

Die 40 besten Fettkiller

*Wie Sie die hartnäckigen Fettreserven
schmelzen lassen*

Copyright © 2016 Mathias Müller
Alle Rechte vorbehalten.

EINLEITUNG

Figurprobleme sind fast immer auf gut gefüllte Fettzellen zurückzuführen. Diese Fettvorräte schmelzen zu lassen ist jedoch keine Frage des Hungerns. Denn sobald der Körper bei einer stark reduzierten Kalorienzufuhr einen Mangel erleidet, wird dieser zwar zuerst die eigenen Fettreserven angreifen, jedoch gleichzeitig versucht diese wieder aufzubauen. In der Folge werden daher Nährstoffe bevorzugt in Fett umgewandelt. Dies ist eine Basis für den Jojo-Effekt vieler Diäten. Dabei ist es gar nicht schwer, auch mit der Nahrung die hartnäckigen Fettreserven schmelzen zu lassen. Der Schlüssel dafür liegt in den Fettkillern, die viele Lebensmittel beinhalten. Nachfolgend werden daher die besten 40 Fettkiller einmal näher vorgestellt.

Chili

Das in Chili enthaltene Capsaicin steigert nicht nur die Schweißproduktion, sondern regt dadurch auch den Stoffwechsel an. Das steigert den Kalorienverbrauch und regt somit den Fettverbrauch an.

Kaffee

Kaffee und besonders das darin enthaltene Koffein wirkt sehr anregend auf den gesamten Stoffwechsel. Der Kaffee muss dafür jedoch ohne Zucker oder Milch konsumiert werden.

Quark

Quark kann eine Vielzahl von Zutaten wie etwa Butter ersetzen und verfügt nur über einen Bruchteil der Kalorien. Zudem wirkt Quark sättigend weshalb das Hungergefühl früher nachlässt.

Fisch

Fisch ist ein wichtiger Eiweißlieferant. In Kombination mit wertvollen Omega 3 Fettsäuren und dem enthaltenen Jod wird Fett verbrannt und das Gewicht somit sehr natürlich reduziert.

Knoblauch

Knoblauch schützt das Herz- und Kreislaufsystem und sorgt gleichzeitig dafür, dass sehr hartnäckige Fettpolster durch den Verzehr langsam verschwinden.

Zitrone

Neben dem enthaltenen Vitamin C sind Zitronen ebenfalls ein effektiver Fettkiller, der den Stoffwechsel beschleunigt und somit den Fettanteil im Körper reduziert.

Geflügelfleisch

Geflügel liefert viel Eiweiß und wird daher sehr gerne von Sportlern gegessen, die vor einem Wettkampf ihren Körperfettanteil deutlich reduzieren wollen.

Grüner Tee

Die in grünem Tee enthaltenen Gerbstoffe regen neben dem Stoffwechsel besonders die Verdauung an und sorgen somit dafür, dass Nährstoffe schneller aufgenommen werden können.

Ingwer

Ingwer heizt aufgrund der Schärfe nicht nur den Schweißporen, sondern auch der Verdauung ein. Der beschleunigte Stoffwechsel benötigt daher ebenfalls mehr Energie aus den Fettreserven, um mit diesem Tempo Schritt zu halten.

Wasser

Wasser ist einer der wertvollsten Fettkiller, da es keine Kalorien, dafür aber viele Mineralstoffe enthält. Der Energie, die für die Verdauung von Wasser benötigt wird, stehen somit keine Kalorien gegenüber. Ein Glas Wasser vor dem Essen regt daher den Stoffwechsel an und reduziert den Appetit.

Zwiebeln

Die in Zwiebeln enthaltenen Phytochemikalien dienen im Körper als ein wahrer Fettdetektiv, welcher auch versteckte Fettpolster aufdeckt und mit der Zeit natürlich abbaut.

Eier

Eier zum Frühstück können den Erfolg einer Diät nachhaltig beflügeln, da das enthaltene Eiweiß Energie liefert und somit die Leistungsfähigkeit über den gesamten Tag steigert.

Tofu

Tofu ist einer der wichtigsten Lieferanten für pflanzliches Eiweiß. Dies belastet den Körper nicht, regt den Stoffwechsel an und hilft so das Körperfett dauerhaft zu reduzieren.

Mandeln

Mandeln enthalten sowohl Fett als auch Eiweiß. Durch diese Kombination sind sie sehr sättigend und eine sehr gute Alternative zu vielen Snacks oder gemahlen als Ersatz für Weizenmehl.

Kiwi

Kiwis enthalten ein Minimum an Fett, einen hohen Wasseranteil und wertvolle Enzyme. Diese helfen das Fett aus den Zellen besser zu lösen und somit abzutransportieren.

Zimt

Zimt erhöht den Zuckerstoffwechsel und trägt somit dazu bei diesen schneller zu verdauen. Das hilft diesen zu verdauen, noch bevor das Zucker in andere Bestandteile aufgespaltet oder umgewandelt werden kann.

Curcuma

Curcuma enthält Antioxidanten, die sich positiv auf den Alterungsprozess der Zellen auswirken. Diese sind somit weniger anfällig für die Bildung von Fettpolstern.

Meeresfrüchte

Meeresfrüchte sind sehr vielfältig, stellen aber immer eine gute Eiweißquelle dar. Dieses beschleunigt den Stoffwechsel und belastet den Körper auch in hoher Anzahl nicht.

Buttermilch

Das in Buttermilch enthaltene Kalzium beschleunigt die Fettverbrennung. Zudem enthält Buttermilch nur sehr wenig Fett, was sich auch bei der Anzahl an Kalorien positiv bemerkbar macht.

