

# 46 unschlagbare Tipps für effektiven Fettabbau

Die Geheimwaffe für Vielbeschäftigte Menschen über 30!





Dein Weg zu einem schlankeren Körper liegt in greifbarer Nähe. Hier sind sechsundvierzig erprobte Tipps, die auf jahrelanger Erfahrung von Dimitri Rutansky, einem erfahrenen Personal Trainer, basieren.

Schau dir die Liste an: Welche Tipps setzt du bereits um, und welche Tipps sind dir ganz neu? Am Ende erwartet dich eine kleine Aufgabe, die dich sicher zur Umsetzung motivieren wird. Diese musst du unbedingt erfüllen.

# Diese Ratschläge werden dir helfen, endlich abzunehmen, auch wenn du nur wenig Zeit hast

1

**Effizientes Training:** Maximiere dein Training mit Multigelenkübungen wie Kniebeugen, Kreuzheben, Klimmzügen und Bankdrücken. Diese Übungen aktivieren mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und führen zu effektiven Ergebnissen in kürzerer Zeit.

2

## **Vielseitige Übungen:**

Verabschiede dich von isolierten Übungen wie Bizeps-Curls. Setze auf Ganzkörperbewegungen, um dein Training effektiver zu gestalten und schneller Fett abzubauen.

4

## **Variation für Fortschritt:**

Ändere dein Bewegungstempo und die Pausenzeit, um deinen Körper herauszufordern. Dadurch verhinderst du Gewöhnungseffekte und förderst kontinuierliche Fortschritte.

3

## **Kurze Pausen für Hormone:**

Halte Pausen von 10 bis 60 Sekunden ein, um Wachstumshormone zu aktivieren. Diese Hormone unterstützen Fettabbau und Muskelwachstum.

5

**Hypertrophie-Protokoll:** Verwende ein funktionales Hypertrophie-Protokoll mit 4-6 Wiederholungen und mehreren Sätzen bei 70-85% deines Maximalgewichts. Diese Methode beschleunigt den Fettabbau und unterstützt Muskelwachstum.

6

## **Langsames Bewegungstempo:**

Verlängere die Bewegungsphasen im Krafttraining, um mehr Kalorien zu verbrennen und den Nachbrenneffekt zu erhöhen.

8

**Effektives Zirkeltraining:**

Nutze Zirkeltraining mit kurzen Pausen zwischen den Übungen, um deinem Körper genügend Abwechslung zu bieten.

7

**Anabole Reaktion fördern:**

Betone Ganzkörperübungen, um Wachstumshormone zu stimulieren, die den Fettabbau unterstützen.

10

**Beweglichkeit und Stretching:**

Bleibe unbedingt beweglich und führe Stretching-Übungen durch. Eine tägliche kurze Stretching-Routine kann Schmerzen vorbeugen und die Beweglichkeit erhalten.

9

**Kraft-Zyklen für Fortschritt:**

Plane Kraft-Zyklen ein, um langfristig Fett abzubauen. Wechsle zwischen intensivem Training und Perioden mit höherem Volumen.

12

**Intensive Intervalle für**

**Ausdauer:** Integriere hochintensive Sprint-Intervalle, um deine Ausdauer zu steigern und Kalorien zu verbrennen.

11

**Mehr Einsatz, bessere**

**Ergebnisse:** Dein Training sollte anspruchsvoll sein, um sichtbare Fortschritte zu erzielen. Halte dich an die Übungen und steigere dich in deinem Training.

13

**Aktiver Alltag:** Bewege dich im Alltag mehr durch Spaziergänge, Treppensteigen und regelmäßige Bewegung.

14

**Entspannung und Bewegung:**

Ergänze dein Training mit Entspannungsaktivitäten wie Yoga, um Stress abzubauen.

15

**Natürliche Lebensmittel wählen:**

Vermeide verarbeitete Lebensmittel und setze auf frische, unverarbeitete Nahrungsmittel.

