

## **Die 10 Gebote Um Hüftspeck Für Immer Loszuwerden**

Schön, dass Sie hier sind! Dies allein beweist, dass Sie es mit der Fettverbrennung ernst meinen. Aus meiner Seite <http://hueftspeck-weg.dein-gesunder-lifestyle.de/> wissen Sie, dass für den Verlust des fiesen Bauch- und Hüftspecks mehr als nur ein paar Sportübungen notwendig sind. Eine ausgewogene Diät sowie ein ausgeglichener Tagesablauf spielen eine entscheidende Rolle für Erfolg oder Misservolg.

Ich schlage vor Sie drucken sich die 10 Gebote aus und bewahren sie nach dem Lesen an einem Ort auf den Sie oft aufsuchen. Diese Gebote sollten Ihr ständiger Begleiter sein, denn sie sind unabdinglich für jeden der abnehmen und schlank bleiben will.

1. **Essen Sie viel grünes Gemüse.** Wenn Sie Ihr Bauchspeck wirklich loswerden wollen, kommen Sie an überdurchschnittlichem Verzehr von grünem Gemüse nicht vorbei. Blattgemüse wird nie zu 100% verdaut und besonders die Kaliumelemente sowie Aminosäuren sorgen dafür, dass die Restpartikel als innere "Bürste" fungieren und Schadstoffe attackieren. Waschen Sie das Gemüse vor dem Verbrauch in jedem Fall gründlich, da die Blätter Schadstoffe und Nitrate enthalten können. Diese sprichwörtlich **reinigenden Produkte** schwemmen die den Organismus belastenden Toxine, entstanden durch Stress, Tabak, Alkohol, eine unausgewogene Ernährung, aus dem Körper.

Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. **Trinken Sie viel Wasser.** Wenn Sie zu wenig trinken, wird der Körper als Abwehrreaktion zu viel körpereigenes Wasser bereitstellen, wodurch Ihr Bauch aufgebläht wird. Wirken Sie auch dem nächtlichen Wasserverlust entgegen und trinken Sie direkt nach dem Aufstehen 2 Gläser warmes (logisch, denn warmes Wasser reinigt ja auch die Wäsche besser) Wasser. Ca. eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit sollten Sie ebenfalls ein großes Glas Wasser trinken, da die Bauchspeicheldrüse die eintretenden sauren Verdauungssäfte neutralisieren muss. Wasser ist ein Lösungs- und Reinigungsmittel! **Faustregel:** Trinken Sie ca. 40 Milliliter Wasser pro Kg Körpergewicht am Tag. Alkohol, Kaffee, Cola, Schwarztee und manche Kräutertees entziehen dem Körper viel Wasser. Gleichen Sie dies durch zusätzliches Wassertrinken aus. Mein Urteil: Reines Wasser ist durch kein anderes Getränk zu ersetzen.
  
3. **Konsumieren Sie viel Vollkornprodukte.** Neben Kohlenhydraten enthält Vollkorn Eiweiß, wichtige Ballaststoffe, Vitamin B, Fohlsäure und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Kombination sorgt dafür, dass ein Sättigungsgefühl weit früher als bei anderen Nahrungsmitteln eintritt. Auf Dauer sind Vollkornprodukte einer der erklärten Erzfeinde für Hüftspeck. In **Langzeitstudien war bei Testpersonen**, welche einmal am Tag Vollkornprodukte aßen, konnte eine deutliche Reduzierung des Körperfetts nachgewiesen werden. Zudem war das Risiko einer Herz- oder Krebserkrankung deutlich niedriger als bei Personen, die ausschließlich Weißmehlprodukte zu sich nahmen. Bei Testpersonen, die drei Portionen Vollkorn am Tag verzehrten, sank das Risiko sogar um 30 Prozent. Die gesunden Inhaltsstoffe der Vollkornprodukte wirken also in ihrer Gesamtheit als Vital-Paket für unsere Gesundheit. Fazit: Wer Hüftspeck loswerden will, kommt an Vollkorn nicht vorbei.

4. **Essen Sie viel Obst mit Schale.** Ebenso wie Gemüse wirkt Obst reinigend und entgiftend. Achtung: Das Wertvolle sitzt immer außen! In den Randschichten, und das gilt auch für Gemüse, sitzen die meisten sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, die gesundheitsfördernd sind. Dazu gehören Ballaststoffe, Geschmacks- und Geruchsstoffe sowie einige Farbstoffe. Der Obst- und Gemüseanteil Ihrer Ernährung sollte **mindestens 50 %** betragen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 5 mal am Tag Obst, und Gemüse. Mindestens 2 Portionen davon sollte Obst sein. Seien Sie kreativ, es muss nicht immer Apfel oder Birne sein. Es gibt ein riesiges Angebot an Tropenfrüchten und wem die nicht schmecken, mit dem stimmt etwas nicht;-)
5. **Nehmen Sie IMMER ein reichhaltiges Frühstück zu sich.** Das Frühstück ist die wichtigste Tagesmahlzeit und verhindert, dass der Körper Fett speichern muss. Fettspeicherung nach 7 oder 8 Stunden Schlaf ist ein naturgegebener "Hunger-Modus" des menschlichen Körpers. Logisch, denn wenn Sie das Frühstück übergehen, senden Sie Ihrem Körper das Zeichen notwendige Energiereserven anzulegen. Sie reduzieren damit nicht nur Ihre geistige und körperliche Belastbarkeit, sondern züchten sich das Bauchspeck was Sie ja eigentlich loswerden wollen. Deswegen darf morgens so **richtig schön reingehauen** werden – mit frisch gepresstem Saft, dunklem Vollkornbrot, einem fett- und zuckerarmen Quark mit frischen Früchten, genau nach Lust und Laune. Das vermittelt dem Körper den Eindruck, er bekomme den ganzen Tag so viel zu essen – was zur Folge hat, dass der Stoffwechsel und damit auch die Fettverbrennung ordentlich in Schwung gebracht wird.

