

Diät oder Sport: Was hilft am besten beim Abnehmen?

Ein Zweifel, den sich sicher jeder gestellt hat, der schon einmal abnehmen musste. Und wenn die Wahl letztendlich auf persönliche Vorlieben fällt, ist es gut zu verstehen, was in Bezug auf den Fett- und Flüssigkeitsverlust effektiver ist.

„Ich glaube, dass es sich um zwei komplementäre Wege handelt, die beide nützlich sind, um Wohlbefinden zu erreichen“, sagt Dr. Sacha Sorrentino, Ernährungsbiologe und Experte für Sporternährung bei Gazzetta Active.

Nehmen wir an, dass wir nur mit Sport oder nur mit Ernährung ein bestimmtes Ziel erreichen können, aber dann besteht die Gefahr, dass wir in eine Pattsituation zurückkehren, aus der wir nur schwer herauskommen.

Abnehmen: Nur Diät und kein Sport

Was sind also die Auswirkungen einer Gewichtsabnahme allein durch die Ernährung, ohne dass sie von regelmäßiger körperlicher Aktivität begleitet wird? "Muskeln bilden sich sicherlich nicht von selbst, daher ist es wichtig, körperliche Aktivität mit der Ernährung zu kombinieren, um ihren Tonus sowie die allgemeine Körperelastizität zu gewährleisten - sagt der Ernährungswissenschaftler -.

Letzteres kann ein echtes Allheilmittel für die Stressbewältigung sein: Auch dank der Endorphine, die es freisetzt, hilft es Ihnen, sich besser, weniger müde und weniger faul zu fühlen. All dies ist klar, wenn es weise gemacht wird".



Speziell in Bezug auf die Ernährung warnt die Ernährungswissenschaftlerin vor dem Risiko einer Überdosierung mit Proteinen:

„Oft werden Proteine als Lebenselixier gefeiert, während Kohlenhydrate geächtet werden. Aber Vorsicht, denn ein Überschuss an Eiweiß führt zu einer Zunahme der Wassereinlagerungen, insbesondere in den unteren Gliedmaßen, und zu einem übermäßigen Gewichtsverlust im Oberkörper. Die Idee ist immer, eine Balance zu finden“.

LESEN SIE AUCH

- Laufsport Psyche Endorphine
- Von Endorphinen bis Endocannabinoiden: Deshalb tut Laufen auch der Seele gut
- Abnehmen nur mit Sport, ohne Diät

Obwohl es viele positive Auswirkungen auf das Niveau von Gesundheit, Psyche und Stimmung hat, ist körperliche Aktivität, die nicht von einem Gewichtsabnahmeprogramm begleitet wird, schwieriger, Gewicht zu verlieren.

„Wenn Sie regelmäßig trainieren, aber keine korrekte Ernährung einhalten, sowohl in Bezug auf Kalorien als auch in Bezug auf Nährstoffe, besteht das Risiko, dass sich weder Ihre sportliche Leistung

noch Ihre Körperzusammensetzung verbessern“, erklärt Sorrentino. Dann gibt es noch die andere Seite der Medaille

. Was leider gerade bei Frauen oft zu beobachten ist, ist der Versuch, durch viel Training wenig zu essen, um den Abnehmprozess zu beschleunigen. Dies führt jedoch zu einem großen hormonellen Ungleichgewicht des Stresshormons Cortisol, das Schwellungen und Wassereinlagerungen verstärken kann. Darüber hinaus ist Cortisol ein starkes katabolisches Hormon: Es zerstört Muskeln, um Energie zu bilden“.

Ernährung und Sport nach Ziel

Auch Diät und Sport müssen je nach angestrebtem Ziel abgelehnt werden: Wenn Sie beispielsweise stärker abnehmen möchten, entleeren oder straffen Sie. "Sicherlich zählt das Ziel sehr stark bei der Festlegung des Ernährungs- und Trainingsplans - bestätigt Sorrentino -. Aus diesem Grund ist das Selbermachen nicht zu empfehlen. Oft wenden wir uns jedoch nicht an Fachleute der Branche und haben keine Ergebnisse“.

Abnehmen, die Bedeutung eines aktiven Lebensstils

Neben dem eigentlichen Training zählen auch die kleinen, gewohnheitsmäßigen täglichen Gesten, die langfristig durchführbar sind. Die Treppe statt den Fahrstuhl zu nehmen, zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zu fahren, sind zum Beispiel kleine Tricks, mit denen wir große Erfolge in Sachen Gesundheit und Fitness erzielen und der Umwelt etwas Gutes tun können.



„Ein aktiver und dynamischer Lebensstil ist absolut empfehlenswert, um die Mikrozirkulation zu verbessern und somit die Luft abzulassen“, betont Sorrentino.

Um effektiv und möglichst schnell abzunehmen und Gewicht zu verlieren, sind viele bereit, alles zu tun: von der absurdesten Abnehmdiät zum Abnehmen an Bauch und Hüfte über Wunderpillen bis hin zur Suche nach Möglichkeiten, im Handumdrehen 5 kg abzunehmen bzw 10. kg in einer Woche.

Die Hauptregel der Diät zur Gewichtsreduktion ist nur eine: Es muss eine kalorienarme Diät sein - sowie schrittweise und individuell. Tatsächlich ist es am besten, den Versuch zu vermeiden, schnell Gewicht zu verlieren, um gesund und effektiv abzunehmen.

In diesem Artikel analysieren wir einige praktische Tipps zum Abnehmen, was man essen sollte und welche Diäten zum Abnehmen wirklich funktionieren.

Diät zum Abnehmen: 10 praktische Tipps

Die Diät zur Gewichtsabnahme muss eine kalorienarme Diät sein: Kurz gesagt, wenn Sie mehr essen als Sie verbrauchen, werden Sie niemals Gewicht verlieren, unabhängig von den verzehrten Lebensmitteln, den Essenszeiten, dem Zeitpunkt, der Bewegung oder nicht.

Entscheidend ist in erster Linie der Energiebedarf! Alle "trendigen" Diäten funktionieren (kurzfristig), weil sie für ein Kaloriendefizit sorgen, Lebensmittel empfehlen, die keine energetische Dichte und / oder sehr begrenzte Mengen haben, sodass jeder, der sie befolgt, eine kalorienarme Diät einhält.

Das Geheimnis ist, dass es keine Geheimnisse gibt! Es gibt keine gefährlichen Makronährstoffe, zu respektierende Zeitpläne, zu erstellende Kombinationen, Lebensmittel zum Abnehmen, Lebensmittel zum Speichern oder Verurteilen. Es gibt nur Ihr Engagement, das mit einem guten Verständnis der menschlichen Physiologie, Biochemie und Endokrinologie verbunden ist.

Sehen wir uns 10 Tipps an, die Sie für eine effektive und gesunde Ernährung zum Abnehmen befolgen sollten.

Nehmen Sie allmählich ab

Ein guter Weg, wenn man eine Diät zur Gewichtsabnahme befolgt, besteht darin, einen langsamen und stetigen Ansatz zu verfolgen und nicht nach einer schnellen, schnellen Gewichtsabnahme zu streben. Leider funktioniert die Diät zum Abnehmen sehr oft kurzfristig und dann geht es wieder so weiter wie vorher: Man kann in einem Monat sogar 5 kg abnehmen, aber dann gewinnt man mit der Zeit locker 6 kg wieder.

