intensiven Ausdauertraining deinen Mund alle 10 Minuten mit einem Sportgetränk ausspülst und dieses dann ausspuckst, kannst du zusätzliche Kalorien verbrennen.

## Sonstige Regeln

Es gibt noch ein paar Tipps, die sich nicht direkt auf die Ernährung oder das Training beziehen. Hier sind einige davon.

### 39. Steh auf

Forschungen haben ergeben, dass die Fähigkeit zur Fettverbrennung blockiert wird, wenn man sitzt. Stehe daher auch im Büro so oft wie möglich auf.

### 40. Mach ein Foto - schreib es auf

Nimm dein Smartphone und fotografiere, was du isst. Parallel solltest du ein Ernährungsbuch führen, damit du weißt, was und wie viel du tatsächlich isst. Mittlerweile gibt es gute Apps für alle Smartphone-Typen.

### 41. Iss portionsweise

Achte auf die Portionen, die du zu dir nimmst. Nimm lieber kleinere Mahlzeiten zu dir. Achte darauf, lieber mehr gute Proteinquellen und weniger Lebensmittel mit hohem Kohlehydratanteil auf den Teller zu packen.

### 42. Lache, so viel du kannst

Lachen erhöht nicht nur den Spaß am Leben. Es kann auch den Blutzuckerhaushalt und den Fettstoffwechsel positiv beeinflussen.

### 43. Schlaf ausreichend

Zu wenig Schlaf ist Gift für fast alle Bereiche deines Körpers. Dies gilt auch für die Fettverbrennung. Wenn du schläfst werden wichtige Hormone produziert, die durch zu wenig Schlaf in ein Ungleichgewicht geraten. Dadurch kannst du verstärkt Hunger haben und dein Sättigungsgefühl verringern. Außerdem bilden sich nachts Wachstumshormone, die zu den stärksten Fatburnern gehören. Bei zu wenig Schlaf wirst du auch hier einen Mangel erleben. Optimal sind 7 bis 8 Stunden Schlaf.

### 44. Kau ordentlich

Kauen hilft dem Sättigungsgefühl. Du isst automatisch weniger, wenn du deine Speisen intensiver kaust. Ein Kaugummi verstärkt den Effekt noch deutlich.

## 45. Bewege dich, wann immer es möglich ist

Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil für eine optimale Fettverbrennung. Nutze daher jede Gelegenheit dazu. Lass Autos und Fahrstühle links liegen. Nimm die Treppe oder das Fahrrad oder gehe zu Fuß.

From:

<http://www.iweihs.net/weihswiki/> - **WeihsWiki**

Permanent link:

<http://www.iweihs.net/weihswiki/doku.php/fitrules>

Last update: **2016/11/08 08:37**

