

Spickzettel #1: Fettabbau durch Hormonbalance

Dies ist ein Spickzettel des [Urgeschmack Podcast](#) als Ergänzung für die Episode: [Knackiger Bauch: Stehen die Hormone im Weg? Du hast die Kontrolle | Hormone und Fettabbau](#)

Die Schritte zum Fettabbau durch gesunden Lebenswandel und hormonelle Gesundheit im Schnelldurchlauf:

- Mindestens dreimal pro Woche [Krafttraining](#) betreiben und dazu ...
 - ... täglich zwei Gramm [Protein](#) je Kilo Körpergewicht essen und
 - ... Sportsnacks genießen, nach jeder Mahlzeit zügig spazieren und den ganzen Tag in Bewegung bleiben
- Feste Mahlzeiten einhalten und ...
 - ... zu jeder Mahlzeit mindestens 25 Gramm Protein essen
 - ... im Zweifelsfall eher proteinhaltige Lebensmittel wählen
 - ... kochen lernen und sich aus gesunden Zutaten köstliche Mahlzeiten zubereiten
 - ... für den Notfall proteinreiche Snacks bereithalten (Produktlink Proteinpulver/Molkepulver aus Weidemilch: [Protero](#))
- Auf Zucker verzichten, stärkehaltige Lebensmittel mit Vorsicht genießen und allgemein weniger Kohlenhydrate essen
- [Stress aktiv bewältigen](#)
 - Regelmäßig [meditieren](#)
 - Koffein in Maßen und nur früh morgens genießen
 - Ein zu hohes Kaloriendefizit vermeiden
- Jede Nacht regelmäßig acht bis neun Stunden [schlafen](#)
- Nährstoffe und Toxine beachten:
 - Mikronährstoffreiche Ernährung pflegen (Nahrungsergänzungsmittel: [Sunday Natural](#) (einmaliger 10%-Rabatt mit dem Code: `TAN75137`))
 - Täglich 2000mg EPA und 1000mg DHA (Omega-3-Fettsäuren) einnehmen (Produktlink EPA & DHA: [omega-3-zone](#))
 - Umwelt-, aber auch Genussgifte wie Alkohol und Rauch vermeiden
- Über den Tag verteilt wenigstens zwei Liter Wasser trinken
- Die eigene Umwelt, also Umgebung und Mitmenschen so wählen und gestalten, dass sie den eigenen Zielen nicht im Weg stehen und sie bestenfalls fördern
- Begreifen, dass jedes wertvolle Ziel einen angemessenen Preis hat

Die angegebenen Produktlinks sind Affiliate-Links.

Ein Service von <https://urgeschmack.de>