

Tatsächlich bedeutet Abnehmen auf lange Sicht eine große Menge an Fettmasse, eine mittlere Menge an Wasser und eine sehr geringe Menge an Magermasse.

Eine Diät, um effektiv abzunehmen, muss das Muskelgewebe größer machen als das Fettgewebe, und aus diesem Grund funktioniert die Diät nur, wenn sie mit Sport kombiniert wird (und umgekehrt):

Tatsächlich leiten wir Nährstoffe beim Essen auf zwei Arten:

- zu den Muskeln, wenn wir uns richtig ernähren und Sport treiben;
- in Richtung Fettmasse, wenn wir uns schlecht ernähren und uns nicht bewegen.

Gesunde Diät zum Abnehmen: Die Regeln für den Erfolg

Es gibt keine perfekte Diät, aber es gibt Diäten, die beim Abnehmen helfen und die mehr oder weniger effektiv sind; Wir wissen jedoch, dass es Regeln gibt, die immer gelten, für jede Diät und für jeden Zweck, und die nicht nur beim Abnehmen, sondern auch beim besseren Leben helfen.

Es gibt drei Grundregeln:

- Beseitigen Sie Zucker;
- Kohlenhydrate begrenzen / eliminieren;
- Die Übung.

Sehen wir sie uns nacheinander an, um zu verstehen, warum diese 3 Elemente vorhanden sein müssen, wenn Sie sich für eine Diät zur Gewichtsabnahme entscheiden.

Beseitigen Sie raffinierten Zucker

Obwohl raffinierter Zucker uns Genuss bereitet, ist es ein Element, das der Körper nicht wirklich braucht. Tatsächlich weiß man heute, dass je mehr Zucker konsumiert wird, desto mehr verlangt der Körper danach, wodurch aufgrund des Anstiegs des Insulinspiegels ein Abhängigkeitsverhältnis entsteht.

Zucker muss also nicht nur eliminiert werden, um Gewicht zu verlieren, sondern auch um gesund zu werden: Der Grund, warum man durch den Verzicht auf Zucker abnimmt, hängt damit zusammen, dass der Körper dazu neigt, vor allem die Substanzen zu verbrennen, die er nicht wirklich braucht, nämlich Zucker (sowie die Kohlenhydrate, die wir gleich unten sehen werden) ist eine der ersten Substanzen, die es eliminiert.

Solange Sie also weiterhin Zucker zu sich nehmen, wird der Körper ihn ausscheiden und niemals das echte Fett ausscheiden, gerade weil er immer nur den oberflächlichen Zucker verbrennt. Ganz zu schweigen davon, dass raffinierter Zucker sogar einer intensiven Verarbeitung unterzogen wird, die alle seine Werte zunichte macht und ihn zu einem zusätzlichen Element unserer Ernährung macht, das wir nicht brauchen.

Einige Diäten wie ketogene Diäten erfordern auch die Eliminierung von Fructose und Saccharose und allen unnatürlichen Zuckerersatzstoffen; Es ist nicht notwendig, alle Zucker zu eliminieren, sondern zu versuchen, zumindest die raffinierten zu eliminieren. Die Ergebnisse sind ab der ersten Woche sichtbar,



obwohl Sie in den ersten Tagen Kopfschmerzen und Übelkeit bekommen könnten, gerade weil der Körper sich von Zucker entgiftet.

Reduzieren Sie Kohlenhydrate

Was die Kohlenhydrate betrifft, gilt das Gleiche für Zucker. Raffinierte Mehle sind Elemente, die unser Körper absolut nicht benötigt und die keine Nährstoffe enthalten, sondern voller Substanzen sind, die sich in Zucker verwandeln.

Mehle erhöhen daher den Insulinspiegel und lösen genau den gleichen Prozess aus, den ich oben erklärt habe, einschließlich der totalen Sucht mit dem daraus resultierenden induzierten Bedürfnis.

Kohlenhydrate zu eliminieren ist wahrscheinlich das Schwierigste, denn für uns Italiener ist das Essen von Brot und Nudeln fast eine Pflicht; Eine einfachere Lösung zum Abnehmen gibt es nicht, aber eine Ausnahme von der Regel einmal in der Woche mit einer Pizza, einem Teller Nudeln oder Brot ist sicher kein Problem.

Wenn Sie denken: "Kann ich auf die glutenfreie Ernährung umsteigen, um Kohlenhydrate zu eliminieren?" die Antwort ist kategorisch nein. Die glutenfreie Ernährung verzichtet nicht auf Kohlenhydrate, sondern auf klassische Mehle; auf diese Weise werden chemisch hergestellte oder natürliche Mehle eingeführt, die jedoch reich an Zucker sind (z. B. Reismehl) und die die gleiche Wirkung wie klassisches Weißmehl erzielen.

Übung



Dass körperliche Aktivität beim Abnehmen hilft, versteht sich von selbst. Nicht nur das: Bewegung macht süchtig und wird oft zum Grund, warum man eine Diät machen möchte. Wenn wir Sport treiben, füllt sich unser Körper mit Endorphinen, die uns glücklich machen: So gleicht körperliche Aktivität den potenziellen Ärger über die Diät aus, die wir zum Abnehmen einhalten müssen, und tut so Körper und Geist gut.

