

33 Abnehm-Tricks

Abnehmen kann ein Kampf sein, nicht wahr? Wir alle brauchen manchmal eine helfende Hand, die uns die Richtung weist, vor allem wenn es ums Abnehmen geht. Also nimm unsere Hilfe beim schlank werden an. Befolge diese 33 einfachen Tipps und Tricks und du wirst im Handumdrehen deinen Pfunden beim Schmelzen zusehen können.



1. Mache einen Cheat Meal-Plan

Ja, du hast richtig gelesen! Bevor du beginnst, deine Ernährung umzustellen, solltest du einige Cheat Meals planen. Wenn es um deine liebsten Leckereien geht, solltest du es nicht mit dem kalten Entzug probieren. Leute, die feste Cheat Meals einplanen, sind meistens auf lange Sicht erfolgreicher mit ihrem Abnahme-Weg. Ein oder zwei Mal die Woche ein Cheat Meal zu haben, verschafft dir etwas, worauf du dich freuen kannst und das dich motivieren wird, den Rest der Zeit gesünder zu essen. Wir haben dir doch gesagt, dass diese Abnehm-Tricks einfach sind!

2. Verwende kleinere Teller

Falls du Probleme mit Portionsgrößen hast, ist dieser Tipp der richtige für dich. Versuche, von einem kleineren Teller zu essen, und du wirst tatsächlich weniger Kalorien zu dir nehmen. Die Forschung hat gezeigt, dass diese Methode funktioniert, weil der kleinere Teller eine optische Illusion bewirkt. Wenn du Essen auf einen großen Teller gibst, vergleichst du automatisch die Portionsgröße mit der Größe des Tellers, sodass es wirkt als würdest du eine kleinere Portion essen. Dagegen sieht die gleich große Mahlzeit auf einem kleineren Teller nach viel mehr aus, sodass dein Gehirn dir vermittelt, dass du mehr Essen zur Verfügung hast. Du wirst außerdem deutlich seltener zu den Resten greifen, über die wir vorher gesprochen haben. Probier es aus – es funktioniert wirklich!

3. Räume die Reste weg

Etwas, was wohl jeder von uns tut, ist all die Reste sofort nach der Hauptmahlzeit aufzuessen. Falls du dich regelmäßig dabei erwischst, nach den Resten zu greifen, liegt das fast nie daran, dass du noch hungrig bist. Du machst es, weil du das Gefühl hast, du solltest es essen. Also fülle die Reste gleich in Vorratsdosen und lege sie in den Kühlschrank BEVOR du dich hinsetzt, um zu essen. Übriges Essen aus der Sicht zu entfernen, wird die Versuchung stoppen, sich direkt daran zu vergreifen, nachdem du deine Mahlzeit beendet hast.

4. Trinke mehr Wasser

Wir können es nicht oft genug sagen, wie wichtig gute Hydrierung ist, wenn du versuchst abzunehmen. Unabhängig von deinem Abnehm-Ziel solltest du viel Wasser trinken. Aber es kann schwierig werden, die 8 Gläser leerzumachen. Was im Grunde seltsam ist, denn wenn es um Wein geht, fällt uns das meistens nicht so schwer! Ziemlich oft ist das Gefühl von Hunger in Wahrheit die Art deines Körpers, dir zu zeigen, dass du Flüssigkeit brauchst.

Regelmäßig im Verlauf des Tages Wasser zu trinken kann sogar dafür sorgen, dass du dich nicht mehr hungrig fühlst oder keinen Snack mehr brauchst. Wenn du damit anfängst, zuckerhaltige Getränke gegen Wasser auszutauschen, hast du bereits deine Kalorienaufnahme deutlich gesenkt. Viel einfacher kann es nicht werden, Kalorien einzusparen!

5. Verliere dein Gewicht im Schlaf...wirklich

Wir haben gute Neuigkeiten für dich. Wenn du schläfst, verlierst du Gewicht! Das kostet absolut keine Mühe und du wirst nicht einmal merken, dass es passiert. Aber warum geschieht das? Während du in der Nacht atmest, verlierst du Kohlenstoffatome und atmest überschüssiges Wassergewicht aus. Das kann sich manchmal auf bis zu 2 Pfund weniger Gewicht am Morgen sammeln! Nun weißt du also, warum du immer weniger wiegst, wenn du morgens auf die Waage steigst. Fühle dich also nicht schlecht, wenn du ein Nickerchen zwischendurch brauchst.

