

Frühstücken macht schlank

Sie bekommen am Morgen kaum einen Bissen herunter? Keine Sorge: Das lässt sich trainieren. Mit unseren Tipps verdrängen Sie Heißhunger und nehmen dauerhaft ab...



Fruchtig und frisch macht Frühstück fit

Keine Chance für Muffel

Viele Frauen mögen am Morgen nichts essen. Der Grund dafür: Die letzte Mahlzeit vom Abend zuvor liegt noch nicht lange genug zurück. Deshalb sollte man beim Abendbrot immer zu leichter Kost (z. B. Salat) greifen. Wer allerdings zwischen Abendbrot und Frühstück 11 bis 13 Stunden vergehen lässt, hat am Morgen garantiert Hunger. Und wenn der Appetit trotzdem auf sich warten lässt, kann man auch trainieren, morgens etwas zu essen. Oft hilft dabei flüssige Nahrung, wie z. B. püriertes Obst, um sich an das morgendliche Essen zu gewöhnen.

liegt die nächtliche Fastenperiode hinter uns, der Körper hat seine Energiespeicher vollständig geleert. Werden die wichtigen Nährstoffe durch Nahrung jetzt nicht geliefert, besteht die Gefahr, dass der Körper Muskelmasse abbaut, um Energie zu gewinnen. Statt abzunehmen, legen wir an Gewicht zu, da weniger Muskeln auch weniger Fett verbrennen. Außerdem kann es passieren, dass der Körper aus Nahrungsmangel beginnt die nächste Mahlzeit einzubunkern, um Fett-Reserven zu schaffen.

Der ideale Start in den Tag

Doch was sollte jetzt idealerweise auf dem Frühstückstisch stehen? Wichtig sind komplexe Kohlenhydrate, wie Müsli oder Vollkornbrot. Sie lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen, das verhindert Heißhungerattacken am Vormittag. Außerdem benötigt der Körper ausreichend Proteine. Am besten ist eine Mischung aus tierischem

und pflanzlichem Eiweiß, wie z. B. Milchprodukte und Nüsse. Frisches Obst und Gemüse – das sollte auf jeden Fall auf den Frühstückstisch! Einen großen Bogen sollten Sie um leere Kohlenhydrate aus Weißmehl und Zucker machen (z. B. weiße Brötchen).

Einfacher Stoffwechsel-Trick

Der morgendliche Appetit lässt sich auch mit einem Glas Wasser vor dem Aufstehen ankurbeln. Das Wasser regt den Stoffwechsel und die Verdauung an. Dadurch beginnt der Körper Fett zu verbrennen. Und das macht hungrig!

So sparen Sie morgens Zeit

Alles vorbereiten

Decken Sie schon abends den Frühstückstisch für den nächsten Morgen. Auch die Kaffeemaschine können Sie schon vorbereiten

Brot mitnehmen

Wenn morgens die Zeit zu knapp ist, nehmen Sie sich Ihr Frühstück mit zur Arbeit. Belegen Sie sich zu Hause ein Vollkornbrot mit Tomaten- und Gurkenscheiben. Die Stullen können Sie auch schon am Abend schmieren und im Kühlschrank aufbewahren.

Zu Obst greifen

Schneller als Obst zu essen, geht es wirklich nicht. Ein Apfel oder eine Banane sind optimal für ein kleines Frühstück.



Buch-Tipp

Die Hormonformel - Wie Frauen wirklich abnehmen

von Beate Quadbeck, Anna Cavalius, Detlef Pape
Die erste Diät, die auf die weiblichen Zyklen abgestimmt ist
Preis: 19,99 €



Der neue Weg zur Wunsch-Figur

Jetzt mitmachen und gewinnen!

Ab sofort startet unsere große Bauch-Weg-Serie! Leichter, schneller und besser kann man nicht abnehmen. Wir erklären Ihnen, wie 's geht



„Ich kann es empfehlen!“

Claudia Schildberger:

„Ich wollte endlich etwas verändern. Es hat sich gelohnt: Meine Kleider passen wieder und ich fühle mich gut. Natürlich werde ich weitermachen, um noch mehr zu erreichen.“

der Fettabbau unterstützt. Nach wenigen Wochen ist ein Ergebnis sichtbar. Das hat auch das Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB) in Wien erfolgreich getestet. Mittlerweile haben rund 100 000 Personen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz an Slim Belly®-Studien teilgenommen und innerhalb von vier Wochen an zwei gemessenen Stellen durchschnittlich acht Zentimeter Bauchumfang verloren. Bonus: Das Training hilft zu einem schönen Hautbild und richtig straffem Gewebe.

Runter vom Sofa!

