Sandra Windhaber
stark. wachsen. wohlfühlen. Mentalcoaching

Auf Dauer zu wenig zu essen, ist der erste Schritt, zuzunehmen!

Wissenswertes:

Stoffwechsel

Durch Diäten und eine geringe Nahrungszufuhr kann der Stoffwechsel auf ein Notprogramm umschalten. Nach der Diät wird dieses nicht zwingend wieder hochgefahren, d.h. wenn man jetzt wieder isst wie vorher, nimmt man zu!

Zudem führt eine zu kleine Menge von Protein-Einnahme zum Abbau der Muskelmasse, was wiederum zu einer Verringerung der Fettverbrennung führt.

➔ Mehr dazu erfährst du in meinem Coaching (unterstützt mit Hypnose)

Solange viel Insulin im Blut ist, findet kein Fettabbau statt, auch wenn man Sport macht oder wenig isst. Zum Abnehmen braucht es also Insulinpausen. Dies ist nur möglich, wenn neben der richtigen Ernährung auch der Stresspegel sinkt.

➔ In meinem ganzheitlichen Coaching zeige ich dir deshalb auch Entspannungstechniken.

Es gibt verschiedene Stoffwechseltypen. Je nach Typ solltest du etwas anders essen.

➔ Den Stoffwechseltypen-Test kannst du bei mir machen.

Zucker und die industriell gefertigten Kohlenhydrate unterbrechen die fettverbrennende Stoffwechsellage. Danach dauert es 1-2 Tage, bis das angesammelte Glykogen in der Leber und den Muskeln verbraucht ist und die Fettverbrennung wieder anläuft. Auch die (grundsätzlich gesunden) Vollkornprodukte eignen sich also gar nicht, um das Gewicht zu reduzieren.

Eine proteinreiche Ernährung ist der Schlüssel zu einer langfristigen Gewichtsreduktion.

Aber wie viel Protein ist genügend?

➔ Die richtige Menge für dich persönlich errechnen wir in meinem Coaching.

Die westliche Nahrung führt oft zu einer Übersäuerung des Körpers. Um diese Unmengen organischen Säuren zu neutralisieren, braucht der Körper jede Menge der basisch wirkenden Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Kalium.

➔ Mehr dazu und wieso dies die Fettverbrennung hemmt in meinem Coaching.