

## 10 Tipps um der Bikini- und Badehosenfigur näher zu kommen

1. Verzichte auf Fertigprodukte und bevorzuge frische Ware. In allen Fertigprodukten sind Zusatzstoffe enthalten und oft ist diesen Produkten noch zusätzlich Zucker hinzugefügt. Wenn Du ganz einfach auf Fertigprodukte verzichtest und frisches Obst und Gemüse kaufst und Dein Essen selbst kochst, sparst Du eine Menge Kalorien ein. Hier gibt es ein paar [Rezeptideen](#)
2. Gehe viel zu Fuß. Versuche bewusst nicht die Rolltreppe oder den Aufzug zu nehmen sondern die Treppe. Dies lässt Deine Muskeln mehr arbeiten und Du bringst zum einen Dein Herz-Kreislaufsystem etwas in Schwung und trainierst Deine Po- und Beinmuskulatur.
3. Verzichte am Abend auf Kohlenhydrate. Dies ist die einfachste Form um etwas in der Ernährung zu ändern. So verbrennt Dein Körper über Nacht mehr Fette als wenn Du am Abend eine Pastaparty veranstaltest. :)
4. Trinke mindestens 2,5 – 3 Liter am Tag
5. Mache Krafttraining um Deinen Grundumsatz zu erhöhen und so aus Deinem Körper eine Fettverbrennungsmaschine zu machen. Muskeln sind wie kleine Kraftwerke im Körper, die auch im Ruhezustand mehr Energie verbrauchen.
6. Lächle. Ein Lächeln erzeugt positive Energie und schenkt Dir Power für den Tag. Lächle Dich als erstes herzlich an wenn Du morgens in den Spiegel schaut, auch wenn Du noch verschlafen ausschaust, aber Du wirst schnell merken, der Tag startet ganz anders.
7. Bewege Dich viel an der frischen Luft. Dadurch wird die Vitamin D Produktion des Körpers angeregt und Deine Stimmung hebt sich von allein. [Mehr über Vitamin D erfährst Du hier](#)
8. Treibe 2-3mal die Woche Sport. Idealerweise eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining.
9. Frühstücke. Gewöhne Dir an, jeden Morgen zu frühstücken. Das schenkt Dir Power und Energie für den Tag. Eine Idee für ein Frühstück bekommst Du [hier.....](#)
10. Mit dieser Übung kommst Du in nur 4 Minuten ordentlich zum Schwitzen :) [Zur Übung](#)

Ich hoffe, ich konnte Dir mit diesen Tipps ein wenig Motivation schicken um nun endlich Deinen inneren Sch....hund zu überwinden.

Liebe Grüße

Deine Andrea