

Wertvolle Diät Tipps

Es gibt viele übergewichtige Menschen, besonders heute in unserer Wohlstandsgesellschaft. Meistens beginnt die falsche Ernährung schon im Kindesalter. Leider stimmt es auch: dicke Eltern haben oft dicke Kinder. Denn tatsächlich spielt auch die genetische Veranlagung eine Rolle, ob man ein guter oder schlechter Futtermittelverwerter ist, ist überwiegend angeboren. Doch allein von den Genen wird man nicht dick, entscheidend ist auch das Essverhalten. Man kann aber auch noch als Erwachsener lernen, sich gesund zu ernähren und den Spaß an der Bewegung ebenfalls entdecken. Die Zielgruppe der Abnehmwilligen bedient sich sehr oft kleiner Diät Tipps. Viele glauben, dass sie mit Light-Produkten eine gesunde Alternative zum Zucker gefunden haben und ihr Gewicht reduzieren. Andere meinen, dass sie, wenn sie ein paar Pillen einwerfen ohne Kalorien zu zählen von selbst abnehmen. Ein wichtiger und sehr natürlicher Diät Tipp hingegen ist: scharf macht schlank. Chili, Meerrettich, Pfeffer und Senf heizen dem Stoffwechsel tüchtig ein und der Körper verbrennt mehr Kalorien. Ursache dafür sind bestimmte Aromastoffe, die in den Scharfmachern enthalten sind, so genannte terpenartige Substanzen. Weiterer positiver Nebeneffekt: Chili & Co. stärken außerdem die Immunabwehr. Ein weiterer Tipp wie viele „Dicke“ meinen, ist einfach das Frühstück wegzulassen. Doch Mahlzeiten einschränken hilft nur, wenn man die eingesparten Kalorien nicht zu anderen Tageszeiten futtert. Entscheidend, so wissen Ernährungsexperten, ist nur die Energiebilanz: Verbrennen wir mehr, als wir zu uns nehmen, baut der Körper Fett ab. Völlig unabhängig von der Tageszeit. Der effektivste Diät Tipp bleibt einfach Ausdauersport wie Fahrrad fahren, joggen oder schwimmen um dauerhaft Gewicht abzunehmen.

About the Author

Tobias Forster branka@eventsponsoren.de

Source: <http://www.artikel-now.de>