

Die Unterschätzte *Fettkiller-Kraft* Von Natürlichen Shakes



© www.meinneuerluxuskoerper.de von Thomas Kahlberg

MNL – Mein Neuer Luxuskörper

Das Fitness- und Ernährungscoaching von Thomas Kahlberg für die schnellstmögliche "Remodellierung" deines Körpers...

Schnelle Fettverbrennung auf natürlichem und ehrlichem Wege: Entdecke erprobte Tipps & Techniken für die Bikinifigur, gesteigertes Wohlbefinden und einen gesunden Lifestyle.

Schluss mit dem Diäten,- Pillen- und Bequemlichkeitswahn! Transformiere deinen Körper und vervielfache damit Fitness, Attraktivität und Selbstwertgefühl auf natürliche Weise.

GET IN S.H.A.P.E.

Thomas Kahlberg

Kostenloser Report für deinen Luxuskörper: www.meinneuerluxuskoerper.de/gratis-report

Hallo liebe Leserin,

die Nährstoff- und Kalorienzufuhr ist bei deinem Ziel nach einer schlankeren Figur nicht nur sehr wichtig, sondern von entscheidender Bedeutung.

Ich selbst bin zwar ein bekennender Fan von intensiven Sport- und Fitnessseinheiten, aber ich weiß auch, dass einige wenige Anpassungen an der Ernährung bereits einen großen Unterschied ausmachen.

Tatsächlich – und das belegen nicht nur meine eigenen Erfahrungen, sondern auch die meiner Trainingspartner – ist das was wir welcher Menge essen hauptverantwortlich für körperliches Erscheinungsbild.

Warum haben die meisten Menschen zu viel auf den Rippen?

Für mich selbst hat es sich über die letzten Jahre hinweg ausgezahlt, ein bisschen Rebell zu sein und mich von Mainstream-Informationen und nicht zuletzt dem gewaltigen Werbeapparat der Ernährungsindustrie zu distanzieren.

Es ist doch ganz offensichtlich, dass "*die da oben*" mit ihren Produkten nur an unsere niederen Instinkte appellieren... Von Fast-Food, Dosenfutter, Mode-Drinks und allgemein sämtlichen verarbeiteten Nahrungsmitteln werden wir mit der Zeit ganz automatisch süchtig und verlieren das Interesse an natürlichen Alternativen.

Ich sag dir was: Genau diese Alternativen sind es, welche dein Körperfett zum Schmelzen bringen und ein völlig neues Lebensgefühl schaffen!

Lass mich dich an dieser Stelle warnen...

Je länger du bereits an wertloses Junk-Food gewöhnt bist, desto länger kann es dauern, bis dein Körper auf die neuen Gewohnheiten einer Fettkiller-Ernährung reagiert. Wenn du nämlich immernoch an eine "Knopfdruck-Variante" für die top-fitte Bikinifigur glaubst, sorry, aber dann bist du der Schwindel-Industrie so richtig auf den Leim gegangen.

Ich fordere dich auf, eine Rebellin zu sein und von nun an nur noch an ehrliche Arbeit für beeindruckende Resultate zu glauben. Hat sich dein Körper an deinen neuen Lebenswandel – hochwertige Ernährung UND sportliche Aktivität inbegriffen – gewöhnt, werden deine Fettpolster im Eilzugtempo schmelzen.

Bis dahin jedoch müssen wir uns zu allererst um die schrittweise Anpassung deiner Ernährung...

Ich könnte dir jetzt bis ins kleinste Detail hochwissenschaftliche Zusammenhänge der gesteigerten Fettverbrennung erklären und dich mit Begriffen, wie *anaboles Fenster*, *Aminosäuren*, *Fettstoffwechsel* oder *Insulinausschüttung* bombardieren...

Ich denke aber, dass du einfach nach funktionierenden und leicht verständlichen Methoden bist und verzichte daher darauf.

Ich bin genau so ein Anhänger von simplen Lösungswegen wie du und möchte meine und deine Zeit auf keinen Fall mit hochkompliziertem Fach-Chinesisch verschwenden.

Du erhältst von mir daher nur prägnantes und getestetes Praxiswissen vermittelt, hinter dem ich zu 100% stehe. Dazu gehören auch und ganz besonders selbstgemachte Shakes...

