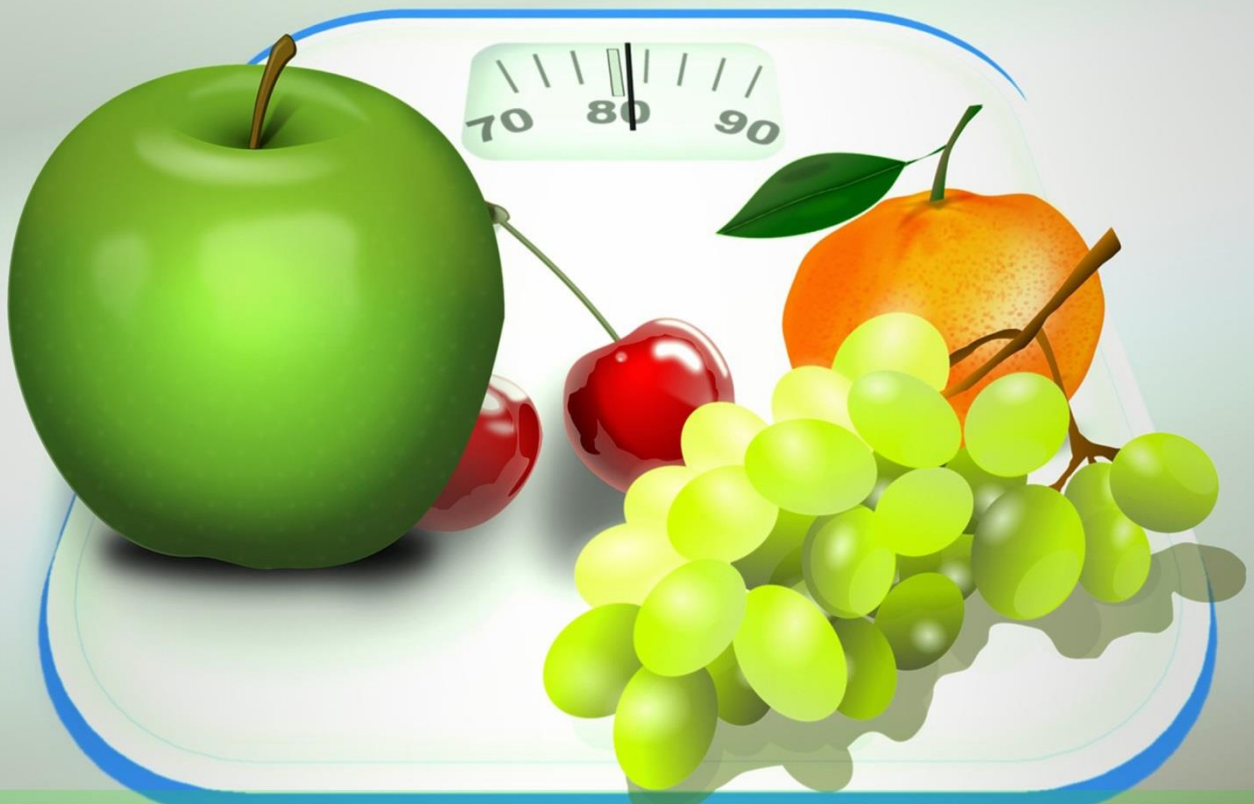


WWW.BAUCHSPECK-WEG.COM

PRÄSENTIERT

27

**BESTEN
TIPPS
ZUM
ABNEHMEN**



MIT WENIG SPORT

Hi,

Danke für deine Interesse und Vertrauen. Lass uns doch mal erstmal kennenlernen.

Mein Name ist Ilya und noch vor paar Jahren sah ich so aus:



Ich war übergewichtig, hatte einen dicken Bauch, ich war einfach unzufrieden mit meinem Körper und fühlte mich rundum unwohl.

Ich wog über 99 Kilo. Klar, es gibt auch Schlimmeres, aber für mich persönlich war bereits dieses Gewicht einfach zu viel.

Mit meinem Blog <http://www.Bauchspeck-Weg.com> möchte ich dir meine Erfahrungen zum Thema Abnehmen berichten und meine Erfolge mit dir teilen.

