



Weight Loss Challenge

Bei uns **GEWINNEN** die Verlierer!



Woche 2 - Wasser

WASSER hält das FETT fern

Wasser ist der wichtigste Beschleuniger beim Gewicht reduzieren und unterstützt uns beim Gewicht halten. Wasser reguliert den Appetit auf natürliche Weise und verbrennt gespeichertes Fett!

Studien zeigen, dass zuwenig Wasser trinken zu verstärkter Fettdepotbildung führen kann, wobei dafür eine Erhöhung des Wasserkonsums die Fettreduzierung unterstützen kann.

Wenn Sie zuwenig Wasser trinken, können die Nieren nicht richtig funktionieren. Die meisten Menschen, die Wasser einlagern, trinken zu wenig! Der Körper übt dann so eine Art Überlebensstrategie aus und behält das Wasser zurück. Das ist dann auch oft die Ursache für geschwollene Hände und Füße. Um das zu verhindern ist es das Beste, dem Körper die Menge an Wasser zu geben, die er braucht. Das führt dann auch dazu, dass sich der Wasserhaushalt reguliert.

Wasser hilft zudem die Muskelspannkraft zu erhalten. Es findet keine Dehydrierung (Austrocknung) statt und die natürliche Möglichkeit der Kontraktion bleibt erhalten. Es verhindert, dass die Haut beim Abnehmen erschlafft und verhilft zu einem klaren, strahlenden Teint. Wasser spült Abfallprodukte (Schlacken) aus dem Körper und hilft gegen Verstopfung.

Wie viel sollten Sie trinken? Gönnen Sie Ihrem Körper **pro 25kg Körpergewicht einen Liter Wasser! Das Wasser sollte möglichst OHNE Kohlensäure sein.**

Sie mögen kein Wasser? Geben Sie einen Zitronenschnitt oder ein LiftOff dazu. Auch Aloe Konzentrat bzw AloeMAX oder Thermojetics in verschiedenen Geschmacksrichtungen sind eine köstliche und gesunde Alternative. Ihr Körper wird es Ihnen mit Vitalität und Wohlbefinden danken.

Wenn wir etwas haben wollen, was wir noch nie gehabt haben, müssen wir bereit sein, Dinge zu tun die wir noch nie getan haben!

Wasser und Gewichtsreduktion

von Kim Beardsmore

Wenn ich gefragt werde: "Was ist das Schwierigste für viele Menschen, wenn sie ein Gewicht-Reduktionsprogramm starten?" würde ich sagen, dass sie zuwenig Wasser trinken!

Nur wenige Menschen erkennen sofort, wie wichtig Wasser für den Erfolg ihres Gewicht-Reduktionsprogrammes ist. In der Tat, die wesentliche Rolle des Wassers in unserer Ernährung betrifft alle - ob sie Gewicht reduzieren, Gewicht aufbauen oder das Gewicht halten wollen! Wir alle wissen, wir können ohne Wasser nicht leben. Aber warum ist es so wichtig? Nun, es gibt viele Gründe. Lesen Sie weiter und entdecken Sie, warum Wasser Ihnen beim Abnehmen hilft und warum es Ihre wichtigste Lebensgrundlage ist.

Abgesehen davon, dass 60-70% des Körpers aus Wasser bestehen, hat es einen umfangreichen Funktionsbereich, der überlebenswichtig ist.

- Wasser unterstützt die Verdauung und Absorption von Lebensmitteln. Wenn Sie nicht genug Wasser trinken, bekommen Sie nicht den vollen Nutzen der Nährstoffe der Lebensmittel welche Sie essen.
- Wasser unterstützt die Ausscheidung von Abfallstoffen aus Darm und Nieren. Wenn Sie nicht genug Wasser trinken, werden Sie verstopft und setzen Ihre Nieren unter Stress.
- Wasser normalisiert Ihre Körpertemperatur. Wenn Sie nicht genug Wasser trinken setzen Sie Ihren Ausdünstungsprozess, den Ihre Haut verwendet um Sie zu kühlen, aufs Spiel.
- Ihr Blut besteht zu 92% aus Wasser. Dies ist Ihr körpereigenes Transportsystem zur Verteilung der Nährstoffe in Ihrem Körper.
- Körpersekrete und Verdauungssäfte bestehen fast ausschliesslich aus Wasser.

Warum sollten Sie Wasser trinken, wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren wollen? **Wasser ist ein natürlicher Appetitzügler.** Unterschätzen Sie die Kraft dieser Aussage nicht!

