

Kleine Kräuterkunde

Heute gibt's ein paar Tipps für den heimischen Kräutergarten. Hast Du gewusst, was diese Kräuter neben gut schmecken noch so alles können?

Petersilie: Regt die Verdauung an und verbessert die Nutzung der Mahlzeiten. Je mehr Nahrung verdaut wird, umso weniger wird als Körperfett gespeichert.

Basilikum: Bei Ernährungsspezialisten als das "geheimnisvolle" Kraut bekannt, um den Appetit zu unterdrücken.

Oregano: Reduziert Blähungen. Oftmals glaubt man bei Diäten, dass der geblähte Bauch Bauchfett ist. Das ist ein Irrtum! Es ist lediglich Wasser, das während des Abnehmens durch die Zellen gedrückt wird. Oregano hilft, dies zu reduzieren.

Rosmarin: Es wirkt beruhigend und senkt das bauchfettspeichernde Hormon "Cortisol". Es ist das beste natürliche cortisolenkende Gewürz. Cortisol ist das Stresshormon. Es baut Muskeln ab und Fett auf. Es entsteht bei praktisch allen Arten von Stress. Auch bei **zu viel** Training!

Schwarzer Pfeffer: Ein sehr bekannter Fettverbrenner, der ausgezeichnet schmeckt. Zudem auch ein wirksames Antioxidans.

Diäten und exzessives Sport treiben sind in meinen Augen nur etwas für Masochisten oder für Menschen, die um jeden Preis abnehmen wollen und es nicht besser wissen. Meine Devise lautet: intelligent essen und trainieren wie ein Profi. Dann kannst Du Dich immer satt essen und zwischendurch auch genießen und mal über die Streng schlagen. Und Du trainierst nur so viel wie nötig aber eben effektiv! Bei diesem Wetter gibt es schöneres als täglich 2 Stunden im Krautraum "rumzuhängen".

Viele Grüße und bis zum nächsten Training

Gunnar Schäfer

Jetzt neu: Alle bisher erschienenen Newsletter findest Du im Newsletterarchiv:

<http://www.gunnar-schaefer.de/index.php?mid=87>

Als Benutzername bitte "Newsletter" und als Kennwort "fitbleiben" eingeben.

www.gunnar-schaefer.de