Wie kannst Du eine schöne Bikinifigur bekommen?

Immer wieder liest man in Frauenzeitschriften über die begehrte Bikinifigur. Was man unter einer Bikinifigur versteht, bleibt jedem selbst überlassen. Es gibt keine offiziellen Richtlinien, wie eine Bikinifigur auszusehen hat.

Aber eines steht fest: Für die meisten Frauen bedeutet der Wunsch eine tolle Bikinifigur zu bekommen, vor allem, sich in ihrem Körper vollkommen wohl zu fühlen. Das Fett soll weg, Beine, Bauch und Po sollen schön fest sein und gegen ein paar wohl geformte Arme haben wir auch nichts, stimmt`s?

Die Frage ist also: Wie bekommst Du eine Bikinifigur, in der der Du Dich wohl fühlst und auf die Du stolz sein kannst? Falls Du jetzt an strenge Diäten und stundenlanges Training denkst, kann ich Dich beruhigen: Das brauchst Du nicht. Du wirst Deine Bikinifigur nicht über Nacht bekommen und es wird auch nicht mit irgendwelchen Wunderpillen oder Pülverchen funktionieren. Aber ich kann Dir versprechen, dass wirklich JEDE Frau eine Figur bekommen kann, in der sie sich absolut wohl fühlt.

Wie also kannst Du Deine persönliche Bikinifigur erreichen?

Lass mich Dir hier und jetzt ein paar wichtige Tipps geben, die Dir dabei helfen werden, einen fitten und schlanken Körper zu bekommen. Es ist wahrscheinlich sehr viel unkomplizierter, als Du vermutest. Im Grunde brauchst Du für Deine Bikinifigur nämlich nur drei Dinge: Eine (fast) optimale Ernährung, ein effektives Fitnesstraining und Motivation. Alle drei Bausteine werden Dich ganz sicher n Dein Ziel bringen. Fehlt Dir allerdings einer, wirst Du Deine Bikinifigur kaum erreichen können.

O.k., lass uns mit dem wichtigsten Punkt beginnen: Deiner Ernährung. Wenn Deine Ernährung nicht stimmt, wird es fast unmöglich für Dich sein, eine tolle Bikinifigur zu bekommen. Ernährungstheorien gibt es wie Sand am Meer und es kann durchaus verwirrend sein, eine funktionierende Lösung zu finden. Manche Ansätze widersprechen sich sogar. Kein Wunder also, dass so viele Menschen keinen Schimmer haben, welche Ernährung nun wirklich bei der Reduktion des Körperfettes hilft.

Wie bei so Vielem gibt es auch hier nicht eine einzige, allgemein gültige Lösung. Ich kenne viele Leute, die auf die unterschiedlichste Weise abgenommen haben. Hier möchte ich Dir lediglich zeigen, welche Methode meiner Meinung nach am besten funktioniert und trotzdem gesund ist. Lass es mich so einfach wie möglich halten. Ich liste Dir auf, welche Lebensmittel Dich auf Deinem Weg zu Deiner Bikinifigur unterstützen, welche ab und zu erlaubt sind und welche Deinen Wunsch von einer schlanken Bikinifigur mit hoher Wahrscheinlichkeit zerstören.

Deine „Helfer“ auf dem Weg zur Bikinifigur sind:

* Fleisch und Fisch (in Bio-Qualität)
* Eier (ebenfalls aus Freilandhaltung)
* Gemüse
* Pures Wasser
* Nüsse und Samen

Von diesen Dingen solltest Du reichlich essen. Sie machen satt und helfen Dir dabei, Körperfett loszuwerden.

Nun, zu den Lebensmitteln, die ab und zu o.k. sind. Du solltest sie aber nur in Maßen essen, da sie zwar durchaus gesund sind, Deinen Blutzuckerspiegel aber ansteigen lassen und somit beim Abnehmen hindern können.

* Früchte (am besten sind Beeren)
* Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen
* Quinoa
* Kartoffeln und Wildreis
* Säfte (kein Nektar!!)

Du solltest diese Lebensmittel nicht jeden Tag essen, brauchst sie aber auch nicht komplett aus Deinem Speiseplan zu streichen. Kontrovers werden vor allem Früchte diskutiert. Selbstverständlich sind Früchte gesund. Leider enthalten sie aber auch eine Menge Fructose (Fruchtzucker), der einen effektiven Körperfettabbau verhindern kann. Am besten siehst Du Früchte als eine Art Süßigkeit, die Du Dir in Maßen gönnen darfst.

Nun kommen wir zu den Lebensmittel, die Du unbedingt vermeiden solltest, wenn Du gerne eine schöne Bikinifigur haben möchtest.

* Fast Food jeder Art
* Nudeln und Brot
* Süßigkeiten und Knabbereien
* Gesüßte Getränke
* Zucker und Süßstoffe ( gerade Light Produkte können dick machen!)

Anfangs kann der Verzicht darauf schwer fallen. Du wirst aber sehr schnell merken, dass Dein Heißhunger (meist schon nach 1-2 Wochen) verschwindet und Du diese Dinge nicht mehr vermisst. Falls Du nicht ganz darauf verzichten möchtest, darfst Du Dir einen „Cheat Day“ pro Woche gönnen. An diesem Tag ist es dann erlaubt in Maßen auch ungesunde Sachen zu essen.

