

Iss das abends als Letztes



Ein Ratgeber von Thomas Bluhm

Über den Autor:

Thomas Bluhm ist Bestseller-Autor, Fitnessexperte und lizenzierter Fitnesstrainer. Er ist Inhaber einer der größten, deutschen Verlage für digitale Fitnessprodukte. Mit seinem Expertenteam betreut er zehntausende Kunden und mehrere Millionen Besucher pro Jahr.

Auf seinem Fitness-Blog www.got-big.de teilt er seit 2008 sein Wissen und seine Erfahrung. Mit mehr als 2 Millionen Lesern pro Jahr zählt Thomas´ s Fitness-Blog zu den bekanntesten und größten in Deutschland.

Thomas war selbst viele Jahre übergewichtig und kämpfte gegen überschüssige Pfunde und viel Bauchfett.

Mit einer selbstentwickelten Lösung hat er es geschafft in 20 Wochen 20 kg abzunehmen und ein Sixpack aufzubauen.

Diese Lösung hat er in einem Buch niedergeschrieben und als Programm verkauft. Thomas nennt es „Simple Sixpack“. Es zählt zu seinen Bestsellern und wurde bereits über 40.000 Mal verkauft. Klicke hier für mehr Informationen: www.simple-sixpack.com

Hey Thomas hier :-)

Ich kenne noch die alte Ernährungsweisheit: *“Iss nichts vor dem Schlafengehen, denn das macht dick und hält dich wach.”*

Neueste Studien zeigen jedoch, dass es sich lohnen kann Abends etwas zu essen (Nachweis: *„Strategies of Functional Foods Promote Sleep in Human Being.“* von Zeng Y et. al.)

Guter Schlaf ist unglaublich wichtig. Es hält dein Gehirn und deine Verdauung gesund, unterstützt dein Immunsystem und reduziert Stress.

Außerdem erhält dein Körper die nötige Regeneration und leitet aufbauende Prozesse ein. Das ist vor allem wichtig für den Muskelaufbau, bei Krankheit und unterstützt indirekt deine Fettverbrennung.

Du solltest zwischen 7 bis 9 Stunden pro Nacht schlafen. Ein Nickerchen am Nachmittag unterstützen die Regeneration zusätzlich und ist empfehlenswert.

Wenn du die richtigen Nahrungsmittel isst, kann eine abendliche Mahlzeit:

- deinen Fettabbau fördern (Stichwort: Schlank im Schlaf)
- deinen Muskelaufbau fördern
- und deinen Schlaf und deine Schlafqualität verbessern!

Aufgepasst, hier kommen 5 Power Nahrungsmittel, die du abends essen kannst und solltest, wenn du genau diese Effekte erzielen möchtest:

Mandeln



Mandeln sind echte Nährstoffbomben. Sie sind sehr reich an gesunden Fetten und pflanzlichem Eiweiß.

Außerdem enthalten sie viel Phosphat, Mangan und Riboflavin.

Wenn du regelmäßig Mandeln isst, kann das dein Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes Typ 2 und Herzinfarkt senken. Dieser Effekt ist den einfach ungesättigten Fetten, den Ballaststoffen und Antioxidantien in den Mandeln zuzuschreiben (Nachweis: „*Health benefits of almonds beyond cholesterol reduction.*“ von Kamil et. al.).

Der wichtigste Grund, warum du Mandeln vor dem Schlafen essen kannst und solltest, ist: Sie enthalten das Hormon Melatonin, welches den Schlaf reguliert (Nachweis: „*Dietary Sources and Bioactivities of Melatonin*“ von Xiao Meng et. al.)

Magnesium ist ein wichtiges Mineral, das die Schlafqualität verbessert, vor allem für Menschen, die unter Schlaflosigkeit leiden. Mandeln sind reich an Magnesium und tragen deshalb zu einem guten Schlaf bei.

Eine Hand voller Mandeln vor dem Schlafengehen sind ein toller Gute-Nacht-Snack.