Doch warum?

Weil du auf diese Weise meine Fehler vermeiden kannst und meine erfolgreiche Abnehmschritte 1zu1 nachmachen kannst. So sparst du viel Zeit, Geld und erreichst endlich dein Wunschgewicht.

Ich habe damals unendlich viele Diäten ausprobiert. Leider findet man im Internet und in Zeitschriften viel zu viele unterschiedliche Informationen und ganz oft auch schlichtweg falsche Tipps. Am Ende war ich total verwirrt und

wusste gar nicht mehr, was ich machen soll. Aber das Schlimmste war, dass ich nach all meinen Versuchen, nachher noch mehr auf die Waage als vorher brachte.

Ich war frustriert und fühlte mich unwohl in meinem Körper. Ich war einfach dick.

Ich muss zugeben: So richtig diszipliniert bin ich nicht und mein ganzes Leben lang auf mein Lieblingessen zu verzichten oder auf komplette Malzeiten wollte ich auch nicht. Wer will das schon?



Ich bin ein ganz normaler Mensch wie du, habe einen stinknormalen Bürojob, bin stolzer Vater eines wunderbaren Jungen namens Maximilian, baue mir noch

nebenbei noch ein paar leidenschaftliche Online Projekte auf und habe ein riesiges Freizeitmangel-Problem. Ich habe einfach keine Zeit für viel Sport oder Bewegung.

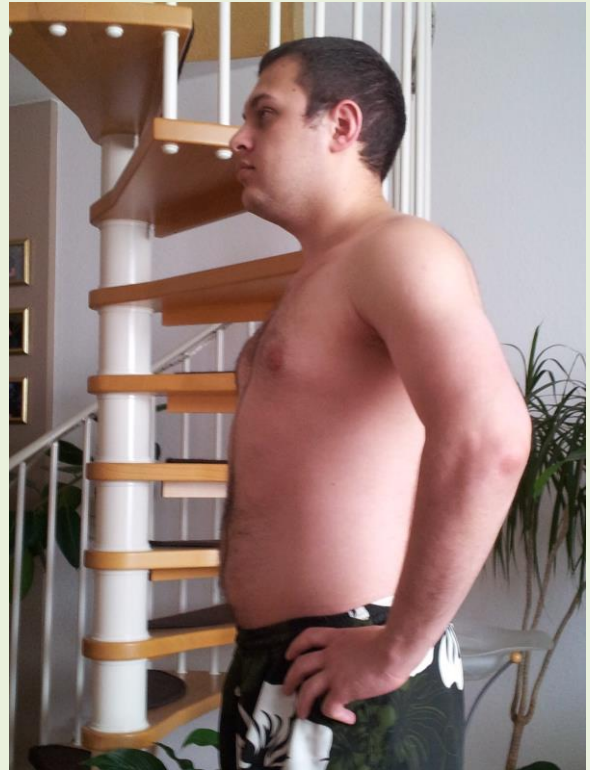
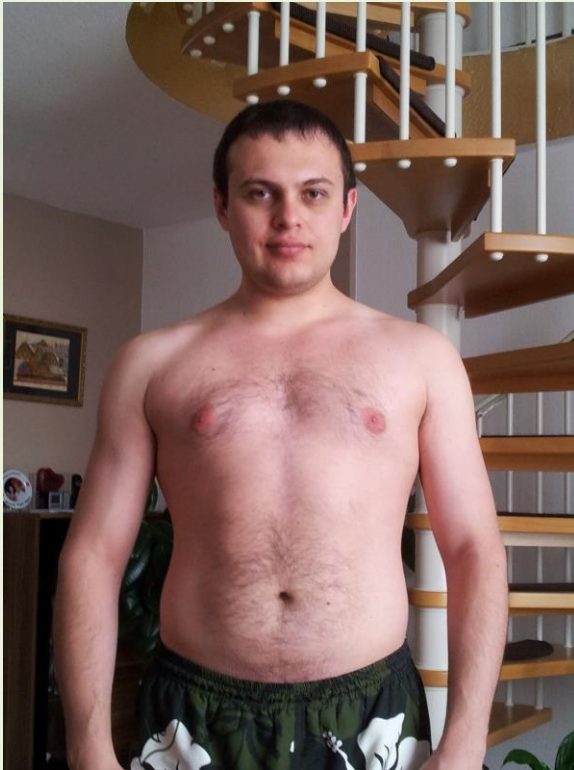
Frustration und Verzweiflung folgten mich damals täglich. Ich glaubte nicht an mich selbst. Aber ich suchte weiter nach einer Lösung. Ich wusste, dass es irgendeine Lösung für mich geben musste.

