

Stoffwechsel-anregende Lebensmittel



10 Stoffwechsel- anregende Lebensmittel

Unsere Liste ist natürlich nur ein kleiner Teil der Nahrungsmittel um den Stoffwechsel anzuregen oder zu erhöhen.

Weitere Informationen erhalten Ihr auf:

<https://www.muskel-training.net/stoffwechsel-anregen/>

Unsere Top 10 Nahrungsmittel

Wasser



Wasser ist nicht nur ein Hauptbestandteil in unserem Körper, Wasser ist vielmehr ein sogenanntes Allround-Wundermittel. Es regt somit nicht nur den Stoffwechseln an, sondern unterstützt beim Abnehmen und spült auch alle toxischen Stoffe aus unserem Körper. Kurz gesagt hilft es uns, um gesund zu bleiben. Hinzu kommt aber noch, dass ausreichend Wasserzufuhr einen schönen Teint zaubert und auch das allgemeine Wohlbefinden enorm steigert. Deshalb sollte man jeden Tag 2 Liter Wasser oder mehr zu sich nehmen.

Zitrone



Für einen gesunden Stoffwechsel ist auch die Zitrone bestens geeignet. Nicht nur der extrem hohe Vitamin C Gehalt, sondern auch die Aromastoffe tragen unter anderem für

eine optimale Fettverbrennung bei. Am besten nimmt man etwas frisch gepressten Zitronensaft und vermischt diesen mit Wasser. Im Übrigen, dieses Getränk entgiftet die Leber und stärkt zudem das Immunsystem. Tipp: Vor dem Frühstück und auf nüchternem Magen ist dieses Getränk ein absolutes Wundermittel für den Stoffwechsel.

Blaubeere



Auch die Blaubeere hilft, dass unser Stoffwechsel in Schwung bleibt. Vor allem die 1. antioxidantischen Eigenschaften dieser Frucht schützen den Körper vor sogenannten freien Radikalen.

Grüner Tee



Antioxidantien zu Hauf kann auch ein grüner Tee vorweisen. Hinzu kommt, dass eine Tasse köstlicher grüner Tee den Stoffwechsel langsam, jedoch sehr effizient ankurbelt. Grüner Tee ist somit optimal um fit und energiegeladen durch den Tag zu kommen.

Ingwer



Ingwer hat viele gute Eigenschaften. So ist Ingwer nicht nur ein bekanntes und beliebtes Mittel zum Würzen, sondern auch sehr beliebt in der Heilkunde. Ingwer sorgt unter anderem für einen hervorragenden Stoffwechsel. Dabei spielt es keine Rolle, ob dieser frisch zubereitet wird oder aber als Pulverform, für Tee oder aber als Würzmittel, verwendet wird.

Chili



Chili erzeugt im Körper enorme Hitze und somit wird auch der Grundumsatz gesteigert. Also öfter mal Chili in den Speiseplan einbauen.

Zimt



Zimt ist nicht nur voller Antioxidantien, sondern hat positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Somit wird die Fettverbrennung angekurbelt und natürlich auch der Stoffwechsel.

Mandeln



Auch Mandeln halten den Stoffwechsel am Laufen. Zudem haben Mandeln viele Nähr- aber auch Mineralstoffe. Hinzu kommt noch ein hoher Vitamin E Gehalt und zahlreiche Antioxidantien. Damit aber nicht genug, auch gesunde Fette und Ballaststoffe sind in Mandeln vorzufinden. Somit kann man sagen, dass Mandeln den Körper enorm unterstützen, damit dieser einwandfrei funktionieren kann. Eine Handvoll reicht im Übrigen und sich positiv auf Körper sowie Gewicht auszuwirken.

Dunkle Schokolade



Bei dunkler Schokolade ist die Rede von mindesten 70 % im Kakao-Anteil. Der Grund: Diese beinhalten kaum beziehungsweise keinen Zucker, aber dafür viele Flavonoide und Koffein. Somit ist dunkle Schokolade ein Anreger für den Stoffwechsel und natürlich auch ein Glückhormon. Vor allem der erhöhten Dopamin-Ausschüttung ist letzteres geschuldet.

hochwertiges Fett



Fette sind nicht immer ungesund und macht dick! Entscheidet man sich für hochwertige Öle oder Fette, kann dieses einen großen Einfluss auf den Stoffwechsel haben. Die Rede ist hier von kaltgepressten Olivenöl oder aber Leinöl, Kokosöl und vielem weiteren mehr. Kurz gesagt sollte eine hoher Omega 3 Gehalt im Öl beziehungsweise in den Fetten vorliegen.

Viele Weitere Informationen zum Thema Stoffwechsel erhaltet Ihr direkt in unserem Artikel: <https://www.muskel-training.net/stoffwechsel-anregen/>