

DIE VITALITÄTSFORMEL

**WIE SIE IN 5 EINFACHEN SCHRITTEN
SOFORT MEHR VITALITÄT IN IHR
LEBEN BRINGEN**



Schritt 1: Die 5 wichtigsten Informationen zu unserem Körper	3
Warum macht unser Körper, das was er macht?	3
Warum haben wir Übergewicht?	4
Warum ist der Stoffwechsel entscheidend?	5
Warum Sport oder Bewegung?	6
Warum die richtige Ernährung?	7
Schritt 2: Die 5 wirkungsvollsten Abnehmöglichkeiten	9
Bewegung!	9
„Richtig“ Essen!	11
Low Carb Diät	13
Kalorien zählen	15
Paleo Ernährung	18
Schritt 3: 5 Gründe warum Sie nicht mehr Abnehmen	25
Es wird mehr gegessen als nötig	25
Unbewusste Kalorien und Kohlenhydrate	26
Diät dauert zu lange an	28
Stress	29
Falschen Sport	30
Schritt 4: Die 5 besten Stoffwechseltricks	31
Richtig frühstücken	31
Abwechslung	33
Viel kaltes Wasser trinken	34
Scharfes Essen	36
Denken Sie an Entspannung	37
Schritt 5: 5 Lebensmittel die 5x mehr satt machen	38
Eier	39
Haferflocken	41
Fisch	42
Erbsen, Bohnen, Linsen	43
Bananen	45
Rechtliches	47

Vorwort

In meinem Buch „Die Fettverbrennungs-Formel“ habe ich schon einiges erläutert, in Bezug auf Abnehmen und einen dauerhaften Erfolg. Leider gibt es viele Mythen die auf der Welt existieren oder von der Lebensmittelindustrie tatsächlich in die Welt gestreut werden. Stellen Sie sich mal vor, was passieren würde, wenn die Welt die Wahrheit über Mehl erfahren würde und niemand mehr Mehl kaufen würde. Es würde ein Billionen Markt sofort über Nacht zusammenbrechen. Mehl z.B. ist seit Jahrhunderten oder vielleicht seit Jahrtausenden ein Grundnahrungsmittel. Aber dennoch zählt es nach heutigem Stand, zu den mehrfachverarbeitenden Lebensmittel und sind zwar energiereich aber dennoch sehr ungesund. Das ist nur ein Beispiel und ich werde in diesem Buch auf viele Mythen, Geheimnisse und Lügen der Industrie eingehen und Ihnen die Augen öffnen. Es wird Sie überraschen. Durch unsere Gesellschaft wird uns nahezu täglich falsche Informationen in den Kopf gespült. Dabei gibt es schon unzählige Studien und Wissenschaften, die diese Lügen bereits aufgedeckt haben. Es redet nur keiner darüber, weil Industrie und Medien natürlich stark davon profitieren. Hier gehe ich auf die tatsächliche Funktion auf unseren Körper in Bezug auf Abnehmen bzw. die Ernährung ein.

Schritt 1: Die 5 wichtigsten Informationen zu unserem Körper

Warum macht unser Körper, das was er macht?



Sie müssen verstehen es geht hier um evolutionäre Physik und Chemie die im Körper stattfindet. Der Körper lebt in seiner eigenen Welt, mit eigenen Gesetzen und Regeln. Nur weil wir Menschen tun was wir tun, heißt es nicht das unser Körper das auch so sieht. Die Funktionsweise entscheidet er ganz alleine. Damit unser Körper funktioniert, braucht dieser, unter unzähligen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen,

Energie. Diese Energie finden wir in unseren Lebensmitteln in Form von Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ). Unser Stoffwechsel **wechselt** (verbrennt) unsere Kalorien (**Stoff**) in körperverwendbare Energie um.

Warum haben wir Übergewicht?

Essen wir mehr Kalorien als der Körper benötigt, wird diese Energie gespeichert in Form von Fett. Das ist (leider) ein automatischer Mechanismus den



unser Körper anwendet. Denn er kann nicht wissen, dass er nie wieder hungern muss. Das ist ein evolutionäres Problem. Der Mensch musste früher teilweise Kilometer am Tag laufen bzw. Jagen um etwas zu essen zu bekommen. Wenn er das nicht tat, dann griff der Körper auf die Energiereserven in Form von Fett zu, damit er nicht hungern muss. Ein weiteres evolutionäres Problem ist, dass wir genetisch schon dazu gemacht worden sind, den ganzen Tag in Bewegung zu sein. Heute jagen wir

nicht mehr den ganzen Tag, weil wir es nicht mehr müssen. Der Supermarkt ist nebenan... Wir bewegen uns aber auch nicht den ganzen Tag, als Ausgleich. Resultat ist: Wir werden Fett. Das wollen wir ändern und beginnen mit Sport oder Diät.

Warum ist der Stoffwechsel entscheidend?

Jetzt legen Sie los und werden grad in den ersten Tagen schnell einige Kilos verlieren. Sie sind voller Euphorie, aber Achtung! Das was sie verlieren ist noch kein Fett, sondern im Fett eingelagertes Wasser. Durch die Diät oder den Sport wird der Stoffwechsel ein paar Gänge höher geschaltet und Sie verbrennen erstmal nur unnötige Proteine und Zucker im Körper. Sie denken sich jetzt warum Eiweiß? Weil für den Körper das eigene Fett, das wertvollste Gut ist. Das Fett verbrennt der Körper nur dann, wenn er eingelagertes Wasser, unnötige Proteine und die Zuckerreserven verbraucht hat. Dies geschieht aber erst nach einigen Tagen bis zu



einer Woche. Erst dann wird Fett tatsächlich angegriffen bzw. verbrannt.

Warum Sport oder Bewegung?

Bei dem Sport ist es wichtig, dass dieser abwechslungsreich und intensiv ist. Denn jetzt beginnt der Körper zu rotieren. Fassen wir kurz zusammen: Der



Körper hat keine unnötigen Zucker- Proteinreserven mehr im Körper, die er in Energie umwandeln kann. Sofort reagiert der Körper und versucht sich an den neuen Stoffwechsel zu gewöhnen und reduziert jede Art von Verbrauch der Energie. Er versucht den nötigen Energiebedarf auszugleichen und greift die Proteine in den Muskeln an. Resultat ist, dass Sie Muskeln abbauen werden. Sie Fragen sich nun sicher: Warum die Muskeln? Schon vergessen... für den Körper ist das Fett das Wichtigste. Das Fett gibt er nur ungern her! Selbst wenn Sie sich durch die Diät schlank essen, ist das Fett

nicht weg. Es ist nur verkleinert! Wenn Sie nach einer Diät, selbst mit kleinen Portionen, wieder anfangen lagert der Körper sofort das Fett wieder an. Weil er gelernt hat zu hungern und spart wieder für „schlechte Zeiten“ Der Teufelskreis JoJo-Effekt beginnt. Deswegen ist die Bewegung oder Sport, egal in welcher Form auch immer, ein wichtiger Bestandteil des Abnehmens. Denn wenn Sie den Körper damit beschäftigen, Muskeln aufzubauen durch Sport, dann kann er die Muskeln auch nicht Abbauen.

