



<https://biz.li/32ym>

STOFFWECHSEL NATÜRLICH ANREGEN FÜR BESSERE ABNEHMERFOLGE

Veröffentlicht am 16.01.2024 um 18:25 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Pünktlich zum Jahreswechsel nehmen sich viele Menschen eine Gewichtsreduktion vor. Stagniert die Waage, braucht keine Abnehmspritze, um wieder auf Erfolgskurs zu kommen, des Stoffwechsels reichen aus. Hier kommen die besten Tipps.

Natürliche Nahrungsergänzung treibt

Trotz optimaler Ernährung kann es dem Körper an einer Anzahl an Vitaminen wie B12 oder Vitamin D. Weniger bekannt sind Selen, die den Stoffwechsel haben. Fehlen sie, können Leber und Niere eingelagert. Als Nahrungsergänzungsmittel tragen natürlich auch die Abnehmerfolge zu verbessern.



Viel Bewegung in den Alltag einbauen

Es gibt [viele gute Gründe für körperliche Bewegung](#), der Stoffwechsel gehört dazu. Aerobes Training (Joggen, Nordic-Walking, Schwimmen) kurbelt die Fettverbrennung an und unterstützt beim Abnehmen. Durch zusätzliches Krafttraining wird die Muskulatur aufgebaut. Je höher der Anteil an Muskelmasse im Körper ist, desto effektiver funktioniert die Fettverbrennung. Ein ungünstiger Anteil von mehr Fett und weniger Muskelmasse hingegen schwächt die Abnehmerfolge. Für die optimalen Effekte [werden vier Bewegungseinheiten von mindestens 30 Minuten pro Woche](#) empfohlen. Mindestens einmal pro Woche ist außerdem Krafttraining wichtig.

Es sollte immer an die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr denken.

Die richtige Zusammensetzung der Ernährung

Nicht nur Fitnessfans müssen auf einen ausgewogenen Proteinhaushalt im Körper achten. Proteine geben dem Körper Nährstoffe und regen durch thermische Effekte den Stoffwechsel an. Immer [mehr Menschen trainieren Zuhause](#) und gehen gar nicht erst ins Fitnessstudio. Das hat Vorteile, allerdings fehlt oft das Wissen zur richtigen Ernährung. Proteine sind wichtig, da sie den Muskelaufbau fördern und gleichzeitig schwerer verdaulich sind. Der Körper muss folglich mehr leisten, um die aufgenommene Nahrung abzubauen. Mehr Leistung bringt mehr Aktivität und damit einen höheren Kalorienverbrauch mit sich. Es kommt dazu, dass Proteine nahrhaft sind und lange sättigen. Anders als Kohlenhydrate erhöhen sie den Blutzuckerspiegel nur langsam. Das verhindert, dass es kurz nach einer Mahlzeit zu Heißhungerattacken kommt.

Flüssigkeitszufuhr von großer Bedeutung für den Stoffwechsel

Nierenfachärzte betonen, dass eine [ausreichende Trinkmenge wichtig für den Körper ist](#). Mehr als 50 % des menschlichen Körpers bestehen aus Wasser, folglich ist der Bedarf hoch. Hat die Niere nichts zu tun, braucht sie weniger Kalorien und der Energiebedarf sinkt. Es reicht übrigens nicht aus, einmal am Tag 1,5 Liter Wasser zu trinken und den Rest des Tages nichts mehr. Um die Körperfunktionen am Laufen zu halten, sollte die Gesamttrinkmenge konstant über den Tag verteilt werden. Wasser ist allerdings nicht nur für den Stoffwechsel beim Abnehmen wichtig. Ist genug Flüssigkeit im Darm, hilft sie dabei, die Nährstoffe in der Nahrung aufzuspalten. Das wiederum trägt zu einer optimalen Versorgung bei. Spannend: Wer sein Wasser ab und an mal eiskalt aus dem Kühlschrank genießt, treibt die Körperfunktionen an. Es wird sofort alles daran gesetzt, das Wasser auf Körpertemperatur zu erwärmen. Diese Prozesse verbrennen Kalorien und tragen damit zu einem Defizit bei. Der Effekt ist allerdings nur kurzfristig spürbar und reguliert sich dann wieder.