

# Die besten Tipps, um deinen Stoffwechsel anzuregen

Rege deinen Stoffwechsel an, um dauerhaft und gesund abzunehmen. Hier helfen dir unsere praktischen Tipps:

## 1. Die richtige Ernährung



## 2. Lebensmittel essen, die deinen Stoffwechsel anregen:

Beeren, Grapefruits, Ingwer, Chili, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Buttermilch, Fisch, usw.

## 3. Regelmäßige Mahlzeiten

## 4. Ausreichend Trinken

Wasser, Grüner Tee, Ingwertee, Ungesüßte Fruchtsäfte, Gemüsesäfte

## 5. Frische Luft

## 6. Bewegung

## 7. Gesunder Schlaf



## 8. Stressausgleich finden

## 9. Nicht aufgeben und dranbleiben!