Ich besorgte mir viele gute Bücher, fing an, noch intensiver im Internet zu recherchieren und begann mich richtig tief mit dem Thema „Abnehmen, Ernährung und Gesundheit“ auseinanderzusetzen.

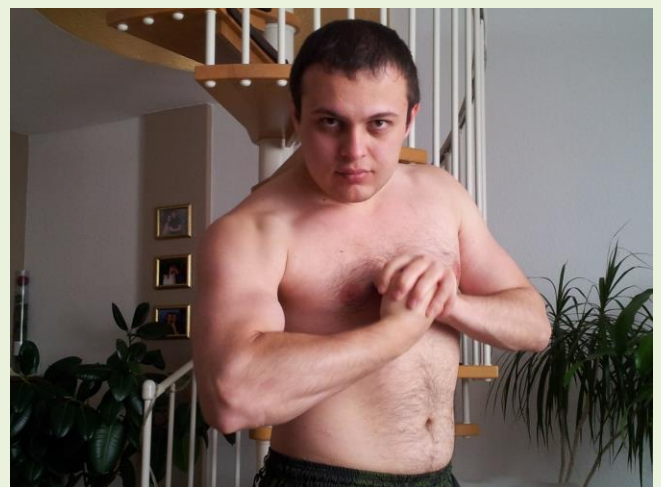
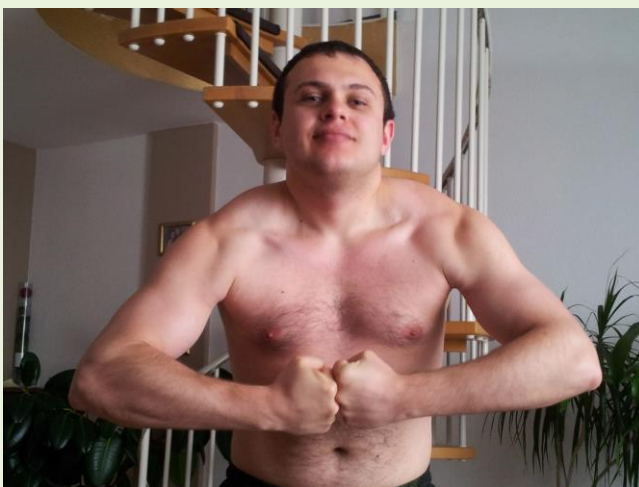


Irgendwann war mir klar, warum ich nicht abnehmen konnte, warum Diäten niemals funktionierten und wie man es eigentlich richtigmachen sollte. Ich habe für mich ganz simple 4-Schritte-Abnehmformel entwickelt und diese auch selber getestet.

Und ja, endlich habe ich es geschafft, erfolgreich abzunehmen und vor allem dauerhaft fit bleiben.



Klar, ich bin kein Fitnessmodel und ja, man kann da noch was am Körper machen, aber ich habe es endlich geschafft innerhalb von 90 Tagen 14,3 kg reines Fett abzunehmen und mein Körpergewicht auf 85,3 kg zu reduzieren.



Du siehst ja selbst auf meinen Bildern den krassen Unterschied. Heute, nach all den Jahren wiege ich 82,5 KG. Ich habe es geschafft, nicht nur erfolgreich abzunehmen, sondern auch mehrere Jahre mein Gewicht und meine Form auch halten.

Ich bin ein lebendiger Beweis dafür, dass meine 4-Schritte-Abnehmformel wirklich funktioniert!

Willst du auch erfolgreich abnehmen? Willst du auch dein lästiges Bauchfett endlich loswerden?

Jetzt verrate ich dir meine Nr. 1 Regel für einen flachen Bauch. Und das ist zugleich der erste Schritt in meiner simplen 4-Schritte-Abnehmformel.