Wichtiger Hinweis: Mandeln sind sehr nährstoff- und kalorienreich. Deshalb solltest du darauf achten, dass du nicht zu viele Mandeln isst. Unbedingt vermeiden solltest du geröstete oder gesalzene Mandeln, um die positiven Effekte nicht zu zerstören. Nur unbehandelte Mandeln sind am besten!

Hüttenkäse



Hüttenkäse besitzt wenig Kalorien, Kohlenhydrate und Fett, ist dafür aber reich an Eiweiss.

Eiweiss fördert die Thermogenese, das heißt die Wärmeproduktion in deinem Körper. So hilft dir das Eiweiss aus dem Hüttenkäse indirekt beim Fettabbau.

Doch das Eiweiss in Hüttenkäse ist ein besonderes. Es ist ein sogenanntes Casein, das heißt ein Milcheiweiss, welches vom Körper besonders langsam verdaut wird.

So erhält dein Körper während der Nachtruhe alle wichtigen Bausteine für den Muskelaufbau und die Regeneration. Das ist besonders wichtig, wenn du regelmäßig trainierst. Auch Nicht-Sportler profitieren von der

verbesserten Regeneration über Nacht (Nachweis: „*Protein ingestion before sleep improves postexercise overnight recovery.*“ Res et. al.)

Tipp: Hüttenkäse ist ein toller Snack am Abend und meine Empfehlung als Ersatz für ein herkömmliches Abendessen mit Brot. Eine weitere, tolle Alternative ist Magerquark, welcher ebenfalls reich an Eiweiss ist, vor allem Casein.

Für eine gute Fettverbrennung über Nacht empfehle ich dir Magerquark in Kombination mit einem fruchtigem Proteinpulver.

Ich nenne dieses Rezept ***Joghurt alá Thomas.***

Es ist mein Lieblingsabendessen. Ich habe schon viele Gerichte probiert. Mit den folgenden Zutaten schmeckt es am besten und ich hoffe dir auch!?



Zutaten pro Portion Joghurt alá Thomas:

- 250g Speisequark (Magerstufe)
- 1 Esslöffel Speiseleinöl (oder Walnussöl)
- 1 gehäufter Esslöffel Proteinpulver (Empfehlung: Das ESN Designer Whey. Es ist hochwertig und lecker. [Hier auf amazon.de erhältlich](#))
- ca. 100ml bis 200 ml Wasser (Wenn du kohlenensäurehaltiges Wasser nimmst, wird der Joghurt sehr cremig).

Zubereitung: Gebe alle Zutaten in eine Schüssel und verrühre sie sehr gut, bis sich eine homogene, cremige Masse ergibt.

Bananen



Bananen sind Früchte, die überwiegend aus Kohlenhydraten bestehen und eine gute Quelle für Tryptophan und Magnesium sind (Nachweis: *„L-Tryptophan: Basic Metabolic Functions, Behavioral Research and Therapeutic Indications Dawn M RichardL-Tryptophan: Basic Metabolic Functions, Behavioral Research and Therapeutic Indications“* Dawn M Richard et. al.).

Tryptophan ist eine Aminosäure, die einen guten Schlaf fördert. Wie oben schon beschrieben, verbessert auch Magnesium die Schlafqualität.

Für deine Figur empfehle ich dir allerdings grüne, unreife Bananen. Sie enthalten so genannte resistente Stärke.

Resistente Stärke wird nicht im Magen oder im Dünndarm verdaut, sondern erst im Dickdarm (deshalb der Zusatz: “resistent”). Im

Dickdarm befinden sich Milliarden kleiner Bakterien, die die resistente Stärke dann zerlegen.

Dabei entstehen Stoffe, die sehr wichtig für die Darmgesundheit und damit für unsere allgemeine Gesundheit sind.

Außerdem haben Studien gezeigt, dass resistente Stärke Entzündungen im Darm senken kann und das senkt auch das Risiko für Darmkrebs. Sie wird in der Medizin eingesetzt, um Darmerkrankungen wie Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, Verstopfung oder Durchfall zu behandeln.

