

7 GROÙE IRRTÜMER BEIM ABNEHMEN



7 große Irrtümer beim Abnehmen

Über das Abnehmen gibt es bekanntermaßen Meinungen, wie Sand am Meer. Durch diesen gewaltigen Informationsüberfluss geraten immer wieder tausende Männer und Frauen an den Rand der Verzweiflung, da sie einfach nicht mehr wissen, was Sie überhaupt noch glauben sollen. Doch das Erschreckende an der ganzen Sache ist, dass überwiegend fatale Fehlinformationen in den gängigen Medien verbreitet werden!

Wie oft haben Sie schon die Worte gehört: "Treiben Sie mehr Sport und essen Sie weniger!"

Warum genau solche Aussagen immer wieder zu Rückschlägen und Fehlversuchen bei tausenden Anwendern führen, werden Sie in diesem Report erfahren.

Auf den folgenden Seiten werden wir 7 der größten Abnehm-Irrtümer für Sie aufdecken, damit Sie nicht in irgendwelche fiesen Diätfallen tappen, die Sie auf lange Sicht nur mit dem schrecklichen JoJo-Effekt plagen werden.

Achten Sie vor allem darauf, dass Sie NIEMALS auf Irrtum Nr. 7 reinfallen, wenn Sie Ihr Wunschgewicht dauerhaft erreichen und halten wollen.

Viel Erfolg und alles Gute wünscht Ihnen,

Ihr Experten-Team von einfach-schlanker.com

Abnehm-Irrtum Nr.1

"FRUCHTSÄFTE SIND IN DER DIÄT IDEAL"

So ein leckerer, gesunder Saft ist doch beim Abnehmen genau das richtige, oder?

Leider falsch...

Es ist völlig egal, ob es sich dabei um einen frisch gepressten, oder um einen abgepackten Fruchtsaft aus dem Supermarkt handelt.



Wenn Sie erfolgreich Gewicht verlieren wollen und dabei lieber auf stundenlange Sporteinheiten verzichten möchten, dann sollten Sie jede versteckte "Zuckerbombe" vermeiden.

Fruchtsäfte beinhalten auf 100 ml im Schnitt etwa 10 Gramm Zucker, was bei einem kleinen Glas (250ml) gut 25g Zucker bedeutet. Wenn Sie also ein kleines Glas Fruchtsaft trinken, wäre das ungefähr das gleiche, als würden Sie 8 ganze Zuckerwürfel verspeisen!

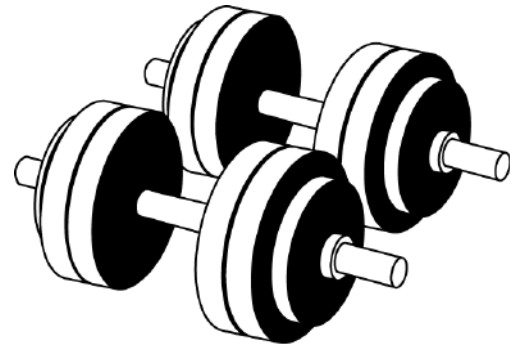
Daher lautet unser Tipp: Essen Sie Ihr Obst lieber im Ganzen und hören Sie damit auf, Ihre Kalorien zu trinken.

Indem Sie ein Glas Saft trinken, stillen Sie nicht Ihren Hunger und nehmen trotzdem viele unnötige Kalorien auf.

Abnehm-Irrtum Nr.2

"SPORT MACHT SCHLANK"

Leider wird es immer wieder missverstanden, aber Sport ist NICHT der Schlüssel zur schnellen und dauerhaften Fettverbrennung!



Vielleicht denken Sie sich nun: "Aber alle schlanken und trainierten Leute treiben doch Sport... Warum sollte das nun falsch sein?"

Die Antwort lautet: Ja, Sport baut die Muskulatur auf, fördert die Gesundheit und beschleunigt die Fettverbrennung... ABER Sport allein wird Sie nicht zu Ihrem Wohlfühlgewicht bringen.

Sie werden garantiert schneller abnehmen und fit werden, wenn Sie viel Sport treiben, aber wenn Sie einige wichtige Ernährungsgrundregeln vernachlässigen, werden Sie Ihre überflüssigen Fettpölsterchen niemals loswerden.

Beispiel: Sie schwitzen sich 45 Minuten beim Joggen so richtig aus und verbrennen während dieser Aktivität etwa 400 Kalorien (Dieser Wert kann natürlich von Person zu Person abweichen). Wenn Sie jedoch am Tag viel mehr Kalorien zu sich nehmen, als Sie regulär verbrauchen, werden Sie nicht auf eine negative Kalorienzufuhr kommen und trotz Ihrer Sporteinheit an Gewicht zulegen.

Nicht der Sport ist der Schlüssel, sondern die Ernährung!

Abnehm-Irrtum Nr.3

"FETT MACHT FETT"

Unzählige Diäten basieren auf einer fettarmen Ernährungsweise, welche angeblich schnell schlank machen soll.

Viele Konzerne haben sich natürlich diese Behauptung zunutze gemacht, wodurch unzählige Light-Produkte entwickelt wurden, die mit Bindemitteln und Süßstoffen hergestellt werden.



