

5 Punkte am Körper für den Gewichtsverlust

Die Schönheit, die perfekte Körperform, die Menschen haben sich schon immer mit der Perfektion der Verhältnismäßigkeit beschäftigt.

Nun folgt eine einfache Methode, welches ein gutes Gefühl über das eigene Gewicht in uns selbst im Körper bewirkt.

Folgende Punkte werden nach jeder Mahlzeit massiert:

Der erste Punkt: der Dui Tuang



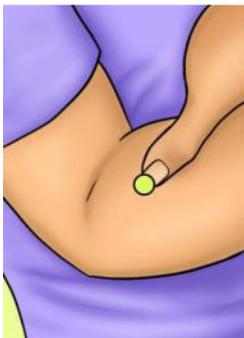
Dies ist ein Schlüsselpunkt der Appetit Regulierungsbehörden. Es liegt gerade in dem Bereich zwischen der Nase und Mund. Dieser Punkt sollte massiert werden, wenn Stress das Hungergefühl agiviert.

2. Der "Appetit" Punkt



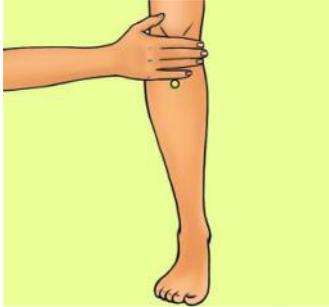
Am Ohr gibt es etwa 200 biologisch aktive Punkte. Diese Punkt-Funktion verbessert und regt die Verdauung an.

3. Der Tze-chi Punkt



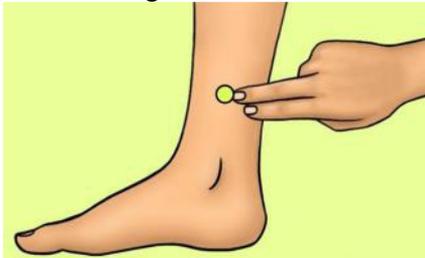
Beugen Sie Ihren Arm und massieren den Spitzenpunkt für ein paar Minuten, um auch die Darmfunktion zu verbessern.

4. Tze-sang Punkt



Auch an Ihren Beinen können Sie den Gewichtsverlust fördern. Dieser "Longlife-Punkt", ist vom Knie nach unten vier Zoll (eine Handbreite) entfernt. Es wird gesagt, dass die Massage dieses Punktes täglich ein halbes Kilo Gewicht beseitigt.

5. Der Lou-gu Punkt



Dieser Punkt 5 findet sich oberhalb (eine Handbreite) des inneren Knöchels. Darüber hinaus wird dieser Punkt Ihnen helfen, weiter Gewicht zu verlieren, auch in den Füßen. Hilft auch bei der Beseitigung von Herzbeschwerden.

Achtung! Es gibt keine Notwendigkeit, die Massagepunkte zu übertreiben, eine Minute pro Punkt ist genug ist, um das Abnehmen einzuleiten.

Kleiner Tipp:

Beginnen Sie am Tag nach dem Vollmond!

Aber eben: Nach dem Wissen kommt das Tun!
Viel Erfolg dabei.

Zusätzliche Unterstützung:

Abnehmen mit Ingwerwasser: So geht's

Ingwerwasser gilt als eines der Wundermittel beim Thema Abnehmen. So wird der Stoffwechsel angekurbelt und die Durchblutung gefördert. Doch auch darüber hinaus hat Ingwer noch viele weitere nützliche Eigenschaften und wirkt zum Beispiel positiv bei Erkältungen oder bei einer Magenverstimmung. Ingwerwasser schmeckt mit einem Löffel Honig besonders gut

Den Stoffwechsel ankurbeln, abnehmen oder das Immunsystem stärken – all diese Effekte können Sie mit Ingwerwasser erzielen, das täglich getrunken wahre Wunder bewirken kann. Auch bei leichten Magenbeschwerden oder Problemen mit der Verdauung kann Ingwerwasser

helfen und das in der Ingwerwurzel enthaltene Gingerol hat einen zusätzlich entzündungshemmenden Effekt auf den Körper.