Warum die richtige Ernährung?

Dass die Ernährung eigentlich der wichtigste Faktor in Sachen Abnehmen ist, hört man ja immer und immer wieder. Jetzt verstehen Sie aber, zumindest zum Teil,



wie der Körper reagiert bzw. funktioniert. Eine gesunde Ernährung ist aber nicht immer die richtige... Da gibt es einen Unterschied Fragen Sie sich gerade? Ja gibt es! Nehmen wir zum Beispiel die Low Carb Ernährung (dazu

später mehr). Kurz gesagt Sie führen so gut wie keine Kohlenhydrate Ihrem Körper zu. Es ist eine Art Diät bei der Sie auf jede Art von Zucker (nahezu) verzichten. Auch Zucker der in Form des Vielfachzucker (Stärke). Das bedeutet keine Kartoffeln, Reis, Getreide in jeder Form (Nudeln) oder Süßigkeiten mit einfachem Zucker auch stärkehaltige Hülsenfrüchte wie Mais, Bohnen oder Linsen verschwinden so gut wie vom Speiseplan. Bei dieser Art von Ernährung bzw. Diät ist es nicht ratsam zusätzlich Sport zu betreiben, denn damit Muskeln aufgebaut werden können, benötigen Sie mehr Energie als üblich. Das wiederum bedeutet, mehr Kohlenhydrate! Davon abgesehen, wenn sie eine Diät machen, egal welche, rate ich grundsätzlich davon ab zu trainieren. Es ist nicht nur sehr strapazierend für den Körper, sondern auch nicht gut für Sie. Sie können nicht auf der einen Seite weniger Kalorien konsumieren, aber auf der anderen Seite die Kalorien absichtlich verbrennen.

Schritt 2: Die 5 wirkungsvollsten Abnehmmöglichkeiten

Bewegung!



Damit meine ich nicht tägliches schwitzendes Ausdauertraining. Wie sagt man so schön? Die Mischung macht's! Und es kommt darauf an, was Sie

tatsächlich auch leisten können. Es macht wenig Sinn, wenn man fett ist, Joggen zu gehen. Erstmal wird niemals ein Pensum erreicht in dem tatsächlich auch Kalorien verbraucht werden, denn man ist vorher schon aus der Puste und die Muskeln werden unnötig schwer belastet. Es werden auch zu sehr die Gelenke belastet und es kann zu schweren Schäden kommen, die nicht reparabel sind. Ich habe selber starkes Übergewicht gehabt und ich habe so gut wie alles durch. Ich musste es auf die harte Art und Weise lernen, was geht und was geht nicht. Ich habe mit knapp 100kg angefangen zu Joggen. Das erste Mal waren knapp 30min. und ich musste 7x Pause machen und bin nur schnell gegangen. Von Mal zu Mal wurde ich besser. Die Pausen wurden

weniger, bis ich 30min. am Stück schaffte. Ich erhöhte täglich ein Minimum bis ich auf 1 Stunde kam und dass ohne Pause. Jetzt kommt der Haken: Ich habe zwar in knapp 2 Monaten fast 10 Kilo abgenommen, nur leider nicht mehr. Mein Körper hatte sich an das Joggen gewöhnt, Stoffwechsel war angepasst, Beine waren trainiert auf eine Stunde Joggen. Ich blieb aber Fett! „Warum nur?“ Dachte ich mir. Nach langer Lösungssuche und Beratung mit anderen Sportlern bekam ich die Antwort darauf. Entweder jogge ich länger, was für mich keine Option war aus Zeitgründen oder ich mache auch anderen Sport um den Stoffwechsel „bei Laune zu halten“. Denn dieser hat sich an die neue Belastung gewöhnt und sofort wieder auf Ruhe-Modus geschaltet. Das war der Grund warum meine Gewichtsreduzierung stagnierte. Fixieren Sie sich nicht nur einen Muskel, sondern versuchen Sie den gesamten Körper zu trainieren bzw. in Bewegung zu halten. So wie es sein sollte. Denn genau dafür ist unser Körper ausgelegt von der Evolution!

„Richtig“ Essen!



Es ist ebenfalls eine gute und einfache Methode Abzunehmen, wenn man sich „richtig“ Ernährt. Das man sich gesund ernähren soll ist ja im Allgemeinen nichts neues. Keine Süßigkeiten und kein Junk-Food wie Burger, Chips und Pizza? Viel Gemüse und Bla-Bla? Das ist genau genommen eigentlich Quatsch. Denn warum essen wir? Weil wir Energie benötigen, klar. Wir müssen einfach essen und was wir essen spielt eigentlich keine Rolle. Man muss nur wissen wie! Auch hier gilt wieder: Die Mischung machts! Denn je mehr Abwechslungsreich Sie essen, desto mehr wird Ihr Stoffwechsel beansprucht. Je mehr Ihr Stoffwechsel zu arbeiten hat, desto mehr

Energie wird benötigt. Bewusst essen gehört ebenfalls dazu: Langsames kauen, versuchen Sie Ihr Essen tatsächlich zu genießen. Mir hat es ungemein geholfen einen kleinen Plan zu machen. Welchen Wochentag esse ich was? Montag: Fisch, Dienstag: rein Vegetarisch, Mittwoch: Fleisch, Donnerstag: Salat mit Molkereiprodukten, Freitag: Suppe mit Einlage, Samstag: Pasta, Sonntag: Junk-Food. So habe ich mal ein Ernährungsplan erstellt, Sie mögen es kaum glauben. Aber mit so einer Abwechslungsreichen Ernährung hat unser Stoffwechsel richtig zu arbeiten. Davon abgesehen ist es gut für die Darmflora und dem allgemeinen Wohlbefinden. Sie sparen sich irgendwelche Vitamin-Ersatz-Präparate aus der Apotheke. Denn wenn man täglich etwas anders isst, mit anderem Gemüse oder anderer Beilage, bekommen Sie alles Nötige aus unseren Lebensmitteln. Wie ich in meinen 10 goldenen Regeln schon mal erwähnt hatte: Bevorzugen Sie frische Lebensmittel und Sie bekommen alles, was Ihr Körper benötigt um richtig gut zu funktionieren. Probieren Sie auch mal was anderes. Andere Gemüsesorten oder andere Sättigungsbeilagen. Wagen Sie einen Schritt in die ausländische Küche und Sie werden ganz neue Geschmäcker an sich entdecken... Glauben Sie mir!

