

## Caralluma und das Abnehmen ohne Sport und Diät (1)

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

Abnehmen ohne Sport und Diät? Das geht! Unzählige Diät- und Fitnessprogramme nehmen viel Zeit in Anspruch. Dabei ist es auch ohne strikte Vorgaben und ohne großen Verzicht möglich, abzunehmen und sein Gewicht zu halten. Wir verraten Ihnen zehn wissenschaftlich belegte Tricks, mit denen Sie ohne große Mühe Kalorien einsparen können.

Heute erhalten Sie die ersten 5 Tipps.

Mit diesen wissenschaftlich belegten Tricks klappt das Abnehmen ohne Sport und Diät kinderleicht. Meist sind es nur kleine Änderungen im täglichen Verhalten, die auf längere Sicht zu einer verminderten Kalorienaufnahme führen und somit eine Gewichtsreduktion unterstützen. Indem Sie einen Punkt nach dem anderen in Ihre tägliche Routine einbauen, tun Sie ganz nebenbei und ohne großen Aufwand etwas für Ihre Figur.

### **Caralluma kann Ihnen bei Ihren guten Vorsätzen zum Abnehmen helfen.**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller

#### **1. Abnehmen durch gründliches Kauen**

Jede zusätzliche Kaubewegung hilft Ihnen dabei, Ihren Abnehmprozess ganz ohne strikte Diätpläne zu unterstützen. Denn je gründlicher Sie Ihre Mahlzeiten kauen, umso langsamer und bedachter essen Sie und umso genauer kann Ihr Körper Ihnen signalisieren, wann Sie satt sind.

Studien haben bewiesen, dass gründliches Kauen nicht nur die Essgeschwindigkeit verringert, sondern auch zu einem früheren Sättigungsgefühl und zu einer daraus resultierenden verminderten Essensaufnahme führt. Man nimmt kleinere Portionen zu sich und wird trotzdem satt.

Diese Erkenntnis hilft, das Risiko übergewichtig zu werden, zu verringern. Eine aktuelle Meta-Analyse wertete 23 Studienergebnisse aus und stellte fest, dass ein schnelles Essverhalten, im Vergleich zu einem langsameren, eher zu einer Gewichtszunahme führt und somit Übergewicht begünstigt. Langsames und gründliches Kauen kann somit beim Abnehmen ohne Sport helfen.

**Gründliches Kauen und ein langsames Essverhalten führen zu einem früheren Sättigungsgefühl, wodurch Sie langfristig weniger Kalorien zu sich nehmen.**

#### **2. Achten Sie auf die Tellergrößen**

Lassen Sie sich nicht von der Tellergröße täuschen. Diese hat sich in den letzten Jahren nämlich vergrößert – und das zum Nachteil unserer Figur. Denn größere Teller lassen Essensportionen viel kleiner wirken, als sie meist sind, und man ist eher gewillt einen Nachschlag zu nehmen.

Mit diesem Wissen können Sie Ihre Kalorienzufuhr geschickt steuern, indem Sie gesunde Mahlzeiten auf großen Tellern und ungesundes Essen auf kleineren Tellern servieren.

**Ein größerer Teller lässt Mahlzeiten kleiner wirken. Daher sollte ungesundes Essen auf kleineren Tellern serviert werden, um die Portion größer erscheinen zu lassen.**

#### **3. Protein hilft beim Abnehmen ohne Sport**

Proteinreiche Mahlzeiten haben einen bewiesenen Einfluss auf unser Sättigungsgefühl. Man ist schneller und vor allem länger gesättigt als nach der Aufnahme von fettigem, nicht eiweißreichem Essen. Dies liegt vermutlich an der hormonaktivierenden Wirkung proteinreicher Nahrung. Eiweiße wirken sich positiv auf die Hormonbildung von Ghrelin und GLP-1 aus, die unter anderem den Hunger-Sättigungs-Mechanismus regulieren.

Fernab von einschränkenden Diätplänen hat also allein die Nahrungszusammensetzung einen positiven Einfluss auf die Kalorienaufnahme. Dies beweist eine Studie, in der Probanden durch eine tägliche Eiweißzufuhr von 15 bis 30 Prozent ohne jeglichen Verzicht im Durchschnitt 441 Kalorien weniger zu sich nahmen. Durch diese einfache Ernährungsumstellung nahm jeder von ihnen ohne Sport und Diät bis zu 5,5 Kilogramm in zwölf Wochen ab.

Dass das Hungergefühl nicht allein von der Mahlzeitengröße sondern auch von dessen Zusammensetzung abhängt, unterstreicht eine weitere Studie. Ein eiweißreiches Frühstück aus Eiern half übergewichtigen Frauen im Vergleich zur Kontrollgruppe über den Tag hinweg weniger Kalorien zu sich zu nehmen. Möchten Sie also ganz ohne Sport und ohne Diätprogramme abnehmen, setzen Sie auf eiweißreiche Mahlzeiten aus magerem Hähnchenfleisch, Fisch, zuckerarmem Quark, Hülsenfrüchten und Nüssen.

**Indem Sie eiweißreiche Mahlzeiten zu sich nehmen, bleiben Sie länger satt und nehmen automatisch ab, ohne Sport und ohne großen Verzicht.**

#### 4. Schaffen Sie Ungesundes aus Ihrem Sichtfeld

Mit ungesundem Essen im Blickfeld haben Sie automatisch schneller Hunger, obwohl Sie satt sind. Die zusätzliche Kalorienzufuhr begünstigt eine Gewichtszunahme und Sie neigen eher zu Übergewicht.

Um eine bessere Kontrolle über Ihr Snackverhalten zu bekommen, lassen Sie Chips, Softdrinks, Schokolade und zuckerhaltige Cerealien einfach in Küchenschränken verschwinden. Durch eine gut gefüllte Obstschale und sichtbare, gesunde Lebensmittel im Kühlschrank, greifen Sie bei Hunger eher zu diesen und sparen ganz ohne Diätplan Kalorien ein.

**Indem Sie ungesunde Lebensmittel außerhalb ihres Sichtfeldes lagern, beugen Sie dem ungeplanten Verzehr von Snacks vor. Sie könnten natürlich noch deutlich mehr tun: Warum kaufen Sie Chips, Softdrinks, Schokolade und zuckerhaltige Cerealien überhaupt?**

#### 5. Mit Ballaststoffen abnehmen

Pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Getreide haben eines gemeinsam: Sie bestehen teilweise aus unverdaulichen Pflanzenfasern, den sogenannten Ballaststoffen. Ballaststoffe haben die besondere Eigenschaft, dass sie nach dem Verzehr im Magen in Kombination mit Wasser aufquellen und somit das Magenfüllvolumen erhöhen.

Durch das Aufquellen entsteht zudem eine gelartige Konsistenz, die die Aufspaltung der Nahrungsnährstoffe verlangsamt. Der Magen bleibt länger gefüllt und sorgt für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl – perfekt zum Abnehmen ohne Sport.

**Der Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln erhöht das Magenfüllvolumen und verhindert ein schnell wieder aufkommendes Hungergefühl. Die tägliche Kalorienzufuhr kann so gesenkt werden.**

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/) unter [www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/). Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.