

## FITFOOD

# DIE GESUNDEN HALLE 41 ERNÄHRUNGSTIPPS



TIPP  
1

### Vermeide Zucker und seine künstlichen Varianten

Künstlicher Zucker führt zu Müdigkeit, indem die Süsstoffe eine Insulinreaktion auslösen, ohne dazugehörigen Energienachschub. So kommt es zu einem tiefen Blutzuckerwert und dieser macht müde.

### Mindestens 7.5 Stunden Schlaf pro Tag

Im Schlaf stellt sich dein Stoffwechsel auf die Fettverstoffwechslung um. Bei zu wenig Schlaf arbeitet deine Schilddrüse auf Sparflamme und dein Grundumsatz sinkt signifikant. Du verbrennst also weniger Kalorien. Dazu kommt, dass im Schlaf viele Hormone gebildet werden, die deine Fettverbrennung unterstützen.



TIPP  
2



TIPP  
3

### Iss keine prozessierten Lebensmittel

Prozessierte Lebensmittel sind Lebensmittel, die in hohem Masse industriell verarbeitet wurden. Diesen fehlen die Mikronährstoffe und gesunden Faserstoffe, welche für die Verstoffwechslung aller körpereigenen Prozesse benötigt werden. Prozessierte Lebensmittel sind z.B.: Fertigmensu, Wurstwaren, viele Produkte stammend aus Monokulturen, Teigwaren, Fast Food.

### Nicht snacken

Wer ständig isst, kann seinen Hunger schlechter regulieren. Du hebst so deinen Insulinspiegel immer wieder an und der Körper greift dadurch nicht auf die Fettdepots, die du in Reserve hast, zurück. Vor allem das Snacken von Süßigkeiten sollte vermieden werden.



TIPP  
4



TIPP  
5

### Nach der letzten Mahlzeit für 10 bis 12 Stunden nichts essen

Dies ermöglicht den Fettabbau aus den Fettdepots. Diese werden erst abgebaut, nachdem ein Teil der Fettsäure in den Muskelzellen aufgebraucht ist, um anschliessend für die künftige Verbrennung eingebaut zu werden. Der Insulinspiegel und sein Gegenspieler Glucagon können sich dabei idealer regulieren, was zu einem besseren Sättigungsgefühl führt.



TIPP  
6

## Den Stoffwechsel durch Training ankurbeln

30 Minuten Bewegung (Gehen, leichtes Joggen, lockeres Velofahren etc.) hilft, den Fettabbau voranzutreiben und:

- Dein Körper schüttet Endorphine (Glückshormone) aus
- Schutz vor nicht übertragbaren Krankheiten
- Stärkt dein Immunsystem, da es die Zellzahl deiner Antikörper steigert
- Kreativität und Denkvermögen werden gefördert

## Iss viel Gemüse wegen vieler Vitalstoffe und geringer Kaloriendichte

Gemüse ist mineral- sowie vitaminreich, diese Vitalstoffe sind unersetzlich für einen gut funktionierenden Körper. Des Weiteren sättigt uns das Gemüse dank enthaltener Faserstoffe. Viele Gemüsesorten beinhalten Nahrungsfasern, welche die Darmflora und die Verdauung unterstützen. Als Faustregel gilt: Fülle deinen Teller zur Hälfte mit Gemüse.



TIPP  
7



TIPP  
8

## Genügend Wasser trinken

Vielen Menschen fällt es schwer, die empfohlene Menge Wasser von 1,5 bis 2 Litern pro Tag zu trinken. Unser Tipp: Statt grosse Mengen auf einmal, trink 5-8 Gläser Wasser oder Tee über den Tag verteilt.

Ein weiterer Tipp: Trinke morgens gleich nach dem Aufstehen 1 bis 2 Gläser Wasser. Denn während des Schlafens reinigt der Körper sich, wodurch Giftstoffe entstehen. Und diese können durch Wasser wieder herausgeschwemmt werden. Zudem regt Wasser trinken den Stoffwechsel an.

## Appetit auf die Umsetzung dieser Ernährungstipps?

Dann lass dich von unseren Ernährungscoaches in Kloten und Zürich umfassend beraten. Wir freuen uns auf einen spannenden Austausch mit dir.

Schreib uns auf: [nutrition@halle41.ch](mailto:nutrition@halle41.ch)