Low Carb Diät

Wie ich oben schon kurz angedeutet habe gehe ich hier noch mehr darauf ein. Denn diese Diät funktioniert sehr gut, ich habe es selber auch praktiziert und das mit Erfolg. Low-Carb (englisch für low carbohydrates). Was so viel bedeutet wie wenig bis fast gar keine Kohlenhydrate. Die fehlenden Kohlenhydrate werden bei dieser Ernährung durch Fett und Proteine ersetzt. Die Lebensmittel sind dann; Fleisch, Fisch Molkereiprodukte und Gemüse. Kohlenhydrate die man nicht konsumieren sollte bei dieser Ernährung sind; Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis. Süßigkeiten, Zucker, Kuchen und süße Früchte sollten komplett gemieden werden. Kohlenhydrate gibt es dann nur morgens zum Frühstück. Ein kalorienarmes Müsli, aber vorzugsweise Haferflocken sind wärmstens zu Empfehlen. Eigentlich sind Kohlenhydrate für den Körper das wichtigste, weil dieses die Hauptenergiequelle ist. Diese Ernährung basiert darauf den Stoffwechsel im Körper zu unterbinden, worauf der Körper sich dann das eigene Fett als (neue) Energiequelle ranmacht. Wenn das Fett verbrennt wird, verliert man natürlich das Gewicht. Kohlenhydrate sind, wie wir wissen, Zucker und dieser produziert das bekannte Insulin. Um das zu vermeiden werden die Kohlenhydrate reduziert. Je nach Art der Low Carb werden hauptsächlich Nachmittag und Abend

auf Kohlenhydrate verzichtet. Da man aber gerade morgens Zucker benötigt um Energie für den Tag zu haben wird empfohlen auf Vollkornprodukte am Morgen zurück zu greifen. Ein wenig Obst und auch Nüsse sind gute Kohlenhydrate für das Frühstück. Eine weitere gute Eigenschaft dieser Art der Ernährung ist; durch den erhöhten Verzehr von Proteinen in Form von Fleisch hat man ein gutes Sättigungsgefühl. Was definitiv gut ist. Weniger essen heißt weniger Kalorien. Das gute an Low Carb ist: Es wurde medizinisch nachgewiesen, dass diese Ernährung gut ist um gesund Gewicht zu verlieren. Dabei wurde festgestellt, dass durch Low Carb bessere und schnellere Ergebnisse erzielt wurden als bei einer Low Fat Variante. Ebenfalls wurde festgestellt, dass sich diverse Entzündungswerte deutlich verbesserten. Ebenfalls wie bei Patienten bei Fettstoffwechselstörungen wurden verschiedene Gesundheitswerte verbessert und bei Typ-2 Diabetes Patienten wirkte sich die Variante allgemein positiv auf den Blutzucker aus. Es gibt aber auch Schattenseiten dieser Diät. Auch wenn man schnell und schöne Ergebnisse hat, ist es langfristig keine gute Idee Low Carb zu machen, meist fällt man in sein altes Essverhalten zurück und macht da weiter wo man aufgehört hat. Man sollte definitiv danach sein Gewicht halten. Da hilft abwechslungsreiche gesunde Ernährung und natürlich Sport. Die körperliche Leistung wird auf

sicher in den Keller fallen. Gerade unser Gehirn benötigt am meisten Zucker und auch der Rest des Körpers hat ja bisher den Zucker als Hauptenergiequelle besessen. Dementsprechend kann es körperliche so wie mentale Schwächen geben, fatal wird es für Sportler; da rate ich von dieser Art der Ernährung absolut ab und warne auch vor gesundheitlichen Schäden! Das Durchhaltevermögen ist hart und nicht gerade einfach, denn durch den fehlenden Zucker bekommt man tatsächlich schlechte Laune, süßes macht wirklich glücklich. Deswegen kommt es oft zum Abbruch dieser Ernährung. Es ist eine gute und auch Gesunde Art der Gewichtsreduzierung solange man zumindest morgens nicht auf Kohlenhydrate verzichtet. Ich empfehle Low Carb nicht zu lange zu machen. Denken Sie an Ihre Mitmenschen, die Ihre starken Stimmungsschwankungen ertragen müssen. Kleiner Scherz am Rande. Oder Sie machen es wie ich, benutzen Sie das Wochenende zum Schummeln. Der Weg ist zwar länger aber es macht deutlich mehr Spaß.

Kalorien zählen

Dies ist für mich die schönste Diät, denn hier kann man einfach essen was man möchte. Sport parallel ist auch

kein Problem! Dies wird oft verspottet und gilt als „zu aufwändig“. Ich habe es selber gemacht und ich sage „Es klappt wunderbar“. Früher war es sicherlich aufwändig sich Notizen zu machen, zu rechnen oder den halben Tag damit beschäftigt zu sein die Nährwertangaben auf der Rückseite von Lebensmitteln zu lesen. Aber in der Gegenwart gibt es wirklich unzählige und brauchbare Apps für das Smartphone oder Tablet. Diese sind meist so gut ausgestattet, dass man bestimmte Lebensmittel einfach über die Suchfunktion eintippen kann und die App spuckt nicht nur die Nährwertangaben aus inklusive der Quelle (Supermarkt), sondern implementiert es auch in die App bzw. in deinen täglichen Bedarf. Sodass man nichts weiter tun muss als weitere Lebensmittel hinzuzufügen. Wenn Lebensmittel fehlen kann man diese einfach hinzufügen. Der notwendige Kalorienbedarf wird beim Einrichten der App ermittelt. Man kann eigene Gerichte erstellen, diese auch in der Community der App teilen oder deren Gerichte verwenden und man bekommt ganz genaue Angaben über die Nährwerte. Bei mir war es ziemlich Simpel. Ich hatte einen Bedarf von knapp 1700 Kalorien am Tag. Die konsumierten Lebensmittel wurden hinzugefügt, beim Abendbrot gabs quasi das Mittagessen (also warm). Es ging los mit Café am Morgen mit fettarmer Milch, vormittags gabs ein Müsli oder eine Haferflocken Mahlzeit. Da ich über den Tag verteilt viel Café trank,

verzichtete ich mittags auf das Mittagessen was es dann abends gab. Ein Café mit Milch waren knapp 50 Kalorien, wenn ich so meine 8-10 Becher am Tag getrunken habe reden wir von 400-500 Kalorien am Tag. Da ist aber noch kein Essen dabei. Ich blieb dann bei max. 3 Becher morgens ca. 150 Kalorien. Meine Haferflocken oder der Müsli wieder mit fettarmer Milch lag schon bei 530 Kalorien. Sind 680, da bleiben nur noch knapp 1000. Was definitiv ausreichen sollte für eine Portion Mittagessen. Wenn man auf die Zahlen achtet wird man feststellen – Hey da ist ja locker eine Pizza drin, ein kleiner Ofenkäse mit Laugengebäck oder tatsächlich auch eine Portion Pasta mit in Sahnesauce.