Besiegen Sie Ihren inneren Schweinehund! Das Slim Belly®-Trainings-

Genau dort abnehmen, wo Fett abgebaut werden soll – das hat sich Hilde Gerg (34) vorgenommen. Sie ist der sympathische Beweis: Auch Spitzensportler setzen öfter auf ein ganz leicht umzusetzendes Fitnessstraining, um ihrer Idealfigur näherzukommen. Damit liegen sie im Trend. Denn wenn der Rock knieft, sieht das nicht nur unschön aus, sondern ist auch noch gefährlich für die Gesundheit. Sport hilft effektiv dabei, das Gesundheitsrisiko zu verringern. Allerdings ist besonders das Bauchfett zäh und kann oft selbst durch gezielte Kraftübungen nur schwer reduziert werden. Bislang, denn hier setzt das integrierte Slim Belly®-Trainingskonzept von ABC-one an. Es rückt dem Bauchfett während des Ausdauertrainings mit einem Wechseldrucksystem und ausgewogener Ernährung zu Leibe.

Das Slim Belly®-Trainingskonzept richtet sich nicht an Profis, sondern an Sportmuffel, die etwas für ihre Gesundheit und ihre Figur tun möchten. Dazu bieten bundesweit ca. 350 Stützpunktpartner vierwöchige, individuelle Slim Belly®-Studien an. Sie werden von professionellen Trainern betreut. Anhand eines Trainingsplans wird drei Mal pro Woche für 30 bis 40 Minuten bequem auf einem Ausdauergerät trainiert. Dabei trägt man den Slim Belly®. Er fördert zusätzlich die Fettverbrennung in der Bauchregion. Und das geschulte Trainerteam gibt Tipps für eine gesunde Ernährung. Schon nach kurzer Zeit sind Erfolge zu sehen und man bleibt mit dem Training dauerhaft schlank!

Mit Druck gegen Speck

Der Slim Belly® funktioniert in Verbindung mit Ausdauertraining ähnlich wie eine Lymphmassage. Durch gezielte Wechseldruckbewegungen in der Bauchregion wird die Durchblutung genau in dem Bereich während des Trainings angeregt,

„Ich mache mit!“

Rosemarie Plamenig:

„Mit Hilfe des Slim Belly® habe ich es geschafft: minus 11,5 Zentimeter! Kurz nach der Schwangerschaft ist mein Bauchumfang fast wieder so wie vor der Schwangerschaft. Und er ist wieder schön straff!“

„Ich bin dabei!“
Hilde Gerg (34), Ski-Olympiasiegerin:
„Nach nur vier Wochen Training mit dem Slim Belly® hatte ich insgesamt 11 Zentimeter Bauchumfang weniger. Genau die berühmten Zentimeter, die viele Frauen ab 30 Jahren stören.“



Gewinnen: 100 Slim Belly-Studienplätze und 2 Jahresmitgliedschaften

Liebe Leserin, machen Sie mit bei der ersten großen deutschlandweiten Slim Belly®-Studie und gewinnen Sie jeweils einen von insgesamt 100 Studienplätzen. Innerhalb von vier Wochen trainieren Sie mit dem Slim Belly® nach einem individuell für Sie gestalteten Trainingsplan – drei mal pro Woche á 30 bis 40 Minuten. Alles unter Anleitung des geschulten Trainingspersonals. Der Hauptpreis: Zwei Jahresmitgliedschaften bei einem Slim Belly® Stützpunktpartner für die zwei erfolgreichsten Studienteilnehmerinnen. Wenn Sie bei unserer Aktion mitmachen wollen, schicken Sie uns unter Angabe Ihres Wunschgewichtes und Wunschbauchumfangs ein Foto von sich. Wir möchten Sie und Ihre erfolgreiche Gewichtsabnahme gerne in den nächsten Ausgaben der VON FRAU ZU FRAU vorstellen. Schicken Sie Ihre Infos an: Alles Gute Verlag, Bärheide 3, 38442 Wolfsburg.

Orangensaft als Fett-Verdränger

Orangen stecken voller gesunder Vitamine

Die Zitrusfrucht stammt aus Asien und ist das Ergebnis einer uralten Züchtung aus Mandarine und Pampelmuse. Aber vor allem ist sie ein tolles Power-Obst

Eine amerikanische Studie belegt jetzt eindeutig, dass die im Orangensaft enthaltenen Flavonide die entzündungsfördernde Wirkung von Fett und Kohlenhydraten senken. Die Universität Buffalo ließ innerhalb der Untersuchung 30 Probanden ein Ei- und ein Wurstbrötchen essen, zum Schluss gab es Schokoladenkekse. Dazu gab

es jeweils Limonade, Wasser oder Orangensaft. Bei den Teilnehmern, die Orangensaft zum Essen tranken, erhöhte sich die Zahl der freien Sauerstoffradikale im Blut um knapp die Hälfte – bei allen anderen Teilnehmern dagegen um zwei Drittel. Die entzündungshemmende Wirkung von Orangensaft wirkt sich somit positiv auf die Gesundheit aus.