Der Mangel an Wasser kann dazu führen, dass Sie sich überessen. Ihr Gehirn kann nicht zwischen Hunger und Durst unterscheiden. Wenn Sie z.B. denken, dass Sie hungrig sind, gibt Ihnen Ihr Körper vielleicht ein Signal, dass Sie durstig sind! Wenn Sie zuwenig trinken und Sie Hungerattacken spüren, ist es aber eher wahrscheinlich, dass Ihr Körper nach Wasser schreit. In vielen Fällen haben Menschen die glaubten Hunger zu haben, durch Wassertrinken den Hunger gestillt. Probieren Sie es aus! Sie haben ausser Ihrem Gewicht nichts zu verlieren!

Nochmals zur Erinnerung: Gönnen Sie Ihrem Körper **pro 25kg Körpergewicht einen Liter Wasser!**

Wie soll man diese Menge pro Tag erreichen? **Trinken Sie über den ganzen Tag verteilt und starten Sie morgens bereits damit!** Füllen Sie Wasser in eine 1.5-Liter Flasche und platzieren Sie diese vor sich auf Ihrem Schreibtisch. So werden Sie bei der Arbeit ständig an das Wassertrinken erinnert und es fällt Ihnen so leichter, konstant über den Tag verteilt zu trinken.

Wünschen Sie einen Trinkplan? Nichts einfacher als das:

1. Wenn Sie aufwachen werden Sie Durst haben. Ihr Körper verliert Wasser während Ihres Schlafes durch Atmung und Schwitzen. Trinken Sie nach dem Aufstehen ein grosses Glas Wasser in das Sie eine Zitronenscheibe geben.
2. Trinken ein weiteres Glas Wasser zum Frühstück oder eine Tasse Kräutertee.
3. Vormittags – essen Sie zwischendurch saftiges Obst wie z.B. Äpfel oder Orangen und trinken Sie ein Glas Wasser, eventuell mit Aloe um Ihre Verdauung zu stärken.
4. Mittagessen - Suppe oder ein Glas Wasser vor dem Essen, vielleicht ein Kräutertee.
5. Nachmittags – als Zwischenmahlzeit knackiges frisches Gemüse, heisser oder kalter Kräutertee, je nach Jahreszeit
6. Abendessen - Trinken Sie vor dem Essen ein Glas Wasser mit einem Schuss Ihres Lieblingsfruchtsaftes für etwas geschmackliche Abwechslung.
7. Nach dem Abendessen - vor dem Zubettgehen trinken Sie Ihr letztes Glas Wasser. Schlafen Sie gut!

Anfangs wird es vielleicht einige Änderungen in Ihrem Tagesablauf geben. Eventuell werden Sie öfter die Toilette aufsuchen müssen. Warum? Weil Ihr Körper noch nicht gewöhnt ist gut hydriert zu sein.

Es bestehen absolut keine Zweifel. Wenn Sie regelmässig genügend Wasser trinken haben Sie nur Vorteile. Sie werden bemerken wie sich Ihre Haut deutlich verbessert und sogar Ihre müden Muskeln werden es Ihnen danken. Viele Menschen finden ihre Energie erhöht. Verstopfung und Kopfschmerzen werden weniger, ebenso der quälende Hunger.

Nun, jetzt kommen wir zum wirklich spannenden Teil - viele Menschen bemerken eine **Reduktion von Gewicht und Zentimeter**, weil gespeichertes Wasser in ihrem Körper überflüssig geworden ist und deshalb abgegeben wird. Wenn Sie bisher eine Ernährungsweise hatten, die Sie nicht mit ausreichend Wasser versorgte, wird Ihr Körper ein Muster entwickelt haben um Wasser zu speichern. Es ist Teil der körpereigenen Überlebensmechanismen, essenzielle Nährstoffe welche nicht genügend vorhanden sind, für Engpässe in der Zukunft zu speichern. Also, wenn Sie nicht genug Wasser trinken, konditionieren Sie Ihren Körper dazu Wasser zu speichern. Und **Wasser ist der Grossteil der unerwünschten Zentimeter.**

Es ist so einfach ... Wasser trinken! Einen Liter pro 25kg Körpergewicht.

Wie spüren Sie, ob Sie genügend Wasser trinken? Dies ist eine wirklich wichtige Frage, weil so viele von uns über Jahre den eigenen Körper des Wassers beraubt haben und die Symptome von Durst nicht erkennen.