Ja! Sie lesen richtig. Mit Kalorien zählen ist es möglich alles zu essen, was man will. Man muss nur die Kalorien zählen und alles schön in die App einfügen. Jetzt kommt der Clou: Die meisten Apps sind kompatibel mit Fitnesstracker oder Smart Watch Uhren und zeichnen die Schritte auf (was auch schon gängige Smartphones können) oder man kann komplette Workouts eintragen. In meinem Fall bin ich zusätzlich 3x die Woche Joggen gegangen. Mit normalen Schritten kommt man dann mal schnell über 20.000 Schritte. Eine Stunde Joggen brachte an extremen Tagen bis zu 800 Kalorien. Die werden dann als „Puffer“ mit angezeigt, die man theoretisch mehr essen könnte. Was ich nicht tat, bei mir gabs nur einen Protein-Shake extra. Den ich dann

selbstverständlich ebenfalls in die App eingetragen habe. Resultat: 4 Monate und 3 Wochen 12 Kilo abgenommen, ohne auf Pizza oder Pasta verzichten zu müssen. Für mich war die Diät die, die am glücklichsten macht. Wer nimmt 10 Kilo ab mit Burger. Der einzige Haken an der Sache ist; aufgrund der reduzierten Kalorienzufuhr hat man an den ersten Tagen tatsächlich ständig Appetit. Kein Hunger aber Lust mehr zu Essen als die App zulässt. Aber das legt sich nach ein paar Tagen. Bei mir half tatsächlich Wasser, reichlich Wasser trinken hilft über die „Hungerstrecken“ wo man halt nicht futtert und ist auch noch gesund. In Prinzip ist es einfach FDH (*Futter* die Hälfte).

Paleo Ernährung

Paleo leitet sich aus dem Begriff Paläontologie ab. Es ist die Wissenschaft, die sich kurz gesagt mit der Steinzeit beschäftigt. Das bedeutet in dieser Ernährung wird nur das gegessen, was absolut natürlich ist. Mit einem großen Haken! Denn die Steinzeitmenschen konnten weder Agrarwirtschaft betreiben, Milchprodukte herstellen, Zucker herstellen oder gar mehrfachverarbeitete Lebensmittel herstellen. Dieser Trend ist nach den

Verfechtern der Ernährungseinstellung die natürlichste Form unserer Art. Unser Körper bzw. Organismus funktioniert nur dann optimal, wenn wir diese Art der Ernährung einhalten und Leben... So behaupten es die Paleo Anhänger. Denn nur unser Essen von heute, macht uns fett. Burger, Nudeln, Pommes, Schoki, Fertigsaucen, Dressings und alle anderen Lebensmittel an die der Steinzeitmensch nicht rankam sind nicht natürlich und werden gemieden. Probleme wie Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes, Verdauungsprobleme, Bluthochdruck und alles andere, soll angeblich an der Ernährung liegen. Weil wir evolutionär nicht in der Lage sind, die industriell hergestellten oder mehrfach verarbeitenden Lebensmittel zu verarbeiten. Wenn wir uns aber so wie unsere Vorfahren, die vor über 2,9 Millionen Jahren lebten, ernähren, werden wir gesünder leben. Unser Immunsystem wird auf ein Optimum gebracht, Stoffwechsel arbeitet richtig und konstant, Krankheiten entgegengewirkt, körperliche und geistige Energie gesteigert und zu guter Letzt wird (natürlich) der Alterungsprozess verlangsamt. Gegessen wird das, was die Natur hergibt aber bei weitem nicht alles. Warum werden Hülsenfrüchte, Getreide, Reis oder Kartoffeln verboten? Der Grund für das Verbot ist eine weitere Meinung der Paleo Gesellschaft. Es wird unterschieden in einem Nährstoff-Schadstoff Verhältnis, um natürlich auch diversen Allergien entgegenzuwirken bzw. diese

erst gar nicht zu konsumieren. Klarer ausgedrückt handelt es sich um die sogenannten Anti-Nähstoffe. Wenn wir bei den Hülsenfrüchten bleiben; diese enthalten einen beachtlichen Teil an sogenannten Lektine und Phytinsäure, die natürlichen Abwehrstoffe der Pflanzen selber und sind alles andere als gut für unseren Darm. Die Theorie besagt: An dem Beispiel von Brot, dass wir Menschen seit ein paar tausend Jahren herstellen, konnte unser Darm sich gar nicht daran gewöhnen. Jetzt denken Sie sich sicher... paar tausend Jahre? Ist doch ganz schön viel. Da haben Sie sicher auch Recht aber umgerechnet auf die knapp 3 Millionen Jahre, seitdem es den Menschen schon gibt, ist das nur ein Zwinkern in der Zeit, die der Körper die Möglichkeit hatte sich in der Evolution darauf vorzubereiten. Das ist laut der Theorie der Paleo Überzeugten nicht Möglich und deswegen für unseren Stoffwechsel und der Gesundheit absolut schädlich. Hier eine kleine Liste, wie Sie Ihren Ernährungsplan erstellen könnten, wenn Ihnen Paleo zusagt.

Erlaubte Lebensmittel

- Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte
- Gemüse und Obst (in kleinen Mengen)
- Nüsse, Samen und alles was man einsammelt
- Kräuter und Gewürze ohne Konservierungsmittel
- Wasser, Tee und Café (ohne Milch oder Zucker)
- Honig
- Kaltgepresste Öle

Verbotene Lebensmittel

- Getreide
- Molkereiprodukte
- Hülsenfrüchte
- Erdnüsse (Hülsenfrucht)
- Alle Sojaprodukte
- Unnatürliche Zusätze

- Raffinierte Öle und Fette
- Industrielle Konservierungsmittel

Für diese Lebensmittel gib es noch Hoffnung und werden immer in der Gemeinde diskutiert:

Eingeschränkt erlaubte Lebensmittel

- Bohnen
- Reis
- Kartoffel
- Fermentiertes oder eingelegtes Gemüse
- Kokosnussmilch
- Passierte Tomaten bzw. Tomatenmark
- Diverse Arten von Sirup

Was Sie noch wissen sollten: Ich habe diese Ernährung jetzt nicht als Diät präsentiert, denn es gibt keine wirkliche Beschränkung bzw. Mengenregulierung. Wie zum Beispiel bei Low Carb, wo sie nur morgens Kohlenhydrate essen können. Hier dürfen Sie immer alles Essen (von den erlaubten Lebensmitteln). Der Grund warum ich Paleo in diesem Kapitel habe ist, allein durch die verbotene Lebensmittelliste sehen Sie schon, dass nahezu alle Haupt-Kohlenhydrat-Lebensmittel nicht erlaubt sind. Deswegen sehe ich hier ein gutes Potenzial um Gewicht zu reduzieren und den Stoffwechsel auf ein Maximum bringen zu können. Zudem eignet sich Paleo hervorragend als Low Carb Variante. Sie dürfen natürlich alle Lebensmittel in Paleo auch garen bzw. kochen oder braten. Feuer machen konnten die Steinzeitmenschen... Es gibt natürlich auch enorme Nachteile dabei. Es sind die erhöhten