Bevor wir den Punkt „Ernährung“ abschließen, noch ein paar wichtige Tipps:

* Hungere niemals! Iss Dich an Gesundem satt und höre auf wenn sich ein Sättigungsgefühl eingestellt hat
* Kompensiere niemals Frust oder Langeweile mit Essen. Suche Dir stattdessen Alternativen, die Dich entspannen
* Trinke ausreichend reines Wasser, um Deinen Stoffwechsel anzuregen und um hydriert zu bleiben

Wenn Du Dich an diese einfachen Ernährungsregeln hältst, wirst Du schnell Erfolge spüren und sehen können.

Damit kommen wir zum zweiten wichtigen Punkt auf dem Weg zu Deiner ganz persönlichen Bikinifigur: Deinem Fitnesstraining. Mit der richtigen Ernährung kannst Du leicht abnehmen, aber ohne eine effektives Training, wirst Du keine schön geformten Muskeln bekommen.

Die gute Nachricht ist, dass Du für eine tolle Bikinifigur weder stundenlang trainieren musst, noch irgendwelche High Tech Geräte brauchst. Dein eigenes Körpergewicht ist vollkommen ausreichend. Ebenfalls wie bei der Ernährung, gilt auch hier: Keep it simple! Du kannst Dir eine Menge Zeit, Geld und Nerven sparen, wenn Du auf einfache und effektive Weise trainierst. Es gibt unzählige Fitnessübungen, die Du immer und überall machen kannst und die Deine Bikinifigur besser unterstützen als ein klassisches Gerätetraining. Alle Übungen hier aufzuzeigen, ist ziemlich unmöglich. Damit Du Dir aber eine Vorstellung machen kannst, hier eine kleine Auswahl, der besten Bodyweight Übungen:

* Squats (Kniebeugen)
* Lunges (Ausfallschritte)
* Burpees
* Trizeps Dips
* Push Ups (Liegestütze)
* Plank
* Superman
* Pull Ups (Klimmzüge)

Alleine mit diesen Übungen kannst Du ein komplettes Ganzkörpertraining durchführen, Deine Muskeln stärken und Deine Ausdauer verbessern. Viel mehr als auf die Trainingsdauer, kommt es dabei auf die Intensität an. 10-20 Minuten täglich reichen vollkommen aus, wenn Du diese kurze Zeit nutzt, um wirklich alles zu geben. Auf einer Belastungs-Skala von 1-10 (wobei 1 sehr leicht und 10 sehr schwer bedeutet), solltest Du Dich während Deines kurzen Intensivworkouts zwischen 7 und 9 befinden. Eine solche Trainingsweise ist effektiv, spart Zeit und macht Spaß. Bitte vergiss aber nicht, dass Du eine schlechte Ernährung nur schwer kompensieren kannst. Wer sich ungesund ernährt, kann sich niemals eine schöne Bikinifigur antrainieren!

Lass uns jetzt zum letzten Punkt kommen, den Du beachten musst, um Deine Bikinifigur zu erreichen: Motivation. Selbst wenn Du genau weißt, wie Du Dich ernähren und wie Du trainieren musst, um schlank und fit zu werden, wird Dir das alles nicht nützen, wenn Du Dich nicht motivieren kannst. Wie kannst Du also den Inneren Schweinehund besiegen? Motivation ist für viele ein großes Problem und die Ausreden leicht gefunden. Mal regnet es, mal ist es zu kalt, mal zu heiß, mal die Zeit zu knapp, mal das Fernsehprogramm zu spannend. Tatsache ist: Es gibt keine Ausreden. Alle Gründe machst Du Dir selbst. Wenn Du Dir darüber bewusst wirst, hast Du schon viel geschafft.

Setze Dir ein konkretes Ziel und schreibe es auf. Hänge Dir Dein Ziel an einen Ort, an dem Du es oft zu sehen bekommst (an den Kühlschrank, den Computer, den Spiegel etc.).

Du willst eine schöne Bikinifigur? Dann musst Du dafür etwas tun. Aber glaube mir: Ist der Anfang erst einmal gemacht, wirst Du Deinen neuen Lebensstil lieben.

Mit den drei Punkten Ernährung, Fitness und Motivation kann wirklich JEDE Frau einen Körper bekommen, in dem sie sich hundertprozentig wohl fühlt. Und genau darum geht es doch: Du musst nicht aussehen wie eines der Covermodels der Frauenmagazine (übrigens sind diese Fotos meist deutlich nachbearbeitet!). Du kannst Deine Beine nicht länger, Deine Brust nicht größer und Deine Nase nicht schmaler machen (zumindest nicht ohne operativen Eingriff). Aber Du kannst es durchaus schaffen, Deine persönliche Bikinifigur zu bekommen.......und das einfacher und mit mehr Spaß, als es zu oft dargestellt wird.

Das größte Problem für die meisten Menschen ist die Umsetzung. Viele wissen bereist, wie sie sich richtig ernähren können und dass Sport ihnen hilft. Aber wie genau soll das „Projekt Bikinifigur“ angegangen werden?

In diesem Falle hilft es, Dir einen Plan zu machen. Schreib Dir auf, was Du erreichen möchtest und wie Du es erreichen willst. Plane Deine Ernährung und Dein Training und Du wirst Dich sehr viel leichter daran halten können.

Ich wünsche Dir viel Erfolg auf Deinem Weg zur Bikinifigur und freue mich über Dein Feedback.

Deine Karla

PS.: Wenn Du Dich an die obigen Punkte hältst, wirst Du Erfolg haben. Falls Du aber auch zu den Menschen gehörst, die eine Anleitung brauchen, jemanden der ihnen vorgibt, wie sie ihr Figurziel am besten erreichen und sie motiviert, dann biete ich Dir genau diese Anleitung. Du kannst mein neues Bikinifigur Coaching exklusiv für Frauen jetzt ganz ohne Risiko testen. Klicke dafür einfach hier.