

**Straffer Bauch in
21 Tagen**

Baustein 1: Ernährung

Die beste Fettverbrenner-Ernährung lernen Sie bereits in unserem 21 Tage-Programm kennen. Halten Sie sich hier genau an die Vorgaben des Ernährungskonzepts und Sie werden schon nach wenigen Tagen die ersten Resultate im Spiegel und auf der Waage sehen.

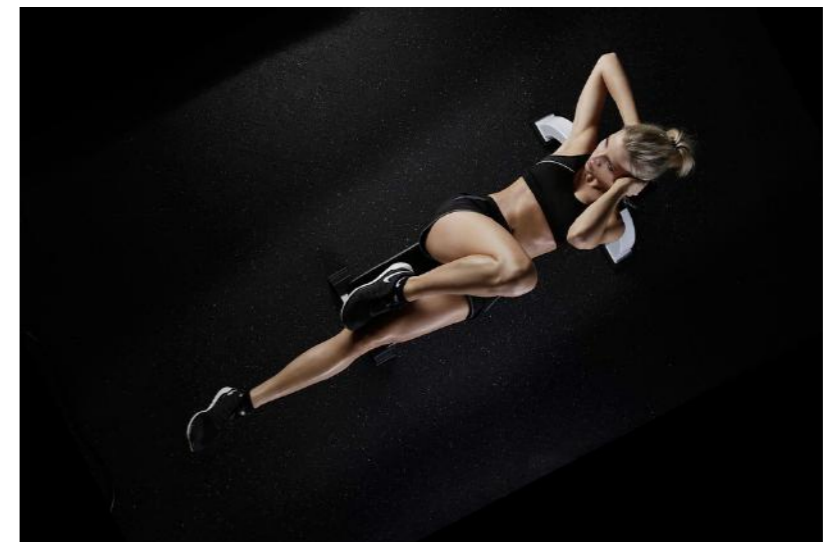
Lebensmittel, die dafür sorgen, dass Sie sich aufgebläht fühlen oder die Ihnen Verdauungsprobleme bereiten, sollten Sie dabei gezielt ersetzen. Auch blähende Lebensmittel wie Weißkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Sauerkraut und kohlenensäurehaltige Getränke sollten Sie nicht direkt am Abend vor dem nächsten Messen der Umfänge zu sich nehmen, da diese ganz natürlich den Bauchumfang ansteigen lassen können.



Baustein 2: Sport-Übungen

Um den Bauch gezielt zu straffen und vor allem dem hartnäckigen Unterbauch-Fett an den Kragen zu gehen, sind gezielte Sport-Übungen sehr wichtig. Diese sollten sowohl die geraden, seitlichen als auch unteren Bauchmuskeln beanspruchen.

Hierzu finden Sie 9 abwechslungsreiche Workouts zum direkten Mitmachen auf der Downloadseite. Davon sollten Sie 2-3 Programme pro Woche absolvieren, am besten direkt am Morgen, bevor Sie etwas essen. Bei den Übungen werden neben dem Bauch auch Ihre Beine, Ihr Po und Ihre Arme trainiert, da es sich um Ganzkörper-Übungen mit fettverbrennenden Ausdaueranteilen handelt. Diese straffen Ihren gesamten Körper.



Baustein 3: Motivation

Neben der richtigen Ernährung und gezielten Sport-Übungen spielt auch die Motivation eine sehr große Rolle, wenn man einen straffen und flachen Bauch erreichen will. Denn in den meisten Fällen macht einem der innere Schweinehund einen Strich durch die Rechnung und unsere Motivation ist beim ersten Hindernis auf dem Weg wie verfliegen.

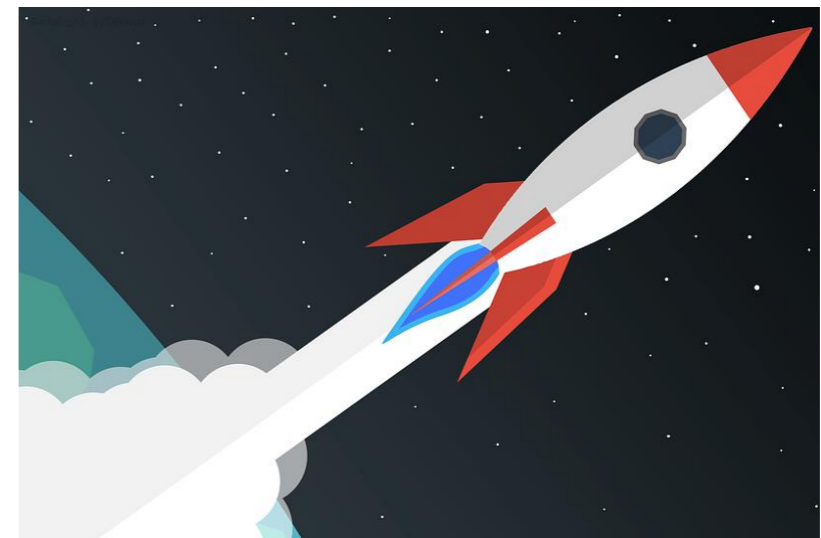
Daher finden Sie in unserem Bonus-Ratgeber 10 hilfreiche Motivations-Tipps, wie Sie dauerhaft am Ball bleiben und Ihren inneren Schweinehund mit einfachen Strategien besiegen. Laden Sie sich den Ratgeber am besten gleich hier im Download-Bereich herunter.