6. Putze deine Zähne vor dem Dessert

Wenn du mit Heißhunger auf Süßes zu kämpfen hast und direkt nach dem Hauptgericht von Schokoladenkuchen zu träumen beginnst, teste diesen tollen Tipp. Putze deine Zähne direkt nach dem Essen mit einer minzigen Zahnpasta. Der Minzgeschmack hält dich davon ab, dich nach dem schokoladigen Dessert zu sehnen, denn du kannst dich auf nichts außer den Minzgeschmack konzentrieren. Es ist zudem deutlich besser für deine orale Hygiene, nach jedem Essen die Zähne zu putzen. Auch wenn es etwas lästig sein kann, probiere es einfach mal aus, wenn du die Zeit dazu finden kannst.

7. Finde einen Sport-Partner

Es ist ohnehin schon schwer, dich während deines Abnehm-Vorhabens langfristig zu motivieren, aber wenn du dich durch diese Herausforderung auch noch isoliert fühlst, wird es noch härter sein, dabei zu bleiben. Suche dir einen Freund, der bereit ist, dich auf diesem Weg zu begleiten, selbst wenn es nur ein Sport-Kumpel ist. Jemanden zu haben, der einen antreibt noch die letzte Wiederholung oder eine weitere Minute auf dem Laufband zu schaffen, kann den Unterschied machen. Du findest keinen Sport-Partner? In den sozialen Medien ist eine große Gemeinschaft an Gesundheitsbewussten und Fitness-Gurus unterwegs. Warum schließt du dich nicht der #fitfam auf Instagram oder Twitter an und beginnst, mit ähnlich denkenden Leuten zu sprechen, um weiterhin fokussiert deine Ziele zu fokussieren.

8. Sport am Morgen

Ok, wir geben zu, das ist nicht unbedingt einfach, aber die beste Zeit für Sport ist am Morgen. Du wirst deinem Stoffwechsel einen super Start verpassen, was bedeutet, dass du den ganzen Tag über mehr Kalorien verbrennen wirst. Dieser Stoffwechsel-Boost ist auch der Grund, weshalb du dir das Frühstück für nach dem Sport aufheben solltest. Auch wenn du dich beim ersten Wecker-Klingeln nicht so fühlen wirst, hast du morgens in Wahrheit deutlich mehr Energie als du denkst. Seien wir mal ehrlich, wir alle wissen wie schwer es ist, nach einem langen und anstrengenden Tag bei der Arbeit die Motivation für Sport zu finden. Eine Routine am frühen Morgen heißt auch, dass du bereits etwas erreicht hast, bevor du deinen Tag wirklich startest. Selbst wenn du also nichts anderes erreichst, wird dein Tag nicht komplett unproduktiv gewesen sein. Top!

9. Lade deinen Körper nach dem Sport

Verbiете deinem Körper nach dem Sport nicht die Nährstoffe, die er benötigt - vor allem wenn es ein Training mit hoher Intensität war. Flüssigkeit aufzufüllen ist das offensichtliche und je mehr du dich angestrengt hast, desto mehr musst du trinken, um das Ausgeschwitzte Wasser wieder aufzufüllen. Das beste Essen nach dem Training ist eines mit Kohlenhydraten und Proteinen. Protein wird zu deinem Muskelaufbau beitragen und die Kohlenhydrate werden deine Insulinausschüttung auf höherem Niveau halten, um deine ermüdeten Muskeln zu regenerieren

10. Setze dir ein Ziel

Kenne deine Ziele und habe eine klare Vision vor Augen, was du erreichen willst. Vielleicht ist es die schon ewig gewünschte Kleidergröße, die du einmal hattest? Oder vielleicht die Reduzierung deines Körperfettanteils? Was auch immer es ist, schreibe es auf und hänge es dir irgendwo sichtbar auf. Für uns funktioniert die Kühlschrantür super.

Eine Erinnerung an deine Ziele wird dir helfen dich in schwierigen Phasen wieder zu fokussieren. Du kannst dein Hauptziel sogar in kleinere, leichter erreichbare Ziele aufsplitten. Das ist eine allgemein bekannte Technik, mit der man große Ziele angeht und sich so deutlich besser motivieren kann, wenn man immer wieder einen Meilenstein auf der Reise erreicht.

