DIE FETTVERBRENNUNGS *Formel*

Kapitel 1 – Die richtige Einstellung **4**
Diät adieu – Welcome Diät **6**
Die „Grundgesetze“ **12**
Die persönlichen Voraussetzungen **14**
Wie steht es um Ihre Gesundheit? **15**
Wovon träumen Sie? Wie sieht Ihre Traumfigur aus? **16**
Der Körper und der Schönheitsbegriff **17**
Was heißt eigentlich Übergewicht? **18**
Gespeichertes Fett – Das eigentliche Übergewicht **21**
Lernen Sie Ihren Körper kennen **23**
Körperfett – Relevanz **25**
Wie funktioniert eine übergewichtsrelevante Diät? **26**
Bewusstes und Unbewusstes **29**
Überprüfen Sie Ihre Motivation **32**
Ihr Erscheinungsbild als Motivation **33**
Die Nachhaltigkeit **34**
Der schnelle „Erfolg“ **35**
Vermeiden Sie Diätlügen **39**
Münchhausens gesammelte Weisheiten **39**
Diätlügen, Abteilung Ausreden **48**
Unrealistische Versprechungen **49**
Fad Diets **50**
Homöopathie und Abspecken **51**
Passive Stimulation **51**
Nichtoperative Fett-“Entfernung“ **52**
Setzen Sie sich ein realistisches Ziel **52**
Wählen Sie einen Weg **55**
Abnehmen heißt nicht unbedingt Diät **56**
Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben **58**
Entrümpeln Sie Küche und Keller **59**
Werfen Sie Unnötiges über Bord **61**
Gesunde Sattmacher **F62**

Vermeiden und bekämpfen Sie Frust und Stress **63**
Man kennt fünf Hauptkategorien **64**
Ideen, um das Überessen zu stoppen **66**
Essen Sie nicht spontan **68**
Die Nachsorge **69**
Freuen Sie sich über Erfolg **70**
Bleiben Sie dran **70**
Gesunde Nahrungsmittel **71**

Kapitel 2 Diät ja oder nein? **73**
Der Start **73**
Checkliste – Der Start: **75**
Heimliche Dickmacher **76**
Fressattacken **82**
Wann müssen sie zum Arzt **85**
Gesunde Ernährung **86**
Effektiver Sport **89**
Die BMI-Tabelle **92**
Naschen mal anders **94**
Der Jo-Jo-Effekt **95**
Schokoladentage **97**

Kapitel 3 Wenn schlank, dann doch Entspannt **98**
Warum gibt es Übergewicht? **102**
Abnehmen ist schwer? **104**
Der Stoffwechsel und seine Macht **104**
Mindset das zweite **108**
Die gigantische Abnehm-Industrie... ..... **112**
Die ersten Schritte **117**
Nur bestes Essen **123**
Lebensmittel die man meiden sollte **128**
Getränke **129**

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Fertigfutter **129**
Weißbrot **130**
Dosenfutter **131**
Fleisch **132**
Molkereiprodukte **133**
Pflanzliche Lebensmittel **134**
Das „richtige“ Einkaufen **135**
Folgen Sie der Evolution **137**
Einzelübungen **146**
Problemzonen bearbeiten **147**
Tägliche Bewegung hilft **148**
Weitere Möglichkeiten **150**
Kalorien zählen **153**
Bambus **157**
Bio-Bambustee: **160**
Vielleicht ein Geheimtipp **162**
Hier viele wichtige Tipps für Sie! **167**
Lebensmittelliste mit Resveratrol und Ellagsäure **169**

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Kapitel 1 – Die richtige Einstellung

Jeder der schon einmal vor dem Problem stand so jetzt muss ich Gewicht verlieren weiß auch wie schwer es ist. Wir sprechen hier nicht von zwei oder vier Kilo abnehmen wir sprechen hier von 10 und mehr Kilo abnehmen.

Ja viele meinen sogar, dass er nie Gewichtsprobleme gehabt hat und er wird sicher keine bekommen, das ist leider fast nie richtig. Vielen Damen oder auch Herren ergeht es so, dass Sie bis zu 35 bis 40 Jahren nur einige Kilo zugenommen haben aber die wiederum schnell wieder verlieren, aber irgendwann blieben die Kilo.