Baustein 4: Zusätzliche Tipps

Die drei ersten Bausteine bilden ein solides Fundament zum Abbauen Ihres lästigen Bauchfetts - doch da ist noch mehr! Es gibt immer ein paar zusätzliche Tipps & Tricks, mit denen Sie noch größere und schnellere Erfolge sehen können und die Ihnen dabei helfen, sich wohler in Ihrem Körper zu fühlen.

Dazu gehört der effektive Anti-Blähbauch Drink, den wir Ihnen zeigen sowie die 6 besten Lebensmittel, wenn Sie Fett am Bauch verlieren und sich nicht mehr aufgebläht fühlen wollen. In den Bonus-Inhalten finden Sie zudem weitere Strategien zum Anregen Ihres Stoffwechsels, zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustands und zum dauerhaften Halten Ihres idealen Wunschgewichts.





6 Bonus-Tipps für einen straffen Bauch

Tipp Nr. 1: Blähende Lebensmittel meiden

Brokkoli, Bohnen und ballaststoffreiche Kohlenhydrate sind sehr gesund und gehören in jede ausgewogene Ernährung. Dabei sollte jedoch beachtet werden, dass diese Lebensmittel sehr stark blähend wirken, weil sie einfach sehr verdauungsintensiv sind. Im Darm bilden sich daher natürlich mehr Gase bei der langwierigen Verdauung.

Das heißt natürlich nicht, dass man aufhören sollte, Bohnen oder Brokkoli zu essen. Vielmehr ist es entscheidend, wann und in welcher Reihenfolge man diese Lebensmittel verzehrt. Blähende und besonders schwerer verdauliche Produkte wie Linsen und Bohnen empfehle wir nicht an Tagen zu verzehren, an denen Sie besonderes auf Ihren Bauch achten.

Auch sollten primär leicht verdauliche Lebensmittel, wie fettarme Proteine (Fleisch, Fisch, Nüsse, Eier) vor dem Verzehr solcher blähenden Produkte gegessen werden.

Menschen die dagegen schon sehr lange sehr viele Hülsenfrüchte konsumieren, werden merken, dass der Verdauungstrakt immer besser mit diesem Essen umgehen kann und immer weniger aufbläht.



Tipp Nr. 2: Stress reduzieren

Das alte Thema: Stress - darauf fallen letztendlich sehr viele gesundheitliche Probleme zurück. Und es ist auch hier wieder ein wesentlicher Aspekt. Durch ein erhöhtes Stresslevel reagiert der Körper so, dass er vermehrt die Blutzirkulation im Verdauungstrakt herunterfährt.

Dadurch bekommen viele Menschen zum einen Bauchschmerzen und zum anderen einen aufgeblähten Bauch. Also bleiben Sie nach Möglichkeit immer schön ruhig und gehen Sie Stress aus dem Weg.

Für das Essen sollten Sie sich immer Zeit nehmen. Setzen Sie sich zum Essen hin. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie essen und reden Sie nicht zu viel dabei. Das wird Ihnen nicht nur dabei helfen, bewusster zu essen, sondern vor allem auch die Mengen besser abzuschätzen.

Beim Stress-Essen schüttet der Körper zudem das Stresshormon Cortisol aus, wodurch die Aktivität des Stoffwechsels und die Fettverbrennung im allgemeinen blockiert werden.



Tipp Nr. 3: Kleinere Mahlzeiten

Für eine effektive Abnahme ist es völlig egal, wie oft man am Tag isst. Manche essen nur zweimal, manche sogar nur einmal - je nach den persönlichen Vorlieben.

Das ist natürlich völlig jedem selbst überlassen. Merkt man allerdings, dass man einen sehr aufgeblähten Bauch hat, dann liegt das vor allem an sehr großen, voluminösen Mahlzeiten.

