

Meine 10 besten Fettverbrennungstipps

In diesem Leitfaden verrate ich Dir meine 10 besten Tipps zum Fettabbau. Es sind die besten aus meinen 15 Jahren Erfahrung als Fitnesstrainerin. Diese Tipps sind teilweise nur winzig kleine Änderungen und sie erscheinen auf den ersten Eindruck belanglos, aber wenn du es durchziehst, wirst du schnell Erfolge sehen.

Also legen wir direkt los. Bis Du bereit?

Tipp Nr 1 – Fang endlich an zu Essen!

Was??? Ich esse doch? Das denkst Du!

Viele meiner Kundinnen aus meinen Coachings essen zu wenig. Ich lasse sie zu Beginn immer ein Ernährungsprotokoll führen und mir genau auflisten was sie essen. Es ist erschreckend was da teilweise heraus kommt. Sie nehmen noch nicht einmal 1000kcal zu sich. Das bedeutet, sie essen unter ihrem Grundumsatz. Das was der Körper an Energie benötigt um 24 Stunden nur die lebensnotwendigen Funktionen aufrecht zu erhalten. **Das ruiniert Dir auf Dauer den Stoffwechsel.** Weiß Du wieviel Kalorien du zu dir nimmst? Falls nicht, hol dir am besten eine App ([Ich nutze diese hier](#)) und tracke mal 7 Tage lang deine Ernährung.

Gerne kannst du mir das Ergebnis dann schicken (info@andrea-szodruch.de) und ich schau mir das mal an.

Tipp Nr 2 – Auch Getränke haben Kalorien

Ein Glas Apfelschorle hier, ein Gläschen Wein da.....Flüssigkeiten sind schnell hinuntergespült und werden oft gar nicht wahrgenommen als Kalorien. Sie können aber ganz schnell zu Buche schlagen. 100ml Apfelsaft haben im Schnitt ca 43kcal. Eine große Apfelschorle besteht zu ca 200ml aus Saft und 200ml aus Wasser. Das wären 83 Kalorien pro großes Glas Apfelschorle. Wenn du nun am Tag 3 Gläser davon trinkst sind das pro Tag ca. 240 Kcal. In der Woche dann 1680kcal – im Monat 6720kcal !! Ein Kilogramm Fett besteht aus 7000 Kalorien. Das bedeutet: Wenn Du einen Monat lang jeden Tag 3 große Gläser Apfelschorle trinkst, nimmst du 1 Kilo zu! Noch Fragen? ;)

Tipp Nr 3 – Kaloriendefizit

Um Abzunehmen musst Du mehr Kalorien verbrauchen als Du zu Dir nimmst. Ganz einfach! Also beweg dich möglichst viel um Kalorien zu verbrauchen. Wenn Du nicht abnimmst, liegt es daran, dass Du entweder noch zu viel isst oder Dich zu wenig bewegst.

Tipp Nr 4 – Mache Krafttraining

In den letzten Jahren gibt es zu meiner Freude immer mehr Frauen, die sich an die Hanteln trauen. Das ist super, denn durch Krafttraining steigerst Du deinen Grundumsatz. Dein Körper wird zu einer wahren Fettverbrennungsmaschine und verbrennt sogar mehr Kalorien in Ruhe. Regelmäßiges Krafttraining mind 2-3x die Woche mit maximal 8-12 Wiederholungen und bis zur Muskelererschöpfung unterstützen dich bei Deinem Zielvorhaben. Was passiert, wenn du immer nur mit diesen schönen pinken Hanteln trainierst, kannst du dir in [meiner Podcastfolge](#) anhören

Tipp Nr.5 – Treffe eine Entscheidung

So lange Du noch herumeierst und immer wieder am überlegen bist ob es nun besser ist die Paleodiät zu machen oder die Ananasiät oder doch lieber eine gesunde Ernährungsumstellung passiert gar nichts! Mir ist es egal was Du machst, aber da Du dir dieses Ebook heruntergeladen hast, **geh ich davon aus, dass Du etwas verändern möchtest.** Also triff eine klare Entscheidung, ob du wirklich den Willen hast etwas zu verändern oder nicht. Und dann zieh dein Ding durch! Kein zurück mehr, bis das Ziel erreicht ist! Wenn Du es allein nicht hinbekommst, dann hol, Dir einen Coach ins Boot oder tausche Dich mit Gleichgesinnten aus

