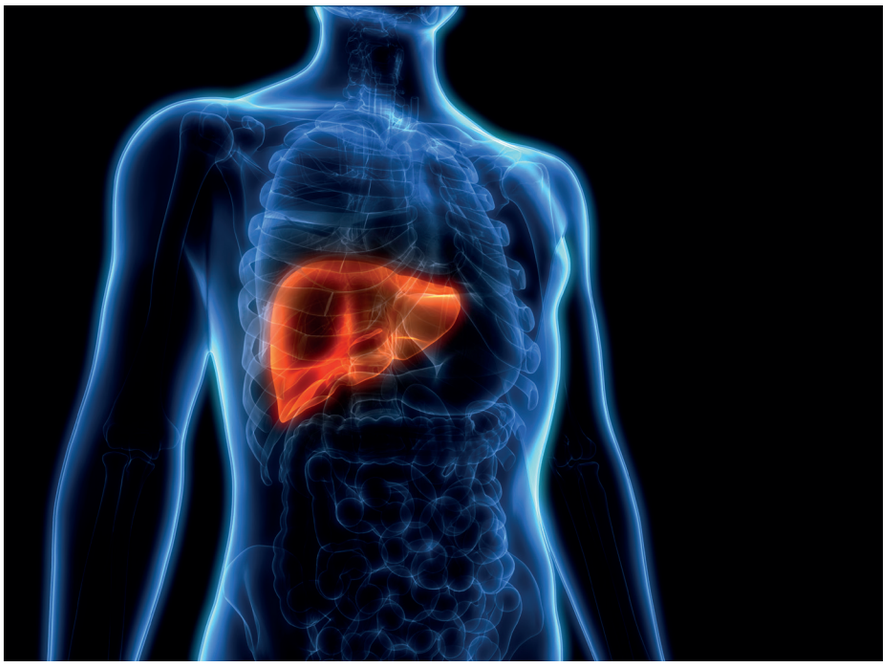
TRICKSE DIE LEBER AUS UND BESCHLEUNIGE DEN GEWICHTSVERLUST

> Diese Lebensmittel sind dazu geeignet, den Funktionen deiner Leber neuen Schwung zu verleihen und die Fettverbrennung zu aktivieren.

Du möchtest dein Körpergewicht reduzieren und kommst deinem Traumkörper langsam aber sicher näher? Das erfordert einiges an Geduld. Du weißt, dass es aus gesundheitlicher Sicht von Vorteil ist, wenn du langsam aber stetig abnimmst, doch sicher wünschst du dir des Öfteren, dass du dein Ziel so schnell wie möglich erreichst. Kein Problem, denn du kannst deine Gewichtsreduktion auf gesunde Art und Weise beschleunigen und deinem Körper dabei auch noch etwas Gutes tun.

DU HAST EINE FRAGE?
Dann schick sie an fragen@mensfitness.de!



Das große Geheimnis der Fettverbrennung verbirgt sich in einem Organ des menschlichen Körpers: Dieses Organ ist die Leber. Hier findet die Verstoffwechselung der Fette statt. Dementsprechend bestimmt auch die Leber, wie schnell die von dir ungeliebten Fettpolster abgebaut werden. Wenn dieses Organ jedoch durch eine hohe Belastung nur eingeschränkt arbeiten kann, können auch die Fettpolster nicht effizient verbrannt werden. Die Folge: Du nimmst langsamer ab, als du es bei einer aktiv und optimal arbeitenden Leber könntest.

Rege also die Funktion deiner Leber an und mach sie zur Fettverbrennungsmaschine! Die beste Möglichkeit dazu ist, besonders sauber zu essen, die Leber möglichst frei von Giftstoffen zu halten, beziehungsweise sie in ihren Prozessen zu unterstützen.

Die Leber hat im menschlichen Körper nicht nur Funktionen im Fettstoffwechsel, sondern trägt auch zur Entgiftung des Körpers bei. Hierbei sind solche Giftstoffe gemeint, welche über den Verzehr von verarbeiteten oder frittierten Nahrungsmitteln, den Genuss von Alkohol, als Folge von Stress oder durch den Einfluss von Umweltgiften in den Körper und damit in deine Leber gelangen. Das klingt nicht schön, aber wir haben eine gute Nachricht für dich: Du kannst aktiv dazu beitragen, deine Leber bei der Entgiftung zu unterstützen! Es gibt verschiedene Lebensmittel, welche wir dir im Folgenden vorstellen wollen, die die Funktion der Leber stimulieren und sie in ihrer natürlichen Fähigkeit, den Körper von Giftstoffen zu befreien, unterstützen.