Es staut sich sehr viel Nahrung im Verdauungstrakt an - vor allem auch völlig unterschiedlich schwer verdauliche Sachen - was logischerweise auch sehr viel Zeit und Arbeit in Anspruch nimmt.

Halten Sie Ihre Mahlzeiten daher, wenn Sie auf einen flachen Bauch Wert legen, etwas kleiner und achten Sie auch auf Ihr Sättigungsgefühl. Stopfen Sie sich nicht bei den Mahlzeiten voll, so dass Sie sich unangenehm aufgebläht fühlen, sondern hören Sie dann auf, wenn Sie leicht gesättigt sind.



Tipp Nr. 4: Genug Wasser trinken

Auch ein Wundermittel gegen den Blähbauch ist das Trinken. Genug Flüssigkeit ist essenziell für eine funktionierende Verdauung - ohne Wasser tut sich hier nämlich rein gar nichts, da dieses als Transportmittel genutzt wird.

Trinkt man nicht genug, stresst das nicht nur den Körper, es sorgt auch dafür, dass der Darm nicht richtig funktioniert, was letztendlich zu den Blähungen führt.

Damit sind natürlich keine gas- oder zuckerhaltigen Getränke wie Limonaden, Säfte oder gesüßtes Wasser mit Geschmack gemeint. Unser Körper besteht zu einem sehr großen Teil aus Wasser, daher benötigt er auch genau das. Also sollten Sie immer reichlich stilles Wasser dabei haben!

Probieren Sie auch den Anti-Blähbauch Drink aus, den Sie gleich hier im Download-Bereich findest. Damit regen Sie Ihre Verdauungsaktivität und den Stoffwechsel zusätzlich an.



Tipp Nr. 5: Kein Kaugummi

Gehören Sie auch zu den Menschen, die gerne Kaugummi kauen? Das Problem an der Sache: Dabei fällt uns oft überhaupt nicht auf, dass wir während dem Kauen und Reden viel Luft schlucken.

Diese Luft landet letztendlich im Magen und sorgt ebenfalls für ein aufgeblähtes Gefühl. Besser sind in diesem Fall kleine Minzbonbons oder probieren Sie frische Minzblätter aus, um den Atem zu erfrischen.

Ein weiteres Problem von Kaugummi sind die darin enthaltenen Süßstoffe, von denen einige die Gasbildung im Magen-Darm Trakt erhöhen können. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit für einen fiesen Blähbauch und Sie fühlen sich unwohl. Auf diese versteckten Süßstoffe sollten Sie auch in anderen Produkten, zum Beispiel Light-Getränken oder Fertiggerichten, verzichten.



Tipp Nr. 6: Unverträglichkeiten

Viele Menschen leiden heute an einer Unverträglichkeit, ohne es zu wissen. Das kann Laktose, den Milchzucker, betreffen, aber auch Fruktose (Fruchtzucker), der nicht nur in Obst enthalten ist, sondern auch vielen Fertigprodukten zugesetzt wird oder zum Beispiel Gluten, ein Klebereiweiß im Getreide.

Es muss nicht einmal heißen, dass Sie eine „richtige“ Allergie gegen diese Stoffe haben, aber häufig verträgt unser Körper bestimmte Dinge einfach etwas schlechter und reagiert dann zum Beispiel mit Verdauungsbeschwerden oder Blähungen.

Falls Sie eine Unverträglichkeit bei sich vermuten, empfehlen wir Ihnen, einen entsprechenden Test beim Arzt durchzuführen. Alternativ können Sie die potenziell blähenden Lebensmittel auch für mindestens 2 Wochen von Ihrem Speiseplan streichen und herausfinden, wie Sie sich damit fühlen.



Disclaimer

Alle Inhalte dieses Ratgebers wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und formuliert. Dennoch kann keine Gewähr für die Richtigkeit, Genauigkeit und Vollständigkeit der enthaltenen Informationen gegeben werden. Der Herausgeber haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirektem Zusammenhang mit den Informationen dieses Ratgebers stehen.

Impressum

Copyright

Dieser Ratgeber ist urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen sowie die vorübergehende Speicherung dieses PDF-Dokuments zu privaten Zwecken ist zulässig. Der Ausdruck von Webseiten oder PDF-Dokumenten ist ausschließlich zu privaten und eigenen Informationszwecken erlaubt. Die Dokumente dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

© 2018 Online Solutions LLC

Quellenangabe für verwendete Bilder & Grafiken: Pixabay