Die Nr. 1 Regel für einen flachen Bauch lautet „Ernährungsumstellung“. Du bist was du isst. Dein erster Schritt zum Traumkörper und zum Wunschgewicht ist die komplette Ernährungsumstellung. Das heißt aber noch lange nicht, dass du auf dein Lieblingsessen verzichten musst.

Du brauchst nur einen gesunden Ernährungsplan, wo Schritt-für-Schritt gezeigt wird, wie du es richtigmachst, ohne hungern zu müssen und ohne Verzicht auf dein Lieblingsessen.

Schaue dir einfach diese Bilder an:







Sieht das alles nach eine Diät oder Hungern aus?

Das alles habe ich damals gegessen. Und ich habe abgenommen. Auch heute verzichte ich nicht auf mein Lieblingssessen. Trotzdem bin ich fit und halte mein Wunschgewicht.

Ernährungsumstellung heißt also nicht, dass du nur Salat und Brokkoli essen sollst. Das ist ohnehin zu einseitig und langfristig kaum umsetzbar. Dein Körper und deine Psyche werden früher oder später mehr wollen, denn Abwechslung beim Essen ist genauso wichtig wie die Abwechslung im Leben, Job, Beziehung usw.

In Deutschland gilt mittlerweile fast jeder zweite Erwachsene als übergewichtig. Übergewicht erhöht das Risiko für Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Leiden, Schlaganfall, Diabetes, Gelenkbeschwerden und einige Krebsarten.

Ich bezweifle sehr, dass du das alles haben möchtest, oder?

Warum wird man eigentlich Übergewichtig?

Warum wird man eigentlich übergewichtig? Die meistverbreitete Ursache ist falsche Ernährung. Stark vereinfacht kannst du dir das so vorstellen: Übergewichtige Menschen essen einfach zu viel von kalorienreichen Essen. Normalgewichtige Menschen tun dies nicht.

Jeder Mensch hat in Abhängigkeit von seinem Alter, Geschlecht, Lifestyle und Gewicht seinen eigenen täglichen Kalorienbedarf. Wenn man mehr Kalorien zu sich zunimmt, als es nötig ist, dann wird pro 7000-8000 überflüssige gespeicherte Kalorien 1 kg reines Körperfett gebildet. Dein Aussehen ist also nichts anderes als ein Verhältnis zwischen Fett und Muskeln in deinem Körper.

Übrigens, Muskeln sind viel dichter und schwerer als Körperfett. Das heißt, dass 1 Kg Muskelmasse im Umfang viel kleiner sind als 1 Kg reines Körperfett. Deswegen sehen gesunde, fitte und durchtrainierte Menschen viel besser und sexier aus, als Menschen mit gleichem Gewicht, aber mit größerem Körperfettanteil.

Als ich damals Abnehmen wollte, habe ich am Anfang typische, schreckliche Fehler gemacht.

Wenn man dich fragt, was musst du tun, um erfolgreich abnehmen zu können, was würdest du antworten? Meine Antwort damals war: Einfach weniger essen. Und das ist falsch.

Denn durch Diäten und Hungern verbrennst du kein Körperfett, sondern Muskelmasse. Deren Umfang wird kleiner und erst viel, viel später wird ein sehr kleiner Anteil an Körperfett verbrannt.

Früher oder später hört man dann ohnehin mit einer Diät auf. Alte Essgewohnheiten kehren wieder zurück und man nimmt wieder an Gewicht zu. Aber diesmal wird auch keine Muskelmasse aufgebaut, sondern wieder Fett. Man wird also dicker und speckiger als vor eine Diät. Das nennt man Jojo-Effekt.

Deswegen waren damals meine Versuche, Hüftspeck zu verlieren, erfolglos. Ich testete verschiedene Diäten aus, anstatt meine Ernährung komplett umzustellen.

Und wenn du versuchst, die nächste Diät zu machen, dann wird sich das Ganze noch einmal wiederholen. Die bittere Wahrheit über Diäten ist: Sie machen langfristig nur noch dicker und schädigen deiner Gesundheit extrem.