Ganz ehrlich? Bevor ich auf die Fettkiller-Kraft von "natürlichen Nährstoffbomben" in flüssiger Form aufmerksam geworden bin, habe ich selbst Erfahrungen mit Jojo-Effekt, Modediäten oder Hungerkuren gemacht.

Das Fiese daran ist, dass man sich alle Mühe gibt durchzuhalten und sich zudem noch stundenlang mit schweißtreibenden Workouts abmüht, die am Ende doch nichts bringen.

Erst später bin ich darauf gekommen, dass diese Fitness-Einheiten nichts bringen können, wenn nicht von einer ausgewogenen und hochwertigen Nährstoffzufuhr begleitet werden.

Deine Ernährung fungiert also als kräftiger Multiplikator für das Training und andersherum ist das ganz genauso! Hier konzentrieren wir uns jedoch erstmal nur auf die Ernährung und schauen dabei wie angekündigt auf selbstgemachte Shakes.

Woher kommt die Power von natürlichen Shakes?

Lass es mich gleich auf einen Punkt bringen:

Nährstoffe in Flüssigform können von deinem Körper viel leichter verarbeitet werden (Verdauung, Aufspaltung von Vitaminen, Ballaststoffen etc) und werden um ein Vielfaches schneller und effizienter an ihren Bestimmungsort gebracht.

Zudem machen sich die natürlichen Inhaltsstoffe der Shakes bemerkbar.

Die geballte Kraft dieser fettkillenden Wirkung wird hier zur Perfektion entfaltet, ohne dass dein Körper (insbesondere die Leber) damit zu tun hat, Giftstoffe – wie du sie in fast allen verarbeiteten Nahrungsmitteln findest – herauszufiltern.



Dass dieser Vorgang eine echte Wohltat für deinen Stoffwechsel ist, kannst du dir sicherlich denken ;)

Die Shakes, die ich dir im Folgenden vorstellen möchte, haben sich nicht nur für meine eigenen Definitions-Phasen, sondern auch für die gesteigerte Fettverbrennung meiner Trainingspartnerinnen und -partner bewährt.

Du wirst bei den Rezepten einige Zutaten vorfinden, die dich überraschen werden. Genauso wirst du unter Umständen einige Zutaten vermissen, welche du bei anderen Anbietern noch empfohlen bekommen hast...

Ich kann dir jedoch garantieren, dass ALLE meine Zutaten bewusst gewählt wurden und sich ihren Platz in den Rezepten nach intensiven Tests "erarbeiten" mussten. Lebensmittel, die nicht enthalten sind (du aber vielleicht erwartet hast), habe ich ebenso bewusst außen vor gelassen.

Da deine tägliche bzw. wöchentliche Kalorienbilanz von Bedeutung für deine Transformation ist, habe ich bei jedem Rezept die Kalorienmenge (die Shakes enthalten maximal 250 kcal) mit angegeben.

Alles was du tun musst, ist die Shakes mit deinem Kalorienhaushalt in Einklang zu bringen und auf deine individuellen Vorlieben abzustimmen. Achte jedoch darauf, dass deine anderen Ernährungsmuster auch so natürlich und hochwertig wie möglich sind, damit ein Optimum an Wirkung erzielt werden kann.

Was brauchst du für die Shakes?

Das notwendige Equipment hält sich wirklich in Grenzen. Neben den frischen Zutaten und klarem Wasser (evtl. auch Eiswürfel) brauchst du natürlich einen Mixer, der den Ingredienzien zur gewünschten Konsistenz verhilft.

Mir selbst ist dabei wichtig, dass ein solches Gerät schnell arbeitet, kein großer Aufwand für die Inbetriebnahme besteht und ich flexibel mit verschiedenartigsten Zutaten bin.

Ich habe festgestellt, dass gute Standmixer heutzutage einem Stabmixer in den genannten Punkten überlegen sind. Eine Empfehlung kann ich hier dem Braun MX2050 aussprechen (siehe: <http://goo.gl/mvEAj>). Das Modell verwende ich selbst und bin damit zufrieden.

Schnell wirst du feststellen, dass die Shakes nicht nur echte Erfolge für deinen Body bringen, sondern dass das Mixen auch noch einen Heidenspaß macht. Deiner Kreativität für geschmackliche (oder sogar farbliche ;-)) Vorlieben sind hier keine Grenzen gesetzt.

