

Premium Ratgeber

Essen Sie DAS
morgens nicht
als Erstes...



copyright © einfach schlanker

Essen Sie DAS morgens nicht als Erstes...

Liebe Leserin, lieber Leser

haben Sie schon öfter gehört, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit den Tages ist? Wenn Sie der Meinung sind, dass diese Aussage stimmt, dann liegen Sie damit vollkommen richtig. Nach durchschnittlich 6 bis 8 Stunden Schlaf, giert Ihr Körper förmlich nach lebensnotwendigen Nährstoffen. Und genau das möchten Sie Ihrem Körper mit einem ordentlichen Frühstück geben. Jedoch sollten Sie dabei besonders vorsichtig sein. Mit dem passenden Frühstück schaffen Sie nämlich den Grundstein für Ihren Tag.

Wenn Sie Ihrem Körper jedoch nicht die optimale Grundlage geben, wird Ihr Stoffwechsel den ganzen Tag über nur auf Sparflamme laufen, wodurch Sie sich schlapp, müde und antriebslos fühlen. Zudem schränken Sie Ihre Fettverbrennung enorm ein, wenn Sie morgens nicht optimal frühstücken.

Im Folgenden enthüllen wir Ihnen 5 fatale und teilweise "angeblich gesunde" Frühstückssünden, die Sie von nun an vermeiden sollten, um Ihren Stoffwechsel und Ihre Fettverbrennung auf Hochtouren zu bringen.

Mit schlanken und gesunden Grüßen,

Ihr Team von "einfach schlanker"

Achtung! Diese 4 Lebensmittel ZERSTÖREN Ihren Stoffwechsel

Wussten Sie schon, dass es 4 alltägliche Lebensmittel gibt, die Ihren Stoffwechsel nachweislich schädigen und eine Gewichtsabnahme nahezu unmöglich machen?

Klicken Sie auf den unteren Link, um zu erfahren, welche 4 Lebensmittel Ihren Stoffwechsel RUINIERN und was Sie stattdessen essen sollten, um Ihren Stoffwechsel anzuregen, Ihre Energie zu erhöhen und hartnäckiges Bauchfett loszuwerden:

=> **Essen Sie NIEMALS diese 4 Lebensmittel** (schädigen Ihren Stoffwechsel und führen zu Gewichtszunahme)

Nr.1 Cornflakes

Cornflakes bestehen zum Großteil aus Weizen und enthalten Unmengen an Zucker, wodurch Ihr Blutzuckerspiegel wortwörtlich Achterbahn fährt.



Durch das schnelle an- und absteigen Ihres Insulinspiegels bekommen Sie schnell wieder Hunger und fühlen sich schlapp und träge. Zudem enthalten Weizenprodukte oft Gluten, was zu Gesundheitsproblemen und Verdauungsbeschwerden führen kann.

Und das gemeine ist, selbst die meisten allbekanntesten Fitness-Cornflakes enthalten oft versteckte Unmengen an Zucker und haben meistens nur einen sehr geringen Vollkornanteil.

Deshalb sollten Sie besonders morgens auf Cornflakes verzichten und diese lieber durch Hafer- oder Dinkelflocken ersetzen. Diese machen Sie wesentlich länger satt, sind für Ihren Körper viel bekömmlicher und geben Ihnen die Energie, die Sie für einen optimalen Start in den Tag brauchen.

Nr.2 Müsli-Riegel

Das äußere Bild dieser kleinen, leckeren Energie-Riegel wirkt eigentlich ziemlich gesund, oder?



Sie enthalten Nüsse, Haferflocken, Früchte oder zum Beispiel Leinsamen. Was man allerdings nicht sieht ist der versteckte Zucker zwischen all diesen "gesunden" Zutaten.

Damit die Riegel nicht auseinander fallen und lecker schmecken, werden sie in der Regel mit Zuckersirup versetzt, welcher für Ihren Körper natürlich alles andere als gut ist.

Zudem enthalten viele dieser Müsli-Riegel weitere ungesunde Zutaten wie Schokolade und ungesunde Fette.

Nr.3 Fettarmer Joghurt

Bei fettarmem Joghurt sollten Sie besonders vorsichtig sein.



Fett ist der Nummer 1. Geschmacksträger. Wird dieser Lebensmitteln wie Joghurt oder Quark entzogen, ist der Geschmack nicht einmal ansatzweise genießbar.

Da sich natürlich nichts gut verkaufen lässt, was einfach nur ekelig schmeckt, mischen die Hersteller oft Unmengen an Zucker hinzu, um diesem negativen Effekt entgegenzuwirken.

Die sogenannte "Light-Variante" enthält somit oft doppelt so viel Zucker, wie das Naturprodukt.