finanziellen Kosten. Denn frisches Fleisch oder Gemüse sind natürlich wesentlich teurer als abgepackte Fertiggerichte. Genau wie kaltgepresstes Öl wesentlich mehr kostet als raffiniertes. Wenn Sie es ganz genau haben wollen, steigen Sie gleichzeitig auch noch auf Bio Produkte um. Allein um die industriellen Medikamente, denen die Tiere ausgesetzt sind oder den Pestiziden, denen die pflanzlichen Produkte ausgesetzt sind, zu umgehen. Leider gibt es auch eine schlechte Nachricht für Veganer. Aufgrund des Soja Verbotes gibt es kein Tofu. Das bedeutet es gibt keine essentiellen Eiweißquellen, da ja auch Bohnen und Getreide verboten sind. Es gibt zwar eine „Peganer Variante“, aber da gehe ich jetzt nicht drauf ein und es verfehlt auch das Paleo Prinzip. Für Sportler ist Paleo nur teilweise etwas. Allerdings nur dann, wenn man keine Muskelmasse aufbauen möchte. An Eiweiß mangelt es zwar nicht, aber um ein intensives Training absolvieren zu können, benötigt der Körper Kohlenhydrate in Massen. Wenn Sie nochmal einen Blick auf die erlaubten Lebensmittel werfen, erkennen Sie das Problem. Ein weiterer Nachteil ist natürlich der gesellschaftliche Aspekt. Restaurantbesuche oder Treffen im Café fällt aus. Sie können zwar mit, aber Sie dürfen nicht essen oder trinken. Denn Sie wissen nie, womit das Essen gemacht wurde oder ob Ihr Tee/Café sicher ohne Zusätze ist. Über diese Ernährung lässt sich natürlich streiten. Kritiker beschimpfen die Paleos und sagen es sei Schwachsinn

uns noch zu den Höhlenmenschen, von vor über 2.9 Millionen Jahren, zu Zählen. Zudem sagen die Mediziner und Ernährungsexperten, dass wir uns in den letzten Jahrtausenden sehr wohl weiterentwickelt haben. Es wurde zwar nachgewiesen, dass unsere Vorfahren tatsächlich nur Lebensmittel der Zeit gegessen haben. Aber wer kann schon wissen, was genau das war. Genauso können wir unser Gemüse wohl kaum mit dem Gemüse von vor Millionen von Jahren vergleichen. Die Wissenschaftler sagen auch, man dürfe die Paleo Ernährung nicht von dem Paläontologen ableiten und die Klima-Aktivisten melden sich auch wegen dem erhöhten Fleischkonsum. Unterm Strich gibt es immer Verfechter und Kritiker. Machen Sie sich selber eine Meinung und entscheiden Sie, ob Sie industriell aufgearbeitete Lebensmittel essen möchten oder eben nicht.

Schritt 3: 5 Gründe warum Sie nicht mehr Abnehmen

Es wird mehr gegessen als nötig

Alles was wir essen hat Kalorien, das ist wohl klar. Das was zu viel gegessen wird, wird als Fett gespeichert. Wie wir nun gelernt haben, macht unser Körper nahezu alles automatisch. Ob es nun Gemüse Fleisch oder Kartoffeln ist. Alles hat Kalorien, natürlich in unterschiedlichen Mengen und Anteilen. Wenn Sie sich noch erinnern in meinem Low Carb Bericht. Eine Portion Haferflocken mit fettarmer Milch, 3 Becher Café und eine Portion Nudeln mit Sauce... und das wars! Ist nicht gerade viel. Abends beim Fernsehen noch eine Tafel Schoki oder ein bisschen Knabberzeug ist da nicht mehr drin. Eine Tafel Schoki kann je nach Art schon 700 bis 800 Kalorien haben, genau wie Chips oder Erdnüsse. Alles versteckte Kalorien und das nicht wenig. Machen Sie sich mal einen Zettel, nur für einen Tag. Schreiben Sie erstmal alles auf was Sie konsumieren. Frühstück, Mittag und Abend. Mit Getränken, Snacks und Naschi. Ohne sich jetzt einen Kopf zu machen oder zu überlegen „soll ich das jetzt essen“. Ich möchte, dass Sie an die Sache mal völlig neutral rangehen. Abends dann, setzten Sie sich an den Rechner und addieren mal alles zusammen an Kalorien. Sie würden Augen machen, was da alles

zusammenkommt. Ich habe mal aus Spaß und Neugier, ein normales Sonntagsfrühstück berechnet. Mit allem: 2,5 Brötchen, Butter, Käse, Wurst, Eier, Marmelade, Frischkäse, Café und Kakao. Ein normales Frühstück...ich kam auf knapp 1400 Kalorien. Das ist fast mein Tagesbedarf bei meiner Kalorien Zählen Diät. Verstehen Sie worauf ich hinaus möchte? Auch Sie werden mehr essen als Ihr Körper tatsächlich benötigt. Vergessen Sie nicht die Säfte, Limos oder Cola. Trinken Sie ausschließlich Wasser und Zero Produkte. Am Anfang gewöhnungsbedürftig, aber es ist tatsächlich Gewöhnungssache. Allein durch diese Getränke können Sie hunderte von Kalorien einsparen.

Unbewusste Kalorien und Kohlenhydrate



Was sind versteckte Kalorien? Fragen Sie sich sicher gerade. Ich rede von den Kalorien, die man nicht sieht. Wie in einem

Salatdressing z.B. Ein Esslöffel kann bis zu 70 Kalorien

haben und auf Ihrem Salat ist garantiert mehr als nur ein Esslöffel dieser Mayonnaise ähnlichen Pampe oder des Essig-Öl Gemisch. Eine Hand Nüsse, je nach Art 50-60 Kalorien und abends vorm TV ist schonmal eine ganze Tüte weg mit 600 Kalorien. Gehen wir weiter: Ein einfaches helles Frühstücksbrötchen, belegt mit Butter eine Scheibe Wurst oder Käse kann schnell mal 250 Kalorien haben und ich esse nicht nur ein Brötchen. Man sagt: Ein gutes Frühstück ist wichtig! Ist es auch. Aber so summieren Sie die versteckten Kalorien. Ich als Café Liebhaber: Ein Becher Café hat knappe 50 Kalorien, mit einem kräftigen Schluck Milch sind es 100 Kalorien mehr. Cappuccino, Café Latte, Fruchtsäfte, Energy-Drinks, Cola, Limos, Süßigkeiten, Snacks... Alles voll mit Kalorien. Was ist mit Alkohol? Ob es nun Wein, Bier, Rum oder der Bourbon ist, spielt keine Rolle. Alkohol hat bereits in kleinsten Mengen einen hohen Anteil an Kalorien. Wenn wir Menschen Alkohol trinken, beginnt der Körper sofort diesen wieder abzubauen und unser normaler Fettverbrennungs-Stoffwechsel stellt seine Arbeit ein. Der Körper benötigt sehr viele Bausteine um den Alkohol abzubauen. Warum fühlen wir uns nach einer durchzechten Nacht schlapp und kaputt? Der Alkohol entzieht den Körper, weil er von unserem Stoffwechsel abgebaut wird, sämtliche Mineralstoffe, Spurenelemente und unser Wasser. Der Elektrolyt Haushalt bricht zusammen und wir fühlen uns schlecht.