Was ist also der Schlüssel zum flachen Bauch und zum erfolgreichen Abnehmen? Dein erster Schritt soll die komplette Ernährungsumstellung sein.

Das ist ein sehr großes und komplexes Thema, doch habe keine Angst. Ich helfe dir und gebe dir viele gute Tipps, die mir geholfen haben, erfolgreich abzunehmen.

Ich hoffe, ich konnte dir ein wenig Klarheit über erfolgreiches Abnehmen geben.



Dein Ilya.

27 besten Tipps zum Abnehmen

Viele von uns wollen abnehmen. Und es gibt gute Nachrichten!

Um effektiv, gesund und nachhaltig abnehmen zu können, muss man nicht zwangsläufig zu einer Sportkanone werden und sein Essen abwiegen. Es geht viel leichter!

Du musst bloß die eine oder andere Sache im Alltag beachten und allgemein bewusster mit deinem Körper umgehen. Ich zeige dir in diesem Artikel 27 Wege, wie das gelingen kann.

1. Ausreichend schlafen

Der Schlaf ist die wichtigste Erholungsphase unseres Körpers. Er sorgt dafür, dass Giftstoffe ausgeleitet werden und dass unsere Muskel- und Gehirnzellen entspannen können. Haben wir aber zu wenig Schlaf, bringen wir unseren Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht, was dazu führt, dass wir schneller Fett ansetzen, da wir Lebensmittel nicht mehr in verwertbare Energie umwandeln können.

Die Kettenreaktion: Wenig Schlaf – weniger Energie – verstärkte Speicherung von Energie in Fett – Fettpolster wachsen.

2. Selbst kochen

Wer selbst kocht, hat selbst in der Hand, was ins Essen kommt. In Restaurant muss man nicht zwangsläufig schlechtes Essen bekommen. Jedoch weiß man nie so genau, welche Chemikalien, Geschmacksverstärker oder welche Lebensmittel im Detail verwendet werden.

Es macht einen großen Unterschied, ob man billiges Rapsöl oder hochwertiges Kokosöl beim Kochen verwendet. Denn die Qualität der Lebensmittel hat einen ebenso großen Einfluss auf unser Gewicht, wie die Menge.

Außerdem ist es weitaus günstiger.

3. Sich mit Freunden treffen

Durch die Straßen schlendern, reden, lachen, diskutieren...

All das kostet Energie – und zwar jede Menge. Wenn man nicht jedes Treffen in ein Festessen verwandelt, sind soziale Aktivitäten perfekt, um Kalorien zu verbrennen!

4. Entspannung nicht vergessen

Abnehmen bedeutet nicht nur, so viele Kalorien wie möglich zu verbrennen!

Es ist genauso wichtig, dass man eine gute Balance zwischen „aktiv“ und „Entspannung“ pflegt. Denn während der Entspannung kann der Körper all seine Funktionen regulieren – unter anderem auch die Verdauung und die Fettverbrennung.

5. Bewusstes Essen

Ein extrem, wirklich extrem wichtiger Punkt! Iss nicht weniger, nur besser! – Und bewusster!

Lass den Fernseher aus, leg das Handy weg und mach nur ruhige Musik an. Wenn du zusätzlich auch noch ordentlich kauft, wirst du wahre Wunder erleben. Das Gleiche gilt auch, wenn du zum Beispiel Muskeln aufbauen möchtest.

Bewusstes Essen ist das A und O! Besonders, weil wir in unserer heutigen Zeit unser Essen bloß noch herunterschlucken ohne es von „oben bis unten“ zu genießen.

6. Kohlenhydrate im Rahmen halten

Nicht die Fette, sondern die Kohlenhydrate sind meist die Übeltäter, wenn es ums Hüftgold geht. Das liegt daran, dass in den meisten Speisen und Dickmachern einfach extrem schlechte, nicht sättigende Kohlenhydrate sind.

Dadurch nehmen wir mehr Kohlenhydrate auch, als wir eigentlich verbrennen können. Sieh zu, dass du nicht unbedingt mehr als 150 Gramm pro Tag zu dir nimmst.

Am besten isst du sie getrennt von fettreichen Lebensmitteln, da du auf diese Weise deine Verdauung unterstützt und einen Blähbauch vermeidest.

