

## Meine Liste mit den besten alltagstauglichen Abnehm-Hacks

- **Trinkst du genug Wasser?** Versuche, etwas mehr Wasser zu trinken. Zu wenig Wasser kann den Stoffwechsel so beeinflussen, dass keine Fettverbrennung stattfinden kann.
- Versuche es mit einem Glas **Zitronenwasser** vor den Mahlzeiten. Das soll die Verdauung unterstützen und Heißhunger reduzieren.
- Versuche mal, **Milchprodukte wegzulassen**. Teste für ein bis zwei Wochen, ob der Verzicht auf Milchprodukte, insbesondere Milch im Kaffee, Joghurt oder Käse, einen Unterschied macht.
- Probiere, mindestens **4 Stunden zwischen den Mahlzeiten nichts zu essen**. Das soll helfen, den Insulinspiegel zu stabilisieren.
- Versuche, **Protein bei jeder Mahlzeit** einzubauen (20-30 g). Zum Beispiel Hühnchen, Fisch, Eier, Tofu oder Hüttenkäse – das macht länger satt.
- **Versuche Makro-Tracking**. Starte mit einer Tracking-App, um herauszufinden, wie viele Kalorien, Kohlenhydrate, Fette und Proteine du tatsächlich isst.
- **Schläfst du genug?** Zu wenig Schlaf soll sogar dafür sorgen, dass Heißhunger und Hunger verstärkt werden.
- **Minimiere Süßstoffe**. Zuviel Süßstoffe und Zuckerersatzstoffe können dazu führen, dass man mehr Appetit hat.
- Isst du **zu viele Kohlenhydrate**? Zuviel Kohlenhydrate treiben den Blutzuckerspiegel in die Höhe und sorgen dafür, dass du schnell wieder Hunger bekommst.
- Sind deine **Portionsgrößen zu groß**? Isst du genauso viel wie dein Mann mit 1,85 m?
- Versuche, dich ein bisschen mehr zu bewegen. Zügiges Gehen zum Beispiel, wenn du dich nicht zum Sport durchringen kannst.
- **Versuche es mit Krafttraining**. Muskeln aufzubauen hilft langfristig beim Abnehmen.
- Versuche es mit **Zimt im Kaffee**. Zimt soll den Blutzuckerspiegel stabilisieren können
- **Teste Nahrungsergänzungsmittel**. Zum Beispiel Magnesium, das bei Stress oder Muskelkrämpfen helfen soll, oder Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und den Stoffwechsel unterstützen sollen.
- **Nascht du zu viele Nüsse**? Versuche, Nüsse und Mandeln zu portionieren. Sie sind gesund, aber sehr kalorienreich – schnell isst man mehr, als man denkt.
- Trinkst du **zu viele Protein Shakes oder** naschst **Proteinriegel**? Sie haben ordentlich Kalorien. Überprüfe, ob sie wirklich nötig sind oder einfach nur extra Kalorien liefern. Oft ist eine richtige, ausgewogene Mahlzeit die bessere Wahl.
- **Versuche mal Brot wegzulassen** vielleicht verträgst du Brot nicht so gut, so wie ich.

- **Trinkst du zu viel Alkohol?** Versuche, deinen Alkoholkonsum zu senken. Alkohol hat viele Kalorien und wirkt sich negativ auf den Stoffwechsel aus.
- **Versuche es mit Sauerkraut, Kimchi oder anderen fermentierten Lebensmitteln.** Alter Bodybuilder-Trick: Es sind natürliche Probiotika, die sich positiv auf die Verdauung auswirken sollen. Sie können sogar die Durchblutung und somit die Erholung nach dem Training unterstützen.
- **Versuche es mit Bittertropfen.** Sie sollen die Leber beim Entgiften unterstützen, die Verdauung anregen und ein Völlegefühl nach dem Essen lindern. Gleichzeitig sollen sie Heißhunger auf Süßes reduzieren und die Fettverdauung fördern, indem sie die Gallenproduktion anregen.