

Zentrale Aspekte Lektion 5

- Kaloriendefizit:
 - Zum Abnehmen solltest du im Kaloriendefizit sein, zum Gewicht halten deine Erhaltungskalorien zu dir nehmen.
 - Kalorien aus Sporteinheiten sollten als Bonus verstanden werden und nicht durch vermehrtes Essen kompensiert werden.
 - Zum Abnehmen ist ein Kaloriendefizit von max. 20% optimal.
 - Fett-/ und zuckerarme, unverarbeitete Lebensmittel sind ideal, weswegen der Fokus auf Gemüse und Obst liegen sollte.
- Aktivität:
 - Körperliche Aktivität durch Alltagsbewegung und Sport aktivieren den Stoffwechsel
- Unverarbeitete Lebensmittel:
 - 50% deiner Ernährung sollten unverarbeitete Lebensmittel ausmachen.
- Schlaf und Stressreduktion:
 - Die Schlafdauer sollte mind. 7 Stunden betragen
 - Für besseren Schlaf sollte 2 Stunden vor dem Zubettgehen nicht mehr gegessen werden.
 - Stressmanagement kann das Abnehmen erleichtern
- Ausreichend Protein und Wasser:
 - Protein sollte Bestandteil jeder Mahlzeit sein
 - Eine ausreichende Hydrierung hilft beim Abnehmen
- Limitierung ungesunder Fette und von Zucker
 - Neben gesättigten Fetten und Transfetten sollten auch Zucker und hochverarbeitete Kohlenhydrate reduziert werden.