



15

**ABNEHMTIPPS
FÜR DEN ALLTAG**

15 ABNEHMTIPPS FÜR DEN ALLTAG

Abzunehmen kann ein großes Ziel sein - man kann aber auch im Alltag viele Dinge tun, um ganz nebenher die Essensmengen zu reduzieren, ein paar Kalorien zu sparen und die Fettverbrennung anzukurbeln. Langfristig gesehen kann das deutliche Effekte bringen. Die besten 15 Tipps, um ohne großen Aufwand nebenher abzunehmen, haben wir hier zusammengestellt.

Tipps Nr. 1: Ausreichend trinken

Das ist vermutlich der wichtigste Tipp überhaupt, wenn man konsequent Gewicht verlieren will. Unser Körper braucht im Schnitt täglich rund 0,03 bis 0,04 Liter Wasser pro kg Körpergewicht, die schon bei normaler Aktivität und bei mäßigen Temperaturen verloren gehen. Im Sommer und bei sportlichen, schweißtreibenden Aktivitäten ist das noch viel mehr.

Wenn du 70 kg wiegst, macht das bereits rund 2,1 l - 2,8 l Wasser aus, wenn du schwerer bist, liegst du häufig bereits über der 3-l-Grenze beim Wasserbedarf. Rund ein Drittel unseres Wasserbedarfs wird dabei aus der Nahrung gedeckt, den Rest müssen wir über Trinken zuführen. Reines Wasser ist optimal, ungezuckerte Tees sind ebenfalls in Ordnung, zuckerhaltige Getränke oder Fruchtsäfte sind in dieser Menge allerdings tabu. Damit würdest du viel zu viel Zucker aufnehmen. Aus diesem Grund solltest du auch immer auf den Zuckergehalt deiner Getränke achten - gesunde Säfte enthalten häufig enorme Mengen Zucker, Fruchtzucker ist dabei nicht „gesünder“ als Industriezucker, wenn die Menge zu groß ist.

Um deinen Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen, musst du vor allem regelmäßig trinken. Unser Körper ist nur in der Lage, rund 250 ml Flüssigkeit je 20 - 30 Minuten aufzunehmen. Aus diesem Grund solltest du dir angewöhnen, möglichst jede Stunde ein kleines Glas Wasser zu trinken. Bei 15 oder 16 wachen Stunden erreichst du damit sehr zuverlässig dein „Soll“ an Wasser.

Vielen fällt es erfahrungsgemäß schwer, eine solche Gewohnheit aufzubauen und beizubehalten. Wasserglas und Flasche auf dem Arbeitsplatz und verschiedene Trinkerinnerungs-Apps machen es häufig deutlich leichter, regelmäßig zu trinken. Mit der Zeit formt sich dann eine Gewohnheit und greifst automatisch zum Glas.

Ausreichend Wasser zu trinken tut dabei nicht nur deinem Körper und deiner Verdauung gut, es kann auch sehr nachhaltig dein Hungergefühl dämpfen. Unser Körper verlangt häufig dann nach Essen, wenn wir eigentlich nur durstig sind. Das liegt daran, dass auch Nahrung eine bestimmte Menge an Wasser enthält. Unserem Hungergefühl folgen wir meist sofort, während wir die „Trinksignale“