

Schlank mit Apfelessig

Viele Untersuchungen belegen, dass Apfelessig beim Abnehmen hilft, wenn du vor dem Essen oder Schlafengehen ein Glas Wasser mit 1-2 EL Apfelessig trinkst. Befindet sich Essigsäure im Darm, verbleibt dort Fett nur für kürzere Zeit. Darüber hinaus blockiert Säure Enzyme, die stärkehaltige Nahrung aufspalten: so wird verhindert, dass der Körper Fett und Stärke aufnimmt.

Weiters bewirkt das Einnehmen von Apfelessig ein längeres Sättigungsgefühl und gilt als natürlicher Appetitzügler. Apfelessig hält unseren Blutzucker konstant, damit kann Heißhunger auf Süßes und Kohlenhydrate verringert werden.

Wer abnehmen möchte und vor allem das „Bauchspeckerl“ los werden möchte, sollte tägl. 3 EL Apfelessig konsumieren. 1 EL vor jeder Mahlzeit oder 2 EL am Morgen und 1 EL vor dem Schlafengehen. Letzteres eingenommen hilft, v.a. den morgendlichen Blutzuckerwert zu senken was zu einer reduzierten Fettspeicherung im Körper führt.

Wichtige Hinweise:

- Naturtrüben Bioapfelessig mit Mutter (d.h. mit Schlieren – enthalten besonders viel Nährstoffe) verwenden
- Immer verdünnt trinken (bei Magenbeschwerden damit aufhören)
- Mund mit Wasser nach dem Verzehr spülen

Rezept:

Beeren-Apfelessig-Drink

Zutaten

- 2 EL Apfelessig
- 2 EL gemischte Beeren, püriert (Heidelbeeren, Himbeeren,...)
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Ein Einmachglas oder Trinkglas mit 200 – 300 ml Wasser füllen
2. Essig, Beeren, Zitronensaft hinzugeben
3. Umrühren und trinken. Verbleibenden Rest zum Aufbewahren in den Kühlschrank stellen. Bei Bedarf umrühren und abermals trinken!

Lass es dir schmecken!

10.000 Schritte pro Tag wozu und wie

Ärzte empfehlen, dass wir im Schnitt etwa 10.000 Schritte am Tag zurücklegen sollten. Doch die meisten gehen im Schnitt weniger als 5.000 Schritte pro Tag, ein durchschnittlicher Büromensch kommt gerade mal auf 1.500 Schritte.

Wer sich mehr bewegt, bleibt nicht nur fit, sondern tut auch noch was für seine Gesundheit. Denn das Zufußgehen schützt uns vor Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Depressionen und sogar Demenz. Zudem werden Gelenke und Muskulatur effektiv gestärkt, die Ausdauer verbessert und das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt. Und ganz nebenbei verbrennst du auch noch einiges an Kalorien. 10.000 Schritte bringen gut 500 Kalorien mit sich, die unser Körper sonst unnötig speichern würde.

Damit du wirklich weißt, wie viele Schritte du pro Tag geschafft hast, helfen dir elektronische Schrittzähler (wie Armbanduhren). Es gibt viele verschiedene Marken die das sehr gut erfüllen, über uns kannst Garmin Modelle sehr günstig beziehen.

Die besten Tipps für mehr Schritte im Alltag:

1. Lass das Auto stehen:

Ob zur Arbeit, in die City oder Treffen mit der besten Freundin, schwing dich doch einfach mal aufs Fahrrad. 30 Minuten Fahrradfahren sind nämlich umgerechnet etwa 3.000 Schritte, außerdem bist du so das leidige Parkplatzproblem los. Auch kleine Supermarkteinkäufe kannst du ganz einfach mit dem Fahrrad oder zu Fuß bewältigen.

2. Treppen steigen statt Aufzugfahren

Es kann so einfach sein, eine Portion Extra-Bewegung in den Alltag zu integrieren – mit Treppensteigen! Statt sich auf die Rolltreppe zu stellen oder mit dem Fahrstuhl zu fahren, sollten wir einfach mal ein paar Stufen zu Fuß gehen. Das Treppenlaufen bringt nicht nur den Kreislauf und die Durchblutung in Schwung, sondern sorgt zudem für straffe Waden und Oberschenkel sowie für einen knackigen Po. Also Grund genug, um zukünftig die Stufen zu wählen.

3. Vorher aussteigen

Der Arbeitsweg ist zu weit, um gänzlich auf Öffis oder Auto zu verzichten? Kein Problem. Steig einfach ein paar Haltestellen vorher aus und lauf den Rest. Oder park das Auto ein paar hundert Meter entfernt. So schaffst du die 10.000 Schritte pro Tag trotz bequemer Auto- oder Bahnfahrt und tankt zudem auch noch eine Menge frische Luft. Super, um am Morgen so richtig in Schwung zu kommen.

4. Spazieren gehen

Nutz die Mittagspause, um eine Runde an der frischen Luft spazieren zu gehen. Somit füllst du nicht nur dein Schritt-Konto auf, sondern tust auch deinen Augen und deinem Rücken was Gutes.

Und auch nach der Arbeit solltest du nicht immer direkt auf die Couch legen – ein kleiner Abendspaziergang nach dem Essen tut richtig gut.

Unser fitboutique Blog

Wir heute möchten wieder auf die Blog Beiträge auch unserer Homepage hinweisen. Es ist bestimmt auch für dich etwas dabei. Jeden Montag stellen wir einen neuen Blog online. <https://www.fitboutique.at/frauen-fitness-news>

Aktuelles zu Öffnung der Fitnessstudios

Wie der Pressekonferenz der Bundesregierung am 1.3.2021 zu entnehmen war, ist Indoor-Sport frühestens im April möglich. Das war der zu erwartende Schlag ins Gesicht der Fitness-Einrichtungen. Wir werden nun prüfen, inwieweit und ab wann, Sport in der Gruppe Outdoor wieder möglich ist.

Sobald wir Genaueres dazu bzw. zu unserer Wiedereröffnung wissen, werden wir dich umgehend informieren. Bis dahin bitten wir dich dran zu bleiben und unsere Online Fitness Optionen via Homepage zu nutzen. Dort findest du auch die Online ZOOM Training Links. Und auch mit den Videos in unserem YouTube Kanal kannst du dich weiter fit halten.

Wir freuen uns schon sehr, wenn wir endlich wieder mit dir gemeinsam trainieren dürfen!

Dein fitboutique Team!