Fettleber ist ein unterschätztes Phänomen jedoch kann jeder selbst am besten Abhilfe schaffen

Diet Chef

Die in den Fettzellen vorhandenen Botenstoffe beeinflussen die Funktion des Gehirns, der Leber, der Muskulatur, der Bauchspeicheldrüse und des Immunsystems sowie die Gesundheit der Blutgefäße. Sind diese zu hoch können sie gefährlich werden. "Angeschwollene Fettzellen im Bauchraum, wie sie bei Übergewicht vorliegen, produzieren vermehrt Entzündungsstoffe und Hormone, die das Fettgewebe und die Körperzellen insulinresistent machen", erklärt Jörn Schattenberg, Leberspezialist von der Universität Mainz. Normalerweise hemmt Insulin im Bauchfettgewebe die Fettspaltung. Büßt das Hormon jedoch seine hemmende Wirkung ein, läuft diese im Fettgewebe plötzlich auf Hochtouren. Die hierbei freigesetzten Fettsäuren landen zu einem größeren Teil in den Leberzellen. Gleichzeitig wird kaum mehr Adiponectin, ein leberschützendes Hormon, hergestellt. So wie das Fettgewebe in dieser Phase insulinresistent ist, ist es auch die Leber. Infolgedessen setzt das Organ mehr Glukose frei - der Blutzuckerspiegel steigt. Die vereinfacht dargestellten Prozesse machen deutlich, dass Übergewicht im Bauchraum zerstörerische Prozesse anstoßen kann. Zum Glück lässt sich die Fetteinlagerungen in der Leber mit einem Diätplan wieder abbauen. Es gilt dabei durch vollwertige und vitaminreiche Kost Kalorien zu sparen. Und zusätzlich Kalorien zu verbrauchen durch regelmäßige körperliche Bewegung. Caron Leckie, Ernährungsberaterin des erfolgreichen britischen Diätkostlieferanten Diet Chef , bestätigt hierzu: "Es lohnt sich seine Ernährungsweisen zu untersuchen, denn häufig reicht es kleine Veränderungen zu unternehmen. Zum Beispiel hilft es schon die Portionsgröße zu regulieren. Wer häufiger kleinere Portionen zu sich nimmt und diese regelmäßig über den Tag verteilt, läuft weniger Gefahr Heißhunger zu empfinden und dadurch oftmals mehr Kalorien zu sich zunehmen als eigentlich benötigt." Jedem, dem es auf eigene Faust schwer fällt einen geregelten Diätplan aufzustellen empfiehlt es sich auf Diätlieferdiensten zurückzugreifen. Diätprogramme wie Diet Chef liefern bereits vorportionierte und kalorienkontrollierte Mahlzeiten direkt nach Hause; diese lassen sich einfach online bestellen. In Kombination mit regelmäßiger körperlicher Aktivität sollten die Leberfettwerte über einen überschaubaren Zeitraum sinken. Betroffene sollten darüber hinaus auf eine gemäßigte mit der Gewichtsabnahme achten.

Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen, im Schnitt 1,200 oder 1,500 Kalorien am Tag zu sich nehmen. Der tägliche Menüplan besteht aus köstlichen Gerichten, die direkt zu Ihnen nach Hause geliefert werden. Diese sind Teil einer schmackhaften und ausgewogenen Diät, die es Ihnen erlaubt Ihr Gewicht nachhaltig zu verlieren.
Diejenigen, die Ihre Fortschritte während Ihrer Diät auch virtuell nachvollziehen möchten, können dies mit Hilfe des BMI-Rechners tun sowie ihre Abnehmerfolge mit Gleichgesinnten auf den diversen, sozialen Plattformen von Diet Chef teilen. Der tägliche Preis von 7, 71EUR basiert auf einem 4 Monatsabo/1200 kcal

Pressekontakt

Wirths PR

Herr Wirths PR
St.-Veit-Straße 2
86850 Fischach

wirthspr.de/Wirths-PR-Home.html
dietchef@wirthspr.de

Firmenkontakt

DietChef.de

Herr Diet Chef
Ausschläger Alle 178
20539 Hamburg

dietchef.de
dietchef@wirthspr.de

Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen, im Schnitt 1,200 oder 1,500 Kalorien am Tag zu sich nehmen.