

DER UPFIT GETRÄNKE-GUIDE

Die besten Getränke um dauerhaft in
Topform zu bleiben und Deinem Körper
etwas Gutes zu tun!

GRATIS

TOP 5 GETRÄNKE

1. Wasser

Trinke viel Wasser - etwa 3 Liter solltest Du jeden Tag schaffen. Viel Wasser zu trinken erhöht Deinen Kalorienverbrauch, ist gut für Deine Organe und Deine Leistungsfähigkeit. Zudem unterstützt das Füllvolumen von Wasser im Magen das Sättigungsgefühl.

2. Kaffee

Du kannst problemlos bis zu 3 Tassen schwarzen Kaffee (am besten ohne Milch und Zucker) täglich in Deinen Wasserkonsum mit einrechnen. Empfehlenswert aufgrund der geringeren Koffeinmenge gegenüber Filterkaffee ist ein "Americano", also ein verlängerter Espresso. Entgegen der landläufigen Meinung enthält ein Espresso weniger Koffein als eine Tasse aufgebrühter Kaffee. Verlängerst Du den Espresso mit heißem Wasser, sodass Du eine normale Tasse voll hast, ist der Geschmack immer noch kräftig, die Koffeinmenge jedoch geringer als bei einem Filterkaffee. Trinke nicht 3 Kaffee hintereinander, sondern verteile diese über den Tag zwischen Frühstück und 16 Uhr. Koffein hält sich etwa 6 Stunden in unserem Körper, der eine moderate Menge Koffein gut verträgt. Ein plötzlicher, hoher Koffeianstieg sorgt für ein starkes Erschöpfungsgefühl sobald der Koffeinpegel wieder sinkt. Da es bei Koffein einen Gewöhnungseffekt gibt, brauchst Du tendenziell immer mehr Kaffee um eine Wirkung zu spüren. Besser ist es die Koffeinmenge pro Kaffee gering zu halten und damit die Gewöhnung zu verhindern.

3. Tee

Ungesüßter Tee zählt, wie auch Kaffee, zu Deiner Wasseraufnahme. Grüner Tee hat anregende und antioxidative Eigenschaften und ist somit ein guter Ersatz für Kaffee. Achte darauf keine süßen Teesorten mit zugesetzten Geschmacksstoffen zu trinken. Tee wirkt, wie auch Kaffee, in hohen Mengen entwässernd, weshalb hier eine Menge von 1-3 Bechern pro Tag empfehlenswert ist.

4. Infused Water

Wer zu wenig trinkt, dem kann es helfen Geschmack in sein Wasser zu bringen. Das was früher die Zitronenscheibe erledigt hat, wird heutzutage vielfältig kombiniert: Exotisches wie Ananas und Mango, Kräuter wie Rosmarin und Brennnessel oder Erfrischendes wie Minze und Limette und noch viele weitere Kombinationen machen das Wasser geschmackvoll und abwechslungsreich. Die Regel für Infused Water lautet: Selber machen! Fertige Getränke enthalten künstliche Geschmacks- und Süßstoffe, die Du vermeiden solltest. Es reicht vollkommen ein paar Scheiben einer Zitrusfrucht in das Wasser zu legen und eventuell noch etwas Minze oder Ingwer zu ergänzen. Innerhalb von Minuten zieht der Geschmack durch und mit ihm werden gleichzeitig ein paar Vitamine und Mineralien in den Körper gespült.

5. Saftschorlen

Auch bei Saftschorlen gibt es klare Regeln: Zum einen gilt auch hier, dass sie selbst gemischt sein sollten und zwar im Verhältnis von 4:1 (4 Einheiten Wasser zu 1 Einheit Direktsaft oder ungezuckertem Fruchtsaft), zum anderen sollten Fruchtsaftschorlen nicht den ganzen Tag getrunken werden, sondern wie Kaffee und Tee nur phasenweise und jeweils immer nur ein Glas. Insgesamt solltest Du nicht mehr als 3 Gläser Fruchtsaftschorle pro Tag trinken, das macht bei 250ml pro Glas etwa 1/4 der Tagesmindestmenge aus.

ALKOHOL

...aber was ist mit Bier?

Wenn Du es mit Deinem Abnehmwunsch ernst meinst, solltest Du einen großen Bogen um jedes alkoholhaltige Getränk machen. Solange sich Alkohol in Deinem Körper befindet ist Deine Fettverbrennung komplett ausgesetzt, was schon schlimm genug ist. Zudem wirken schon geringe Mengen Alkohol appetitfördernd und negativ auf Dein Aktivitätslevel. Natürlich gibt es auch bei alkoholischen Getränken Unterschiede. Mischgetränke, Cocktails, Liköre, süße Weine und Bier haben neben Alkohol noch weitere schlechte Eigenschaften, während trockene Weine noch das geringste Übel darstellen. Wenn es also einmal sein muss, halte Dich an vier Regeln: Trink nur trockenen Wein, trink langsam, trink für jeden Schluck Alkohol einen Schluck Wasser und trink maximal 1 Glas bzw. 0,2 Liter.



IMPRESSUM

Upfit GmbH & Co. KG

Leverkusenstr. 54
22761 Hamburg
E-Mail: info@upfit.de
Telefon: 040 688 79 333

Registergericht Stuttgart
Steuernummer: 95137/10803
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE353527183

COPYRIGHT HINWEIS

1. Bild innerhalb dieses PDFs: [©shutterstock.com/de/g/yulia%20grigoryeva](https://www.shutterstock.com/de/g/yulia%20grigoryeva)