7. Eiweiß ist King

Proteine sind optimal für die Verbrennung von Fett, da sie den Stoffwechsel anregen und regulieren. Weiterhin bilden sie den Werkstoff für neue Zellen und für neues Gewebe, ergo für Muskeln, Haut und Haare.

8. Diäten ignorieren

Lass dich nicht auf Diäten ein. Nie! Sie sind nämlich nichts weiter als ein Zerstörer deines Stoffwechsels. Am Ende wirst du damit bestraft, noch schneller und noch mehr Gewicht zuzunehmen.

Die einzige Lösung besteht daraus, im Alltag mehr Kalorien zu verbrauchen, als man zu sich nimmt – ohne extreme Hungerphasen.

9. Naturbelassene Nahrung essen

Wie schon bei einem vorherigen Tipp gesagt: Du musst nicht unbedingt weniger essen, nur besser!

Wenn du viel frisches, ungekochtes Essen zu dir nimmst, kannst du praktisch so viel essen, wie du willst und du wirst nicht zunehmen. Ebenso werden sich Heißhungerattacken reduzieren und du hast mehr Energie und Lust dich zu bewegen.

Alles Faktoren, die Fett schmelzen lassen.

10. Niemals übermäßig hungern

Zu Beginn einer Abnehmphase kann es durchaus mal vorkommen, dass man etwas Hunger hat. Wenn man sich aber gut ernährt und viel naturbelassene Nahrung zu sich nimmt, musst du aber keine Angst haben. Du wirst ausreichend versorgt sein.

Allerdings solltest du niemals extrem hungern, sodass dein Energielevel rapide absinkt und dein Bauch beginnt wehzutun. Denn dann gehst du in eine Extremphase, von der sich dein Körper nur sehr langsam erholen wird.

11. Regelmäßig kalt duschen

Einmal am Tag eine kalte Dusche für mindestens 60 Sekunden kann den Stoffwechsel stark anregen und dein Immunsystem stärken. Die Folge: Mehr Energie und erhöhte Fettverbrennung.

12. Wasser, Wasser, Wasser!

Damit deine Verdauung und all deine anderen Körperfunktionen perfekt laufen, ist Wasser das Wichtigste überhaupt. Wasser ist der Antrieb deines Stoffwechsels, denn nur mit Wasser ist unser Körper in der Lage, Nahrung zu zerlegen und sie im Körper zu transportieren. Ist es nicht vorhanden, lagert sich deine Energie im Fettspeicher ab.

Ohne Wasser wirst du kaum Fett verbrennen können. **Im Gegenteil:** Du wirst rasant schnell an Fett zulegen.

13. Keine Softdrinks

Softdrinks sind ein echter Wohlfühlfigur-Killer. Wenn du sie mal trinkst, ist es vollkommen in Ordnung, aber es sollte echt selten vorkommen. Sie enthalten Zucker und entziehen deinem Körper wertvolles Wasser.

14. 3 Stunden vor dem Schlafen nichts mehr essen

Während wir schlafen, muss unser Körper sich erholen. Das geschieht am besten, wenn er nicht über Nacht noch eine ordentliche Portion Pasta verdauen muss. Diese wird nämlich direkt in den Fettspeicher transportiert, da es am einfachsten ist. Außerdem sind wir am nächsten Morgen nicht richtig ausgeschlafen.

15. Viel Obst und Gemüse

Obst und Gemüse haben den Vorteil, dass sie uns nur wenige Kalorien liefern, dafür aber jede Menge Wasser und Vitalstoffe. Diese sorgen dafür, dass alles in unserem Körper optimal läuft und regen den Stoffwechsel an. Zudem sind die richtigen Gemüsesorten wunderbar sättigend wie beispielsweise Möhren, Brokkoli, Spinat – frisch versteht sich.

16. Treppen anstatt Fahrstuhl

Heutzutage leben wir in einer Rolltreppen-Gesellschaft. Kaum einer nutzt noch die Treppen. Das ist mitunter ein Grund, weshalb viele Menschen dazu neigen, übergewichtig zu sein. Das Rolltreppen- oder Fahrstuhlfahren steht dabei symbolisch für die allgemeine Faulheit.