Schnittkäse

Käse wie Gouda oder auch Edamer enthält fast überhaupt keine Kohlenhydrate und kann daher zu jeder Tageszeit als Fettkiller gegessen werden.

Lammfleisch

Lammfleisch enthält L-Carnitin, welches direkt in den Fettzellen wirkt und dort den Abbau des eingelagerten Fettes beschleunigt.

Grapefruit

Die bittere Grapefruit kurbelt mit ihrem hohen Anteil an Vitamin C nicht nur das Immunsystem, sondern auch die Fettverbrennung in den Zellen.

Harzer Käse

Harzer Käse enthält sehr viele wichtige Proteine und nur sehr wenig Fett. Diese Kombination ist ideal für einen Fettkiller.

Chicoree

Chicoree enthält neben Magnesium auch Kalzium. In dieser Zusammensetzung wird der Stoffwechsel beflügelt und gleichzeitig die Fettverbrennung angekurbelt.

Avocado

Obwohl Avocados als kalorien- und fettreich gelten, setzt sich dieses Fett nicht im Körper ab, sondern hilft vielmehr dabei überflüssiges Körperfett abzubauen.

Joghurt

Die in Joghurt enthaltenen Milchsäurebakterien sorgen für eine gesunde Darmflora, welche für die Aufnahme vieler Stoffe verantwortlich ist. Eine gesunde Darmflora leistet somit einen wichtigen Beitrag, um die Bildung von Fettreserven aufgrund eines Nährstoffmangels zu vermeiden.

Öl

Öl ist ein wichtiger Bestandteil, damit einige Vitamine und Nährstoffe überhaupt vom Körper verwertet werden können. Pflanzliche Öle werden dabei am besten vom Körper aufgenommen.

Parmesan

Hartkäse wie Parmesan verleiht Speisen das gewisse Etwas und liefert durch das enthaltene Kalzium gleichzeitig einen für Fettkiller wichtigen Bestandteil.

Spargel

Wenige Kalorien und ein hoher Wasseranteil. Dies sind die Bestandteile, welche es ermöglichen, dass für die Verdauung von Spargel weit mehr Kalorien verbraucht werden, als dem Körper beim Essen zugeführt werden.

Papaya

Kalorienarm und dennoch voller Geschmack, so wird die Papaya zu einem echten Highlight unter den Fettkillern, zu welchen sich Obstsorten mit einem Kohlenhydratanteil von unter 10 % zählen dürfen.

Brokkoli

Grüne Gemüsesorten wie Brokkoli regen durch ihren Anteil an Chlorophyll den Stoffwechsel an und fördern die Fettverbrennung zu jeder Jahreszeit.

Salatgurke

Ein Minimum an Kalorien und ein sehr hoher Wasseranteil machen die Gurke wie ein Glas Wasser vor dem Essen zu einem Geheimtipp für ein schnelleres Sättigungsgefühl.

Kräuter

Frische Kräuter im Essen bilden eine gesunde Alternative zu fertigen Gewürzmischungen, die oftmals versteckte Kohlenhydrate in Form von Zucker beinhalten.

Rindfleisch

Rindfleisch ist reich an Eiweiß und enthält nur wenige Kohlenhydrate. In Maßen genossen ist Rindfleisch daher ein Muss für die Fettverbrennung.

Eiweißbrot

Eiweißbrot reduziert den Anteil von Kohlenhydraten auf ein Minimum und regt somit auch am Abend nicht den Insulinspiegel an. Der Fettverbrennung in der Nacht steht somit nichts im Wege.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Erbsen und Linsen zählen zu den für den Körper am wertvollsten Kohlenhydraten. In geringer Menge genossen, erhält der Körper so alle wichtigen Nährstoffe ohne die Kohlenhydrate in Fett umzuwandeln.

Mango

Eine Reife Mango erhält nur sehr wenige Kohlenhydrate und kann daher zum Frühstück oder in Nachspeisen Heißhungerattacken auf Süßes bereits im Vorfeld stoppen.

Granatapfel

Der hohe Vitamin C Anteil stärkt das Immunsystem und erleichtert es, lästige Fettpölsterchen an den Problemzonen dauerhaft zu bekämpfen.

Limetten

Zitrusfrüchte wie Limetten verfügen über eine Vielzahl an Nährstoffen, die der Körper täglich benötigt. Je ausgeglichener der Nährstoffhaushalt ist, umso unwahrscheinlicher ist es dass der Körper zu einer verstärkten Bildung von Fettablagerungen neigt.

Milch

Kalzium ist nicht nur für die Zähne und Knochen ein wichtiger Kalziumlieferant, da auch der Stoffwechsel sich diesen Stoff zunutze macht, um selbst für den Fettabbau ausreichend Energie zur Verfügung zu haben.

AUTOR

'GESUND LEBEN' ist Müllers Philosophie, die in dieser Neuausgabe in jeder Zeile zu spüren ist.

Mathias Müller studierte Betriebswirtschaftslehre und arbeitet seit mehr als 10 Jahren als Marketing- und Vertriebs-Manager für verschiedene nationale und internationale Industrieunternehmen in unterschiedlichen Branchen.

Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Gesundheits- und Ernährungsthemen, u.a. mit dem Schwerpunkt Low Carb. Müller hat verschiedene Bestseller veröffentlicht:

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 40 einfache Low Carb Rezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Rezepte mit dem Thermomix zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 50 Abendessen Rezepte zum langfristigen Abnehmerfolg“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 100 Low Carb Frühstückszrezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 100 Low Carb Desserts zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“