

3. Sinnvolle Nahrungsergänzung mit Vitaminen und L-Carnitin

Wer abnehmen möchte und seine Ernährung auf Reduktionskost umstellt, muss jedoch aufpassen, dass es zu keiner Unterversorgung an wichtigen Nährstoffen kommt. Damit der Stoffwechsel reibungslos funktioniert, benötigt der Körper eine ganze Reihe von Vitalstoffen. Es ist sinnvoll, die Vitalstoffversorgung während einer Reduktionsdiät mit einem Nahrungsergänzungprodukt sicherzustellen. Wichtige Vitalstoffe während einer Reduktionsdiät sind z. B. Vitamine und L-Carnitin.

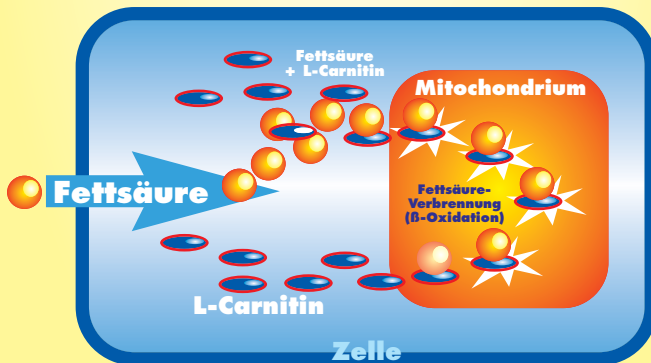
Was bewirkt L-Carnitin beim Fettabbau?

Bei der Fettverbrennung spielt die körpereigene Substanz L-Carnitin eine zentrale Rolle. Nur mit Hilfe von L-Carnitin können die Fettsäuren in das „Kraftwerk“ unserer Körperzellen – die Mitochondrien – eingeschleust werden. In den Mitochondrien erfolgt dann die Umsetzung in Energie, die der Körper direkt nutzen kann.

L-Carnitin – wichtiger Faktor für Fettverbrennung und Energiefreisetzung

Unser Körper hat generell zwei Möglichkeiten, Energie zu gewinnen. Er kann Zucker (Kohlenhydrate) oder Fettsäuren verbrennen. Angeliefert werden diese Brennstoffe entweder über die Nahrung oder sie stammen aus den körpereigenen Reserven. Da Zucker die am schnellsten verfügbare Energiequelle ist, wird bei jeder Anstrengung zunächst auf ihn zurückgegriffen. Erst wenn die Zuckervorräte erschöpft sind, geht es an die Fettreserven und Sie nehmen ab. Die Fettverbrennung läuft direkt in den "Kraftwerken" der Zellen – den Mitochondrien ab. Allerdings ist die Außenhaut dieser kleinen Kraftwerke fettabweisend, so dass die Fettsäuren so nicht ins Innere gelangen können.

Fettverbrennung mit L-Carnitin



Erst wenn L-Carnitin die Fettsäuren als Trägerstoff „Huckepack“ nimmt, erhalten sie Einlass in die Mitochondrien und können zu Energie verbrannt werden.

Produktqualität: Carnitin ist nicht gleich Carnitin



L-Carnipure® ist das reinste L-Carnitin. Es wird durch einen biologischen Prozess gewonnen, ein natürliches Herstellungsverfahren, das vergleichbar mit der Joghurtherstellung ist. Carnitin, das auf chemischem Weg hergestellt wird, enthält immer auch D-Carnitin. Es kann vom Körper als Vitalstoff nicht verwertet werden, weil es einen spiegelverkehrten Molekülaufbau hat und daher als Verunreinigung zu betrachten ist. Nur bei dem patentierten biologischen L-Carnipure® Herstellungsverfahren entsteht garantiert 100 % reines L-Carnitin, frei von dem unerwünschten D-Carnitin. Dafür garantiert das Qualitätszeichen L-Carnipure®.

L-Carnitin ist ein Stoff, der von Natur aus in unserem Körper vorkommt. Bei vegetarischer Ernährung, Reduktionsdiäten und sportlichem Training besteht die Möglichkeit einer Unterversorgung an L-Carnitin, die angemessene Fettverbrennung ist dann gefährdet und es kann sinnvoll sein, die Fettverbrennung durch eine Nahrungsergänzung mit Carnitin zu unterstützen.

Für wen ist L-Carnitin besonders wichtig?