11. Lasse die verarbeiteten Lebensmittel weg

Alles Verpackte sollte vermieden werden. Damit meinen wir Schokolade, Kekse, Chips und andere verarbeitete Snacks, die du nur in einer verführerischen, glänzenden Verpackung findest. Unsere Körper sind nicht dafür geschaffen, solche hohen Mengen an verarbeitetem Zucker und Salz im Essen zu vertragen. Also lege den Fokus auf natürliche Nahrungsmittel, die nicht in einer Verpackung zu kaufen sind, wie Gemüse, Obst, Fleisch und Eier. Du wirst überrascht sein, wie schnell Ergebnisse zu sehen sein werden, indem du einfach nur für kurze Zeit auf verarbeitete Lebensmittel verzichtest. „Was? Ich kann unmöglich für immer auf verarbeitete Lebensmittel verzichten“, hören wir dich protestieren. Wir sagen gar nicht, dass du NIEMALS wieder deine Lieblings-Kekse essen sollst. Wir sagen nur, dass du dich so gut zurückhalten solltest, wie es geht.

12. Lasse das Salz weg

Wenn du es liebst, jede Mahlzeit mit Salz nachzuwürzen, wird das eine Herausforderung sein. Aber wir alle wissen heutzutage, dass in den meisten Produkten aus dem Supermarkt mehr als genug Salz enthalten ist, warum in aller Welt sollten wir noch mehr hinzufügen wollen? Beginne, indem du die Menge an Salz, die du deinem Essen zugibst, leicht reduzierst. Dann reduziere es Stückchen für Stückchen weiter, bis du ganz ohne leben kannst.

13. Intensiviere dein Training

Es ist besser, für kurze Zeit zu trainieren und dich währenddessen richtig zu fordern, anstatt länger, aber weniger intensiv zu trainieren.

Deinen Puls über längere Intervalle hochzuhalten ist ein deutlich effektiverer Weg, um Fett zu verbrennen. Also plane kein 2-stündiges Workout mit dem Gedanken, dass du so bessere Ergebnisse erzielen wirst, denn Fettverbrennung kann einfach nicht für solange Zeit aufrechterhalten werden. Stattdessen wird eine 30-40 minütige Einheit mit hoher Intensität täglich deine Abnahmeerfolge in die Höhe schießen lassen.

14. Olivenöl über alles!

Olivenöl ist voller einfach ungesättigter, zur Herzgesundheit beitragender Fette. Diese gesunden Fette verringern dein Risiko für Herzerkrankungen, indem sie deinen Cholesterinspiegel unter Kontrolle halten. Wir empfehlen natürlich nicht, das Öl über jedes Essen zu schütten oder es mit dem Strohhalm zu trinken (interessanter Gedanke!), aber in moderaten Mengen und als Ersatz für ungesunde Trans- und gesättigte Fette ist Olivenöl eine gute Möglichkeit, um sicherzustellen, dass du alle Anforderungen an Nahrungsfett erfüllst.

15. Reduziere die Kohlenhydrate

Selbst wenn du natürliche Kohlenhydrate wie Obst isst, kannst du immer noch zu viel davon essen, bis hin zu dem Punkt, an dem es deine Abnahmeergebnisse beeinträchtigt. Nudeln, Reis, Brot und Kartoffeln wirken alle gesund, wenn du sie mit Schokolade, Chips, Kuchen und anderen Leckereien vergleichst. Aber wenn du versuchst, dauerhaft Gewicht zu verlieren, werden es zu viele Kohlenhydrate für dich deutlich schwerer machen. Dein Körper verbrennt Kohlenhydrate immer als erstes; so ist es einfach. Wenn du also konstant Kohlenhydrate aufnimmst, wirst du niemals das verbrennen können, was wirklich dein Ziel ist – Fett!

16. Lerne dich zu entspannen

Wenn du immer im Stress bist, tust du dir damit keinen Gefallen. Stress setzt u.a. das Hormon "Cortisol" frei, welches dafür da ist, die Phase des Stresses zu überstehen. Aber die Anwesenheit von Cortisol kann deinen Appetit merklich erhöhen und dich dazu bringen, zu viel zu essen. Dich um weniger Stress und mehr Entspannung zu bemühen, wird das Cortisol-Niveau senken und so eine Zunahme verhindern.

