

Trinke viel

Es ist extrem wichtig und wird von den meisten unterschätzt: trinke täglich mindestens 3 Liter reines Wasser. Um das genau zu messen, legst du dir jeden Tag drei volle ein Liter Flaschen zurecht. Du gehst erst Abends ins Bett, wenn du wirklich die drei Flaschen leer getrunken hast.

Trinke direkt nach dem Aufstehen 0,5 Liter Wasser. Das kurbelt den Stoffwechsel an.

Weiteres ist erlaubt:

- 2 Tassen Kaffee ohne Zucker mit sehr wenig Milch
- 2 Tassen Tee, ohne Zucker. Ideal: Grüner-, Ingwer-, Kräutertee
- 1 Glas Rotwein

Absolut verboten - ohne Ausnahme:

- Sämtliche Soft-Drinks (z. B. Cola, Limonade, usw.)
- Alkohol (Ausnahme 1 Glas Rotwein)

Frühstück

Das Frühstück ist ein Pflichtprogramm. Kurz: Wenn du frühstückst ist es (tatsächlich) einfacher Abends weniger zu essen. Beginne mit wenigstens einem hartgekochten Ei und steigere auf etwas mehr.

Erlaubt und sinnvoll:

- 2 hartgekochte Eier. Eiweiß ist beim Abnehmen sinnvoll es sei denn, du hast Nierenprobleme). Mehr Eier sollten es nicht sein.
- Etwas Thunfisch
- Ein oder zwei Scheiben Vollkornbrot - oder besser Pumpernickel.
- Tomaten, Salatgurken

Mittagessen

Nur sehr wenige Kohlenhydrate erlaubt.

Erlaubt sind:

- Thunfisch und alle weiteren Fischarten, gegrillt oder gebraten (nur mit wenig Fett)
- Hähnchen oder Pute (ohne Haut), gegrillt oder gebraten (mit wenig Fett und das Fett nach dem Braten abtupfen)
- Tellerlinsen
- Salat
- Brechbohnen
- Kidneybohnen
- Sauerkraut
- Etwas Obst, z. B. Wassermelone, Apfel, Banane, Mandarinen, Orangen, Birnen, Weintrauben
- Gemüse wie Karotten, Salatgurke, Tomaten, Paprika, Spinat, Erbsen, Zwiebeln, usw.

Abendessen

Keine Kohlenhydrate. Abendessen bis 18 Uhr, spätestens jedoch bis maximal 20 Uhr!

Erlaubt sind:

- Thunfisch und alle weiteren Fischarten, gegrillt oder gebraten (nur mit wenig Fett)
- Hähnchen oder Pute (ohne Haut), gegrillt oder gebraten (mit wenig Fett und das Fett nach dem Braten abtupfen)
- Tellerlinsen
- Salat
- Brechbohnen
- Sauerkraut
- Gemüse wie Karotten, Salatgurke, Tomaten, Paprika, Spinat, Erbsen, Zwiebeln, usw.

Definitiv verbotene Lebensmittel

- Kartoffeln
- Zucker
- Weißes Brot
- Getreideprodukte (Ausnahme zum Frühstück Vollkornbrot und Punpernickel)

Sport

Etwas Sport ist notwendig, jedoch nicht viel. Etwa 10 Minuten pro Tag solltest du Sport machen. Eine einfache Übung sind die Kettlebell-Swings. Sie sind sehr extrem Effektiv und brauchen nicht viel Zeit. So funktionieren die Kettlebell-Swings:

Hier geht's zum Video: <http://www.schnellabnehmen24.info/schnell-abnehmen-fuer-eilige/>

Was du dazu benötigst: Eine Kettlebell. Die Kettlebell gibt es in verschiedenen Gewichtsstufen.

Das musst du nun tun: Nimm Gewicht und prüfe welche Gewichte du noch gut halten kannst, aber trotzdem schwer sind. Nimm ein Stapel Bücher, ein Stuhl oder anderes, was du in deinem Haushalt hast. Hast du das entsprechende Gewicht gefunden. Stelle dich damit auf die Waage, merke dir das Gewicht. Danach stellst du dich ohne diese Gewichte auf die Waage und merke dir auch dieses Gewicht. Die Differenz davon ergibt das Gewicht, welches du in etwa benötigst.

Bestelle dir nun eine Kettlebell:

Gute Kettlebell: http://www.amazon.de/gp/product/B00LW0JQ8Y/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=19454&creativeASIN=B00LW0JQ8Y&linkCode=as2&tag=1234579-21&linkId=ES6BMDQGFNAO5TES

Bessere Kettlebell: http://www.amazon.de/gp/product/B005KAF2E4/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=19454&creativeASIN=B005KAF2E4&linkCode=as2&tag=1234579-21&linkId=FUKVCZAI4UWTGZP

Führe die Übung etwa 3 bis 5 Minuten morgens aus und 3 bis 5 Minuten Abends. Das reicht erst einmal schon.

Kleine Helfer

Abnehmprodukte können das Abnehmen noch weiter beschleunigen. Das Abnehmen ist dadurch einfacher. Auch zur Motivation sind die Produkte zu empfehlen. Du nimmst schneller ab und bleibst besser motiviert.

Ein Eiweißshake macht dich satt und hilft dir schnell abzunehmen. Hier zum Eiweißshake: http://www.amazon.de/gp/product/B00H96PVE8/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=19454&creativeASIN=B00H96PVE8&linkCode=as2&tag=1234579-21&linkId=O7YJFZD5WYLCTK6R

Himbeer Ketone sorgt dafür, dass dein Körper mehr Energie verbrennt. Hier zur Himbeer Ketone:

http://www.amazon.de/gp/product/B00PETTU4O/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=19454&creativeASIN=B00PETTU4O&linkCode=as2&tag=1234579-21&linkId=OWG2VKY3YLNBPQPMY

Viel Spaß und viel Erfolg beim Abnehmen!