

Protein, Wasser und mehr: 9 Möglichkeiten, Ihren Stoffwechsel anzukurbeln und die Gewichtsabnahme zu fördern

10.08.2022 / Von Zoey Sky



Der Stoffwechsel bezieht sich auf die chemischen Reaktionen, die in Ihrem Körper ablaufen, die ihn am Leben erhalten und richtig funktionieren. Es ist der Prozess, bei dem Ihr Körper das, was Sie essen und trinken, in Energie umwandelt.

Bestimmte Proteine in Ihrem Körper steuern diese chemischen Reaktionen. Aber verwechseln Sie den Stoffwechsel nicht mit der **Stoffwechselrate**, die sich auf die Menge an Kalorien bezieht, die Sie verbrennen. Wenn Sie einen hohen Stoffwechsel haben, verbrennen Sie mehr Kalorien und nehmen schneller ab.

Probieren Sie die folgenden Vorschläge aus, wenn Sie Ihren Stoffwechsel ankurbeln und auf natürliche Weise abnehmen möchten .

Trinken Sie Wasser statt zuckerhaltiger Getränke

Hier kommt natürlich unser WATEC Wasser ins Spiel.

Es ist nicht zu leugnen, dass zuckerhaltige Getränke schlecht für Ihre Gesundheit sind. Sie enthalten wenig bis gar keine Nährstoffe und können zu einer Gewichtszunahme führen. Wenn Sie Soda lieben, müssen Sie auf reines Wasser umsteigen, wenn Sie wirklich abnehmen wollen.

Laut *Harvard Health* verlieren Menschen, die Wasser anstelle von zuckerhaltigen Getränken trinken, eher Gewicht und halten ein gesundes Gewicht.

Zuckerhaltige Getränke enthalten Kalorien, die sich im Laufe des Tages summieren. Auf der anderen Seite hilft Wasser Ihnen, hydratisiert zu bleiben, ohne Ihre Kalorienaufnahme zu erhöhen.

Wenn es zu schwierig ist, auf Limonade zu verzichten, nehmen Sie eine kleine Änderung vor, indem Sie beispielsweise mindestens ein bis drei Tassen Limonade durch klares Wasser ersetzen. Tun Sie dies regelmäßig und Sie werden deutliche Verbesserungen feststellen.

Als Bonus sättigt Wasser, sodass Sie sich möglicherweise länger satt fühlen, was dazu beitragen kann, das Verlangen nach Junk Food einzudämmen.

Kaffee trinken

Eine im *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlichte Studie zeigt, dass eine moderate Koffeinaufnahme den Energieverbrauch erhöhen kann. Es hilft, den Stoffwechsel im Ruhezustand bei schlanken und übergewichtigen Personen um drei bis 11 Prozent zu steigern.

Beachten Sie, dass dieser Effekt mit zunehmendem Alter nachlassen kann und bei jüngeren Erwachsenen wirksamer ist.

In einer anderen Studie, die im *Journal of American Physiology, Endocrinology and Metabolism* veröffentlicht wurde, berichteten Forscher, dass Koffein die Fettverbrennung bei schlanken Frauen um mindestens 29 Prozent und bei übergewichtigen Frauen um 10 Prozent steigern kann.

Mit Kokosöl kochen

Viele Speiseöle enthalten gesättigte und langkettige Fette. Sie durch Kokosöl zu ersetzen, kann Vorteile bieten, da letzteres voller mittelkettiger Fette ist.

Eine kürzlich in der Zeitschrift *Food and Function* veröffentlichte Studie legt nahe, dass mittelkettige Fette Ihren Stoffwechsel ankurbeln und die Gewichtsabnahme fördern können. Sie können auch dazu beitragen, Risikofaktoren im Zusammenhang mit Fettleibigkeit zu reduzieren.

Iss mehr Eiweiß

Wenn Sie essen, reagiert Ihr Stoffwechsel. Der thermische Effekt von Lebensmitteln (TEF) bezieht sich auf die Erhöhung der Kalorien, die benötigt werden, um die Nährstoffe einer Mahlzeit zu verarbeiten, die Sie gegessen haben.

Protein verursacht einen größeren Anstieg des TEF – etwa 20 bis 35 Prozent als Kohlenhydrate; dies erhöht auch Ihre Stoffwechselrate. Der Konsum gesunder Lebensmittel voller Proteine kann auch dazu führen, dass Sie sich länger satt fühlen.

Iss scharf gewürzte Speisen

Die Ergebnisse einer 2017 im *International Journal of Food Science and Nutrition* veröffentlichten Studie zeigten, dass Chilischoten die Insulinkontrolle verbessern können, was bei der Gewichtskontrolle hilft.

Chili senkt den Energieverbrauch, indem es braunes Fettgewebe aktiviert. Die Autoren der Studie stellten fest, dass der Konsum von Chili bei Gesundheitsproblemen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettleibigkeit helfen könnte.

Paprika enthält auch Capsaicin, das den Stoffwechsel ankurbelt. Laut The McCormick Science Institute kann roter Pfeffer das Sättigungsgefühl steigern und den Stoffwechsel und die Energie ankurbeln.