17. Verzichte niemals auf das Frühstück

Zu frühstücken bringt deinen Stoffwechsel in Gang und füllt deinen Körper nach einer Nacht ohne Nahrung wieder auf, wodurch du mehr Energie für den Tag hast. Das lässt dich im Tagesverlauf seltener zu viel snacken. Anstatt das Frühstück auszulassen, um Kalorien zu sparen, ist es deutlich besser, deine Kalorienaufnahme beim Mittag- und Abendessen zu senken und nicht die erste Mahlzeit des Tages zu opfern. Natürlich ist es auch wichtig, was du zum Frühstück isst. Wir empfehlen eine ausgewogene Mischung aus Kohlenhydraten und Proteinen. Zum Beispiel Eier auf Vollkornbrot oder Haferflocken mit Nüssen. Das Frühstück auszulassen wird nicht nur Einfluss auf dein Gewicht haben, sondern führt auch dazu, dass du nicht zu Höchstleistungen fähig bist. Das wiederum bedeutet, dass andere Bereiche deines Lebens anfangen könnten zu leiden und es sich langfristig negativ auf die Arbeit, das Lernen oder das Familienleben auswirkt. Ja, Frühstück ist wirklich die wichtigste Mahlzeit des Tages!

18. Teile Anderen deine Ziele mit

Es ist härter aufzugeben, wenn man erstmal Anderen davon erzählt hat. Einen Blog zu führen oder einen Instagram-Account anzulegen, der sich deiner Abnahme widmet, ist ein guter Weg, um deine Pläne der Öffentlichkeit preiszugeben. Indem du deine Ziele mitteilst, wirst du zudem merken, dass viele Menschen mit ähnlichen Zielen helfen werden, dich zu motivieren und zu unterstützen, wenn du den Willen zum Sport verloren hast.

19. Koffein ist gut

Na gut, wir haben ein kleines bisschen gelogen. Koffein ist nicht immer gut, aber wenn es um Gewichtsverlust geht, ist es definitiv dein Freund! Koffein wirkt nachweislich als Appetitzügler, was dir dabei helfen kann, dein Verlangen nach Snacks reduzieren und somit deinen Gewichtsverlust zu steigern. Wenn du ohnehin nicht oft zu Snacks greifst und ein ziemlich gutes Gefühl für Portionen hast, kann dir Kaffee trotzdem helfen. Koffein trägt dazu bei, dass dein Körper mehr Kalorien verbrennt, indem es die Thermogenese stimuliert, den Prozess, bei dem der Körper Hitze und Energie durch die Verdauung von Nahrung gewinnt. Aber bitte übertreibe es mit dem Koffein nicht, weil du denkst, dass du so an Gewicht verlierst.

Zu viel davon und du kannst Schlaflosigkeit, Angststörungen, Übelkeit, hohen Blutdruck oder andere gesundheitliche Probleme entwickeln.

20. Mache Krafttraining

Bist du eine Cardio-Queen? Du denkst vielleicht, dass Cardio DER Weg ist, um störrischen Pfunden den Kampf anzusagen. Allerdings solltest du in Wahrheit dein Training anpassen und Gewichtheben einbauen. Gewichte zu heben baut Muskeln auf. Und mehr Muskeln bedeuten mehr verbrannte Kalorien. Das liegt daran, dass der Körper mehr Kalorien verbraucht, um Muskeln zu erhalten, im Gegensatz zu Fett. Also sorgen Muskeln sogar wenn du gerade nicht trainierst für die Reduzierung deines Körperfettanteils.

21. Mache ein "Vorher"-Foto

Manchmal tut sich auf der Waage kaum etwas, besonders wenn du dem vorhergehenden Tipp folgst und Muskeln aufbaust, denn Muskeln wiegen mehr als Fett. Da du dich selbst täglich im Spiegel siehst, ist es schwer, die tatsächlichen Veränderungen an deinem Körper im Laufe der Zeit zu sehen. „Vorher“-Fotos zu machen, ist der beste Weg, um zu vergleichen, von wo du gekommen bist und wo du jetzt stehst. Das wird dir dabei helfen niemals die Motivation zu verlieren. Oft müssen wir nur diese anfänglichen Erfolge sehen, um uns weiter zu motivieren.