Diät dauert zu lange an

Nehmen wir mal diese Situation. Sie machen seit einigen Wochen Diät, alles klappte super. Sie haben einige Kilos verloren, sind schlanker geworden und fühlen sich



auch schon wieder richtig gut. Jetzt stellen sie aber fest, dass sich nichts mehr auf der Waage rührt. Der Grund ist nahe. Ich habe das Thema ja bereits schon angeschnitten. Wenn Sie ihre Ernährung umstellen, aber dazu kein Training machen, gewöhnt sich unser Stoffwechsel an die neue Situation bereits nach 2 Wochen. Sobald sich der Energiehaushalt normalisiert hat, stellt unser Körper sofort wieder auf Entspannungs-Modus. Sie werden dann nicht weiter abnehmen. Das gemeine an der Sache ist, der Körper merkt sich, dass Sie gerade Diät machen. Für ihn ist das quasi hungern. Wenn sie dann wieder normal anfangen zu essen, ohne darauf zu achten was und keinen Sport machen, speichert der Körper sofort wieder Fett, weil er Angst vor der nächsten Diät hat und da haben wir dann den JoJo-Effekt.

Stress

Geistiger und körperlicher Stress wird oft sehr unterschätzt. Es ist nicht nur der berufliche oder private Stress. Sie machen sich selber auch Stress, weil Sie vielleicht zu viel wiegen, weil Sie mehr Sport machen möchten aber keine Zeit haben (denken Sie) oder einfach nicht ausreichend schlafen. Wussten Sie, dass viele unserer körperlichen Probleme gelöst werden können mit ausreichend Schlaf? Gerade in einer



Abnehm Phase, Diät, Berufswechsel, Zuwachs in der Familie, bauliche Projekte Zuhause oder einfach nur das Grübeln was eingekauft werden muss. Alles ist mit Stress behaftet oder man macht sich einfach Stress. Ich empfehle Ihnen da etwas ganz Simples. Sie nehmen sich jeden Tag 1 Stunde nur für sich, am besten abends nachdem Sie alles erledigt haben. In dieser einen Stunde werden Sie alles um sich herum abschalten. Machen sie etwas woran Sie Freude haben und sich entspannen können. Hören Sie ruhige Musik, lassen sich durch die sozialen Medien

berieseln oder machen Sie etwas anderes. Wichtig ist nur, dass Sie sich bewusst entspannen. Sie werden sehen es macht vieles leichter. Sie werden sich jeden Tag auf diese eine Stunde freuen und Sie werden es sehr genießen.

Falschen Sport

Falschen Sport gibt es in dem Sinne nicht, es ist eher eintöniger oder nicht intensiv genügender Sport. Auch



dieses Thema hatte ich oben bereits angestoßen. Ich hatte es ja mit dem Joggen, aber ich sehe es auch nahezu täglich im Fitnessstudio. Die Leute asten sich da einen ab. Brüllen, stöhnen mit verzogenem Gesicht und lassen entkräftet die Gewichte fallen. Dann setzten sie sich hin und es passiert minutenlang einfach nichts. Sie sehen auch nicht gerade danach aus, als würden sie professionell trainieren. Worauf ich hinaus will... die Menschen schwitzen einfach nicht. So 0,0%. Das hat 2

ganz entscheidende Gründe. 1. Der Körper wird nicht richtig belastet, weil einfach zu viel Leerlauf bzw. Pause dazwischen ist. 2. Wenn die Menschen beim Sport nicht schwitzen, selbst bei kurzen intensiven Belastungen, dann ist der Stoffwechsel, sowas von, nicht vorhanden. Als ich damals mit Sport begann, war es ähnlich bei mir. Aber ich schwitzte erst nach ca. 30min. Das hatte den einfachen Grund, dass ich noch keinen Stoffwechsel antrainiert hatte. Wenn ich morgen wieder ins Gym gehe schwitze ich bereits nach 5 min und das aus allen Poren.

1. Funktioniert mein Stoffwechsel und ist bereits eintrainiert und ich trainiere mit kurzen Pausen und nicht nur einen Bereich am Körper. 2. Es gibt immer ein gegenüberliegender Muskel. Brust-Rücken, Bauch-Rücken Bizeps-Trizeps, Beine-Po oder Beine-Bauch geht auch. Krafttraining sollte am ganzen Körper stattfinden, **auch als Frau ist das wichtig.**

Schritt 4: Die 5 besten Stoffwechseltricks

Richtig frühstücken

Jetzt denken Sie sich: Wie kann man denn Falsch frühstücken? Ganz einfach, unser Frühstück wird meistens begleitet von Brötchen und Toast. Wie Sie nun

in den vorherigen Kapiteln gelernt haben, sind mehrfach verarbeitende Lebensmittel voll mit Kohlenhydraten aber so gut wie keine Ballaststoffe. Das ist das allgemeine Problem. Ein Frühstück sollte voll mit Ballaststoffen und Kohlenhydraten sein. Prinzipiell kann man sagen, dass jedes Brot was Weiß ist, keine Ballaststoffe mehr hat. Dem Getreide wurden die Ballaststoffe „abgeschält“. Es ist kein **Vollkorn** mehr! Denn diese sind in den Hautschichten, die um das eigentliche Korn sind. Diese Hautschichten sind das, was uns Satt macht und den Stoffwechsel richtig annimmt. Denn Ballaststoffe brauchen sehr lange zum Verarbeiten in der Verdauung und liefern die nötigen Mineralstoffe und Spurenelemente die unser Stoffwechsel benötigt. In Weißbrot oder Toast ist nahezu nichts mehr drin, außer Zucker in Massen. Ein gutes Frühstück besteht aus Vollkornbrot oder einen Müsli mit möglichst wenig Zucker und ein Saft wäre schön. Nicht beirren lassen, aber Vollkorn und auch Müsli haben einen hohen Energie Anteil in Form von Kalorien. Diese Energie ist die, die Sie für den Tag brauchen. Davon abgesehen ist diese Energie richtig wertvoll. Aufgrund des vollen Kornes wesentlich gehaltvoller und auch gesünder für den Stoffwechsel als Weißbrot oder Brötchen.

Abwechslung

Immer daran denken, ein Stoffwechsel erholt sich schnell bzw. gewöhnt sich schnell an Umstellungen. Ob es nun eine Diät, Ernährungsänderung oder körperliche Aktivität bzw. Sport ist. Der Stoffwechsel arbeitet immer auf Maximum dabei. Sobald er die Veränderung verarbeitet hat, fährt er sofort wieder runter. Er ist quasi immer am Anschlag und wartet auf die nächste Veränderung. Sie können nur dann dauerhaft Fett verbrennen, wenn der Stoffwechsel dauerhaft beschäftigt wird. Dieses erreichen Sie nur, wenn es eine abwechslungsreiche Ernährung gibt. Mit reichlich Ballaststoffen und den richtigen Nährstoffen für unseren Körper. Probieren Sie mal andere Rezepte z.B. aus dem Ausland. Fremde Gemüsesorten, Gewürze und Kräuter können eine Menge bewirken. Auch hier gilt: Die Mischung machts. Mit meinem Ratgeber, haben Sie schon eine Menge über Lebensmittel und die Funktion in unserem Organismus gelernt. Das gleiche gilt für sportliche Aktivitäten. Beschränken Sie sich nicht nur auf eine Art wie z.B. Joggen oder den Crosstrainer. Das sind Ausdauereinheiten und wirken nur dann positiv auf den Stoffwechsel, wenn Sie es auf mehrere Stunden maximieren. Trainieren Sie den ganzen Körper, wie ich oben bereits erwähnte. **Auch als Frau** sollten Sie

