

10 PUNKTE PLAN GEWICHTSREDUKTION

- 1** 3 Mahlzeiten täglich - Regelmäßigkeit ist wichtig!
Keine auslassen!
- 2** Zwischen den Mahlzeiten 4-5 Stunden NICHTS essen
(nur trinken Wasser, Tee, Kaffee ohne Zucker)
- 3** Viel trinken, 2-3 Liter stilles Wasser, oder Kräutertee
- 4** Abendessen mit viel Eiweiß, aber ohne Kohlehydrate, kurbelt
Nachts die Fettverbrennung an, wenn wir schlafen.
- 5** Obst nur zu den Mahlzeiten essen, Frühstück und
Mittagessen. Nach 16.00 Uhr nicht mehr
- 6** Vollkornvarianten bevorzugen- machen länger satt, sind
gesünder und lassen den Insulinspiegel nur langsam steigen
- 7** Auch was Süßes essen - zum Frühstück oder Mittagessen,
vermeidet Heißhungerattacken!
- 8** Auf Lightprodukte und Süßstoffe verzichten! Auch bei
Getränken!
- 9** Frühstück mit Kohlenhydrate und Eiweiß gibt Energie für den
Tag. WICHTIG!
- 10** Gesunde Öle sind wichtig zum Abnehmen- Olivenöl- Rapsöl-
Leinöl, Kokosöl, Hanfsamenöl, aber auch Chiasamen(Öl) und
Leinsamen