

# 5 Getränke, die die Schlafqualität verbessern und beim Abnehmen helfen



- **Kamille** beruhigt die Nerven und hilft leichter einzuschlafen. Zusätzlich dazu beeinflusst er auch die Fettverbrennungsprozesse positiv. Er verhilft zu einer besseren Verdauung und wirkt thermogenetisch, was bedeutet, dass der Stoffwechsel angeregt wird. Hier findet ihr noch mehr Gründe, warum man regelmäßig Kamillentee trinken sollte.



## Traubensaft

Oftmals wird gesagt, dass man es vermeiden sollte täglich Fruchtsaft zu trinken, wenn man abnehmen möchte. Dennoch hilft ein Glas echter Traubensaft dabei besser zu schlafen und das Fett über Nacht zu verbrennen. Dafür verantwortlich ist das [Antioxidans](#) Resveratrol, das bei helfen soll. weißes Fett und [stoffwechselaktives braunes Fett](#) umzuwandeln.

Achtung natürlich bei der Menge, denn Traubensaft enthält relativ viel Zucker, weshalb es bei einem kleinen Glas (150 ml) bleiben sollte.



## Milch

Milch ist reich an Tryptophan sowie Calcium, welche sich positiv auf unseren Schönheitsschlaf auswirken sollen. Darüber hinaus versorgt sie den Körper mit Proteinen und beschleunigt den Stoffwechsel.



## Kefir

Durch die Bakterien im Kefir wird die Verdauung verbessert, wodurch Kalorien schneller verbrannt werden.



## Sojamilch

Sojamilch ist ein besonders wirksames Getränk, wenn man Probleme beim Einschlafen oder mit Bauchschmerzen zu kämpfen hat, denn auch in ihr ist eine große Menge an Tryptophan enthalten. Einfach einen Smoothie aus Sojamilch zaubern und schon geht es einem besser! ;)