



Kann man gezielt Fett abnehmen?

Tipps zum Thema schlanker werden

Fettabbau lässt sich gezielt mit Sport, Ernährung und den richtigen Nahrungsergänzungen erreichen. Eigentlich funktioniert das wirksame "Geheimrezept" der sogenannten negativen Kalorienbilanz ganz einfach: Zum Abnehmen muss man lediglich mehr Kalorien verbrauchen, als man zu sich nimmt. Dies funktioniert in erster Linie durch ausreichend sportliche Betätigung, denn vor allem bei aerobischen Aktivitäten werden Kalorien verbrennt und hierdurch zwangsläufig auch lästige Fettdepots abbaut. Experten empfehlen, sich täglich mindestens 20 bis 30 Minuten intensiv zu bewegen, unter anderem bei Aktivitäten bei Rad fahren, schwimmen, wandern, joggen, Skating, Rudern, Yoga etc. Ausdauersport hält den Stoffwechsel auf Hochtouren und regt so die Fettverbrennung an, welche sich normalerweise zuerst an den üblichen Problemzonen, Bauch, Po und Beinen, bemerkbar macht.

Diät mit Kalorienentzug führen laut Ernährungsfachleuten lediglich zu dem sogenannten Ping-Pong-Effekt, denn nach anfänglichem Abnehmen hat sich der Körper schnell an die reduzierten Nahrungsmittelmengen gewöhnt und beginnt erneut Fettvorräte anzulegen, sobald man nach einer Diät wieder zur normalen Lebensmittelmenge zurückkehrt. Besser wäre es, gezielt auf fett- und zuckerhaltige Dickmacher zu verzichten und seine Ernährung auf gesündere Lebensmittel umzustellen, welche ausreichend Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiß, Vitamine und Mineralien enthalten. Vollkorn- und Sojaprodukte werden ebenso empfohlen wie frisches Obst und Gemüse, dazu selbstverständlich die Aufnahme einer ausreichenden Wassermenge. Vergessen wird häufig, dass zudem Eiweiß zur Fettverbrennung bzw. zum Abnehmen benötigt wird. Auch ausreichend Schlaf und Stressreduzierung verhelfen zu einem wesentlich besseren, schnelleren und vor allen Dingen dauerhaften Fettabbau inklusive Gewichtskontrolle. Forschungsergebnisse belegen, dass eine Ernährung nach dem Pyramidensystem für hervorragende, zügige Ergebnisse beim Abnehmen sorgt: 3 Teile Kohlenhydrate/Obst/Gemüse, 2 Teile Eiweiß, 1 Teil Fett/Zucker. Bereits nach wenigen Monaten sind die ersten Resultate zu sehen.

Für zwischendurch eignen sich Shakes, welche sich auch am Arbeitsplatz oder unterwegs schnell anrühren und verzehren lassen. Interessant lesen sich die neuesten Forschungsergebnisse zum Thema Fettabbau und Diät: Grüner Tee, Koffein, Cayenne Pfeffer, Kurkuma, tropischer Mateextrakt und exotisches Guarana sowie Açai sorgten für exzellente Resultate bei der Fettreduzierung; sie sind u. a. hier <http://www.muskelfarm.de/fettabbau-diaet-c-390.html> als trinkfertige Ampullen, Shakes oder in Kapselform erhältlich. Auch Aminosäuren wie Tyrosin, Carnitin (weitere Informationen zu L-Carnitin finden Sie unter http://www.muskelfarm.de/fettabbau-diaet-lcarnitin-c-390_427.html), Fatburner und Kohlenhydratblocker können eine ausgewogene Ernährung mit sportlicher Begleitung, eine Diät sowie Fettabbau funktionell unterstützen.

Pressekontakt

Muskelfarm Athletik

Herr Benjamin Kirsch
Pöppinghauser Furt 2
44579 Castrop-Rauxel

muskelfarm.de
info@muskelfarm.de

Firmenkontakt

Muskelfarm Athletik

Herr Benjamin Kirsch
Pöppinghauser Furt 2
44579 Castrop-Rauxel

muskelfarm.de
info@muskelfarm.de

Muskelfarm Athletik ist der Nr.1 Online-Shop in Sachen Sportnahrung. Die jahrelange Erfahrung macht uns zur ersten Anlaufstelle für Sportnahrung und Supplemente. Schauen Sie am besten noch heute in unserem Shop vorbei!