Am Anfang war es nicht leicht, ja es viel auch nicht weiter auf, eine Nummer größerer Rock, Hose, Bluse, Hemd stört eigentlich nicht. Aber siehe da auch diese spaßt nicht mehr, mit der Zeit sind einige Kilo dazu gekommen und aus den wenigen Kilo die zu Beginn waren sind noch einige dazu gekommen.

So aber jetzt beginne ich eine Diät ist immer der erste Gedanke der auch sehr oft durchgeführt wird.

Jetzt gibt es einige Menschen die kaufen sich Pillen und versuchen durch diese das Hungergefühl zu stoppen. Meistens ist es so sie kaufen günstige Pillen, Tablette, Tropfen.

Aus einer Packung werden zwei oder drei Hungergefühl ist ein wenig besser und Kilo vielleicht zwei oder sogar drei weniger aber nach einiger Zeit beginnt das gleiche Spiel wie vorher.

Oder einige Menschen beginnen mit einer Diät, es fallen die ersten vier Kilo ja auch noch zwei weitere fallen und dann bleiben sie stehen. Den meisten ergeht es so leider beginnen sie wieder mit der alten Essgewohnheit und die Kilo sind schneller als vorher und noch einige dazu wieder oben.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Dass einzige was sich geändert hat, sie haben dafür Geld ausgegeben und ihre Kilo sind jetzt anders verteilt. Ja es gibt so viele Arten sein Gewicht zu reduzieren auf die ich hier nicht weiter eingehen möchte aber die sicherste ist verändern Sie Ihre Gedanken und Gewohnheiten.

Sind Sie nicht alleine und haben einen Partner oder sogar eine Familie bitten Sie diese Personen Sie zu Unterstützen in Ihren Vorhaben.

Sie werden erfolgreich den Weg zur Traumfigur beschreiten, doch ohne einige Voraussetzungen geht es auch mit unserer Methode, mit den „Grundgesetzen“, nicht. Sie müssen sich ein wenig vorbereiten, Ihr „Werkzeug“, Ihre „Ausrüstung“ zurechtlegen.

Sie können auch nicht in Stöckelschuhen auf das Matterhorn steigen oder mit einem Spielzeugbogen eine Zielscheibe in 50 Meter Entfernung treffen. Bei unserer Methode brauchen Sie jedoch keine Spezialgeräte, nur das, was in einem normalen Haushalt ohnehin vorhanden ist.

Das Wichtigste, das Sie aber brauchen, sind Ihr Kopf und ihr Herz. Ohne Bewusstsein dessen, was Sie tun werden, und ohne beherztes Voranschreiten, können Sie Ihr Ziel nicht erreichen.

Die „Grundgesetze“ zeigen Ihnen einen bestreitbaren Pfad zum Gipfel, ohne Wundermittel, ohne modischen Touch. Doch wenn Sie diesen Weg gehen, wird der Gipfel – die Traumfigur – Ihnen dauerhaft gehören, ohne Jo-Jo-Effekt, ohne ständiges rauf und runter.

Ersparen Sie sich die Frustration, das Ziel bei aller Mühe, eines Tages nicht mehr erreichen zu können.

Einfach in den Supermarkt gehen, nach Lust und Laune nach Leckereien greifen – es könnte so schön sein. Und doch lauern in den Regalen der riesigen Discounter wahre Dickmacher.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Gerade an den Weihnachtstagen verfallen viele den süßen Kalorienbomben und versuchen die überschüssigen Pfunde im Neujahr vergeblich wieder loszuwerden.

Häufig ist das aber gar nicht so einfach, wie uns die meisten Magazine und Ratgeber vorgaukeln. Suchmaschinen, die man zu Rate zieht, sind überfüllt von zahlreichen Tipps, deren Anwendung jedoch meist keine dauerhaft positiven Veränderungen zeigen.

Für strenge Diäten, fehlt uns oft der nötige Wille und das ausreichende Durchhaltevermögen. Diätprodukte, die meist mehr Zucker enthalten als die "Normalversionen" und sogenannte "Wunder-Diätpillen" sind Geldmacher der Industrie- und Handelsketten. Solche Artikel sind schon lange in Verruf geraten, unter Ärzten wird sogar diskutiert, ob der regelmäßige Konsum Fett – und zuckerreduzierter Lebensmittel sich nicht schädlich auf unsere Gesundheit auswirkt.

