

Getreideprodukten, Hülsenfrüchten und Kartoffeln enthalten sind. Ei und Milchprodukte sind ebenfalls wertvolle Eiweißlieferanten.

Vitamine und Mineralien liefern Zündstoff

Vitamine bringen den Stoffwechsel auf Trab. Die 13 wichtigsten sind vorwiegend in Obst und Gemüse enthalten. Als Zellschützer gelten die Vitamine C, E und A, weil sie Freie Radikale abfangen (Moleküle, die Zellen schädigen können).

Für die Figur spielt neben den Mineralien Magnesium, Jod, Chrom und Selen das Vitamin C die Hauptrolle, da es die Fettverbrennung ankurbelt. Viel Vitamin C enthalten zum Beispiel schwarze Johannisbeeren, Kiwi, Zitrusfrüchte, Paprika.

Move Your Body

Andere Essgewohnheiten können zwar Kilos schwinden lassen. Schneller und gesünder geht es jedoch, wenn Sie zusätzlich Sport treiben. Durch die Bewegung verbraucht Ihr Körper mehr Kalorien und Ihr Stoffwechsel kommt ordentlich in Schwung. Das bedeutet: Auch wenn Sie gerade nicht sporteln, ist der Kalorienverbrauch erhöht und Ihr Idealgewicht rückt näher.



Der flache Bauch

Bauchtraining zeigt schnell erste Erfolge. Denn im Bauch sitzen die Muskelpartien, die schnell auf Gymnastik ansprechen und ihre Struktur verändern. Sie werden sehen: Es lohnt sich!

FIT FÜR BAUCHFREI UND BIKINI

Der Waschbrettbauch muss es nicht sein. Aber ein flacher Bauch mit leicht sichtbarem Muskelansatz wirkt auch bei Frauen anziehend. Mit Diät allein bekommt man ihn nicht, ein Muskelworkout bringt Ergebnisse.

Ausdauer punktet

Täglich zehn Minuten Bauchtraining genügen. Für einen sichtbaren Erfolg kommt es vor allem auf die Ausdauer an. Die Bauchmuskeln zählen zu den »phasischen« Muskeln, die sich schnell auf-