16

**Gesunde Fettwahl:** Entscheide dich für gesunde Fette wie Avocado und Nüsse.

18

**Omega-3 und Omega-6**

**Balance:** Sorge für ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren.

17

**Omega-3 Fettsäuren**

**integrieren:** Füge Omega-3-reiche Lebensmittel wie Fisch in deine Ernährung ein. Qualität ist bei diesem Thema das Wichtigste.

19

**Hochwertige Proteine:** Wähle hochwertige Proteinquellen wie Bio-Fleisch.

20

**Kluge Kohlenhydratwahl:**

Vermeide Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index.



21

**Insulinsensitivität fördern:** Meide Weizen zugunsten von Gemüse.



22

**Eiweiß für höheren Stoffwechsel:** Steigere deinen Stoffwechsel mit einer proteinreichen Ernährung.



23

**Gesunde Kohlenhydrate:** Wähle Gemüse und Beeren mit niedrigem glykämischem Index.



24

**Vielfältiges Gemüse:** Setze auf farbenfrohes Gemüse für vielfältige Nährstoffe.



25

**Hydriert bleiben:** Trinke ausreichend Wasser, um deinen Körper beim Entgiften zu unterstützen.





26

**Weise Getränkewahl:** Verzichte auf Alkohol und süße Getränke zugunsten von Wasser, Tee und Kaffee.



27

**Alkoholkonsum überdenken:** Reduziere oder vermeide Alkohol für einen effektiveren Fettabbau.



28

**Wichtiger Vitamin D-Test:** Überprüfe deinen Vitamin D-Spiegel mit einem bequemen Test per Post. Optimierte den Level bei Bedarf.



29

**Probiotika für Gesundheit:** Unterstütze deine Darmgesundheit mit Probiotika.



30

**Magnesium im Gleichgewicht:** Achte auf ausreichende Magnesiumzufuhr für einen ausgeglichenen Körper.



36

**Taurin gegen Stress:** Taurin hilft, Stress abzubauen und die Fettverdauung zu unterstützen.

37

**Alpha-Liponsäure für Erholung:** Unterstütze deine Erholung mit Alpha-Liponsäure nach dem Training.

38

**Bockshornklee für Stoffwechsel:** Integriere Bockshornklee in deine Ernährung, um den Stoffwechsel zu fördern.

39

**Bewusste Fruktosewahl:** Reduziere die Aufnahme von Fruktose, um den Fettabbau zu optimieren.

40

**Milchwahl mit Bedacht:** Verzichte auf klassische Kuhmilch.

41

**Nach-Training-Koffein:** Vermeide Koffein nach dem Training, um die Erholung nicht zu beeinflussen.



42

**Proteinreich in den Tag starten:**

Beginne den Tag mit proteinreichen Mahlzeiten für anhaltende Energie.

43

**Zuckerfrei leben:** Verzichte auf Zucker, um den Fettabbau zu unterstützen.

44

**Schlaf für Erfolg:** Achte auf ausreichenden Schlaf für optimale Körperzusammensetzung.

45

**Blutzucker im Blick:** Schau dir immer wieder mal deinen eigenen Blutzuckerspiegel an, um auf Lebensmittelunverträglichkeiten aufmerksam zu werden.

46

**Bewusste Wahl:** Erinnerung dich daran, dass du die Kontrolle über deine Ernährung hast. Wähle bewusst, um deine Ziele zu erreichen.



Dies sind die bewährten Ratschläge von Dimitri Rutansky, die dir den Weg zu einem fitteren Körper ebnen werden. Deine Reise beginnt mit der Umsetzung von nur wenigen ausgewählten Tipps. Wähle drei realistische Veränderungen für die nächsten drei Wochen und erlebe, wie du dich positiv veränderst.

Du möchtest dich nicht mehr alleine durchkämpfen? Wir helfen dir gerne, klicke auf diesen Link und buche dir deine kostenlose Erstberatung. Zusammen finden wir raus, welche Tipps bei dir Sinn machen und welche nicht.

Dein Dimitri Rutansky

[KLICKEN SIE HIER](#)