Man muss kein Athlet sein, um sich körperlich zu betätigen, man muss einfach ein Ziel haben und versuchen, es zu erreichen: Abnehmen ist oft eines der Ziele derjenigen, die mit dem Sport beginnen, aber bald gehört körperliche Aktivität dazu den Alltag unabhängig von der Ernährung.

Dass körperliche Aktivität beim Abnehmen hilft, versteht sich von selbst.

Nicht nur das: Bewegung macht süchtig und wird oft zum Grund, warum man eine Diät machen möchte. Wenn wir Sport treiben, füllt sich unser Körper mit Endorphinen, die uns glücklich machen: So gleicht körperliche Aktivität den potenziellen Ärger über die Diät aus, die wir zum Abnehmen einhalten müssen, und tut so Körper und Geist gut.

Man muss kein Athlet sein, um sich körperlich zu betätigen, man muss einfach ein Ziel haben und versuchen, es zu erreichen: Abnehmen ist oft eines der Ziele derjenigen, die mit dem Sport beginnen, aber bald gehört körperliche Aktivität dazu den Alltag unabhängig von der Ernährung.

Der Schlüssel zu allem ist, neben dem Ziel, auch zu verstehen, welche Art von Aktivität zu tun ist, und etwas zu finden, das uns Spaß macht: Es könnte Teamtraining für einige oder Einzeltraining für andere

sein, Fitnessstudio für einige und Schwimmen für andere usw. Laufen ist eine der beliebtesten Sportarten für diejenigen, die abnehmen und sich fit halten wollen, weil es praktiziert werden kann, wann immer Sie wollen, und es wird im Freien ausgeübt, wodurch der Kontakt mit der Natur angeregt wird.

Diät zum schnellen Abnehmen: Ist das wirklich möglich?

Durch den Verzicht auf Zucker und Kohlenhydrate und Sport können Sie mehrere Kilos verlieren und der Gewichtsverlust ist von den ersten Tagen an sichtbar: Wenn Sie nach einer Diät suchen, um schnell Gewicht zu verlieren, fangen Sie in der Zwischenzeit an, diese beiden Zutaten aus Ihrer Ernährung zu streichen, beginnen Sie mit dem Training und Sie werden in sehr kurzer Zeit Ergebnisse sehen.

Abnehmen: Die Fehler, die man nicht machen sollte

Wenn Sie eine Diät zum Abnehmen beginnen, wenn Sie nicht von einem Spezialisten begleitet werden oder wenn Sie keine klaren Vorstellungen über das zu erreichende Ziel haben, ist es nicht ungewöhnlich, dass Fehler gemacht werden, die zum Scheitern der Diät beitragen können.

Hier sind diejenigen, die Sie nicht tun sollten, wenn Sie abnehmen möchten:

Kalorien übermäßig reduzieren

Wenn Sie ein spontanes Programm verfolgen und kein wirkliches Ziel haben, werden Sie am Ende schnell viel weniger Kalorien zu sich nehmen, als Ihr Körper benötigt. Wissen Sie, warum? Weil Sie unterbewusst glauben, dass Sie durch die Reduzierung Ihrer Ernährung schnell abnehmen werden.



Nichts könnte falscher sein: Nimmt man zu wenig Nährstoffe zu sich, im Vergleich zu dem, was man wirklich braucht, bleibt das Hungergefühl ungebrochen, man muss sich öfter fallen lassen und somit folgen die Phasen des Halffastens Perioden von Fressattacken, die den Stoffwechsel völlig außer Kraft setzen und Sie daran hindern, Gewicht zu verlieren;

Übertreiben Sie es

Übertreibungen mit Schnitten und sogar mit körperlicher Aktivität können zu genau dem oben genannten Ergebnis führen, nämlich Dauerhunger, Motivationsverlust und kein Gewichtsverlust.

Kaufen Sie Diätlebensmittel

Die Lebensmittel, die als diätetisch definiert werden, enthalten zwar weniger Zutaten, die allein Sie dick machen und Ihre Gesundheit schädigen könnten, aber diese Zutaten, kombiniert, sind immer noch voller Fette und Zucker.

Ganz zu schweigen davon, dass vorgekochte oder abgepackte Produkte oft reich an Zucker, Salz, Konservierungsstoffen sind und somit nicht nur dick machen, sondern auch unserem Körper schaden. Es ist eine gute Idee, etwas Zeit in der Küche zu verschwenden, um Ihre Mahlzeiten zu organisieren, wenn Sie einer Diät zur Gewichtsabnahme und mehr folgen.

Rezept für Lachssalat

Wie kann man schneller abnehmen?

Wie am Anfang dieses Artikels angedeutet, ist es immer gut, von einer Annahme auszugehen: Eine Diät zum Abnehmen erfordert Opfer, Zeit und Geduld. Eine Diät zum schnellen Abnehmen ermöglicht keine ausgewogene Gewichtsabnahme und es besteht die Gefahr, dass Sie, da Sie am Anfang hauptsächlich Wasser verlieren, aufgrund der Unnachhaltigkeit der gewählten Diät nie an den Punkt kommen, an dem Sie Fettmasse verlieren. Die Regel ist immer die gleiche: Wählen Sie die Diät zur Gewichtsabnahme (es kann Paleo, Keto, Atkins, Lemme usw. sein) und bleiben Sie beständig und geduldig.