GRATIS für Sie: Das Buch "Schlank in 21 Tagen"

Limitiertes Angebot: Insgesamt werden nur 500 Bücher verschenkt. Klicken Sie JETZT auf den Button, um sich Ihr Exemplar zu sichern:

Jetzt Kostenlos sichern!



Nr.4 Helles Brot oder Brötchen

Der heutige Weizen wird während der Produktion oft mehrfach verarbeitet und enthält meist Gluten.



Dieses Binde-Eiweiß kann zu schweren gesundheitlichen Problemen führen, wie zum Beispiel erhöhten Blutzuckerwerten, Hautproblemen und Verdauungsbeschwerden... und es beschleunigt sogar den Alterungsprozess!

Außerdem lassen helle Weißmehl-Produkte Ihren Blutzuckerspiegel rasant an- und absteigen, da Sie jede Menge Zucker enthalten. Das bedeutet: Fettaufbau statt Fettabbau.

Nr.5 Milch

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, was an frischer Milch so schlecht sein soll?

Im Grunde ist Milch kein schlechtes Lebensmittel... Vorausgesetzt, Sie nehmen nicht zu viel davon zu sich.



Milch enthält nämlich jede Menge Zucker (Laktose), welcher natürlich auch den Fettaufbau fördert und Ihren Stoffwechsel verlangsamt. Gegen ein kleines Glas ist nichts einzuwenden, jedoch sollten Sie mit diesem Lebensmittel bedacht umgehen.

Lesen Sie jetzt unbedingt noch diesen wichtigen Gesundheits-Artikel:

ACHTUNG: Dieses 1 Gemüse ist gefährlicher als Schokolade

Dass Schokolade nicht zu den gesündesten Lebensmitteln gehört, ist Ihnen wahrscheinlich bekannt:

Sie macht Sie übergewichtig, lässt Ihren Blutzuckerspiegel in die Höhe schießen und ist verantwortlich für gefährliche Krankheiten wie Typ 2 Diabetes oder das Reizdarmsyndrom.

Dutzende Studien belegen mittlerweile, dass der darin enthaltene Zucker Sie sogar abhängig machen kann.

Forscher konnten zeigen, dass er ein 3x höheres Suchtpotenzial besitzt als die Droge Kokain!

Erschreckend, oder...?

Aber was noch schockierender ist, ist die Tatsache, dass uns die Werbeindustrie und die Presse seit Jahren erzählt, dass alle Gemüsesorten "gesund" seien und sicherlich haben Sie das bisher auch immer geglaubt.

Dabei haben Forscher einer renommierten US-Universität nun herausgefunden, dass es 1 SPEZIELLES Gemüse gibt, das nachweislich Ihren Körper dazu zwingt, Bauchfett einzulagern und Sie dadurch immer dicker und sogar krank macht!

Erst bemerken Sie von all dem nichts. Dann geht die Warnlampe an. Und dann ist es oft schon zu spät...

denn übermäßiges Bauchfett ist einer der Hauptauslöser für Diabetes, Herzerkrankungen und andere Krankheiten, die Ihr Leben verkürzen oder negativ beeinträchtigen können.

Ob dies einer der größten Gesundheitsskandale des 21. Jahrhunderts ist? Ja, auf jeden Fall! Was allerdings noch viel schlimmer ist:

Mit mehr als 110 Millionen Tonnen pro Jahr hat sich dieses Gemüse zur 7. wichtigsten Nutzpflanze weltweit entwickelt und dieser "lautlose Killer am Küchentisch" erfreut sich auch hierzulande immer größerer Beliebtheit.

Ich wette, dass auch Sie dieses schädliche Lebensmittel in den letzten Tagen (oder sogar heute) gegessen haben und es regelmäßig in Ihrem Einkaufswagen landet.

Die Schuld liegt hier jedoch nicht bei Ihnen, sondern bei den Großkonzernen der Lebensmittel-Industrie, die alles tut, um dieses Gemüse im höchsten Glanz erstrahlen zu lassen (und eventuelle Gefahren unter den Teppich zu kehren).

=> **Streichen Sie DIESES 1 Gemüse von Ihrem Speiseplan** (enthält 68,7 % MEHR Zucker als Schokolade und erhöht Bauchfett)

Lassen Sie nicht länger zu, dass die milliardenschwere Werbeindustrie Ihnen ins Gesicht lügt und Sie durch geschmierte Journalisten und Mediziner in die Irre geführt werden.

Sie werden über diese wissenschaftlich bestätigten Tatsachen sehr wahrscheinlich schockiert oder sogar wütend sein, wenn Sie die ganze Wahrheit erfahren - abseits aller Falschaussagen und Marketing-Interessen.

=> **Dieses Gemüse ist GEFÄHRLICHER als Vollmilchschokolade** (vermeiden Sie es und verlieren Sie alle 48 Stunden bis zu 1 Kilo Bauchfett)