

Stoffwechsel anregen



Der Stoffwechsel ist die treibende und lebenserhaltende Kraft des Körpers. Er sorgt für die Umwandlung und den Transport aller Nahrungsmittel, die unsere Körperzellen zum Leben und zur Energiegewinnung benötigen. Der Stoffwechsel entgiftet den Körper und sorgt für die Baustoffe, die unsere Organe erhalten und erneuern.

Alle Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, werden in ihre Bestandteile weiter verarbeitet. Die Körperzelle isst keine Currywurst. Sie benötigt Aminosäuren, Fettsäuren, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Voraussetzung für die Nährstoffaufnahme ist ein gut funktionierender und dynamischer Stoffwechsel.

Es gibt Menschen, die große Mengen verzehren und dennoch nicht an Gewicht zunehmen. Ihr Stoffwechsel arbeitet

zünftig und verbrennt alles, was ihm angeboten wird. Andere Menschen wiederum leiden unter einem schwerfälligen Stoffwechsel. Sie bauen den letzten Krümel, den sie zu sich nehmen, in Fett um. In der Laboranalyse von gesund & aktiv ist diese Verbrennungsaktivität erkennbar. Über die empfohlenen Nahrungsmittel kommt es zu einer Optimierung der Stoffwechselverbrennung. Eine wichtige Rolle dabei spielt die Eiweißzufuhr. Sie wird durch unsere Gene (an der Blutgruppe erkennbar) gesteuert.

Was können Sie zusätzlich tun, um ihren Stoffwechsel anzuregen?

Stilles Wasser trinken

Reines Quellwasser oder gefiltertes Wasser hat keine Kalorien, verbraucht aber Kalorien. Es regt den Stoffwechsel an und hilft dem Körper die aufgenommenen oder über den Stoffwechsel selbst produzierten Schadstoffe wieder auszuscheiden. Im individuellen Ernährungsplan von gesund & aktiv ist die individuelle Trinkmenge errechnet. Ein guter Start wäre: täglich zwei Liter Wasser zu sich zu nehmen.

Trampolin springen

Der Stoffwechsel wird schnell und einfach durch sportliche Aktivität angeregt. Daher seien Sie jeden Tag aktiv! Besonders effektiv ist das Trampolinspringen. Im Buch „gesund & aktiv - Das Stoffwechselprogramm“ finden Sie einige einfache Übungen mit großer Wirkung. Ein Trampolin ist preisgünstig und benötigt wenig Platz. Es macht Spaß und ist eine effektive Art, den Stoffwechsel anzuregen.

Muskelaufbau schnell und einfach

Fette werden nur über Muskeltätigkeit abgebaut. Je größer die Muskelmasse im Körper, desto leichter ist es, Fette zu verbrennen. Durch Liegestütz und Kniebeugen kann man schnell, Muskelmasse aufzubauen. Durch die individuellen Nahrungsmittel von gesund & aktiv wird der Muskelstoffwechsel noch zusätzlich unterstützt.

Leinöl regt den Stoffwechsel an

Biologisches Leinöl enthält besonders viele Omega-3-Fettsäuren. Sie sind lebensnotwendig und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Omega-3-Fettsäuren sen-

ken die Blutfette (Triglyceride) und aktivieren den Stoffwechsel. Wir empfehlen täglich einen Esslöffel Leinöl zu sich zu nehmen. Da Leinöl durch den Luftsauerstoff leicht oxidiert und dann bitter schmeckt, ist es besser, ihn in kleinen Mengen immer frisch zu kaufen.

Bitterstoffe bringen den Stoffwechsel in Schwung

„Bitterstoffe halten gesund“, das ist eine alte Weisheit, die noch heute ihre Gültigkeit hat. Bitter regt die Verdauung an. Schon in der Mundhöhle beginnen Bitterstoffe die Verdauung zu unterstützen. Sobald man den bitteren Geschmack auf der Zunge wahrnimmt, wird eine große Menge Speichel freigesetzt. Gleichzeitig sorgt ein Körperreflex dafür, dass die Produktion der Säfte von Galle, Magen und Bauchspeicheldrüse angeregt werden. Bitterstoffe unterstützen die Aufnahme der Vitalstoffe aus der Nahrung. Somit entsteht eine bessere Grundversorgung der Körperzellen, die am Wohlbefinden wahrnehmbar ist.

Werden die Anregungen mit in das individuelle Ernährungsprogramm übernommen, wird man nach wenigen Tagen die ersten erfreulichen Auswirkungen der Stoffwechselanregung verspüren. Bleiben Sie gesund und aktiv.