



## ***Checkliste “Abnehmen ohne Sport”***

Hier ist deine Checkliste zum Thema: “Abnehmen ohne Sport: So kann es funktionieren! Hier hast du alle Maßnahmen für eine nachhaltige Gewichtsreduktion im Überblick! - [www.fitnesskaufhaus.de](http://www.fitnesskaufhaus.de)

---

- Die Ernährung ist ein wesentlicher Faktor für deinen Erfolg. Reduziere deine Kohlenhydrate und setze mehr auf Gemüse und proteinhaltige Nahrung.***
- Trinke viel. Setze hier mindestens 2 Liter Wasser am Tag an. Verzichte bewusst auf zuckerhaltige Getränke.***
- Gönne deinem Körper Ruhe. Geh etwas früher schlafen und gib deinem Körper die Chance sich ausreichend zu regenerieren.***
- Vermeide Stress, denn dieser wirkt sich negativ auf deinen Stoffwechsel aus.***
- Kurzkettige Kohlenhydrate wie Einfachzucker sorgen für einen hohen Insulinspiegel. Diesen gilt es zu vermeiden!***
- Proteine sind für den Körper uninteressant als Energiequelle. Proteine sollten einen Großteil deiner Ernährung ausmachen.***
- Die Atkinsdiät beschreibt die Diät mit dem Verzicht auf Kohlenhydrate. Gerne an dieser Stelle unseren Blogbeitrag zu Atkinsdiät lesen!***