Mit ein paar einfachen Tricks sollten die Kilos doch schnell wieder purzeln. Zucker meiden, Enzyme essen, vor dem Essen kaltes Wasser trinken – jedoch entpuppen sich solche Geheimtipps oft als Schwindel.

Aber wie klappt es wirklich? Gibt es Wundermittel? All diese Fragen werden ihnen in den folgenden Kapiteln ausführlich beantwortet.

Dieses Buch garantiert Ihnen nichts aber bringt sie Schritt für Schritt zu ihrem ersehnten Traumkörper.

Diät adieu – Welcome Diät

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Das Wesen des Abnehmens und das Schlank-Bleibens Abnehmen und leichter bleiben gelingt am besten durch eine Umstellung der Ernährung und der Lebenseinstellung.

Zum eigentlichen Abnehmen braucht es nicht wirklich eine Diät, wenn man das Wort in seinem ursprünglichen Sinne versteht, wohl aber zur Erhaltung des reduzierten Gewichts.

Das Wort Diät kommt aus dem Altgriechischen (Diaita) und heißt direkt übersetzt Lebensweise. Daraus abgeleitet wird die medizinische Wissenschaft der Diätik, deren Forschungs- und Lehrinhalte dem optimierten Verhalten gewidmet ist, ein gesundes Leben durch gesunde Ernährung zu führen.

Als ihr Stammvater gilt der antike Arzt Hippokrates von der griechischen Ägäis Insel Kos, auf den noch heute die Ärzte der westlichen Welt ihren Eid ablegen. Mit Hippokrates, der von etwa 460 v. Ch. bis um 370 v. Ch. lebte, beginnt die Geschichte der Medizin als Wissenschaft und die Geschichte der Diät.

Medizin und Diätik sind praktische Wissenschaften, die Vieles aus der Erfahrung integriert haben. Oft entstanden durch Beobachtung Erkenntnisse, die erst später naturwissenschaftlich erklärt werden konnten.

Deshalb tummeln sich im Bereich von Diät und Gesundheit auch so viele Heilsverkünder mit der Behauptung, dass ihre Methode richtig – einzig richtig – sei, und die Wissenschaft, das nur noch nicht erkannt habe.

Diese Form der modernen Scharlatanerie verbreitet sich umso leichter, als sich Medizin, Psychologie, Soziologie und Philosophie unter dem Begriff „Gesundes Leben“ vereinen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Was Sie in der Folge lesen werden, beruht aber auf keinen Spekulationen, vordergründigen Erfolgs-"Beweisen" und gut getarnten Geschäftemachereien.

Das, was Sie hier finden werden, ist im modernen Sinn teilweise schon seit dem 19. Jahrhundert in der Forschung bekannt, und vor allem ist es überprüfbar und reproduzierbar.

Reden wir also in Zukunft nicht mehr über Diät im traditionellen Sinn, sondern so wie es das englische „diet" versteht, das so viel wie Ernährungsprinzip bedeutet und nur am Rande mit Gewichtsabnahme verbunden ist.

Ein verbessertes Ernährungsprinzip ist aber die Basis und Ziel einer gesund machenden Gewichtsabnahme zugleich. Den „Grundgesetzen" liegen fünf wesentliche und nachprüfbare Überzeugungen zugrunde:

Gewichtsabnahme muss durch Reduzierung der als Nahrung aufgenommenen Energie erreicht werden – Der Bedarf an Essen ist individuell unterschiedlich und die Ernährung muss nach der Abnahme diesem angepasst werden.

- **Essen muss satt machen.**
- **Essen muss Spaß machen.**
- **Essen darf kein Ersatz für psychische Defizite sein.**

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Die „neue“ Lebensweise darf keine Einschränkung der Lebensqualität bedeuten.

Es ist leichter gesagt als getan. Die meisten erproben sich an den neuesten Diäten doch trotz Anstrengungen, wollen die Pfunde nicht fallen.

Um den ersehnten Traumkörper allerdings doch zu erreichen, muss vor allem eins gegeben sein:

Eine positive Einstellung.

Aus persönlichen Erfahrungen kann ich sagen, dass langfristige Veränderungen nur mit einem starken Willen möglich sind.

Die Werbung, die reiche Auswahl in Supermärkten, der Geruch nach fettigem Essen beim Begehen der Straßen um die Mittagszeit, all das erleichtert uns den Verzicht auf deftiges natürlich nicht gerade.

