



Effektiv und nachhaltig Körperfett reduzieren

von Andrea Szodruch

Vielen Dank für dein Interesse an diesem Thema. Ich beschäftige mich schon seit meinem 18. Lebensjahr mit Fitness und Ernährung und bin immer auf der Suche nach neuen Trainings- und Ernährungsmethoden, die es Menschen ermöglicht Körperfett zu reduzieren und gesund und fit zu bleiben.

In diesem Ebook habe ich Dir einmal meine persönlichen Erfahrungen niedergeschrieben, wie am besten und nachhaltigsten Körperfett reduziert werden kann:

1. Voraussetzung:

Weniger Energie über Nahrung zuführen als über Bewegung verbrauchen.

Klingt alles ganz einfach, wenn da nicht der Hunger wäre.

Denn die 1. Voraussetzung sorgt dafür, dass wir Hunger haben.

Es wird natürlich auch Körpersubstanz abgebaut, was aber abgebaut wird, hängt von der Verteilung und zeitlichen Zufuhr der Makronährstoffe ab.

2. Voraussetzung:

Die korrekte Makronährstoffverteilung.

Essen wir einfach nur weniger, wird der Körper Sparmaßnahmen einleiten. Es wird Körpersubstanz abgebaut und zuerst geht es meistens an die Muskeln. Das bedeutet im Klartext weniger Energie*verbrauch* Tag und Nacht.

Das sorgt dafür, dass wir, wenn wir wieder mehr Essen den **Jo-Jo-Effekt** haben. Und wir uns in der Haut und mit unserer Figur nicht mehr Wohlfühlen, weil alles weniger straff ist.

Was gibt es noch für Möglichkeiten?

Essen wir einfach gar nichts mehr und Fasten ist es fast noch ungünstiger.

Neben dem Muskelabbau verstoffwechseln wir nun auch noch unsere Strukturfette. Wir frieren und sehen nicht mehr gesund aus. Zum anderen können wir auch keine ungesunden Lebensmittel zuführen, was eine etwas entgiftende Wirkung auf den Körper hat.



Die Problemzonen sind nach dem Fasten immer noch vorhanden und das Gewicht steigt sofort wieder an, sobald gegessen wird.

Es hilft also nicht einfach nur weniger zu Essen.

Wir müssen das Essen optimieren, dass wir einen Schritt weiter zum Ziel kommen.

Tipp:

Weniger Kohlenhydrate, keine ungesunden Fette, mehr Eiweiß zuführen.
Das sorgt dafür, dass im Körper die Fettverbrennung angekurbelt wird.
Durch den dauerhaft niedrigen Insulinspiegel sinkt das Heißhungergefühl

Damit kommen wir oft auch nur bedingt weiter. Häufig nicht ganz zum Ziel. :(

Nach einigen Tagen wird das Gewicht stagnieren und es geht nicht mehr weiter...

Dann sind wir an unserem „**Set-Point**“ angelangt.
Der Set-Point ist das Körpergewicht, das der Körper nicht loslassen möchte.
Genauer gesagt ist es die Steuerzentrale des vegetativen Nervensystems – der Hypothalamus – der dieses Körpergewicht nicht loslassen möchte.

Das aus gutem Grund. Es geht um´s Überleben.

Wir sind noch zu 99 Komma 9 Prozent so programmiert wie die Menschen vor 1000 Jahren. Die DNA hat sich im Prinzip überhaupt nicht verändert.

Nur die Menschen, die sehr gut Fett einspeichern konnten haben damals überlebt und konnten sich fortpflanzen. Wir sind das Ergebnis daraus. Perfekt in der Eigenschaft Fett einzuspeichern.

Um den Hypothalamus beizubringen, dass er den Set-Point nach unten korrigiert, so dass wir nachhaltig ein niedrigeres Körpergewicht (also dauerhaft weniger Körperfett) haben, müssen wir **den Hypothalamus austricksen**.

***Das geht über zwei Wege. Am Besten ist es, wenn man diese kombiniert.
Einen davon kannst du direkt umsetzen, für den anderen benötigst du noch etwas.***



Was du direkt machen kannst:

- Esse nicht 24 Stunden am Tag, sondern lasse am besten immer 4 Stunden zwischen den Mahlzeiten vergehen.
- Achte darauf was du isst. Achte auf die korrekte Makronährstoffverteilung aus Fetten, Kohlenhydraten und Fetten.
- In erster Linie solltest Du gesunde Fette und Eiweiße zu Dir nehmen. Kohlenhydrate nur mit niedrig glykämischem Index und am besten auf die Mahlzeiten rund ums Training legen.
- wenn Du keinen Sport machst, solltest Du einen Großteil der Kohlenhydrate mittags zu Dir nehmen und abends ganz auf Kohlenhydrate verzichten.
- Esse abhängig von deinem Körperfett an gewissen Tagen etwas mehr und an den anderen etwas weniger.