Eine zusätzliche Nahrungsergänzung mit L-Carnitin von bis zu 1000 Milligramm täglich kann sinnvoll sein bei:

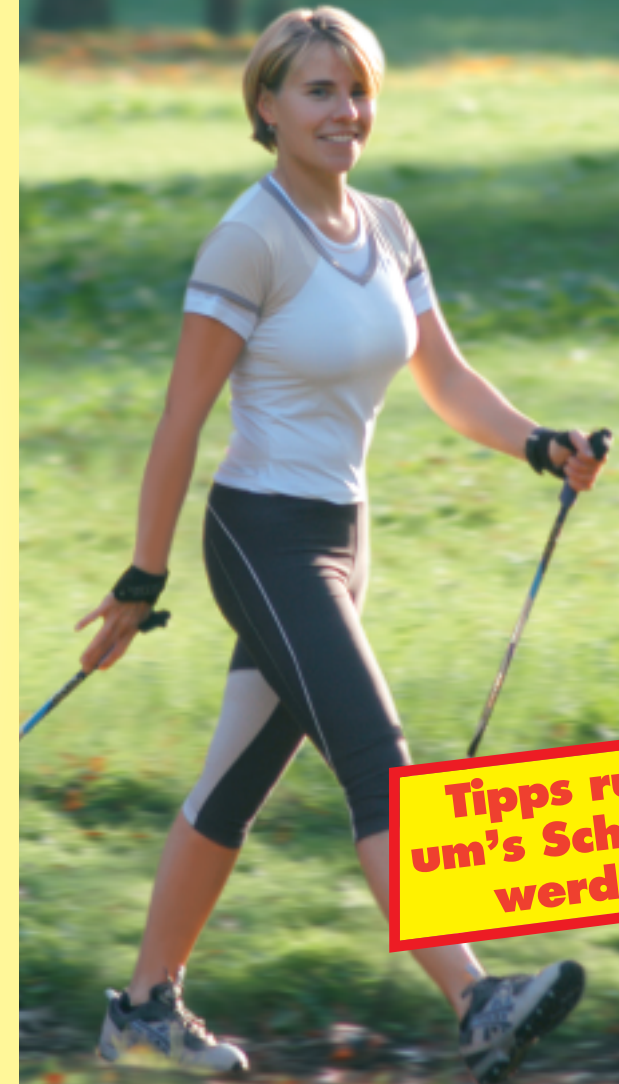
- einseitiger Ernährung wie z. B. Diäten oder Fastenkuren
- Erschöpfung durch negativen Stress oder Überlastung
- körperlicher Anstrengung, Sport
- älteren Menschen, wenn die körpereigene Produktion vermindert ist.

Vitamin E

Vitamin E gehört zu den antioxidativen Vitaminen und hat wichtige Aufgaben für den Schutz der Zellen. Es ist beteiligt am Abbau sogenannter „freier Radikale“, die unter anderem auch bei der Energieerzeugung im Körper selbst entstehen.

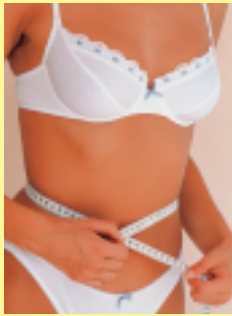


Das 3-Säulen-Schlank-Programm



Tipps rund um's Schlankwerden

Mit Sport, bewußter Ernährung und Nahrungsergänzung zur Traumfigur



Nie wieder Diät - Der richtige Weg zur Traumfigur

Schnell, dauerhaft und mit Genuss abnehmen – davon träumt jeder, der fit und schlank sein möchte. Alle Diäten versprechen ein schnelles, schmerzloses und vor allem langfristiges Purzeln der Pfunde und führen oft nur zu einem Ergebnis: dem gefürchteten Jojo-Effekt. Kaum ist die Diät beendet, hat man die verloren geglaubten Kilos wieder auf den Hüften – nicht selten sogar noch mehr als zuvor! Denn wer zu schnell abnimmt, wirft seinen gesamten Stoffwechsel aus der Bahn. Die Folge: der Organismus schaltet auf Sparflamme und benötigt weniger Kalorien, um seine Funktionen aufrecht zu halten.

Nach dem Ende einer Diät sammelt der Körper praktisch Energie für die nächste Hungerzeit und man nimmt deswegen schnell wieder zu. Als Ausweg wird oft die nächste Diät in Angriff genommen. Ernährungswissenschaftler empfehlen daher für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme über einen längeren Zeitraum nur etwa 1000 bis 1200 kcal pro Tag aufzunehmen. Einseitige Blitzkuren sind also nicht der richtige Weg. Wenn Sie dauerhaft schlank und fit sein wollen, sollten Sie es mit einer gesunden Mischkost, der richtigen sportlichen Betätigung und einer ausreichenden Menge an „Hilfsstoffen“ wie Vitaminen, Mineralstoffen und auch L-Carnitin versuchen.

Ran ans Fett!

Wenn Sie dauerhaft abnehmen und Ihre Figur verbessern wollen, sollten Sie Ihren Fettreserven an den Kragen gehen, indem Sie Muskelmasse aufbauen. Denn wer mehr Muskeln hat, hat auch einen höheren Energiebedarf. Dadurch verbrennt Ihr Körper dann wieder mehr Fett und der schlanken Linie steht nichts mehr im Weg. Wenn Sie fünf Kilo Fettgewebe abbauen wollen, müssen Sie theoretisch 35.000 Kilokalorien einsparen. In einer Woche ist das bei einem durchschnittlichen Energieverbrauch von 2.500 Kilokalorien täglich kaum zu schaffen. Realistisch ist es, täglich etwa 1000 kcal einzusparen. Je nach Stoffwechsellage und körperlicher Aktivität ist dann mit einem Abbau von ca. einem Kilogramm Fettgewebe pro Woche zu rechnen.

