

Gewichtsbalance mit Deli & Co.

Snacken hält deinen Blutzuckerspiegel in Schach und unterstützt damit, dass deine Fettverbrennung in optimalen Bahnen verläuft. Denn Fett kann nur verbrannt werden, wenn dein Blutzuckerspiegel nicht zu hoch ist. Steigt er nämlich nach einer Mahlzeit stark an, dann wird Insulin ausgeschüttet. Das ist ein Speicherhormon, das den Zucker in deine Zellen bringt, aber gleichzeitig auch die Fettverbrennung hemmt. Das willst du ja nicht, oder?



Der Zucker aus dem Essen dient dir als Energiequelle. Dabei gibt es Lebensmittel, die ihre Energie ganz langsam freisetzen (zum Beispiel Nüsse), während andere (wie etwa Weißbrot) ganz schnell zu Blutzucker umgewandelt werden. Gerade wenn das sehr schnell passiert, schüttet dein Körper besonders viel Insulin aus.

Viele Diäten machen sich diesen Effekt zunutze, indem der glykämische Index und die glykämische Last von Mahlzeiten beachtet werden. Wir setzen die Snackpacks für dich bewusst so zusammen, dass der Blutzuckerspiegel nach Genuss eines Snacks gleichmäßig ansteigt und nicht radikal absinkt (was Heißhunger bedeuten kann).



Außerdem hilft dir das Snacken, dass der Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigt, sodass der Zucker nicht in Fett eingelagert wird, sondern effektiv als Energie zur Verfügung steht. Ein stabiler Blutzuckerspiegel und mäßige Insulin-Level sind somit die besten Voraussetzungen, dein Gewicht im gesunden Bereich zu halten.

Also lies noch einmal nach, wie du deinen Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen kannst, und wie die Deli & Co. Snackpacks dazu beitragen.