



Den Stoffwechsel anregen MIT 5 TIPPS

Der Stoffwechsel bezeichnet alle biochemischen Vorgänge, die in unseren Zellen ablaufen, wie etwa Nährstoffe aus der Nahrung aufschlüsseln, Energie bereitstellen, wenn der Körper sie braucht, oder Abfallstoffe aus dem Organismus transportieren. Dazu nutzt der Körper sowohl Nährstoffe, die wir ihm zuführen, als auch bereits angelegte Reserven.

Je „besser“ der Stoffwechsel ist, desto mehr Energie hat man. Menschen mit einem „guten“ Stoffwechsel sind gute Futterverwerter. Zudem kann man mit einem guten Metabolismus – wie der Stoffwechsel wissenschaftlich genannt wird – leichter abnehmen und das Gewicht halten.

1. VIEL TRINKEN

Trinken Sie viel Wasser! Das kann den Stoffwechsel anregen und beim Abnehmen helfen. Auch Grüner Tee oder Kaffee können effektiv den Metabolismus ankurbeln.

2. SCHARF UND PROTEINREICH ESSEN

Der Körper benötigt mehr Energie, um Proteine zu verarbeiten, als diese selbst liefern – zudem halten Proteine lange satt und verhindern, dass Muskelmasse abgebaut wird.

3. KOKOSNUSSÖL

Kokosöl kann einigen Studien zufolge den Stoffwechsel anregen. Da es jedoch viele gesättigte Fettsäuren enthält, sollte es nur in Maßen verzehrt werden.

4. SPORT

Bewegung erhöht den Grundumsatz. Eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining ist am effektivsten, um Gewicht zu verlieren.

5. SCHLAFEN

Schlafen ist für einen guten Stoffwechsel wichtig. Schlafmangel kann hingegen zu einem stärkeren Hungergefühl führen, Gewichtsprobleme verursachen und schlimmstenfalls sogar zu Diabetes führen.