An dieser Stelle wollte ich einen persönlichen Tipp geäußert haben, der mir das Abnehmen deutlich erleichtert hat. Um den Vorsatz der Kohlenhydratreduzierung einzuhalten, empfehle ich eine abendliche Stunde Meditation.

Diese muss nicht unbedingt mit Abnehmen zusammenhängen, denn meist verbirgt sich hinter den auf den ersten Blick kostenlosen Hörproben, heimlich versteckte Kostenfallen.

Einfache Meditations-Hörspiele findet man zum Beispiel auf YouTube und Google. Mithilfe dieser Geisterweiterung ist es nun möglich, den Stress und die Gedanken des Alltags abzuschalten und auszublenden.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Studien haben ergeben, dass Stresssituation häufig ein Auslöser von Übergewicht und spontaner Fressattacken sind.

Wird dieser störende Pol nun ausgeschaltet, ist es uns erstmals möglich, unser Leben neu umzukrempeln und somit auch unsere Essgewohnheiten dauerhaft umzustellen.

Eine Empfehlung des Stressabbaus meinerseits sind wöchentliche Saunagänge.

Um das von ihnen gewünschte Ziel zu erreichen, sollte ihnen bewusst sein, dass sie einen langen Weg vor sich haben. Abnehmen von heute auf morgen ist leider nicht möglich, auch wenn das von dem Großteil der Marktketten gerne versprochen wird.

Sollten sich nicht direkt in den ersten Tagen Veränderungen zeigen, geben sie nicht direkt auf und verlieren den Willen. Wenn sie durchhalten, werden sich kleinere Fettpölsterchen bald als Geschichte herausstellen.

Lassen sie sich nicht von der Werbung beeinflussen und gehen sie verführenden Kalorienbomben aus dem Weg. Wenn sie die Schritte dieses Buches beachten, steht einer vorzeigbaren Figur bald nichts mehr im Wege. Durch genaue Befolgung dieser Schritte, kann der Vorgang beschleunigt werden.

Zur richtigen Einstellung gehört auch der positive Glaube an sich selbst. Der Glaube, dass Sie es wirklich schaffen wollen!

Ohne das nötige Selbstvertrauen sind wir nicht in der Lage, die Leistungen zu erbringen, die wir von uns erwarten. Bevor wir etwas tun, sollten wir uns dem 100 % sicher sein.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Das Umstellen der Ernährung ist wohl von höchster Priorität und vor allem beginnt es im Kopf.

Sind wir auf unser Vorhaben nun also schon negativ gestimmt, ist es fast schon von

Selbstverständlichkeit, dass das gewünschte Bild eines vorzeigbaren Körpers nicht eintreten kann.

Um uns ein positives Gefühl zu vermitteln, reicht es schon an wenig positiver Resonanz.

Setzen sie sich kleine Ziele und führen sie Protokoll über ihr Gewicht!

Belohnen sie sich bei erfolgreicher Gewichtsreduzierung mit einer Kleinigkeit und geben sie sich nicht auf, sollten sie Rückschritte machen.

Zusammengefasst kann die Einstellung also wie folgt beeinflusst werden:

- Meditation und Selbstfindungsphasen
- Entspannung z.B. in der Sauna
- Durchhaltevermögen und Selbstglaube
- Zielsetzung und Belohnung

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

- Nichtaufgabe bei Rückschritten
-

Die „Grundgesetze“

Präambel

Die Beachtung der „Grundgesetze“, sind Voraussetzung für eine spürbare Gewichtsreduzierung und Aufrechterhaltung des reduzierten Gewichts. Bei dem Begriff Gewicht ist ausschließlich das überflüssige Gewicht in Form von Körperfett gemeint.

Sie können theoretisch - Männer würden sich auf Grund ihrer Physiologie wesentlich leichter tun - Körperfett soweit abbauen und Muskelmasse gleichzeitig so weit aufbauen, dass Sie kein Gramm abnehmen – wohlgemerkt theoretisch.

Betrachten sie die „Grundgesetze“ nicht wie die „10 Gebote“ vom Berg Sinai, aber nehmen Sie sie ernst, sehr ernst. Die Gesetzmäßigkeiten, die ihnen zugrunde liegen, sind Teil der Natur, der Schöpfung, und in unserem Erkenntnisrahmen nicht veränderbar.

