

12 Tipps für einen aktiven Stoffwechsel

- **Intervall-Training** – Kurze Zwischensprints beim Joggen helfen Kreislauf und Stoffwechsel auf die Sprünge.
- **Krafttraining** – Unsere Muskeln verbrennen auch im Ruhezustand Kalorien.
- **Frühstücken** – Schon ein kleiner Snack versorgt Sie morgens mit frischer Energie für den Tag.
- **Wasser trinken** – Ausreichend Flüssigkeit, vor allem Wasser oder ungesüßter Tee, regt die Verdauung an und pusht den Metabolismus. Faustregel: ca. 0,03 Liter täglich pro Kilogramm Körpergewicht.
- **Pikant würzen** – Capsaicin in Chilischoten und Cayenne-Pfeffer peppt nicht nur das Essen, sondern auch den Stoffwechsel auf.
- **Lebensmittelwahl** – Grapefruit, Ei oder Thunfisch z.B. können bei der Verdauung die Stoffwechselrate erhöhen.
- **Ausreichend Schlaf** – Schlafmangel verlangsamt den Stoffwechsel. Darüber hinaus fördert Müdigkeit auch noch Heißhunger-Attacken
- **Kaffee trinken** – Koffein gelangt schnell ins Blut, macht wach und wirkt wie ein Stoffwechsel-Booster.
- **Grüner Tee** – Das Getränk ist reich an Antioxidantien, enthält so gut wie keine Kalorien, macht wach und gibt dem Stoffwechsel neuen Schub.
- **Durchatmen** – Lüften oder ein Spaziergang um den Block sorgen für einen klaren Kopf und fördern die Durchblutung der inneren Organe: Das beschleunigt den Stoffwechsel
- **Cardio-Übungen** – Bereits 45 Minuten Radfahren wirken bis zu zwölf Stunden stoffwechselfördernd.
- **Lachen** – ist gesund! Es erhöht die Herzfrequenz, hebt die Laune und verbrennt jede Menge Kalorien.

