



Abnehmen ab 40

- die besten 100 Tipps



*Wie du deinen
Körper in jeder
Lebensphase
in Bestform
bringst!*

Heiko Boos

HEIKO BOOS

**Abnehmen ab 40 - die
besten 100 Tipps**

**Wie du deinen Körper in jeder
Lebensphase in Bestform bringst!**

Erste Auflage 2025

© 2025 Heiko Boos

Alle Rechte vorbehalten

***Niemand entscheidet über
seine Zukunft; man
entscheidet über seine
Gewohnheiten, und diese
entscheiden über die
Zukunft!***

F.M. Alexander

Inhalt

[Inhalt](#)

[Vorwort](#)

[Kapitel 1: Stoffwechsel verstehen & aktivieren](#)

[Kapitel 2: Ernährung clever anpassen](#)

[Kapitel 3: Die besten Diätstrategien für nachhaltiges Abnehmen](#)

[Kapitel 4: Bewegung & Fitness ab 40](#)

[Kapitel 5: Hormone & Abnehmen - der unterschätzte Faktor](#)

[Kapitel 6: Der richtige Umgang mit Rückschlägen](#)

[Kapitel 7: Nachhaltig schlank bleiben](#)

[Nachwort des Autors](#)

Vorwort

Herzlich willkommen zu „*Abnehmen ab 40 - die besten 100 Tipps*“!

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, hast du vermutlich schon gemerkt, dass das Abnehmen mit zunehmendem Alter eine ganz neue Herausforderung sein kann. Früher schienen ein paar extra Kilos nach einer Diät oder etwas mehr Bewegung einfach so zu verschwinden – doch plötzlich fühlt es sich an, als würde der Körper auf stur schalten.

Glaub mir, du bist nicht allein. Ab 40 verändert sich unser Stoffwechsel, die Hormonlage spielt eine größere Rolle, und der Alltag mit Job, Familie und Verpflichtungen macht es oft schwer, sich gesund zu ernähren und regelmäßig zu

bewegen. Doch die gute Nachricht ist: Abnehmen ist auch jenseits der 40 nicht nur möglich, sondern kann sogar einfacher sein, wenn man die richtigen Hebel kennt.

Genau darum geht es in diesem Buch! Ich habe die **100 besten Tipps** zusammengestellt, die dir helfen, deinen Körper in Bestform zu bringen – ohne radikale Diäten, ohne Frust und ohne stundenlange Workouts. Stattdessen zeige ich dir einfache, alltagstaugliche Strategien, die wirklich funktionieren.

- ✓ Wie du deinen Stoffwechsel wieder in Schwung bringst
- ✓ Welche Ernährungsstrategien ab 40 besonders effektiv sind
- ✓ Warum Hormone eine größere Rolle spielen, als du denkst
- ✓ Wie du auch mit wenig Zeit aktiv bleibst
- ✓ Und wie du langfristig dein Wunschgewicht hältst, ohne auf Genuss zu verzichten

Dieses Buch ist kein weiteres Diätprogramm, das dir unrealistische Versprechungen macht. Es ist ein praktischer Begleiter, der dich Schritt für Schritt auf deinem Weg begleitet – mit Wissen, Motivation und umsetzbaren Tipps, die wirklich funktionieren.

Lass uns gemeinsam starten! Ich freue mich darauf, dich auf deiner Reise zu begleiten.

Viel Erfolg & Freude beim Lesen!

Dein Heiko Boos

Warum Abnehmen ab 40 anders ist - und trotzdem funktioniert

Mit 20 konnte man eine Woche lang die Pizza weglassen und schon sah man die ersten Erfolge auf der Waage. Doch ab 40 fühlt es sich oft so an, als würde der Körper sich weigern, auch nur ein einziges Kilo herzugeben. Woran liegt das?

Die Wahrheit ist: Unser Körper verändert sich mit dem Alter - aber das bedeutet nicht, dass Abnehmen unmöglich wird. Es erfordert nur eine andere Herangehensweise. Lass uns einen Blick auf die wichtigsten Faktoren werfen, die das Abnehmen ab 40 beeinflussen:

Der Stoffwechsel wird langsamer

Mit zunehmendem Alter verbrennt unser Körper weniger Kalorien - selbst im Ruhezustand. Das liegt daran, dass sich der Grundumsatz verringert, also die Energie, die der Körper benötigt, um alle lebenswichtigen Funktionen aufrechtzuerhalten. Doch keine Sorge: Durch gezielte Ernährung und Bewegung kannst du deinen Stoffwechsel wieder ankurbeln.

Muskelabbau macht es schwieriger

Ab 30 beginnt der Körper langsam, Muskelmasse abzubauen - wenn wir nicht aktiv gegensteuern. Muskeln sind jedoch echte Fettverbrennungsofen, denn sie verbrennen auch in Ruhe mehr Kalorien als Fettgewebe. Deshalb ist es so wichtig, regelmäßig Krafttraining zu machen und ausreichend Eiweiß zu sich zu nehmen.

Hormone spielen eine größere Rolle

Hormone sind die heimlichen Regisseure unseres Körpers - und sie verändern sich mit der Zeit. Ein sinkender Östrogen- oder Testosteronspiegel kann dazu führen, dass sich Fett besonders hartnäckig in bestimmten

Körperregionen (z. B. Bauch oder Hüften) festsetzt. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Ernährung und gezieltem Training kannst du deine Hormone positiv beeinflussen.

Der Alltag ist stressiger - und Stress bremst die Fettverbrennung

Job, Familie, Verpflichtungen - das Leben wird nicht unbedingt ruhiger mit 40. Doch Dauerstress erhöht das Hormon Cortisol, das wiederum die Fettverbrennung hemmt und sogar Heißhungerattacken auslösen kann. Ein entspannter Lebensstil, ausreichend Schlaf und bewusste Pausen helfen dir, Stress zu reduzieren und leichter abzunehmen.

Abnehmen funktioniert trotzdem - mit der richtigen Strategie!

Das Geheimnis liegt nicht in radikalen Diäten, sondern in nachhaltigen, gesunden Veränderungen. Die besten Strategien für erfolgreiches Abnehmen ab 40 sind:

Mehr Eiweiß & gesunde Fette: Unterstützen die Fettverbrennung und den Muskelaufbau.

Krafttraining & Bewegung im Alltag: Fördern den Stoffwechsel und stoppen den Muskelabbau.

Hormonfreundliche Ernährung: Hilft, Fett gezielt zu verbrennen.

Stress reduzieren: Fördert eine gesunde Verdauung und verhindert Heißhungerattacken.

Langfristige Gewohnheiten statt Crash-Diäten: Damit du dein Wunschgewicht auch halten kannst.

Abnehmen ab 40 ist anders - ja. Aber mit den richtigen Methoden kann es einfacher, nachhaltiger und sogar effektiver sein als früher. Lass uns gemeinsam herausfinden, wie du deinen Körper in Bestform bringst!