Meine Lieblings-Shakes, die ich dir gleich vorstelle, kannst du dir gerne ausdrucken und in einem Ordner abheften. So verlierst du die Rezepte gar nicht erst aus den Augen und kannst deinen Mixkünsten freien Lauf lassen.

Die besten Shakes für deine Bikinifigur

Juicy Frutti

Zutaten:

- 1 Banane
- 1 Maracuja
- 100 ml Kokosmilch
- 50 ml Ananas-Stücke
- 4 – 6 Macadamia Nüsse
- mit Wasser zur gewünschten Konsistenz

Zubereitung

Eine wahre Frucht- und Vitaminbombe... Orange halbieren und den Saft auspressen. Maracuja halbieren, mit einem Löffel das Fruchtfleisch heraus lösen und durch ein Sieb streichen. Den Orangensaft mit der Kokosmilch, dem Ananassaft und dem Maracujafuchtfleisch in einem Mixer kurz aufmixen. Die Macadamia-Nuss („die Königin der Nüsse“) ist meine absolute Lieblingsnuss, sie bietet hervorragendes Eiweiss und ist zudem eine Top Fettquelle.

Pro Portion etwa 190 kcal

Alemannen Shake

Zutaten:

- 100 fettarmer Frischkäse
- 1 Kiwi
- 1 ganzes Ei
- 5 Blatt Mangold
- 1 mittlere Karotte
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Naturhonig
- mit Wasser zur gewünschten Konsistenz

Zubereitung

Dieser Shake geht runter wie nichts. Rein nährstofftechnisch betrachtet, braucht man zum Leben (und besonders zum Abspecken) eigentlich nicht viel mehr. Du bekommst gesunde Fette, hochwertige Proteine und wertvolle KH, die dir beim Training die notwendige Power geben. Mixe alles im Mixer durch und integriere den Shake regelmäßig in deinen Ernährungsplan.

Pro Portion etwa 205 kcal

Bitter Love

Zutaten:

Grüner oder weißer Tee
150 ml Bitter Orange oder Grapefruit-Saft
2 EL Avokado-Fleisch
2 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Olivenöl
3 EL Haferflocken
2 TL Zimt

Zubereitung

Aus dem Teebeutel 150 ml Tee zubereiten. Etwas abkühlen lassen.
Sonnenblumenkerne, Avokado, Haferflocken, Öl, Zimt und Tee im Mixer durchmischen.
Danach mit Bitter-Orange auffüllen. Wenn du möchtest, kannst du diesen Shake auch gerne warm trinken. Schmeckt unheimlich lecker und bietet dir ein richtig gutes Verhältnis aus Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen sowie Antioxidantien.

Pro Portion etwa 185 kcal

Anita's Dream

Zutaten:

1 kleiner Apfel (z. B. Granny Smith)
1 mittlerer Paprika
1 halbe Banane
150 g Magerquark
2 Eiklar
6 Spritzer Angostura-Bitter
evtl. 1 TL Stevia
mit Wasser zur gewünschten Konsistenz

Zubereitung

Hier bekommst du eine echte Protein- und Vitaminbombe! Schneide die Zutaten klein und mixe alles kräftig durch. Ich selbst verwende diesen Shake gerne direkt nach dem Workout, der er gute Proteine liefert und auch wichtiges Glutamin (für schnellere Trainingsgeneration) aus dem Magerquark bietet.

Pro Portion etwa 170 kcal

Muy Delicato

Zutaten:

2 Stangen Zitronengras
1 Ingwerwurzel (ca. 30 g)
eine viertel Zitrone
1 EL Naturhonig
1 Pfirsich
150 g Joghurt (0,3 % Fett)
250 ml Soja-Reis-Drink

Zubereitung

Beim Zitronengras den Wurzelansatz und harte äußere Teile entfernen. Den inneren weichen Teil des Zitronengrases fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Zitrone auspressen.

Ingwer, 1 EL Zitronensaft, Honig und gehacktes Zitronengras zusammen aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Anschließend vollständig auskühlen lassen. (Kann auch schon am Vorabend zubereitet werden.) Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Pfirsichstücke im Mixer mit dem aromatisierten Honig, Joghurt und Soja-Reis-Drink (gibts u. a. für 99 Ct bei Aldi ;) fein pürieren. In Gläser füllen – fertig!