Einer Missachtung der Gesetze wird nicht gleich die Strafe Gottes oder der irdischen Gerichtsbarkeit folgen.

Sie selbst werden sich bestrafen, denn in diesem Falle sind sie Polizei, Richter und Gefängniswärter in einer Person, und das Gefängnis ist nichts Geringeres als Ihr eigener Körper.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Die Grundgesetze

1 Lernen Sie Ihren Körper kennen.

2 Beobachten Sie Ihre Gewohnheiten

3 Überprüfen Sie Ihre Motivation

4 Vermeiden Sie Diätlügen

5 Misstrauen Sie Heilsversprechungen

6 Setzen Sie sich ein realistisches Ziel

7 Wählen Sie einen Weg

8 Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben

9 Entrümpeln Sie Küche und Keller

10 Vermeiden und bekämpfen Sie Frust und Stress

11 Essen Sie nicht spontan, sondern nach Plan

Die Nachsorge

12 Kontrollieren Sie Ihren Erfolg

13 Freuen Sie sich über Erfolge

14 Bleiben Sie dran

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

In den folgenden Kapiteln werden Sie die Kommentierungen zu den einfach formulierten Grundgesetzen finden. Je nach Komplexität fallen Sie natürlich unterschiedlich lang aus.

Dies hat aber nichts mit ihrer Wichtigkeit zu schaffen, nur, dass sich manches leichter erschließt, selbst erläuternd ist, und manches eben leider nicht.

Die Kommentierung muss auch manchmal etwas hin und her springen, wenn sich Inhaltsbereiche überschneiden; z. B. (Ideal-) Gewicht–Körperfett.

Bei den Angaben zur Wärme-Energiemenge haben wir uns auf den alten Standard „Kalorie“ beschränkt, der eigentlich Kilokalorie heißen müsste.

Die internationale Definition für Wärmeenergie legte zwar Joule als Maßeinheit fest, aber die alte „Kalorie“ ist nicht aus den Köpfen zu vertreiben gewesen, und die EU musste sie weiter offiziell existieren lassen. In den USA stand sie nie zur Diskussion als Angabe bei der Nahrung.

Als Umrechnungsfaktor ist von der Internationalen Union für Ernährungswissenschaften beschlossen worden, dass eine mittlere Kalorie einen Wert von 4,182 Joule hat. In der EU müssen beide Werte angegeben werden, üblicherweise als Kilokalorie (kcal) = „Kalorie“ und Kilojoule (kJ).

Lernen Sie Ihren Körper kennen – Körper und Gewicht

Die persönlichen Voraussetzungen

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Zielsetzung dieses Buches ist eine deutliche und einfach zu praktizierende Gewichtsabnahme zu unterstützen. Verdeutlicht werden die Hintergründe, Verständnisprobleme, Rahmenbedingungen, Zielsetzungen und Grenzen.

Es ist möglich, innerhalb von 4 Wochen bis zu 10 Kilo abzunehmen, aber nicht mehr völlig ohne Risiko! Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie sich Einiges von Anfang an bewusstmachen, dass Sie sich folgende grundsätzlichen Fragen stellen:

1) Wollen Sie, aus welchen Gründen auch immer, sehr schnell abnehmen, ohne zu bedenken, wie es nach dem Abnehmen weitergehen soll?

2) Wollen Sie, nach unseren Ratschlägen, die Schritte unternehmen, die Ihnen gesundes zügiges Abnehmen erlauben und den Erhalt Ihrer Traumfigur sichern?

Wenn Sie JA zu Punkt 2 sagen, dann beginnen Sie mit dem ersten Schritt: Lernen Sie Ihren Körper kennen!

Wie steht es um Ihre Gesundheit?

Sie wollen abnehmen und dabei Ihre Gesundheit nicht gefährden? Dann lassen Sie sich zuerst auf Herz und Nieren durchchecken, dann machen Sie Ihren persönlichen, medizinischen TÜV.