Damit überlistest du deinen Hypothalamus.

Um aber die Ursache anzugehen kannst du noch etwas anderes tun:

Du kannst den Hypothalamus mit einem homöopathischen Arzneimittel direkt ansteuern und ihn neu strukturieren und ihn davon überzeugen, dass dein Körper zu viel krankhaftes Fett hat. So kann der Körper unterscheiden zwischen Strukturfett und Depotfett und zwischen Fettmasse (die beiden genannten Fette) und Magermasse (Muskulatur (und Knochen etc., aber das zählt nicht)).

Zwei unserer Teilnehmer haben ihren Körperfettanteil in den ersten 21 Tage um ca. 10% reduziert bei gleichbleibender Muskelmasse und gleichem Grundumsatz.

Wenn du wissen möchtest wie das geht schaue dir Folgendes Video auf der Website www.49TageKICKOFF.de an (dort erklärt mein Kollege Michael in 24 min das Vorgehen) und melde dich, wenn du es unverbindlich für dich testen möchtest.



Was ist noch entscheidend auf deinem Weg?

Wichtig ist es, dass du dich wohl fühlst wenn du weniger isst.

Sobald durch die geringere Nahrungsaufnahme Mangelerscheinungen auftreten, weil du zu wenig Mikronährstoffe, Mineralstoffe, Vitamine, lebensnotwendige Aminosäuren und lebensnotwendige Fettsäuren zuführst, kann dein Körper die Makronährstoffe – Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate – nicht optimal aufnehmen und du fühlst dich schlapp.

Das macht den Prozess der Körperfettreduktion etwas holprig und unangenehm.

Du musst also zwingend darauf achten, dass dein Körper mit allem versorgt ist, was er benötigt. Wenn du das nicht über die Ernährung zuführen kannst, dann macht es Sinn das über Vitalstoffe zu ergänzen.

Da du nur einen Körper und eine Gesundheit hast, solltest du darauf achten, dass du das Richtige nimmst. Die Qualität und die Auswahl der richtigen Nahrungsergänzungsmittel sollte an oberster Stelle stehen.

In der heutigen Zeit haben Obst und Gemüse immer weniger Vitamine und Mikronährstoffe als noch vor 20 Jahren.

Das macht es schwer... denn du musst größere Mengen essen, um deinen Körper mit allem zu versorgen, dass sämtliche Prozesse in deinem Körper korrekt ablaufen.

Isst du aber zu viel, nimmst du nicht ab und erreichst dein Wunschgewicht nicht, weil der Körper nur die Nahrung verstoffwechselt, nicht aber deine Problemzonen.

Wenn du dazu eine Empfehlung möchtest, was meine Kunden bestellen und einnehmen, um die Haut straffer zu bekommen und das Wohlbefinden zu steigern, melde dich bitte bei mir per Email und ich schicke dir weitere Infos.

Was Gleichgesinnte sagen findest du auch auf oben genannter Website und noch viel mehr auf dieser Facebook-Site:

www.facebook.com/49TageKICKOFF



Erst an dieser Stelle erwähne ich das Training.

Denn rund 70% des Erfolges macht die richtige Ernährungsstrategie aus.

Um die letzten 30% auch noch für dich zu entdecken führe ein korrektes Training aus.

Hier darf es keine Ausreden geben.

Fitnessstudio ist häufig zu umständlich, außer du wohnt quasi um die Ecke.

Wenn du in einem Fitnessstudio angemeldet bist und hingehst: Perfekt!

Ich habe ein Trainingsprogramm für zu hause entwickelt und biete es allen teilnehmern des 49 Tage KICKOFF Programms kosten los an. Selbstverständlich kann es aber auch jeder für einen geringen Beitrag nutzen. Hier findest Du Informationen dazu.

www.bikinibootcamp.eu .

Mein Angebot:

Hast du Lust das oben genannte umzusetzen sind die Trainingstipps im Angebot enthalten.

Diese findest du ebenso auf der oben genannten Website und auch im Teilnehmerbereich von 49 Tag KICK OFF.

Bei Interesse:

Schreibe mir eine Email an: info@andrea-szodruch.de und erreiche das was vor dir bereits viele hundert Teilnehmer erreicht haben:

Einen neuen Set-Point und mehr Lebensqualität.

Liebe Grüße

Andrea