

15 FLETTRAUM-BODY

tricks!

DIE JEDE FRAU KENNEN MUSS



JEDEN TAG EINE 50-KG-HANTEL STEMMEN? KLAR, SO KANN MAN SICH SEINE WUNSCHFIGUR ERSCHUFEN. ABER WIR VERPATEN EUCH WAS: ES

EAT GREEN!

Grün ist nicht nur die Hoffnung auf unsere neue Traumfigur, sondern möglichst auch unser Food: Denn Grünkohl und Brokkoli machen schlanke, straffe Beine. In ihnen steckt der Schlankstoff Diindolymethan (DIM). Hintergrund: Die Andockstellen für den Dickmacher Östrogen sind an den Fettzellen der Oberschenkel besonders zahlreich. DIM gleicht die Hormon-Dominanz in diesem Bereich wieder aus, hilft Fett abzubauen und stärkt das Gewebe. Wichtig: Die chemische Verbindung ist hitzeempfindlich – also das Gemüse nicht weich kochen, sondern knackig garen.

FIT-MANTRA

Kleines Motivations-Motto, das wir uns IMMER vorsagen sollten: „Mein Body ist mein Business.“ Bedeutet: Wir fixieren den Sport wie einen Geschäftstermin im Kalender und behandeln ihn auch so. Unseren Chef würden wir ja auch nicht sitzen lassen, nur weil es regnet.

UNSERE EXPERTINNEN

Veronika Pfeffer ist Sportwissenschaftlerin, Trainerin und arbeitet seit Jahren als Fitness- und Gesundheitsreferentin (Veronika Pfeffer.de)

Deborah Weinbuch ist Medizinerin, Ernährungsexpertin und Autorin (deborahweinbuch.de)

3 INTENSIVE(RE) RUHE

Auch im Ruhezustand verbrennt unser Körper Fett und Kohlenhydrate – und zwar im Verhältnis von etwa 2:1. Wenn wir durch Sport unseren Grundumsatz erhöhen, bleiben die Prozentzahlen zwar gleich – also 60–70% Fett und 30–40% Carbs –, aber die Gesamtbilanz erhöht sich und das bis zu 72 Stunden lang. Der Trick: Wir können selbst bestimmen, wie lange das Kalorien-Burning anhält. Faustregel: Je intensiver das Training, desto länger arbeitet auch unser Organismus auf Hochtouren. Statt Mini-Hanteln und leichtem Walken heißt es also: volle Power!

MEHR LUFT KRIEGEN

Atmen wir tief in den Bauchraum, wird das Muskelprotein in Myoglobin mit besonders viel Sauerstoff versorgt. Dadurch können wir länger im aeroben Bereich trainieren, weil nicht so schnell Milchsäure in den Muskeln produziert wird. Durch die Gewohnheit, tief zu atmen, verbessern wir also unsere Performance und können mehr aus unserem Training herausholen. Zusatz-Benefit: Je trainierter die Muskeln sind, desto mehr Sauerstoff können sie aufnehmen und für die Energiegewinnung nutzen. Win-win!

THINK REALITY

Positiv denken ist nicht Beste. Wer mit Schwitzen rechnet, kommt oft zu unsere Top-Methoden:
 1. **Wish (Wunsch):** Was ich mich fühlen, wenn
 2. **Outcome (Ergebnis):** Hindernisse könnten
 3. **Obstacle (Hindernis):** Plan: Mit welchen kann ich sie überwinden

5

4

NATÜRLICHER BOOSTER

Wenn der Körper zu wenig Vitamin D produziert, werden Muskeln abgebaut und innen liegende Bauchfett (Viszerales Fett) wächst. Zum Glück können wir etwas dagegen tun: mit Vitamin D. Auch HIIT fördert die Ausschüttung von Vitamin D. Training wirkt als anstrengend empfunden.