

Abnehmen am Bauch mit Sixpackcode.de - Ernährungscheckliste

Diese Checkliste gibt dir einen Überblick über einige wichtige Ernährungsregeln, die du einhalten solltest, wenn du einen flachen Bauch bekommen möchtest

<input type="checkbox"/>	Trinke keine Kalorien: Das ist ein einfacher Weg deine tägliche Kalorienzufuhr drastisch zu senken. Außerdem enthalten Säfte und Limonaden keine wertvollen Nährstoffe, sondern ausschließlich Zucker.
<input type="checkbox"/>	Iss genug Proteine: Dein Körper braucht Proteine um Muskeln aufbauen bzw. erhalten zu können. Dein Ziel sollten täglich 2 bis 2,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht sein.
<input type="checkbox"/>	Streiche Zucker: Zucker sorgt für einen schnellen Anstieg deines Blutzuckerspiegels und dadurch für eine hohe Ausschüttung von Insulin, welches dafür sorgt, dass deine Körperzellen vermehrt Fett einlagern.
<input type="checkbox"/>	Iss kein helles Mehl: Durch die starke Verarbeitung besteht helles Mehl praktisch nur noch aus einfachen Kohlenhydraten und hat die gleiche Wirkung wie Zucker.
<input type="checkbox"/>	Obst nur in Maßen: Obst enthält teilweise sehr viel Fruktose (Fruchtzucker), welcher im Grunde für deinen Körper das Gleiche ist wie normaler Zucker. Obst solltest du deshalb nur maßvoll genießen.
<input type="checkbox"/>	Trinke viel Wasser: Um deinen Stoffwechsel optimal zu unterstützen und gesund zu bleiben solltest du mindestens 3 Liter Wasser am Tag trinken. Alternativ kannst du auch zu ungesüßtem Tee greifen.
<input type="checkbox"/>	Vollkornprodukte in Maßen: Vollkornprodukte enthalten noch einen Großteil der natürlichen Nährstoffe und Ballaststoffe. In Maßen sind sie deshalb eine gute Alternative zu Weißmehlprodukten.
<input type="checkbox"/>	Ausreichend gesunde Fette: Dein Körper braucht Fett für diverse Dinge, wie zum Beispiel die Produktion von Hormonen. Achte jedoch darauf hauptsächlich gute Fettsäuren zu dir zu nehmen.
<input type="checkbox"/>	Vermeide ungesunde Fette: Zu viele schlechte Fettsäuren können zu diversen Krankheiten führen. Deshalb solltest du mit ihnen maßvoll umgehen.
<input type="checkbox"/>	Iss täglich Gemüse: Gemüse ist eine wertvolle Vitamin- und Ballaststoffquelle. Aufgrund des niedrigeren Kohlenhydratgehalt ist es die ideale Alternative zu Obst.
<input type="checkbox"/>	Vergiss nicht Spaß zu haben: Es bringt dir nichts, dich nur zu quälen und immer und überall zu verzichten. Also gönne dir (gelegentlich) auch mal was.

Weitere Tipps für deine Ernährung und eine effektive Fettverbrennung findest du auf www.sixpackcode.de.

Für deinen Fitnesserfolg!

Olli