22. Verfolge deine Aktivität mit einer App

Es gibt inzwischen so viele tolle Apps auf dem Markt, die dir das Leben ein bisschen erleichtern, besonders wenn es um Diät und Fitness geht. Du könntest damit deine Mahlzeiten und konsumierten Kalorien festhalten, z.B. indem du „Myfitnesspal“ o.ä. nutzt, oder eine App finden, die deine tägliche Aktivität oder deinen Puls aufzeichnet. Es gibt viele Geräte auf dem Markt, die sich mit dem Smartphone synchronisieren lassen, sodass du das Überwachen noch einen Schritt weiterführen kannst. Wie dir das hilft? Diät-Neulingen ist oft nicht klar, wie schwierig es ist, auf der Reise den Fokus zu behalten. Indem man mit einer App oder einem Gerät besser organisiert ist, vor allem wenn es um das bisher gegessene geht, fällt es einem leichter auf der richtigen Spur zu bleiben.

23. Würze dein Essen etwas schärfer

Scharfes Essen kann deinen Stoffwechsel für eine kurze Zeit anheizen. Wenn du scharfes Essen isst, erhöht das Capsaicin (welches Chili-Schoten ihre Schärfe verleiht) darin deine Körpertemperatur ein wenig und verleiht so der kalorienverbrennenden Thermogenese, die wir vorhin angesprochen haben, einen Schub. Das resultierende Hoch in der Stoffwechselrate könnte dich auch davon abhalten, bei der nächsten Mahlzeit zu viel zu essen. Andere Studien haben gezeigt, dass scharfes Essen dafür sorgt, dass du dich schneller satt fühlst, was bedeutet, dass du mit höherer Wahrscheinlichkeit weniger isst, wann immer du eine scharfe Mahlzeit genießt.

24. Mache zügige Spaziergänge

Ein Spaziergang fühlt sich nicht besonders anstrengend an, was fantastische Neuigkeiten sind, falls du dich eher gegen Sport sträubst. Sport kann unangenehm sein, wenn du dich selbst an deine Grenzen treibst, aber ein Spaziergang ist das ganz sicher nicht. Zwei Mal am Tag mit einem Hund Gassi zu gehen, ist der ideale Weg, um diese Spaziergänge zu sichern. Du hast keinen Hund? Du könntest einem Nachbarn anbieten, seinen Hund auszuführen, oder sogar ein eigenes Gassi-Geschäft in deiner Nachbarschaft aufbauen. Es ist schwer, einen Spaziergang abzublasen, wenn du dafür bezahlt wirst! Du magst Hunde nicht? Das ist auch in Ordnung. Wie wäre es dann mit einem romantischen Spaziergang im Mondschein mit deiner besseren Hälfte? Oder nimm die Kinder mit in den Park und geht zu Fuß anstatt das Auto zu nehmen? Du nimmst regelmäßig den Bus? Dann steige eine Station früher aus und laufe den Rest des Weges! Nimm die Treppen statt des Aufzugs! Wenn du in einem Büro arbeitest und die meiste Zeit des Tages sitzt, wird das definitiv deine Abnahme beeinträchtigen. Während des Tages aktiv zu sein, verbrennt mehr Kalorien als du denkst, also ist es unverzichtbar, am Morgen oder Abend einen Spaziergang einzubauen, wenn du in der übrigen Zeit nicht besonders aktiv bist

25. Ändere deine Schokoladen-Gewohnheiten

Wenn du es ohne Schokolade einfach nicht aushältst, versuche es stattdessen mit einem Protein-Shake mit Schokoladengeschmack. Du kannst ohne schlechtes Gewissen ein Glas voll himmlischer Schokolade genießen, das klingt doch super, oder?

Schokolade ist ein ziemlich weit verbreiteter Geschmack bei den meisten Sporternährungs-Marken, es wird also nicht schwer zu finden sein. Wenn du dir Sorgen um die Kosten für das Protein machst, denke daran, dass eine Dose davon sehr lange hält. Die Proteinvorräte aufzufüllen wird dich zudem davon abhalten, andere schlechte Snacks während des Tages zu essen. Außerdem ist es Antriebsstoff für deine Muskeln. Und denke daran, mehr Muskeln führen zu mehr verbrannten Kalorien. Das ist es auf jeden Fall wert, wenn du uns fragst!