Pro Portion etwa 210 kcal

Red Rabbit

Zutaten:

eine halbe Mango
200 ml Rote-Bete-Saft
100 ml Möhrensaft zuckerarm
2 TL Erdnussbutter zuckerfrei
mit Wasser zur gewünschten Konsistenz

Zubereitung

Die Mango heiß abspülen, trockenreiben, die Schale dünn abziehen und kleinschneiden. Zusammen mit Rote-Bete- und Möhrensaft sowie der Erdnussbutter (alternativ kannst du auch Mandelcrem verwenden) durchmischen. Mit Eiswürfeln in ein Glas geben einfach genießen.

Pro Portion etwa 155 kcal

Hot Tomato

Zutaten:

2 reife aromatische Tomaten
75 g gemischte Beeren
1 ganzes Ei
2 Blatt Romanasalat
1 EL Pinienkerne
1 TL Leinöl
Eiswürfel

Zubereitung

ein besonders leckerer Shake mit enormer Wirkung für deinen Körper. Achte darauf, dass alle Zutaten frisch sind. Die Beeren kannst du auch gefroren kaufen, meist werden diese in den verschiedensten Mischungen (Erd-, Him-, Heidelbeeren etc.) angeboten.

Alle Zutaten mixergerecht kleinschneiden und zusammen mit der gewünschten Wassermenge mixen.

Pro Portion etwa 165 kcal

SM-Cocktail

Zutaten:

eine viertel Ananas
1 halbe Honigmelone
1 halbe Banane
2 Handvoll Zitronenmelisse
ein ganzes Ei
mit Wasser zur gewünschten Konsistenz

Zubereitung

Früchte waschen, kleinschneiden und kernfrei vorbereiten. Danach gibst du alle Zutaten in den Mixer und zauberst dir diesen leckeren Shake. Verarbeiteten Zucker kannst du hier ganz weglassen, da die Früchte ausreichend Süße gewährleisten.

Pro Portion etwa 195 kcal

Schoko Knallfrosch

Zutaten:

2 kleine grüne Paprikaschoten (à ca. 150 g)
2 kleine Karotten
10 – 12 Mandeln
2 EL Hüttenkäse
40 g Bitterschokolade
mit 150 ml fettarmer Milch zur gewünschten Konsistenz

Zubereitung

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und ebenso wie die Karotten in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten und der Milch durchmischen. Wenn dir das nicht süß genug ist, kannst du einen TL Stevia hinzugeben.

Pro Portion etwa 160 kcal

India Delight

Zutaten:

3 Stiele Minze
300 ml Soja-Drink (1,2 % Fett)
100 g Magerquark
1 TL Kurkuma
mit Wasser zur gewünschten Konsistenz

Zubereitung

Die Minze abspülen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und einige beiseitelegen. Restliche Minze sehr fein hacken.

Soja-Drink mit gehackter Minze, Quark, Kurkuma und evtl. Eiswürfeln in den Mixer geben, mit Minzeblättchen garnieren und sofort genießen.

Pro Portion etwa 125 kcal

Frutti Spinaci

Zutaten:

2 kleine Grapefruits (ca. 250 g)
100 g frische Spinatblätter
2 EL gehackte Walnuss
2 EL Haferflocken
evtl. Eiswürfel und mit Wasser zur gewünschten Konsistenz

Zubereitung

Die Grapefruit heiß abspülen, dünn schälen und halbieren. 1 Scheibe Fruchtfleisch abschneiden und beiseite legen, den Rest auspressen. Grapefruit-Saft mit den Spinatblättern, Walnuss und Haferflocken sowie Eiswürfeln im Mixer durchmischen und in ein Glas geben. Mit der Grapefruit-Scheibe kannst du das Ganze etwas garnieren.

Pro Portion etwa 100 kcal

Rose Garden

Zutaten:

130 g Himbeeren
35 ml Kombucha-Teegetränk
50 ml zuckerfreier Birnensaft
130 ml milder fettarmer Kefir
mit Wasser zur gewünschten Konsistenz
nach Belieben Zitronengras und Himbeeren

Zubereitung

Himbeeren verlesen. Himbeeren, Kombucha, Birnensaft, Kefir und Mineralwasser in einen Zerkleinerer geben und auf höchster Stufe pürieren. In Gläser füllen und nach Belieben mit Zitronengras und Himbeeren verziert servieren.

