

Bauchfett – So werden Sie es wieder los

Mit dem richtigen Lebensstil können Sie an mehreren Stellschrauben drehen und die Fettdepots abbauen. Versuchen Sie, jeden Tag möglichst viele dieser Punkte umzusetzen.

Ernährung

- Gesunde Proteine in jeder Mahlzeit
 - 5 Handvoll Gemüse
 - 1 Handvoll gesunde Fette
 - Keine Süßigkeiten
 - Kein Fast Food oder hoch verarbeitete Lebensmittel
 - Kein Alkohol
 - Kein verarbeitetes Fleisch
- ← mind. 5 pro Tag abhaken

Sport & Bewegung

- >7.000 Schritte
 - 1 Workout (Kraft oder Cardio)
 - 1 Verdauungsspaziergang
 - Alle Treppen genommen
- ← mind. 2 pro Tag abhaken

Schlaf & Stressmanagement

- >7 h Schlaf
 - Vor 23 Uhr ins Bett
 - Atemübung / Meditation
 - Tagebuch schreiben
 - Kein Koffein nach 14 Uhr
- ← mind. 4 pro Tag abhaken