Verbrenne pro Tag ein paar mehr Kalorien, indem du ganz einfach die Treppe nutzt.

17. Gute Fette essen

Fette sind ein wunderbarer Nährstoff. Sie sind sogar essentiell wichtig für unseren Organismus und regulieren sogar unsere Fettverbrennung. Allerdings nur dann, wenn wir die richtigen Fette zu uns nehmen, die sich in pflanzlichen Nahrungsmitteln befinden. Omega 3 und 6 befinden sich u. a. in Avocados, Oliven, Kokosnüssen, grünen Gräsern, Kakao, Nüssen und Saaten.

18. Morgens ordentlich satt essen

Am Morgen benötigt unser Körper am meisten Energie. Er muss eine lange Durststrecke kompensieren und sollte daher mit guter, basischer Ernährung gefüttert werden. Am Morgen sind viele Früchte und eine üppige Portion Cerealien mit Nüssen u.ä. Gold wert. Iss so viel, dass du wirklich satt wirst, aber niemals mehr.

19. Alkohol meiden

Alkohol ist extrem toxisch und dazu auch noch reich an Kalorien. Das ist zum einen sehr schlecht für unsere Nerven und zum anderen können wir nur sehr schwierig Fett abbauen, wenn wir regelmäßig Alkohol konsumieren.

Gegen ein Feierabendbier in der Woche spricht natürlich nichts. Auch ein Glas Wein ist erlaubt.

20. Kaltes Wasser trinken

Indem wir kaltes Wasser zu uns nehmen, wird der Körper dazu aufgefordert, es auf Betriebstemperatur, nämlich 37°C, zu bringen. Das kostet Energie und verbrennt somit ein paar Kalorien mehr im Alltag.

Natürlich sollte das Wasser nicht eiskalt sein, da es sonst dazu kommt, dass wir viel zu wenig trinken. Immerhin kann es auf Dauer recht unangenehm sein. Solange es kühl ist oder nur ab und zu mal eiskalt ist, reicht das vollkommen aus.

21. Ein Fitnessarmband zulegen

Es gibt keine größere Motivation, sich zu bewegen, als ein Fitnessarmband. Indem du deine Schritte zählst, deine Kalorien trackst und versuchst, immer wieder Rekorde aufzustellen, wirst du auf mysteriöse Weise angetrieben, dich körperlich zu betätigen.

Irgendwie scheint es im Inneren unseres Menschen veranlagt zu sein, dass wir unbedingt gute „Zahlen schreiben“ wollen. Nutze es aus, um dich fit zu halten und um spielerisch Gewicht zu verlieren.

22. Ein 5-Minuten HIIT Training

Wer seine Fettverbrennung etwas schneller vorantreiben möchte, kann sich gerne mit einem kurzem und knackigem HIIT Training auseinandersetzen. Das Gute dabei ist, dass es überhaupt nicht lange dauert und wirklich in jeden Alltag hineinpasst. Jeder Mensch hat 5 Minuten am Tag Zeit.

Ein effektives HIIT Training kann aus allen möglichen Übungen bestehen. Wichtig ist, dass man eine Übung immer nur 20 Sekunden macht und anschließend 10 Sekunden nutzt, um durchzuatmen.

Das Ganze ist viel anstrengender, als es sich anhört!

23. Den Haushalt regelmäßig machen

Der Haushalt gehört zu den Tätigkeiten, die wir gerne mal auf morgen verschieben. Wie wäre es aber, wenn du daraus eine kleine Bewegungschallenge machst.

Zum Beispiel kannst du dir den Timer stellen und versuchen, so schnell wie möglich alles zu erledigen. Das ist natürlich nicht nötig.

Wenn du aber jeden Tag daran denkst, dass der Haushalt ein wunderbares Instrument ist, um zusätzliche Kalorien zu verbrennen, wirst du nach und nach ein kleines bisschen schneller abnehmen und gleichzeitig eine ordentliche und saubere Wohnung haben. Gut, oder?

