



Hilfreiche Tipps zum Abnehmen

Abnehmen leicht gemacht

Jeder, der mit seinem Körpergewicht unzufrieden ist, wünscht sich hilfreiche Tipps zum gesunden und vor allem zum dauerhaften Abnehmen. Gerade auch hilfreiche Abnehmtipps gibt es hier, die das Abnehmen an bestimmten Körperzonen erfolgreich macht. Eine Diät, um am Bauch abzunehmen ist gerade in der Sommerzeit sehr hilfreich und ein ewiges Thema, denn diese Körperregion gehört bei Männern genauso wie bei Frauen zu den typischen Problemzonen. Aber auch das Abnehmen am Po ist für viele ein sehr sehnlischer Wunsch. Für viele ist ein gut geformter Po sehr wichtig, bei Frauen gleichermaßen wie bei Männern.

Gerade auch Prominente wie das Topmodel Giséle Bündchen schwören auf die Dukan Diät, dessen Erfinder Dr. Pierre Dukan war. Durch diese Diät wird beispielsweise nach einer Schwangerschaft der Körper wieder optimal in Form gebracht. Kommend aus Frankreich stieß diese Diät gerade auch in Hollywood auf absolute Begeisterung.

Das Konzept von Dr. Dukan basiert auf die Verwendung von wenig Kohlenhydrate, sehr wenig Fett und dafür umso mehr Eiweiß. Es sind vier Phasen und die erste dauert bis zu zehn Tage an und nennt sich Attack - Phase. Hier darf aus 70 verschiedenen, eiweißhaltigen Produkten ausgewählt werden, zum Beispiel Gemüse, Obst, Putenfleisch. Fett zum anbraten ist nicht erlaubt. Danach folgt die Cruising - Phase bis das Wunschgewicht erreicht ist. Der Speiseplan wird um einen Esslöffel Kleie und einige Gemüsesorten erweitert. In der Phase drei folgt dann die Stabilisierung, um den unerwünschten Jojo-Effekt zu vermeiden. Hier wird die Nahrungsmenge langsam wieder gesteigert. Pro abgenommenes Kilogramm soll sie 10 Tage dauern. Nun kommen Käse, Brot und Früchte zur Ernährung dazu. Mit der Phase vier ist es geschafft.

Pressekontakt

Lasse Iwersen

Herr Lasse Iwersen
Vor den Grashöfen 45
38162 Cremlingen

contentlinkskaufen.com
kontakt@contentlinkskaufen.com

Firmenkontakt

Lasse Iwersen

Herr Lasse Iwersen
Vor den Grashöfen 45
38162 Cremlingen

abnehmen-tipp.com
kontakt@abnehmen-tipp.com

Abnehmen-tipp.com: Der große Ratgeber rund ums schnell abnehmen und gesund abnehmen. Über 100 Diäten im Test, viele nützliche Abnehmtipps, Informationen über gesunde Ernährung, Fitness und Weight Management. Im angeschlossenen Abnehmen Forum moderieren Fachleute und betreuen Nutzer, die fragen, antworten und von ihren Erfahrungen berichten.