Tipp Nr 6 – Esse genügend Protein

Protein, der Baustoff aus dem die Muskeln sind. Nimmst du nicht genügend Protein zu Dir, kannst du auch keine Muskeln aufbauen und baust im schlimmsten Fall noch Muskeln ab. Dein Gewebe wird schlaff und weich und deine Arme werden zu "**Winkearmen**". In einer Diät passiert das ganz schnell. Woran liegt es? Weil viele Ladies kein Krafttraining machen und zu wenig Protein zu sich nehmen. Dadurch schwinden die noch vorhandenen Muskeln ganz schnell. Und ich geh davon aus, dass das nicht dein Ziel ist oder? Also wenn du abnehmen möchtest benötigt der Körper 2,5g Protein je Kg Körpergewicht.

Tipp Nr. 7 – Geh sparsam mit Salz um

In vielen Lebensmitteln die Du im Supermarkt kaufen kannst ist von vornherein schon Salz hinzugefügt. Schau mal aus reiner Neugier auf die Verpackung wenn du etwas kaufst, wie z.B Hüttenkäse. In Hüttenkäse stecken auf 100g schon ca 0,7g Salz. Genrrrell ist Hüttenkäse ein super eiweißlieferant aber wenn du zu viel davon isst, dann bedeutet das auch zu viel Salz. Wir benötigen pro Tag mindestens 1,4g . Der Durrchschnittsbürger nimmt ca 6 Gramm zu sich. Alles was darüber ist, kann Wassereinlagerungen begünstigen oder den Blutdruck in die Höhe schnellen lassen. Denke immer daran, etwas Salz ist ok, aber nicht zu viel Durch übermäßigen Salzkonsum speichert der

Körper Wasser und das Gewebe wirkt aufgedunsen und weich, Muskeln kaum zu sehen. Achte auch darauf, dein Essen nicht unbedingt noch nachzusalzen.

Tipp Nr 8 – Vermeide Fertiggerichte

Je mehr ein Lebensmittel verpackt ist, desto weniger solltest Du es kaufen. Je mehr Verpackung umso mehr Zusatzstoffe sind meist enthalten wie z.B Zucker, Farbstoffe, versteckte Fette. Das schlägt natürlich auf dem Kaloriennkonto zu Buche. Am besten kaufst du möglichst naturbelassene Lebensmittel und welche, die nicht so spektakulär verpackt sind. Schau doch einfach mal auf die Packung der lustigen, bunten Fruchtzwerge oder die Milchmischgetränke die es in vielen Supermärkten gibt, oder generell Fertigprodukte. Je mehr Zutaten auf der Liste stehen, desto ungesünder. Also Finger weg davon und möglichst frisch kaufen und mit wenig Verpackung ;)

Tipp Nr. 9 – Gehe mindestens 10000 Schritte am Tag

Vielleicht gehörst Du auch zu denen die eine sitzende Tätigkeit als Job haben. Wenn du jetzt JA schreist, dann hast du ab sofort eine tägliche Aufgabe. Jeden Tag 10000 Schritte gehen. So kommst du auf ein Mindestmaß an Bewegung und verbrennst schonmal eine Ladung Energie. Eine Freundin von mir geht jeden Morgen und jeden Abend 10000 Schritte, sie ist extrem fleißig. Zum einen tut es ihrer Figur gut zum anderen hat sie aber auch einen grandiosen Start in den Tag. Hol dir einfach einen der vielen Fitnesstracker die es gibt. Das muss kein teurer sein. Ich kenn leider nicht alle. Ich habe den Polar A360. Der ist etwas teurer, aber ich find ihn sehr gut. Ich hab vor einiger Zeit mal ein Testvideo dazu gemacht. [Du kannst es hier ansehen.](#)

Tipp Nr 10 – Setz dir ein klares Ziel

Werde dir bewusst wo du hin willst. Sag nicht einfach du willst ein paar Kilo abnehmen, sondern sag ganz klar: Ich möchte bis zum XY 3kg abnehmen. Nur mit einem klaren Ziel vor Augen geht es vorwärts. [Schau dir meinen Artikel zu dem Thema an und leg los!](#)

Wenn Dir meine 10 Tipps gefallen haben, freu ich mich wenn Du mich mal auf [Facebook](#) besuchst und ein like da lässt :)

Leite diese Tipps auch gern an Freunde weiter von denen Du denkst, dass sie hilfreich sind.

Fitte Grüße

Dein Coach Andrea