Ingwer wirkt effektiv gegen Arthritis, unterstützt die Regenerationsfähigkeit der Muskeln und wirkt sich zudem positiv auf das Gedächtnis aus. Viele Menschen nutzen es besonders dazu, bei Diäten und beim Abnehmen unterstützend zu wirken und dank verschiedener Effekte ist Ingwerwasser ein nützliches Hilfsmittel, das völlig frei von Nebenwirkungen ist.

Ingwerwasser hilft Ihnen beim Abnehmen

Aufgrund der Schärfe des Ingwers, wird der Stoffwechsel angeregt, wodurch Kalorien besser verbrannt werden können. Zudem zügelt Ingwer den Appetit, wodurch Sie weniger Essen. Ein weiterer positiver Effekt ist die Anregung der Gallensaftproduktion durch den Ingwer, wodurch die Fettverdauung erleichtert wird. Um den Effekt des Ingwers aber auch wirklich zu spüren ist es wichtig, ihn nicht nur ein oder zwei Mal zu sich zu nehmen.

Ein Glas Ingwerwasser, das jeden Morgen zubereitet und getrunken wird, ist der beste Begleiter beim Abnehmen und hilft dem Körper, die natürlichen Verbrennungsprozesse zu unterstützen. Auch zu allen weiteren Mahlzeiten kann ohne weiteres Ingwerwasser getrunken werden, um den Stoffwechsel zu jedem Essen anzukurbeln.

So stellen Sie Ingwerwasser selber her

Um ein mildes Ingwerwasser herzustellen, das problemlos über den ganzen Tag getrunken werden kann, schneiden Sie von einer Ingwerwurzel ein circa 1,5 Zentimeter langes Stück ab. Es sollte ungefähr 15 Gramm wiegen. Das Stück wird dann in kleine Scheiben geschnitten und mit heißem Wasser in einer großen Tasse oder einer Kanne übergossen. Nach 5 bis 10 Minuten kann das Ingwerwasser dann getrunken werden.

Auch kalt ist es noch genießbar – so kann das Ingwerwasser einen ganzen Tag auch noch im Kühlschrank aufbewahrt werden, bevor man es weggießen sollte. Die Wirkung dieses Ingwerwassers ist sehr mild und auch der Geschmack ist eher dezent.

Wer es etwas intensiver mag, kann den Ingwer auch in das Wasser reiben. Das Wasser wird dadurch schärfer und die Durchblutung im Körper angeregt, was wiederum den Stoffwechsel noch stärker ankurbelt. Gerade zur Unterstützung bei Diäten empfiehlt sich die intensivere Variante, um den maximalen Effekt durch das Ingwerwasser zu erzielen.

Bis zu 50 Gramm am Tag wirken positiv auf den Körper

Mehr als 50 Gramm Ingwer sollte der Mensch am Tag nicht zu sich nehmen, da es dann zu einer leichten Überreizung der Schleimhäute kommen kann. Bis zu dieser Menge ist aber alles kein Problem und bei einer Dosis von 15 Gramm pro Aufguss sind drei große Becher Ingwerwasser täglich drin, ohne dass es irgendwelche Nebenwirkungen gibt.

Ingwerwasser gilt als eine universelle Pflanzenmedizin und jeder kann es problemlos täglich trinken und damit seine Gesundheit fördern. Selbst ohne konkrete Beschwerden oder ohne Abnehmwunsch hat Ingwer eine positive Wirkung auf den Körper, weshalb es einen Versuch wert ist, täglich etwas Ingwer mit heißem Wasser aufzugießen. Sie werden merken, wie Ihnen das Ingwerwasser gut tut und Ihr Wohlbefinden positiv beeinflusst.

Brauchen Sie weitere Unterstützung betreffen dieses Themas?

Es gibt noch mehrere wirkungsvolle Tipps zum Abnehmen. Rufen Sie einfach an.

Tel: 041 240 95 94