Lerne nun die Top 10 der Lebensmittel kennen, welche sich positiv auf deine Gewichtsreduktion auswirken. Rege die natürlichen Prozesse des Körpers durch naturbelassene Lebensmittel an, indem du die Effekte der Produkte gezielt für dich ausnutzt. Nicht nur dein Fettstoffwechsel wird angeregt, sondern du tust deinem gesamten Körper und deiner Gesundheit etwas Gutes, wenn du bevorzugt unverarbeitete Lebensmittel in deine tägliche Ernährung einbaust.

SHUTTERSTOCK

Avocado
Avocado bringt eine hohe Nährstoffdichte mit und regt den Körper dazu an, Glutathion zu bilden. Dieser körpereigene Stoff wirkt als Antioxidans und ist notwendig, um die Leber bei der Reinigung von schädlichen Stoffen zu unterstützen. Iss regelmäßig Avocados, so versorgst du deinen Körper mit essentiellen Fetten und steigerst gleichzeitig die Funktion deiner Leber.

Knoblauch
Schon eine kleine Menge Knoblauch aktiviert die Enzyme der Leber, welche die Giftstoffe ausschwemmen. Außerdem enthält Knoblauch große Mengen Allicin sowie Selen, beides natürliche Komponenten, die die Leberreinigung unterstützen.

B-Vitamine
Yamswurzel und Kürbis enthalten viele B-Vitamine, welche die Fettverstoffwechselung und die Leberfunktion anregen und auf diese Weise den Abtransport von Giftstoffen fördern.

Äpfel
Diese Früchte enthalten viel Pektin, welches dazu beiträgt, dass Giftstoffe aus dem Verdauungstrakt entsorgt und abgebaut werden. Dies unterstützt die Leber im Umgang mit der Belastung durch die Giftstoffe während des Reinigungsprozesses.

Grüner Tee
Grüner Tee enthält auf natürliche Weise viele sekundäre Pflanzenstoffe, wie zum Beispiel Katechine, welche alle Funktionen der Leber aktivieren.

Grapefruit
Grapefruits enthalten eine große Anzahl an Antioxidantien, dazu Vitamin C, was im Zusammenspiel die natürlichen Reinigungsprozesse der Leber steigert. Schon der Genuss einer halben Grapefruit regt die Produktion der Leberenzyme an, welche das Ausschwemmen von Karzinogenen und anderen schädlichen Toxinen beschleunigen.

Rüben
Rüben enthalten große Mengen an pflanzlichen Flavonoiden und Beta-Carotin. Beides Stoffe, welche die gesamte Leberfunktion stimulieren und steigern.

Kurkuma
Das Gewürz, welches der Leber am liebsten ist. Würze Suppen, Eintöpfe oder Gemüse mit Kurkuma und unterstütze so deine Leber bei den Entgiftungsprozessen. Der Verzehr von Kurkuma regt Enzyme an, welche aktiv in der Ernährung enthaltene Karzinogene aus dem Körper schwemmen.

Leinsamen und Olivenöl
Beides ist großartig für die Leberfunktion, denn es sind gesunde Fette enthalten, welche dazu beitragen, schädliche Stoffe aus dem Körper zu befördern und auf diese Weise die Leber entlasten.

Grünes Blattgemüse
Rucola, Spinat und Chicoree gehören zu den kraftvollsten Helfern bei der Reinigung der Leber. Sie enthalten alle einen sehr hohen Anteil an Chlorophyll, welches die Giftstoffe förmlich aus dem Blut aufsaugt. Zudem können Chemikalien und Pestizide neutralisiert werden, sodass diese Gemüse großartige Schutzmechanismen für die Leber bereitstellen.

Zusätzlich zum Verzehr dieser zehn beschriebenen Lebensmittel, solltest du viel Wasser trinken, um das Ausspülen der Giftstoffe aus dem Körper zu erleichtern. Die gelösten Stoffe werden über die Niere ausgeschieden, sodass das Trinken von Wasser diesen Vorgang unterstützt.

ANDREAS SCHOLZ
Der Figurmacher®
Ernährungswissenschaftler – Fachbuchautor – Logi-Trainer, Dozent am IST Studieninstitut und Deutsche Fitnesslehrervereinigung, GfE-Präsident 2004-2008, Referent für Figur- und Fitnessernährung, Veranstalter des Fibo Power Symposiums (www.fibofigurspecial.de), Wettkampfvorbereiter der Klassen Figur und Body.
www.figurmacher.de