Krafttraining machen. Krafttraining bedeutet nicht, dass Sie jetzt große Muskeln aufbauen! Es gibt 2 Arten von Krafttraining. Das eine ist auf Muskelmasse, also große (männliche) Muskeln. Die zweite Art ist auf Definition. Genau das ist das, was Sie benötigen für eine optimale Fettverbrennung bzw. um den Stoffwechsel auf „Trapp“ zu bringen. Gerade am Anfang Ihres Abnehm Vorhabens, ist die Fettverbrennung erstmal im Focus und sie werden noch nicht in die Definition kommen. Aber das ist auch erstmal nicht das Ziel. Ziel ist es, unseren Organismus mit Abwechslung zu belasten und alle Muskeln in unserem Körper zur Arbeit zu zwingen. Nur dann werden Sie erfolgreich abnehmen, dauerhaft schlank sein und gesund Leben.

Viel kaltes Wasser trinken

Wir Menschen bestehen aus 60-70% aus Wasser. Ohne könnten wir nicht Leben. Das Wasser



wichtig ist, ist auch nichts neues. Wussten Sie, dass Wasser entscheidend ist für den Stoffwechsel? Man sagt ja so 2 Liter sollte man am Tag trinken. Wenn Sie Sport betreiben sogar noch mehr. Eine Forschungsreihe der Berliner Charité hat nachgewiesen, dass bereits 500ml die Energie in den folgenden 60min um ca. 25% steigern kann. Wenn wir mehr Wasser trinken, zügelt es auch den Appetit. Eine halbe Stunde vor dem Essen ein Glas Wasser trinken und Sie werden merken, dass Sie weniger essen, weil der Hunger nicht mehr so groß ist. Dadurch werden Sie logischer Weise auch weniger Kalorien konsumieren. Außerdem wenn Sie kaltes Wasser trinken, verbraucht der Körper zusätzlich Kalorien, weil er das Wasser auf Temperatur bringt. Dies wiederum steigert den Stoffwechsel. Grüner Tee hat ebenfalls eine positive Wirkung auf unseren Stoffwechsel, dieser kann die Fettverbrennung bis zu 18% steigen lassen. Da trinke ich doch glatt nochmal ein Glas.

Scharfes Essen

Scharfes Essen hat einen ähnlichen Effekt, wie wenn man viele Proteine isst. Man nennt diesen Effekt Thermic Effect of Food (TEF). Das bedeutet, dass der Organismus richtig arbeiten muss um die Nahrung zu Verdauen. Da bin ich oben schonmal kurz drauf eingegangen. Bei scharfem Essen tritt der gleiche Effekt auf, auch ohne vermehrten Proteinanteil. Im Chili das Capsaicin, in Pfeffer das Peperin oder in Zwiebeln, Rettich oder ähnlichen; die Senfgase. Alles was scharf ist, kurbelt so richtig am Stoffwechsel. Deswegen schwitzen wir auch und empfinden dies als scharf. Weil im Körper eine biochemische Reaktion stattfindet. An dieser Stelle werden Kalorien enorm verbraucht, weil der Stoffwechsel diese Reaktion verarbeiten muss.



Denken Sie an Entspannung

Das gehört eigentlich zu dem Wichtigsten. Denn für den Körper ist diese Umstellung, ob es nun



Sport, Diät oder beides ist, sehr belastend und kräfteraubend. Gerade am Anfang Ihres Vorhabens werden Sie merken, dass Sie mehr Schlaf benötigen. Sie werden sich schlapp und ausgelaugt fühlen. Deswegen ist es wichtig einen entspannenden Ausgleich zu schaffen. Ich empfehle Ihnen mind. eine Stunde am Tag sich eine Entspannung zu gönnen. Lesen Sie etwas, hören Sie ruhige Musik oder etwas anderes. Denken Sie daran, dass es ruhig sein sollte in Ihrer Umgebung oder sorgen Sie dafür, dass Sie Abschalten können. Zur Not hilft auch ein Mittagsschlaf. Wo wir auch schon beim Schlafen sind. Es ist ebenfalls absolut wichtig für den Stoffwechsel, dass Sie ausreichend schlafen. Der Stoffwechsel arbeitet nur dann optimal, wenn er dazu die Kraft hat. Sport und auch Diät verbrauchen erhebliche Energie. Nicht nur ausreichend Energie essen, sondern auch neue Energie tanken im Schlaf. Muskeln müssen

sich erholen und regeneriert werden, bevor diese wieder Höchstleistung bringen können. Ich empfehle hier tatsächlich mind. 7,5 Stunden durchgehenden Schlaf. Wenn Sie sich täglich Sport machen, rate ich sogar zu 8 Stunden Schlaf. Aber das werden Sie schon merken, was für Sie am besten ist und wieviel Schlaf Sie benötigen.

Schritt 5: 5 Lebensmittel die 5x mehr satt machen

Über unseren Körper und dessen Stoffwechseleigenschaften sind Sie nun ein wenig mehr informiert (hoffe ich). Hier stelle ich noch einmal meine Lieblings-Sattmacher vor. Mit besonderen Eigenschaften und deren Wirkung, die mir persönlich am besten geholfen haben in meiner Abnehm-Phase. Ich hoffe Sie finden auch einen Sattmacher für sich selbst.

Eier



Was ich noch nicht erwähnte, sind Hühnereier (im Ganzen). Sie müssen Sie vorstellen: In einem Ei,

sind alle Nährstoffe enthalten, die ein Huhn benötigt um heranzuwachsen. Neben Eiweiß, Fett und kaum Kohlenhydraten hat ein Ei ein Dutzend verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente. Ebenso noch weitere Dutzend Vitamine, Aminosäuren und Lipide. Den Mythos, dass Eier schlecht für Cholesterinspiegel sind, ist bekannt. Diesen Mythos möchte ich gern widersprechen. Es ist richtig, dass ein Ei den Cholesterinspiegel erhöht und es ist auch richtig, dass ein zu hoher Cholesterinspiegel im Blut ein Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten (KHK), Herzinfarkt und Schlaganfälle ist. Das ist schon seit Jahrzehnten bewiesen. Man kann aber ohne Probleme jeden Tag ein Ei essen, wenn man sich ansonsten nicht weiter mit gesättigten Fettsäuren belastet. Das Ei hat dadurch zwar einen hohen Kaloriengehalt, aber durch das enthaltene

Eiweiß ein Super-Sattmacher bei knapp einem Kohlenhydrat. Es ist nicht das Ei, dass den Cholesterinspiegel belastet, sondern alle anderen Cholesterinbringer in unserer Nahrung.

