

Warum Sie zum Abnehmen mehr Eiweiß essen sollten

von Dr. Till Sukopp, www.tillsukopp.de

Der allerwichtigste Faktor beim Abnehmen ist die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten.

An zweiter Stelle steht eine dauerhafte Umstellung der Ernährungsgewohnheiten – ja, so wichtig ist Punkt 1! Erst danach kommt die Hinzunahme eines effizienten Bewegungs-/Trainingsprogramms (siehe hierzu auch meine anderen Artikel und Bücher unter www.healthconception.de und www.kettlebellfitness.de).

Eine kürzlich veröffentlichte Untersuchung an 500 Familien in 8 europäischen Ländern hat erneut auf die große Bedeutung einer ausreichenden Eiweißzufuhr für die Körperfettreduktion hingewiesen. Wenn Sie also irgendetwas ändern wollen, dann sollte an erster Stelle eine vermehrte Eiweißaufnahme stehen. Natürlich gehören noch einige andere Dinge dazu, aber das können Sie in meinem bald erscheinenden Ernährungsratgeber für Vielbeschäftigte nachlesen. Ganz oben steht jedoch eine vermehrte Eiweißaufnahme.

Unser Körper besteht neben Wasser zum Großteil aus Eiweiß. Daher sollten wir ihm diesen Grundbaustein ausreichend zur Verfügung stellen. Bekommt er genügend Eiweiß, wird er mehr Fett verbrennen. Umgekehrt verliert er bei einer „normalen“ Reduktionsdiät zuerst Eiweiß (wertvolle Muskelmasse!) und KEIN Fett und sorgt dafür, dass noch mehr Fett eingelagert wird.

Neben vielen weiteren Vorteilen hält Eiweiß lange satt und benötigt zur Verarbeitung im Körper am meisten Energie. Sie verbrennen also allein schon mehr Kalorien, sobald Sie mehr Eiweiß essen.

Gute Eiweißquellen sind: Fisch, mageres Fleisch von freilebenden Tieren (die v. a. Gras fressen und nicht vom Besitzer gemästet werden), Eier, Käse, Biomilch, Hülsenfrüchte und Nüsse. Wählen Sie jeweils die natürliche Form und keine abgepackten und haltbar gemachten Sachen.

Sie sollten eine Ernährungsumstellung mit einem Ernährungsberater und/oder Ihrem Arzt absprechen, bevor Sie selbständig an sich „experimentieren“.

Viele weitere Möglichkeiten zur effektiven Körperfettreduktion finden Sie in meinen Büchern

- „Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“,
- „Einstieg ins Kettlebell-Training“ und
- „Kettlebell-Training für Fortgeschrittene“.

Siehe www.kettlebellfitness.de (Menüpunkt „Produkte“).



www.tillsukopp.de

www.healthconception.de

www.kettlebellfitness.de

www.bodyweightexercises.de