Pro Portion etwa 120 kcal

Shakey Honey

Zutaten:

- 2 ganze Orangen
- 1 Pfirsich
- 40 ml Buttermilch
- 1 EL Naturhonig
- 1 EL gemahlene Pistazienkerne
- unbehandelte Orangenschale zum Verzieren

Zubereitung

Orangen- und Pfirsichsaft aufkochen und ca. bis auf 1/3 einkochen, erkalten lassen. Buttermilch, Honig und Fruchtkonzentrat im Mixer aufschäumen.

Shakes in den verzierten Gläsern anrichten. Die gemahlene Pistazienkerne kannst Du zum Verzieren verwenden oder auch untermixen.

Pro Portion etwa 165 kcal

Kiwi-Kick

Zutaten:

- 4 ml Diät Shake Vanille
- 2 Kiwis (Fruchtfleisch)
- 2 TL Guar Granulat
- 1 EL Olivenöl
- 2 Eiklar
- 300 ml kaltes Wasser

Zubereitung

Kiwis schälen und grob klein schneiden. Alle weiteren Zutaten mit dem Kiwi-Fruchtfleisch in einen Standmixer geben und alles gut durchmischen bis ein cremiger Shake entsteht.

Alternativ kannst du die Kiwis auch durch andere Früchte ersetzen.

Pro Portion etwa 140 kcal

Purple Dancer

Zutaten:

100 ml Soja-Drink (1,2 % Fett)
160 ml Holunderbeersaft (ohne Zucker)
eine halbe Tasse Heidelbeeren
2 Holunderblüten (alternativ sind auch andere Blüten möglich)
evtl. Eiswürfel

Zubereitung

Köstlich & Exotisch: Den Soja-Drink mit Holunderbeersaft, Heidelbeeren und Eiswürfeln in einem Cocktailshaker (oder in einem Gefäß mit gut schließendem Schraubdeckel) kräftig schütteln.

Durch das Sieb in ein Glas geben, mit Mineralwasser auffüllen und mit der Blüte garnieren.

Pro Portion etwa 140 kcal

**Der Kahlberg ist in Geberlaune!
Noch mehr GRATIS-Zeug auf der nächsten Seite ;-)**

Wie du siehst, kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen und richtig leckere Shakes kreieren.

Wenn du die aufgeführten "Cocktails" in deinen Alltag integrierst und dabei noch ein bisschen auf deinen Kalorienhaushalt achtest, dann wird sich das für deine schlanke Linie schnell bemerkbar machen.

Eigentlich sind diese natürlichen Alleskönner fast schon eine Pflichtaufgabe, wenn du es mit deinem Luxuskörper wirklich ernst meinst und auch sportliche Aktivitäten nicht zu kurz kommen lässt.

In puncto Ernährung und effektives Training für einen echten Luxuskörper gibt es natürlich noch mehr zu beachten...

Unter www.meinneuerluxuskoerper.de/gratis-report habe ich für dich einen Gratis Report erstellt, der dir einige der wichtigsten Aspekte für schnellere Fettverbrennung und die Transformation zur Bikinifigur aufzeigt.

Du erfährst darin welche Fehler du auf keinen Fall machen solltest, wenn du deine Fettpolster loswerden und deinen Stoffwechsel ordentlich antreiben willst:

Sonderreport
von Thomas Kahlberg

Der Größte Fehler Für Deinen Neuen Luxuskörper...

Die Ganze Wahrheit AUFGEDECKT!

www.meinneuerluxuskoerper.de

Lade dir das Ganze jetzt runter auf
www.meinneuerluxuskoerper.de/gratis-report

Liebe Grüße und bis dann
Dein Thomas Kahlberg

PS: Wenn du noch nicht genug von solchen Abnehmshakes bekommen kannst, dann schau doch mal auf meinem Blog vorbei!

Unter www.meinneuerluxuskoerper.de/proteinshakes-zum-abnehmen habe ich noch 5 weitere Top Proteinshakes für dich in petto.

Fotoquellen:
Cover: 123rf.com

piqs.de, some rights reserved:
Foto Fruchtsshake: Schazi00, "antistress drink"

Kostenloser Report für deinen Luxuskörper: www.meinneuerluxuskoerper.de/gratis-report