Gewichte heben

Fett ist weniger metabolisch aktiv als Muskeln. Dies bedeutet, dass Ihr Stoffwechsel abnimmt, wenn Sie abnehmen und wenn Sie sesshaft sind.

Glücklicherweise kann das Heben von Gewichten helfen, diesem Rückgang entgegenzuwirken und Muskeln aufzubauen.

Harvard Health berichtete, dass der Energieverbrauch im Ruhezustand etwa 60 bis 75 Prozent der Kalorien ausmacht, die Sie täglich verbrennen. Dies ist auch die Rate, mit der Sie nach dem Training Kalorien verbrennen.

Wenn Sie zu beschäftigt sind, um ins Fitnessstudio zu gehen, können Sie trotzdem „Gewichte heben“, indem Sie Aufgaben wie das Umräumen Ihres Schanks oder Ihrer Speisekammer erledigen. Tatsächlich können die Kalorien, die Sie bei der Hausarbeit verbrennen, dazu beitragen, eine Gewichtszunahme zu Hause zu verhindern.

Stehen Sie häufiger

Sitzen wird oft als „das neue Rauchen“ bezeichnet, da beide Gewohnheiten mit höheren Raten von Fettleibigkeit, erhöhtem Blutdruck und anderen Risikofaktoren für chronische Krankheiten in Verbindung gebracht werden. Zu langes Sitzen kann auch negative Nebenwirkungen auf Ihre psychische Gesundheit haben.

Harvard Health berichtete, dass Stehen acht Kalorien mehr pro Stunde verbrennt als Sitzen und Gehen sogar noch mehr Kalorien verbrennt. Wenn Sie zu beschäftigt sind, stellen Sie einen Alarm auf Ihrem Telefon ein und stehen Sie alle 40 Minuten auf und strecken oder gehen Sie. Alternativ können Sie sich ein Untertisch-Fahrrad oder einen Laufband-Schreibtisch besorgen, um Ihre Beine in Bewegung zu halten.

Sie können auch eine Stehpult benutzen. Auch wenn Stehen nicht viele Kalorien verbrennt, sind Variationen zwischen Sitzen und Stehen über den Tag hinweg besser für Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Probiere hochintensives Intervalltraining (HIIT) aus

Wenn es Ihr Gesundheitszustand zulässt, versuchen Sie es mit hochintensivem Intervalltraining (HIIT). HIIT engagiert Ihren Körper in intensiven und schnellen Ausbrüchen von Aerobic- und Widerstandstrainingseinheiten.

Eine systematische Übersichtsarbeit, die in der Zeitschrift *Obesity Reviews* veröffentlicht wurde, ergab, dass die Vielfalt an Aktivitäten auf schnellem und intensivem Niveau zur Fettverbrennung beitragen kann, indem sie Ihren Stoffwechsel stundenlang nach dem Training ankurbelt.

Ein HIIT-Training kann zehn bis 30 Minuten dauern. Passen Sie Ihre Routine an, indem Sie verschiedene Aktivitäten wie Radfahren, Tanzen, Seilspringen oder 30 Sekunden lang schnell und intensiv sprinten. Trainieren Sie anschließend einige Minuten lang in einem langsameren, entspannteren Tempo.

Die Anzahl der Wiederholungen kann zwischen vier und sechs liegen. Das Einbeziehen von HIIT-Workouts in Ihre Trainingsroutine kann Ihnen auch dabei helfen, Gewichtsplateaus zu vermeiden.

Genug Schlaf bekommen

Auch gute Schlafgewohnheiten sind entscheidend für ein gesundes Gewicht. Schlafmangel kann die Insulinresistenz zusammen mit Ihrem Blutzucker beeinflussen.

Forscher der *Pennsylvania State University* haben herausgefunden, dass Schlafentzug den Stoffwechsel negativ beeinflussen und zu Gewichtszunahme führen kann. Darüber hinaus kann eine längere Exposition gegenüber kurzen Schlafperioden Ihr Risiko für Fettleibigkeit und andere chronische Erkrankungen erhöhen. Über viele Tage zu wenig Schlaf zu bekommen, kann sich auch auf Ihren Stoffwechsel auswirken.

Da es einige Zeit dauert, bis Ihr System zu seinem Grundumsatz zurückkehrt, können Sie das Problem nicht beheben, indem Sie über das Wochenende Schlaf nachholen. Um die besten Ergebnisse zu

erzielen, verbessern Sie Ihre Schlafgewohnheiten und versuchen Sie, mindestens sieben bis neun Stunden Schlaf zu bekommen, die empfohlene Schlafdauer für Erwachsene.

Verbessern Sie Ihre Lebensgewohnheiten, um Ihren Stoffwechsel auf natürliche Weise anzukurbeln. Bewegen Sie sich regelmäßig, trinken Sie mehr Wasser und essen Sie proteinreiche Lebensmittel, um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln und die Gewichtsabnahme zu fördern .



VITAL ENERGY
WWW.VITAL-ENERGY.EU

Powered by