26. Hungere nicht

Es ist eine furchtbare Fehlannahme, dass seine Diät immer damit einhergeht, dauernd hungrig zu sein. Wir können nicht oft genug sagen, wie wichtig es ist, genügend zu essen. Nicht genügend Nahrung zu dir zu nehmen, wird den Erhaltungsmodus deines Körpers auslösen. Dein Grundumsatz sinkt und dein Körper wird stur an seinem Fett festhalten, um zu überleben. Und, noch schlimmer, wenn du dann endlich isst, wird dein Körper dein Essen speichern...als weiteres Fett! Es ist ein Überlebensmechanismus. Wenn du konstant über längere Zeit hungerst, wird dein armer Körper nicht wissen, wann seine nächste Mahlzeit kommt oder ob es überhaupt eine geben wird. Du kannst ihm also keine Vorwürfe dafür machen, wenn er an dem Fett festhalten will. Das ist ein weiterer Grund, warum du niemals das Frühstück auslassen solltest. Also halte deinen Körper gut genährt und es wird dir viel leichter fallen abzunehmen. Iss genug, um dich satt zu fühlen, aber iss nicht darüber hinaus.

27. Probiere Suppen

Es fühlt sich vielleicht nicht wie eine richtige Mahlzeit an, aber im Vergleich zu festem Essen mit einem Glas Wasser dazu, wird dich Suppe deutlich länger satt halten, weil sie länger in deinem Magen bleibt. Eine Studie hat gezeigt, dass Wasser, wenn es mit Lebensmitteln zu einer Suppe vermischt wird, länger im Magen verbleibt. Dies sorgt dafür, dass du länger satt bist. Wenn du dagegen neben dem festen Essen ein Glas Wasser trinkst, wird das Wasser direkt durch den Schließmuskel am Ende deines Magens geschleust und fließt in deinen Darm, es füllt dich also nie. Suppe zum Mittag sollte also deine Hungerattacken am Nachmittag verhindern!

28. Baue eine Routine auf

Eine feste Routine hält deinen Geist fokussiert. Deine Mahlzeiten zu planen und sicherzustellen, dass du immer dein tägliches Training absolvieren kannst, kann wirklich den Unterschied machen. Das ist natürlich deutlich einfacher für den Berufstätigen mit einer vorhersehbaren Routine, aber wenn dein Leben keinem regelmäßigen Mustern folgt, dann könnte dieser Tipp eine größere Herausforderung werden. Wenn jede Woche unterschiedlich ist, versuche jeweils zu Wochenbeginn einen Schlachtplan aufzustellen, sobald du mehr über den Ablauf der darauffolgenden Tage weißt.

29. Bereite deine Mahlzeiten vor

Hast du jemals das Sprichwort „nicht zu planen, heißt planen, zu scheitern“ gehört? Sich an eine Diät zu halten ist hart genug, aber genau zu wissen, was du an jedem Tag für die gesamte Woche essen wirst und es vorbereitet zu haben, nimmt wirklich etwas an Druck. Wenn du eine stressige Woche vor dir hast, warum nicht einfach fünf Mahlzeiten am Sonntag kochen und sie einfrieren? Es gibt nichts Besseres als gute Vorbereitung der Mahlzeiten. Du glaubst uns nicht? Probiere es nur für eine Woche aus und schau dann, wie du dich fühlst, wenn du nicht mehr ganz einfach, mühelos nach deinem Essen greifen kannst...weil du es nicht vorbereitet hast

30. Iss langsamer

Deine Mutter hat dir wahrscheinlich früher immer gesagt, dass du “dein Essen vernünftig kauen” sollst, als du noch klein warst. Nun, sie hatte Recht, vor allem wenn es ums Abnehmen geht. Iss langsamer und kaue deine Essen länger, denn du isst nachweislich weniger, wenn du langsamer isst. Hast du jemals eine große Portion gegessen und dann plötzlich das Gefühl gehabt, es übertrieben zu haben? Das liegt daran, dass du zu schnell und deshalb zu viel gegessen hast. Je mehr du jeden Mundvoll Essen kaust, desto mehr Enzyme fügen du deinem Essen hinzu, bevor es deinen Magen erreicht, was besser für eine gesunde Verdauung ist. Es ist der Prozess des Kauens, der dazu beiträgt, dein Essen schneller zu verarbeiten, sodass es effizienter in Energie umgewandelt werden kann.