Doch verschiedene Studie haben in der Vergangenheit bereits gezeigt, dass Light-Produkte kaum dabei helfen, das Gewicht zu kontrollieren.

Im Gegenteil: Wer beispielsweise zu Light-Joghurt greift, isst meist davon mehr, als wenn er die vollfette Variante gewählt hätte. Denn die fetthaltige Variante sättigt besser als die Magerstufe.

Unterm Strich kommen Sie also mit Light-Produkten auf die gleiche Kalorienmenge, wodurch das Abnehmen natürlich erschwert wird!

Abnehm-Irrtum Nr.4

"EINFACH WENIGER ESSEN"

"Im Grunde ist es doch ganz einfach. Ich esse einfach nur noch die Hälfte oder noch weniger am Tag. Dann werde ich schon abnehmen"...

Nun, auch diese Taktik ist eine Lüge wird Sie nicht nur erfolglos dastehen lassen, sondern langfristig sogar Ihrer Gesundheit schaden.



Sich zu seinem Wunschgewicht zu hungern ist keine besonders schlaue Lösung.

Erstens werden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit nach ein paar Tagen schwach werden, wodurch Heißhunger-Attacken natürlich vorgebeugt sind und Sie schnell mit dem JoJo-Effekt Bekanntschaft machen...

Und zweitens geben Sie Ihrem Körper nicht genügend Nährstoffe, wodurch Sie sich permanent schlapp und müde fühlen und Ihren Organismus schwächen.

Eine ausgewogene Ernährung, die auf natürlichen Lebensmitteln basiert, ist eine wesentlich schlauere Alternative und führt langfristig zum Erfolg.

Abnehm-Irrtum Nr.5

"OBST KANN ICH BEDENKENLOS ESSEN"

Wahrscheinlich wissen Sie bereits, dass Obst gesund ist und bei einer ausgewogenen Ernährung nicht fehlen sollte.

Allerdings gibt es ein paar Regeln, die Sie beachten sollten, wenn Sie Obst in Ihre Ernährung integrieren... Besonders wenn es ums Abnehmen geht.



So gut wie alle Früchte haben einen sehr hohen Zuckergehalt. Fruchtzucker ist zwar wesentlich gesünder als herkömmlicher Tafelzucker... aber für den Körper bleibt er trotzdem Zucker!

Morgens sollten Sie nicht auf Ihren Apfel oder Ihre Banane verzichten, da der Körper den aufgenommenen Fruchtzucker optimal für die Energiegewinnung nutzen kann.

Zum Abend hin sollten Sie jedoch auf Obst verzichten. Da Sie höchstwahrscheinlich abends nicht mehr so aktiv sind, weiß Ihr Körper nicht so recht, was er mit dem Zucker machen soll und speichert diesen somit schnell als Fettreserve ein.

Abnehm-Irrtum Nr.6

"VOLLKORN MACHT SCHLANK"

Sie sollten Vollkornprodukte generell bevorzugen, anstatt die nährstoffarme Weißmehl-Variante zu konsumieren.



Jedoch sind Vollkornprodukte keine Lebensmittel, die Sie bedenkenlos essen können.

Sie enthalten zwar mehr Mineralstoffe, Spurenelemente und sättigende Ballaststoffe, aber trotzdem haben sie jede Menge Kalorien.

Wenn Sie zum Beispiel Vollkorn-Nudeln mit den normalen hellen Nudeln von der Kalorienmenge her vergleichen, werden Sie feststellen, dass die Zahlen fast genau gleich sind.

Daher lautet unser Ratschlag: Wählen Sie grundsätzlich die Vollkornvariante, aber denken Sie auch daran, dass Sie nicht zu viel von den Produkten essen.

Abnehm-Irrtum Nr.7

"SIE MÜSSEN EINE DIÄT MACHEN"

Dies ist wohl die größte Lüge, wenn es um das Abnehmen geht!

Bereits in unzähligen Studien wurde bewiesen, dass Diäten grundsätzlich zu keinem langfristigen Erfolg führen und Ihrer Gesundheit sogar schaden können.

Der Schlüssel liegt nämlich nicht darin, weniger zu essen und sich krampfhaft auf Diät zu setzen, sondern eine bestimmte Anzahl an einigen speziellen Lebensmitteln wegzulassen.

Das ist das beste Mittel, um die Fettspeicherungs-Hormone in Ihrem Körper zu stoppen, damit Ihr Fettstoffwechsel ungehemmt arbeiten kann.

Auf diese Weise können Sie schnell und dauerhaft abnehmen, ohne sich dabei einzuschränken oder zu verzichten.

Wir haben für Sie eine spannende Gesundheitspräsentation gefunden, die sich auf über 507 wissenschaftlichen Studien stützt und Ihnen den garantierten Weg zum schnellen und dauerhaften abnehmen zeigt.

Schauen Sie sich die Präsentation JETZT an:

 [Dies ist der Schlüssel zum dauerhaften schlank werden ohne JoJo-Diäten \(Hier Klicken und Präsentation ansehen\)](#)