Notizen: \_\_\_\_\_

---

6. **Regulieren Sie Ihren Stresslevel.** Sicher einfacher gesagt als getan. Dennoch, wenn Sie permanent unter Stress stehen, wird das körpereigene Hormon Cortisol freigegeben. Cortisol organisiert zwar den Salz- und Wasserhaushalt in der Niere, aber fördert gleichzeitig die **Fettspeicherung um den Magen** herum. Bedenken Sie, dass Stress nicht nur auf der Freundesliste von Hüftspeck steht, sondern ebenso verantwortlich für ernstere Krankheiten (Magengeschwüre, Herzinfarkt...) sein kann. Über biologischen Mechanismus führt Stress dazu, dass häufiger Hunger empfunden wird. Stresshormone führen auch dazu, dass die Speicherung von Fett begünstigt und der Abbau von Fett erschwert wird. Und noch eins: Stress ist nicht, wenn Sie viel tun und sehr aktiv sind. Stress ist das Gefühl, einer Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Identifizieren Sie Ihren Stress genau und arbeiten Sie an Problemlösungen.
7. **Verzichten Sie auf späte Mahlzeiten.** Spätes Essen gehört zu den Todsünden! Unser Körper ist schlichtweg nicht in der Lage, kalorienreiche Nahrung während der Ruhephase zu verdauen. Nehmen Sie leichte Mahlzeiten, wie Weißfleisch, Salate sowie fettarme Yoghurts zu sich und gewöhnen Sie sich an eine **leichte körperliche Betätigung** nach dem Essen (Spaziergang o. ä.). Trotz alledem sollten Sie auf keinen Fall komplett auf die Abendmahlzeit verzichten. Zum einen führt das oft zu Schlafmangel (> Energiemangel am Folgetag) und zum anderen ist ständige (moderate) Magentätigkeit sehr förderlich für die Speicherung von Nährstoffen sowie die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus.

Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. **Verteilen Sie viele kleinere Mahlzeiten über den Tag.** Als Faustregel empfehlen Experten folgende kleine Formel: "Zwischen 8 und 8 sind´s 8." Von 8 Uhr morgens bis 8 Uhr abends sollten Sie also ca. 8 kleine Mahlzeiten zu sich nehmen, wobei das Frühstück wie Sie wissen stets im Vordergrund steht. Diese Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten sollten aus kleinen Snacks, Obst, Gemüse, Milchprodukten und Vollkornspeisen bestehen. Gesunde Ernährung, regelmäßiges Essen und dabei trotz Stress des Alltags schlank werden – das ist **kein Ding der Unmöglichkeit**, das funktioniert, wenn Sie bei diesem Tipp besonders diszipliniert sind.
9. **Forcieren Sie Ihre Beinarbeit.** Beine wollen vor allem eines: Laufen! Parken Sie Ihr Auto etwas weiter vom Zielort, steigen Sie eine U-Bahn Station früher aus und nehmen Sie regelmäßig die Treppe anstelle des Aufzuges. Allein 16 Stufen können bis zu 10 Kalorien verbrennen. Nehmen Sie diese Stufen 3 mal täglich über 5 Tage, kommen wir auf 150 Kalorien und in einem Monat sind das bereits 900 verbrannte Kalorien. Kombiniert mit anderen kleinen Fußmärschen kommen Sie locker auf verbrannte 5000 Kalorien, ohne arge zeitliche Zugeständnisse machen zu müssen.
10. **Arbeiten Sie mit Beständigkeit.** Wohl der kürzeste, einfachste und am Ende effektivste Tipp um dem Hüftspeck dauerhaft zu Leibe zu rücken. Gewöhnen Sie sich an diesen ausgeglichenen Tagesablauf und motivieren Sie sich jeden Tag aufs Neue. All diese einfachen Tipps werden dazu führen, dass Sie sich bereits nach 3-5 Tagen wohler fühlen und schon nach 3-4 Wochen werden Sie eine spürbare Reduzierung des Bauchspecks erkennen, darauf haben Sie mein Wort.

Alles Liebe, Durchhaltevermögen und jede Menge Motivation  
wünscht

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'E. Mertin', with a stylized flourish at the end.

Enrico Mertin

**PS:** Diesen Ratgeber können Sie ohne Weiteres an Freunde und Bekannte verschicken. Ebenso haben Sie das Recht, den Ratgeber auf Ihrer Webseite oder Ihrem Blog zu veröffentlichen.

<http://hueftspeck-weg.dein-gesunder-lifestyle.de/>