

Tipps

- **Eiskalter Start**
Trinken sie Morgens ein Glas kaltes Wasser auf leeren Magen. Das bringt des Stoffwechsel in Schwung
- **L-Carnitin für Muskeln**
Dieser Stoff steckt vor allem in rotem Fleisch, in Schinken, Lamm und Käse und soll ein perfekter Fatburner sein.
- **Schärfer geht immer**
Chili, Pfeffer und Paprika fördern die Bildung wertvoller Verdauungs-Enzyme und regen die Aktivitäten des Magens sowie des Darms an.
- **Endlich 36**
Eine zu eng sitzende 36 sieht schnell nach einer 42 aus. Auch wenn sie sich freuen, dass die Jenas zugeht. Wählen sie immer die passende Größe.
- **Grüner Tee**
Grüner Tee enthält Vitamin A, B, C, E und K, Mineralien wie Kalium, Natrium, Kupfer und Fluor. Er stärkt das Immunsystem und kann den Blutdruck sowie das Krebsrisiko senken.
- **Pu- Erh-Tee**
Der Tee wirkt entschlackend und ist somit für Diäten sehr geeignet. Außerdem soll er den Blutdruck senken und allgemein das Wohlbefinden stärken.
- **Stricken gegen den Hunger**
Wenn der Hunger sich meldet, greifen viele Hollywoodstars einfach zur Stricknadel. Natürlich können sie auch telefonieren oder spazieren gehen.
- **Voll- Korn statt Weißbrot**
Ersetzen sie alle Weißmehlprodukte gegen Vollkorn. Diese enthalten mehr Ballaststoffe und halten länger satt.
- **FdH mal anders**
Essen sie zuerst nur die Hälfte ihrer Portion auf. Dann pausieren sie ca. 10 Minuten. Meistens ist der Magen auch schon mit dieser kleinen Menge satt.
- **Schlanker Schlaf**
Gehen sie früh ins Bett und schlafen sie am Wochenende richtig aus. Denn eine Studie der Universität Warwick hat bestätigt, dass Schlafentzug das Risiko, dick zu werden, fast verdoppelt!

- **Lust auf Süßes**
Gönnen sie sich eine große Portion Schokolade in Form von fettarmen (0,1 Prozent) Schokopudding. Wenig Kalorien, viel Genuss!
- **Finger weg von Resten**
Auch wenn es weh tut. Werfen sie die Reste lieber weg bevor sie sich in Form von fett auf ihren Hüften absetzen.
- **Belohnen Sie sich**
Setzen sie ein Ziel mit einer entsprechenden Belohnung. Gönnen sie sie z.b wenn sie 2 Wochen konsequent durchhalten einen Friseurtermin oder eine Massage
- **Nicht alles auf einmal**
Setzen sie sich viele kleine ziele, z.B 3 kg Schritte. Diese sind übersichtlicher als ein riesiger Berg von 30 kg.
- **5 Minuten gegen den Speck**
Machen sie jeden Tag mindestens einmal 50 Sit ups. Dies kostet keine Zeit aber bringt echte Ergebnisse