

endlich Bauch weg
schnell abnehmen und Bauchfett abbauen



Um was geht es hier?
abnehmen
fit werden
sich wohl fühlen
den Bauch weg kriegen

Autor: Uwe Uhrig

Hilft Zimt beim Abnehmen?

Dieser Tage bekomme ich die Frage gestellt: "Hilft Zimt beim Abnehmen?".

Interessanterweise ist da wirklich etwas dran - wie ich festgestellt habe. Zimt hat die Eigenschaft, den Zuckerstoffwechsel zu regulieren und wirkt sich dabei auch noch positiv auf die Blutfettwerte aus.

Wie hilft Zimt beim Abnehmen?

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass der regelmäßige Verzehr von frischem und qualitativ hochwertigem Zimt, bereits bei einem Gramm (etwa ein knapper halber Teelöffel) pro Tag, bei Diabetes II Patienten den Blutzuckerspiegel um fast 30 % gesenkt hat, ohne dabei Nebenwirkungen auszulösen.

Das bedeutet für Abnehmwillige, dass Zimt nicht – wie oft vermutet – als Fatburner beim Abnehmen hilft, sondern in erster Linie mit dem Wirkstoff MHCP (Methylhydroxy-Chalcone- Polymer) den Blutzuckerspiegel runter regelt.

Im Grunde ist es wohl so, dass Zimt bzw. das MHCP dem Körper hilft den Zucker im Blut besser zu verarbeiten – damit hat es eine ähnliche Wirkung wie das körpereigene Insulin. Der Blutzucker wird schneller verbrannt und der Körper holt sich früher Energie aus den Fettdepots. Damit kann Zimt indirekt beim Abnehmen helfen.

Durch die Verbesserung des Zuckerstoffwechsels (Glucosestoffwechsel) verbessert sich wohl auch das allgemeine Wohlbefinden, was wiederum zu mehr körperlicher Aktivität führen kann und damit auch beim Abnehmen hilft. Drüber hinaus, ist Zimt auch bei dyspeptischen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Völlegefühl und Blähungen hilfreich.

Als quasi positive Nebenwirkung und vielleicht auch als Hilfe beim Abnehmen, beeinflusst Zimt ebenfalls die Blutfett-Werte.

Der Blutfettspiegel - die sogenannten Triglyceride - können durch Zimt ebenso günstig beeinflusst werden wie der Gesamtcholesterinspiegel und das LDL-Cholesterin. Dadurch kann Zimt auch sehr positive Einflüsse auf das gesamte Herz-Kreislauf-System nehmen.

Und Zimt ist ein effizientes Antioxidans, das den Körper darin unterstützt, länger jünger auszusehen.

Als Fazit kann man sagen: Zimt hilft beim Abnehmen, reduziert die Blutzucker- und Cholesterinwerte und unterstützt unsere Gesundheit und unser Aussehen – Zimt sollte also regelmäßig auf dem Speisplan erscheinen.

Was Zimt allerdings nicht kann, ist die alleinige Verantwortung beim Abnehmen zu übernehmen – will heißen, abnehmen kann nur, wer seine Ernährung umstellt und die richtigen Nahrungsmittel zum richtigen Zeitpunkt in eine bevorzugten Menge zu sich nimmt.

Beim Abnehmen hilft wirklich nur die richtige Strategie und ein guter Plan – Zimt kann beim Abnehmen nur helfend unterstützen!

Webseite: <http://www.abnehm-ebooks.de>

Email-Adresse: info@abnehm-ebooks.de

Telefon: 06221 782020

Fax: 06221 782021