

# Wie du deine Wachstumshormonproduktion anregen kannst, den Turbo für Fettabbau und Anti-Aging:

Zu einem meiner letzten Newsletter, warum denn Abnehmen mit 20 leichter fällt als in späterem Alter, sind einige Fragen nach der Aktivierung von Wachstumshormon aufgetaucht.

Hier nun ein paar Tricks, um dieses Hormon zu aktivieren:

- Was ist bzw. was macht eigentlich dieses **Wachstumshormon** – in Fachchinesisch auch **HGH** Human Growth Hormone oder **STH** Somatropes Hormon genannt?

Es ist

- die beste **Angi-Aging**-Substanz in unserem Körper,
  - für die Regeneration der **Zellen**,
  - den **Muskelaufbau** und
  - den **Abbau von Fettpölstern** verantwortlich
- HGH wird in der Leber zu IGF-1 umgewandelt und fördert so Wachstum und Knochendichte

## Und wie kannst du es aktivieren?

Hier einige Punkte, die du beachten solltest:

- **Intermittent Fasting** – das heißt zwischen den Mahlzeiten mind. 5 Stunden Pause machen (keine Snacks, keine Naschereien, einfach 5 Stunden NICHTS essen).
- Die **Softvariante** von Intermittent Fasting ist eine Alternative.

Das bedeutet **keine Kohlenhydrate am Abend** zu dir zu nehmen.

Bei Umstellung der Essensgewohnheiten auf diesen Zyklus wird der Insulinspiegel gesenkt – solange der Insulinspiegel nämlich hoch ist, blockiert der Körper die

Wachstumshormonproduktion und den Fettabbau.

Intermittent Fasting (aber auch die Soft-Variante) können die Vorstufe bzw. Begleiterscheinung von Typ II Diabetes – die **Insulinresistenz** heilen.

Außerdem wird das Gehirn ermuntert, Wachstumshormone auszuschütten, eines unserer mächtigsten **fettabbauenden Hormone**.

Weitere Schritte zur Steigerung des Wachstumshormones:

- Intensives **Körperliches Training**, besonders **HIIT** (High Intensity Intervall Training)
- Ausreichend **erholbarer Schlaf** von mind. 7 Stunden

**Wie funktioniert HIIT?**

darüber mehr in einem meiner nächsten Blogs

Ich wünsche dir viel Erfolg beim Umsetzen und freue mich auf deine Erfolgsmeldungen.

Dr. Veronika Königswieser