31. Trinke deine Kalorien nicht mehr

Wir neigen dazu, weniger auf die Kalorien in Getränken zu achten, weil sie sich nicht so "echt" anfühlen, nicht wahr? Aber ein Milchshake, Softdrink oder alkoholisches Getränk enthalten alle viele Kalorien. Wasser hat vielleicht keinen tollen Geschmack, aber wir würden dir sehr empfehlen, so viele Getränke wie möglich durch Wasser zu ersetzen, wenn du wirklich abnehmen möchtest. Probiere es damit, eine Zitronenscheibe oder ein paar Erdbeeren in dein Wasser zu geben, um ihm etwas mehr Geschmack zu geben. Wenn es sein muss, könntest du auch Wasser mit Geschmack aus dem Supermarkt kaufen, aber achte immer auf den Zuckergehalt.

32. Setze auf Proteine

Nimm mehr Proteine zu dir, um Muskeln aufzubauen! Wir haben schon erwähnt, wie wichtig Muskeln für den Gewichtsverlust sind, aber der schwierige Teil ist, sie aufzubauen. Stelle sicher, dass du einen ausgewogenen Anteil an Protein in jeder Mahlzeit hast. Eier und Spinat zum Frühstück oder ein Omelett zwischendurch sind eine gute Möglichkeit, um deine Proteinaufnahme zu erhöhen, vor allem wenn du eher dazu neigst, kohlenhydratreiche Mahlzeiten zu genießen. Diese leckeren Schokoladen-Proteinshakes, die wir schon erwähnten, sind ebenfalls ein guter Weg, um etwas zusätzliches Protein in deinen Tag einzubauen.

33. Lasse die Fette nicht weg

Die meisten Menschen danken, dass das Weglassen von Fetten die beste Option zum Gewichtsverlust ist. Das ist es nicht! Fettarme Alternativen und das Vermeiden aller Fette wird dir nicht im Geringsten helfen. Hast du jemals von „essentiellen Fettsäuren“ gehört? Sie heißen nicht umsonst „essentiell“! Omega 3, 6 und 9 sind lebenswichtig für die Versorgung deines Körpers und Gehirns mit den Nährstoffen, die sie brauchen. Und ein gesunder Körper, gut genährt mit essentiellen Nährstoffen, wird deine Abnahme-Bemühungen deutlich erleichtern, glaube uns das.

34. Bonus-Tipp Verwende PhenQ, um deine Abnahme zu beschleunigen

Wie wir schon zu Beginn dieses Handbuchs gesagt haben brauchen wir alle manchmal einen Schubs in die richtige Richtung, besonders wenn es um eine Abnahme geht. Und haben wir dich bezüglich dieser 33 Tipps ins die Irre geführt? Sie sind alle so einfach, nicht wahr? Ok, der Tipp zu Sport am Morgen für euch Nachteulen da draußen vielleicht nicht, aber wir denken, es wird euch schwer fallen, zu leugnen, dass sie alle dabei helfen können, Gewicht loszuwerden! Also wirst du wissen, dass wir Recht haben, wenn wir dir sagen, dass ein Supplement wie PhenQ dazu beitragen kann, Fett zu verbrennen und die ungewollten Pfunde noch schneller zu verbannen. PhenQ ist ein brandneues Abnahme-Produkt, das dir helfen wird: Gespeichertes Fett zu verbrennen, um deinen versteckten Traumkörper freizulegen. Unterdrücke deinen Appetit, um weniger zu essen und Kalorien zu sparen. Blockiere die Fett-Produktion, um Gewichtszunahmen zu stoppen. Wende es gemeinsam mit deinen 33 Abnehm-Tricks an und du wirst erstaunt über deine Resultate sein! Klicke sofort auf den unten angegebenen Link, um herauszufinden, wie PhenQ tausenden von Leuten wie dir hilft, ihre Abnahme-Ziele schneller zu erreichen.

[Besuche www.phenq.com - klicke hier](http://www.phenq.com)

Wir hoffen, dass wir dir mit diesen 33 Abnehm-Tipps einige nützliche Ideen liefern konnten, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Mache jeden Tag nur wenige, kleine Schritte auf dein Ziel zu und wir versprechen dir, dass du in ein paar Monaten zurückschauen und begeistert sein wirst, wie weit du bereits gekommen bist. Bleibe konzentriert und du wirst Erfolg haben. Viel Glück!