- **Das häufigste Merkmal sind Kopfschmerzen.** Eine grosse Aufgabe von Wasser ist es, die Giftstoffe aus dem Körper herauszuspülen. Ihr Gehirn besteht zu 75% aus Wasser. So können Kopfschmerzen sogar bereits durch leichte Dehydrierung verursacht werden können.
- **Schlechte Konzentration und Müdigkeit.** Wenn Ihr Körper die Giftstoffe mangels Wasser nicht loswerden kann, braucht er Energie um mit den Giftstoffen umgehen zu können.
- **Verstopfung.** Ihr Körper benützt das vorhandene Wasser für die lebenswichtigen Funktionen. Dadurch wird Ihr Stuhlgang härter, schwieriger und vielleicht schmerzhafter.
- **Verringerte Urin Ausscheidung oder dunkler Urin.** Wussten Sie, dass täglich bis zu 200 Liter Wasser durch Ihre Nieren fliessen? Ohne Frischwasserversorgung der Nieren können Abfallprodukte nicht aus dem Blut gefiltert werden und dadurch wird der Urin dunkler.
- **Pelzige, belegte Zunge oder schlechter Atem.** Wenn nicht genügend Wasser durch den Mund fliesst um Reste von Lebensmittel wegzuspülen, können sich Bakterien vermehren und in der Folge kommt es zu einem "pelzigen" Gefühl auf der Zunge und schlechtem Atem.
- **Haut.** Ihre Haut sollte elastisch sein. Wenn Sie die Haut auf der Rückseite Ihrer Hand kneifen, sollte die Hautfalte anschliessend sofort zurückgehen.

Abschliessende Gedanken

Koffeinhaltige Getränke führen dazu, dass der Körper sich entwässert. Sie sind als so genannte Diuretika bekannt, da sie dazu führen, dass Ihr Körper austrocknet. Tun Sie Ihrem Körper einen enormen Gefallen und reduzieren Sie diese Getränke. **Für jede Tasse Kaffee müssen Sie ZWEI Gläser Wasser extra trinken**, um die harntreibende Wirkung von Kaffee auszugleichen! Entdecken Sie stattdessen die Welt der Kräutertees. Sie werden angenehm überrascht sein!

Kim Beardsmore ist Herbalife Beraterin, Weight Loss Coach und Autor des Online-Magazins Weight Loss Health. Sie hat einen Bachelor of Science Abschluss im Hauptfach Biochemie und Histologie.

Quelle: http://www.sideroad.com/Diet_and_Nutrition/water-and-weight-loss.html

Wasser trinken und Gewicht verlieren!

Was für Vorteile haben wir bei der Gewichtsreduktion durch regelmässiges Trinken? Alle Funktionen innerhalb des Körpers erfordern die Anwesenheit von Wasser. Ein gut hydrierter Körper funktioniert schnell und effizient und dadurch arbeitet auch Ihr Stoffwechsel besser. **Bei einer leichten Austrocknung kann der Körper den Durst falsch interpretieren und den Wunsch nach Wasser durch Hunger ausdrücken!**

Die meisten Lebensmittel enthalten etwas Wasser. Wenn also jemand nicht genügend trinkt, kann es sein, dass er durch sein Unterbewusstsein veranlasst wird mehr zu essen, um den nötigen Flüssigkeitsbedarf, woher auch immer, zu decken. Dabei werden jedoch unerwünschte Kalorien mit aufgenommen.

Wie viel muss ich trinken, um Gewicht zu reduzieren? **Als Faustregel können Sie pro 25kg Körpergewicht einen Liter Wasser rechnen.** Trinken Sie nicht mehr als ½ Liter auf einmal.

Viele Menschen sind nicht gewohnt reines Wasser zu trinken. Geben Sie etwas Zitronensaft in den Wasserkrug. Wasserhaltiges Obst und Gemüse sind ebenfalls eine gute Möglichkeit zusätzliches Wasser aufzunehmen. Dadurch füllen Sie den Magen und nehmen zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe auf. Bitte beachten Sie dabei den Zuckergehalt und den glykämischen Index!

Wasser – Tipp

Trinken Sie ein Glas Wasser 15 Minuten vor dem Essen! **Trinken Sie bevor Sie Durst haben, denn Durst ist bereits der „Hilferuf“ eines sehr ausgetrockneten Körpers.**

Vorteile von Wasser

- reguliert den Appetit
- verbessert Stoffwechsel
- Energiesteigerung
- weniger Wassereinlagerungen
- kann Kopfschmerzen lindern
- hilft hohen Blutdruck zu senken
- hilft hohen Cholesterinspiegel zu senken
- verbessert das Hautbild
- vermindert Gelenkschmerzen
- senkt Risiko von einigen Krebsarten
- senkt Nierensteinrisiko
- Ausschwemmen von Schlacken

Gesundheitlicher Hinweis

Menschen mit Nierenproblemen oder anderen gesundheitlichen Risiken bei denen die Flüssigkeitsaufnahme begrenzt werden sollte, folgen bitte den Empfehlungen ihres Arztes über die korrekte Natriumaufnahme. Ein möglicher, aber seltener Nebeneffekt der Flüssigkeitsaufnahme kann Hyponatriämie sein, in denen Elektrolyte aus der Balance geraten. Konsultieren Sie evtl. Ihren Arzt bevor Sie eine neue Diät oder Ihre Trinkgewohnheit verändern!

Quelle: <http://www.weightlossforall.com/benefits-water-drinking.htm>