Grüne Bananen besitzen außerdem einen niedrigen, glykämischen Index. In Studien zeigte sich, dass Lebensmittel mit einem hohen, glykämischen Index den Fettaufbau fördern und das Risiko für Diabetes und Übergewicht erhöhen.

Putenbrustfilet



Pute ist sehr reich an tierischem Eiweiss, enthält fast keine Kohlenhydrate und fast kein Fett. Außerdem enthält Putenfleisch viele Vitamine und Mineralstoffe, wie Riboflavin (Vitamin B2), Phosphor und Selen.

Es heißt, dass Pute schläfrigkeit macht, allerdings konnte das noch nicht nachgewiesen werden.

Für meine Kunden und mich ist sind folgende Fakten sehr interessant:

- Studien haben gezeigt, dass eiweisshaltige Lebensmittel das Verlangen um bis zu 60% reduzieren und besser sättigen. Das heißt: Weniger Heißhunger, weniger Nascherei und weniger Nahrungsmittel insgesamt und das ohne sich disziplinieren zu müssen. (Studie: "*The effects of consuming frequent, higher protein meals on appetite and satiety during weight loss in overweight/obese men.*" von Leidy HJ et al.)

- In einer weiteren, interessanten Studie stellte sich heraus, dass die Menge und die Qualität von eiweisshaltigen Lebensmitteln einen Einfluss auf das Bauchfett hat. Je hochwertiger und je mehr Eiweiss konsumiert wurde, desto weniger Bauchfett hatten die Teilnehmer. (Studie: "*Quality protein intake is inversely related with abdominal fat*" Jeremy P Loenneke, Jacob M Wilson et al.)

Eiweiss ist der Grundbaustein für deinen Zellaufbau und Zellerhalt. Mit Hilfe ausreichender Mengen an Eiweiss förderst du deine Regeneration und damit deinen Muskelaufbau.

Da Pute ein sehr hochwertiges und sehr eiweissreiches Lebensmittel ist, stellt es das ideale Nahrungsmittel für den Abend oder vor dem Zubettgehen dar.

Das heißt Pute ist das perfekte Lebensmittel, um dir beim Abnehmen zu helfen und deine Fettverbrennung zu aktivieren.

Kamillentees



Kamillentees ist ein Kräutertees, der viele verschiedene, nützliche Eigenschaften besitzt und gut für unsere Gesundheit ist.

Er ist bekannt für seine Flavone. Das sind Antioxidantien, welche Entzündungen im Körper reduzieren, die Krankheiten wie Krebs oder Herzkrankheiten auslösen können.

In Studien wurde nachgewiesen, dass Kamillentees dein Immunsystem stärkt, Ängste und Depressionen reduzieren und die Haut verbessern kann (Nachweis: *„Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future“* von J. Srivastava et. al.).

Speziell der Kamillentees enthält einen Stoff mit der Bezeichnung „Apigenin“ (daher auch die gelbliche Färbung von Kamillentees).

Dieser verbindet sich mit Rezeptoren in deinem Gehirn, die die Schläfrigkeit fördert und Schlaflosigkeit verringert.

Nach unseren Recherchen zählen alle oben genannten Lebensmittel zu den so genannten Superfoods. Das sind Nahrungsmittel, die besonders reich an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind und nachweislich deine Gesundheit fördern.

In meinem neuen Ratgeber stelle ich dir 111 Superfoods vor. Laut aktueller Studien zählen diese 111 Superfoods zu den besten Lebensmitteln der Welt. Du findest sie bei uns im Supermarkt um die Ecke und sie sind super lecker.

=> [Klicke hier & lerne jetzt 111 der besten Superfoods kennen](#)

Darin enthalten sind unter anderem:

- 11 Lebensmittel, die nachweislich beim Abnehmen helfen.
- 5 Lebensmittel, die den Stoffwechsel effektiv anregen.
- 23 Lebensmittel, die du essen solltest, wenn du straffe Muskeln aufbauen möchtest.

Liebe Grüße

Thomas Bluhm



Autor, Fitnessexperte und lizenzierter Fitnesstrainer