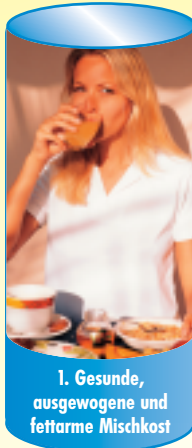
Muskeln sind schwerer als Fett

Wenn durch gezieltes Training und eine fettarme Ernährung Körperfett ab- und gleichzeitig Muskelmasse aufgebaut wird, kann man mit der Zeit mehr essen, ohne zuzunehmen. Einen solchen Diäterfolg erkennt man zwar an der strafferen Figur, doch er zeigt sich nicht sofort auf der Waage. Denn Muskelmasse ist schwerer als Fettgewebe.



Wenn Sie sichtbare Ergebnisse haben wollen, sollten Sie eine Körperfettanalyse mit Hilfe eines Körperfettmessgerätes machen lassen.

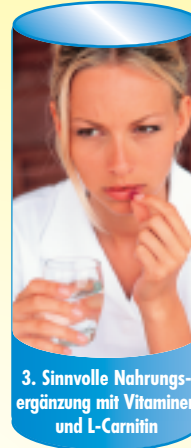
Die 3 Säulen Ihrer Traumfigur



1. Gesunde, ausgewogene und fettarme Mischkost



2. Gezieltes Bewegungstraining



3. Sinnvolle Nahrungsergänzung mit Vitaminen und L-Carnitin

1. Gesunde fettarme Ernährung – So essen Sie sich schlank



Die gute Nachricht zuerst: wer abnehmen möchte, sollte essen. Allerdings das Richtige. Die Nährstoffe unserer Nahrung haben einen sehr unterschiedlichen Energiegehalt. Fett liefert etwa doppelt so viel Energie wie Eiweiß und Kohlenhydrate. Wer auf sein Gewicht achtet, sollte daher besonders bei Fetten sparen. Alkohol gehört zwar nicht zu den Nährstoffen – trotzdem liefert er fast genauso viele Kalorien wie Fett. Außerdem hat er keine Sättigungswirkung, sondern regt den Appetit an. Also sollten Sie Alkohol konsequent meiden und dafür Mineralwasser, Tee oder verdünnte Säfte bevorzugen.

- Ernährungswissenschaftler empfehlen eine schonende Gewichtsabnahme mit etwa 1.000 bis 1.200 kcal pro Tag.
- Realistisch ist eine langfristige Gewichtsabnahme von etwa einem Kilogramm pro Woche.
- Basis ist eine energiereduzierte Mischkost – mit mindestens 60 g Eiweiß, ca. 30 - 40 g Fett und etwa 150 g Kohlenhydraten.

2. Gezieltes Bewegungstraining

Jede körperliche Bewegung führt zu einem vermehrten Energieverbrauch. Wer regelmäßig Sport treibt, stärkt den Kreislauf und trainiert seine Muskulatur. So wird aktive Muskelmasse aufgebaut, die einen höheren Energiebedarf als die ungeliebten Fettpölsterchen hat. Langfristig kann dies zu einer Erhöhung des Grundumsatzes führen, so dass die Gewichtsabnahme erleichtert wird.

Effektive Sportarten

Besonders positiv wirken sich Ausdauersportarten wie Wandern, Joggen, Nordic-Walking, Ski-Langlauf, Radfahren, Inline-Skaten oder Schwimmen auf eine Gewichtsreduktion aus. Auch mit den Geräten aus den Fitnessstudios wie Spinning, Stepper oder Climber können Sie Fettpölsterchen abbauen.

Wie oft sollten Sie trainieren?

Sie sollten drei- bis viermal in der Woche je mindestens 30 Minuten körperlich aktiv sein, damit die körpereigenen Fettdepots angegriffen werden. Trainieren Sie immer im so genannten aeroben Bereich, also so, dass Sie sich während des Sports immer noch unterhalten können. 30 Minuten sollten Sie mindestens trainieren, da erst dann die optimale Fettverbrennung einsetzt. Dies ist jedoch nur gewährleistet, wenn dem Körper während des aeroben Trainings genügend L – Carnitin zur Verfügung steht. Wird L – Carnitin zusätzlich als Nahrungsergänzung zugeführt, ist es wichtig, dies **mindestens 2 Stunden vor Beginn des Trainings** zu tun. Nur dann stehen die Vitalstoffe dem Muskelstoffwechsel rechtzeitig zur Verfügung.

Bei je 15 Minuten leichter bis mittlerer Belastung verbrauchen Sie etwa:

Walking.....	100 kcal
Spaziergehen	50 – 80 kcal
Radfahren	80 – 130 kcal
Gymnastik	75 – 115 kcal
Volleyball	50 – 75 kcal
Schwimmen (Brust) ...	110 – 160 kcal
Tanzen.....	100 – 160 kcal
Joggen.....	110 – 170 kcal

