

25 Fett- weg-Tricks

Etwas zum Lachen:

*„Wenn du etwas isst und
keiner sieht es, dann hat
es keine Kalorien.“*



Kalorienfallen umgehen

1. Vorsicht, versteckte Fette!

Man sieht sie nicht und oft schmeckt man sie auch nicht – aber sie machen dick! Vor allem in Wurst, Käse und Fertiggerichten verbergen sie sich: versteckte Fette. Achten Sie am besten schon beim Einkaufen auf den Fettgehalt. Auf den Packungen ist der Fettgehalt in der Regel pro 100 g angegeben.

Faustregel: Pro Tag nicht mehr als 50 g Fett zu sich nehmen.

2. Radieschen putzen Fettzellen

Genießen Sie vor jedem Mittag- und Abendessen 6 Radieschen. Diese binden Fett und schleusen es ungenutzt aus dem Körper.



3. Verzichten Sie auf Soßen

Beilagen wie Gemüse schmecken auch ohne sahnige Soßen: Gemüse in Gemüsebrühe dünsten und kräftig mit frischen Kräutern oder Gewürzen aufpeppen.

4. Streichfett weglassen

Frischkäse, Quark oder Senf sind prima als leichte Alternative zu Margarine und Butter. Empfehlenswert ist auch, gutes Olivenöl auf das Brot zu träufeln.

5. Käse fein raspeln

Zum Überbacken von Gemüse, Aufläufen und Gratins müssen Sie nicht auf Käse verzichten. Wenn Sie ihn fein raspeln, kommen Sie auch mit kleinen Mengen aus. Ideal dafür: Parmesan oder Grana Padano.

6. Salatöl richtig dosieren

Für Salate reicht 1 TL Olivenöl pro Person. So sparen Sie Fett und der Körper kann trotzdem die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufnehmen.

Sei schlau und kombiniere

7. Honig statt Zucker

Nehmen Sie statt Haushaltszucker zum Süßen Honig oder Fruchtsirup. Diese enthalten zusätzlich wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente. Reiner Haushaltszucker dagegen ist ein Vitamin-B-Räuber!

Aber: Auch Honig wegen des Zuckeranteils bitte nur sparsam verwenden.

Faustregel: max. 25g Zucker pro Tag.

8. Obst – immer mit Joghurt!

Natürlich sollten Sie viel Obst essen, aber nicht gleich kiloweise. Früchte enthalten reinen Fruchtzucker und dieser landet, wenn Sie zuviel davon essen, auch auf Ihren Hüften. Tipp: Wenn Sie mehr als 3 Stück Obst am Tag essen, dann mit fettarmen Milchprodukten (Joghurt, Kefir) kombinieren – das bremst den Fruchtzucker.



9. Nur wer genug isst, nimmt ab!

Ihr Körper lässt Überflüssiges nur los, wenn er genug Vitalstoffe bekommt. Genießen Sie daher täglich viel Gemüse (mindestens 3 Portionen – Menge unbegrenzt!), Fisch und 2- bis 3-mal in der Woche mageres Fleisch. Verwenden Sie für die kalte Küche regelmäßig Oliven- oder Rapsöl (beugen Herz- und Kreislauferkrankungen vor). Dann muss Ihr Körper nicht auf Sparflamme schalten und Fett bunkern!

Heißhunger stoppen. So geht's!

10. Naschen erlaubt

Bevor Sie zu Vollmilchschokolade greifen, probieren Sie es mit einem Riegel dunkler Schokolade (mindestens 70% Kakaoanteil). Diese hält den Blutzucker stabil und bremst so Heißhunger auf mehr.

11. Vor der Party essen

Kochen Sie nachmittags eine leckere Gemüsesuppe und essen sich daran richtig satt. Die Suppe liegt trotzdem nicht schwer im Magen. Das hilft Ihnen, sich später auf der Party nicht mit Heißhunger auf das Büfett zu stürzen. Party-Trink-Tipp: Wählen Sie statt Weißwein besser eine Weinschorle. 125 ml Weinschorle haben nur 45 kcal, bei 125 ml Weißwein sind es dagegen 85 kcal!