Prof. Dr. med. Helmut Gohlke vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung sagt: „Der Blick beim Essen sollte nicht nur auf die einzelne Nahrungskomponente Ei fallen. Vielmehr kommt es auf das Gesamternährungskonzept an“ - „Je höher jedoch der Anteil der gesättigten Fette in der Nahrung ist, umso stärker fällt die Cholesterinerhöhung aus. Außerdem verstärken die gesättigten Fette die Gerinnungsaktivität im Blut. Dadurch begünstigen sie die KHK, Herzinfarkt und Schlaganfall“, erläutert Gohlke. Gesättigte Fette verstecken sich in erheblichen Mengen z. B. in Schweinefleisch, Speck, Wurst, Schinken und Schweineschmalz. Gesättigte Fette finden sich zwar auch in Milchprodukten, z. B. Käse, aber die gesättigten Fette aus der Milch von Kühen, Schafen und Ziegen werden als eher unbedenklich beurteilt.

Quelle: Deutsche Herzstiftung e.V./ Deutsche Stiftung für Herzforschung

Haferflocken



Das ist für mich die absolute Wunderwaffe gegen mein Fett gewesen. Morgens eine Schale mit fettarmer Milch und z.B.

Blaubeeren. Lecker, gesund und macht satt. Man könnten die Haferflocken auch eine Nacht im Kühlschrank mit Milch quellen lassen oder tatsächlich wie Porridge einmal aufkochen mit Milch. Mischen mit anderen Früchten, anderen Molkereiprodukten, Sojamilch, Mandelmilch oder auch herzhaft machen mit knackigem Gemüse und kleinen Fleischwürfel. Der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Haferflocken sind ein gesunder Energielieferant für Sportler. 100g enthalten knapp 340 Kalorien, aber Dank den Ballaststoffen und Proteinen ein idealer Sattmacher. Ideale Schonkost für Diabetiker Typ 2 und senkt den Blutzuckerspiegel. Durch den vielen Antioxidantien wirken Sie Entzündungshemmend und beugen den freien Radikalen vor, die Krebs verursachen können. Sie regulieren den Zellwachstum und verringert den

Alterungsprozess. Sie können bei Kleinkindern dem chronischen Asthma vorbeugen. Beugt Verdauungsprobleme vor, beruhigt den Magen und stärkt die Knochen und das Beste zum Schluss: Er senkt den Cholesterinspiegel. Sie sehen: Eine Wunderwaffe für den Körper.

Fisch

Ob nun gebraten, gedünstet, kalt oder heiß geräuchert, eingelegt oder roh. Spielt keine Rolle. Fisch ist ein gesunder und



proteinreicher Lieferant von gesunden Fetten. Dem Omega 3 Fett. Durch den großen Proteinanteil der bis zu 22% sein kann, sorgt für ein hohen Sättigungseffekt. Die Kalorien sind in manchen Fällen zwar hoch, liegt aber an dem gesunden Omega 3 Fett. Durch das Dutzend Mineralstoffe und Vitamine macht auch den fetten Fisch im gesamten zu einem wertvollen Protein und Nährwertlieferant. Es gibt natürlich auch magere Fische

mit weniger Fettanteil, diese haben dann dementsprechend auch weniger Kalorien. Zudem haben die Salzwasserfische logischer Weise das wertvolle Jod und Kochsalz, direkt aus unserer Natur. Wer nichts o auf Fisch steht, wegen dem teilweisen sehr penetranten Fischgeschmack (wie Lachs, Hering oder Thunfisch), sollte wissen, es gibt auch sogenannten Feinfisch. Der Feinfisch hat kaum bis gar keinen Fischgeschmack und mit ein bisschen Zitrone schwindet der ganz. Allerdings weil es Feinfische sind, sind diese auch beliebter und entsprechend im Preis, teilweise bis wesentlich höher als normaler Konsumfisch.

Erbsen, Bohnen, Linsen

Hülsenfrüchte als Beilage zu Fisch oder Fleisch ist ein sehr guter Sattmacher. Grund dafür sind, wie oben schon erwähnt, die große Menge an Ballaststoffen. Wer schon mal einen



Eintopf gegessen hat, dem ist sicher aufgefallen, dass hauptsächlich Gemüse enthalten ist und kaum Fleisch oder Kartoffel. Die hohe Kalorienmenge kann man

getrost vernachlässigen, denn Hülsenfrüchte haben wenig Kohlenhydrate im Verhältnis zu den Ballaststoffen. 300g Kartoffel sind leicht zu essen wegen dem geringen Ballaststoffanteil. Nehmen Sie aber 300g Linsen z.B. kochen diese und versuchen die zu essen, werden Sie merken, dass es nicht bzw. kaum möglich ist. Der Sättigungsgrad ist einfach zu hoch. Genau wie Rohkost bzw. rohes Gemüse. Die Zellwände, von ungekochtem Gemüse, sind nicht aufgespalten. Dies hat zur Folge das die Verdauung wesentlich mehr zu Arbeiten hat und man ist dementsprechend länger Satt. Aber Achtung, ich empfehle Ihnen jetzt nicht, dass Sie sich von rohem Gemüse ernähren sollen. 2x die Woche zum Mittag Rohkost ist in Ordnung. Mehr sollte es aber nicht sein, weil bestimmte Nährstoffe nur im gekochten Zustand für unseren Körper greifbar sind und auch bekömmlicher für unseren Organismus.

Bananen



Das zweitbeliebteste Obst der Deutschen ist ein richtig Powerobst. Ob nun roh, gekocht, gebacken, als Milchshake oder in leckeren Säften als Nektar. Sie ist nicht nur lecker, sondern natürlich gesund und ein hervorragender Energielieferant für Sportler. Wegen dem hohen Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen eignet sie sich vor oder nach dem Sport. Die enthaltenen Mineralstoffe Magnesium und Kalium versorgen die Muskeln mit wichtigen Elektrolyten die verbraucht werden in einem intensiven Training und durch das Schwitzen. Die Kalorien lassen sich sehen: Bei einer Banane die um die 100g wiegt gibt es in etwa auch 100 Kalorien. Grund dafür ist die

enthaltene Stärker bzw. der Zucker. Wenn die Banane noch grün ist, ist die Stärke nur schwer vom Körper verarbeitungsfähig, daher sollten sie die Banane wirklich nur dann essen, wenn Sie gelb ist. Bestes Aroma soll Sie haben, wenn kleine braune Punkte auf der Schale sind, das empfinde ich aber als Geschmackssache. Denn Sie wird mit der Zeit immer süßer, weil die Stärke in Zucker umgewandelt wird. Sie schneidet in Sachen Vitamine nicht so gut ab, wie ein Apfel z.B. aber dafür hilft sie bei Verstopfung und Durchfall... Kling verrückt ist aber so.

Viel Spaß und Erfolg

Rechtliches

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die in diesem Buch hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat. Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die in diesem Buch hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die

angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber und Autoren der Webseiten und Bücher übernehmen keinerlei Haftung, im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber und die Autoren der Website und Bücher nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Angaben gemäß § 5 TMG

EBL GmbH

Bei den Mühren 1

20457 Hamburg

E-Mail: news@einfachbesserleben.co

Bilderquelle: <https://pixabay.com/>

Linkquelle: <https://www.youtube.com/>