24. Scharf essen

Scharfes Essen hat den wunderbaren Effekt, dass es unseren Kreislauf und damit auch unseren Stoffwechsel anregt. Dadurch wird unser gesamtes System hochgefahren, sodass wir Nahrung schneller verdauen, verwerten und verbrennen können.

In diesen Kreislauf reihen sich auch unsere Fettreserven ein, die schneller schmelzen.

25. Den TV prinzipiell auslassen

Solange der TV an ist, ist die Versuchung groß, sich auf die Couch zu pflanzen und zu relaxen. Hinzukommt, dass wir wortwörtlich verblöden, weil wir nicht mehr eigenständig denken, sondern unsere Gedanken leiten lassen. Auch das verbrennt nicht sonderlich viele Kalorien...

Lass den TV aus und mach stattdessen lieber die Musik an. Dies inspiriert dich zu tanzen und mitzusingen und den Rhythmus zu fühlen.

26. Grünen Tee trinken

Grüner Tee hat die wunderbare Wirkung, unseren Körper zu entwässern. Ein Großteil unseres Gewichts machen nämlich unnötige Wasserreserven aus, die unser Körper einspeichert, wenn wir übersäuert sind oder zu zuckerreich essen.

Damit das ganze überschüssige Wasser aus den Zellen kommt, eignet sich grüner Tee wunderbar an. Ebenso kann er unseren Stoffwechsel anregen und dafür sorgen, dass wir schneller Fett abbauen oder langsamer Fett zulegen.

27. Lachen

Kaum eine Tätigkeit verbraucht so viele Kalorien wie lachen. Und dabei ist es so gesund. Wenn wir lachen schütten wir jede Menge Glückshormone wie Dopamin und Serotonin aus, die zum einen dafür sorgen, dass wir uns pudelwohl fühlen und zum anderen als starkes Antioxidantien wirken.

Lachen ist somit ein effektiver Krankheitskiller. Es hält uns jung, fit und gesund!

Also achte in deinem Alltag mehr auf die schönen Dinge, schaue dir Komödien, anstatt Horrorfilme an und genieße die Zeit mit deinen Freunden.

Fazit

Abnehmen muss nicht unbedingt schwer sein. Das zeigen die 27 Tipps, die eigentlich jeder Mensch von Zeit zu Zeit umsetzen sollte. Ein gesunder Mensch ist von Grund auf körperlich aktiv und sprudelt nur so vor Energie!

Da bleibt kein Platz für Fettpolster. Also fang noch heute damit an, die ersten Tipps zum Abnehmen mit wenig bis gar keinen Sport umzusetzen.

EMAE – die 4-Schritte-Abnehmformel



In den nächsten Tagen werde ich dir per E-Mail mehrere und wirklich effektive Tipps & Tricks über erfolgreiches abnehmen, fit, schlank und gesund bleiben verraten! Verpasse also diese nicht und schaue unbedingt in meine E-Mails rein.

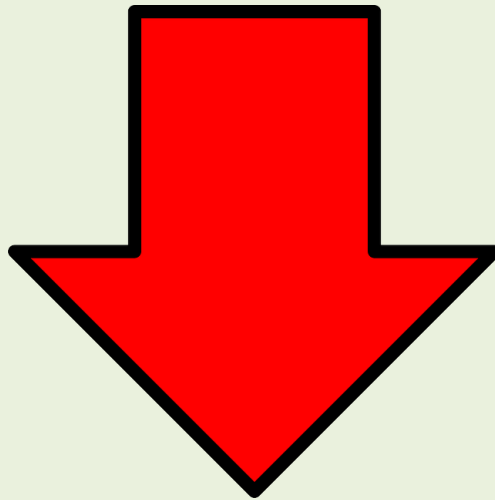
Es lohnt sich :)

Die 4-Schritte-Abnehmformel Lautet:

Ernährung + Motivation + Aktivität + Erholung = gesund abnehmen und dauerhaft fit, glücklich und schlank bleiben.

Mehr dazu erfährst du in meinen nächsten E-Mails.

Sehe dir aber jetzt schon dieses kostenlose Video an und erfahre wie Du über die Nacht bis zu 1 kg am Bauch verlierst:



>> Klicke hier und nimm über die
Nacht bis zu 1 kg am Bauch ab

<<