12. Kauen beim Kochen

Beim Kochen am besten einen zuckerfreien Kaugummi kauen. Dann kommen Sie erst gar nicht in Versuchung, immer wieder zu probieren.



Stoffwechsel ankurbeln

13. Fatburner Vitamin C

Essen Sie regelmäßig Paprikaschoten, Kohl, Sauerkraut und Obst. Der hohe Vitamin-C-Gehalt dieser Lebensmittel hilft dem Körper, das Schlank-Hormon Noradrenalin zu bilden.

14. Heißes Ingwerwasser

Frischen Ingwer mit 1 l heißem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. 1 Tasse auf nüchternen Magen trinken, den Rest in eine Thermoskanne füllen, über den Tag verteilt trinken.

15. Frühstücken bis 10 Uhr

Ohne Frühstück kommt der Verbrennungsmotor nur schwer in Gang und Ihr Körper holt sich die Energie aus den Muskeln: Statt Fett wird also Muskelmasse abgebaut.

16. Espresso killt Kalorien

Der kleine Schwarze nach dem Essen ist nicht nur lecker, sondern auch eine tolle Hilfe beim Schlank werden: Er heizt den Stoffwechsel an und sorgt dafür, dass Ihr Körper noch bis zu drei Stunden nach dem Essen Kalorien verbraucht.

17. Zeigen Sie Geduld

Zwei, drei Kilo sind nach einem Monat schon weg, aber plötzlich geht nichts mehr? Das ist hart, aber jetzt heißt es, Geduld zu bewahren. Ihr Körper checkt ab, ob er mit dem bisherigen Nahrungsangebot gut haushalten kann. Wenn Sie jetzt bei Ihrem Essensplan bleiben, kann er sich auf diese Situation einstellen und wird die Fettverbrennung schon bald wieder kräftiger ankurbeln. Daher: Nicht aufgeben und dran bleiben!



Psycho-Tipps

18. Tagebuch führen

Schreiben Sie jeden Tag auf, was Sie gegessen und getrunken haben. So können Sie sich selbst nicht mehr beschummeln und nach einer Weile sehen Sie den Erfolg.

19. Nicht zu oft wiegen

Einmal die Woche wiegen reicht völlig aus. Besonders motivierend: Eine Fettwaage, die neben Fett auch den Wasser- und Muskelanteil misst. So wird Ihr Anreiz, sich zu bewegen und mehr Wasser zu trinken, noch größer.

20. Prüfen Sie Ihren Hunger

Der Magen knurrt – wirklich? Oft ist es Durst. Trinken Sie immer, bevor Sie zu Essbarem greifen, ein Glas Wasser, und warten Sie 5 Minuten. Dann merken Sie, ob es wirklich Hunger ist.

21. Den Gürtel enger schnallen

Lassen Sie es ruhig am Hosenbund etwas kneifen. Das hält Sie davon ab, größere Portionen zu essen.



Fett abbauen

22. Muskeln aufbauen

Sport aktiviert Muskeln, verbraucht Kalorien und steigert den Grundumsatz. Wenn Sie's alleine nicht schaffen: Personal Trainer suchen und schon geht es los!

23. Fitness für Faule

Nutzen Sie neuste wissenschaftliche Trainingsmethoden. EMS oder Höhenttraining sind hervorragende Möglichkeiten, ohne großen Zeitaufwand und ohne viel Bewegung enorm an Muskeln aufzubauen bzw. die Fettverbrennung richtig anzukurbeln.

24. Kleine Sünden ausgleichen

Kleine Esssünden (Schokolade, Kuchen) sind okay. Machen Sie zum Ausgleich jedoch noch am selben Tag oder einen Tag später 1/2 bis 1 Stunde Sport.



25. Nüchterntraining

Das Training vor dem Frühstück ist eine der effektivsten Methoden, um dem Körperfett an den Leib zu rücken. Hier wird auf Grund der leeren Kohlenhydratspeicher sehr schnell das eingelagerte Körperfett abgebaut.



Geheimtipp:

*„Wenn du mit
anderen zusammen
isst, zählen nur die
Kalorien, die du mehr
isst als die andern.“*