Die Rücksprache mit Ihrem Arzt ist immer eine gute Idee, wenn es darum geht, Entscheidungen über Diäten zu treffen, vor allem, wenn es mit dem Gewichtsverlust zügig gehen soll.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Ihr Arzt kann Ihnen eine Orientierungshilfe bieten, welche Schritte Sie gehen dürfen und vor allem welche nicht. Denn die Vorschläge in den weiteren Kapiteln und Kapitelabschnitten werden Ihnen zeigen, dass es nicht nur einen Pfad zum

Gipfel gibt. Sie werden mehrere Wegweiser finden, die Ihnen helfen, den richtigen Schwierigkeitsgrad zu wählen. Sie brauchen also keine Angst haben, der Arzt könnte etwas herausfinden, das Ihre Pläne durchkreuzen würde.

Stellen Sie sich begleitend zum Gesundheitscheck, der so oder so nicht schaden kann, folgende elementare Frage:

Wovon träumen Sie? Wie sieht Ihre Traumfigur aus?

Wollen Sie einfach „nur“ einen gesunden Körper, in dem Sie sich wohlfühlen? Wollen Sie sportlicher werden als Ziel und nicht als Zweck und fühlen sich durch Ihr Übergewicht beeinträchtigt, behindert?

Entspricht ein „normaler“ Körper Ihrer Traumfigur oder wollen Sie mehr Ausstrahlung durch einen schöneren Körper erzielen?

Wollen Sie einer prominenten Gestalt der Öffentlichkeit, des Show Business oder des internationalen Films nacheifern? Wollen Sie einen athletischen Körper bekommen, an dem es kein überflüssiges Gramm Fett, sondern nur Muskeln gibt?

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Der Körper und der Schönheitsbegriff

Dies sei eine kleine Warnung. Äußere Schönheit gehorcht wechselnden Moden. Schönheitsideale unterliegen keinem universellen Gesetz, sondern bestenfalls sozialen Zwängen.

Schön ist, was eine Gesellschaft, eine Kultur durch zentrale Vorbilder und allgemeinen Konsens als schön empfindet. Kurz skizziert sah die Geschichte der körperlichen „Schönheit“ in den letzten Jahrhunderten so aus:

Zu Beginn der Neuzeit entsprachen schlanke Menschen dem Schönheitsideal bis es zu einer sogenannten „Kleinen Eiszeit“ kam.

Im 17. Jahrhundert war daraufhin das, was wir heute Übergewicht nennen, ein Schönheitsideal, die Rubensfigur das Ziel des Strebens.

Vom Empire, bis zurzeit nach dem Ersten Weltkrieg waren zerbrechlich wirkende, überschlanke Frauen ein Wunschbild, dass die Traumfigur repräsentierte, während Männer stattlich zu erscheinen hatten, wie man es euphemistisch umschrieb.

Dazwischen lag das sogenannte viktorianische Zeitalter, in dem das matronenhafte Erscheinungsbild der englischen Königin ebenso positiv empfunden wurde, wie das Aussehen der Kaiserin Maria Theresia im Jahrhundert davor.

Nach den Hungerjahren der ersten modernen Weltwirtschaftskrise, nach der „Great Depression“ in den USA und der großen Arbeitslosigkeit in Deutschland und den sehr mageren Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg hierzulande, waren weibliche Formen wieder gefragt.

Während des Wirtschaftswunders hatten internationale Stars wie Marilyn Monroe und Anita Eckberg jene üppigen Traumfiguren, die

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

alles andere als schlank bezeichnet werden konnten. Jetzt würde man sagen, dass diese Frauen leicht übergewichtig waren.

Heute ahmen junge Frauen das Ideal des wandelnden Hungerhakens nach und setzen deshalb für den Rest ihres Lebens ihre Gesundheit aufs Spiel. Für sie ist die Traumfigur eigentlich eine Nicht-Figur.

Hier ist das Ideal plötzlich ein faktisch schon gefährliches Untergewicht. Dabei zeigen international gefragte Modelle bereits wieder etwas von der „bella figura“, der schönen, leicht gerundeten Form des weiblichen Körpers.

Allgemein herrscht in unserer westlichen Überflussgesellschaft aber immer nach einem gewissen Schlankheitswahn neben dem verbreiteten Jugendwahn, bis in die Chefetagen der Politik und Wirtschaft.

Doch es ist Ihre persönliche Entscheidung, was Sie unter einer Traumfigur verstehen, welche Vorbilder Sie haben. Ihre Traumfigur sollte aber durch einen gesunden Körper geprägt sein, und der Weg dorthin darf Ihre Gesundheit nicht gefährden.

Doch was ist überhaupt gesund bezüglich des Körpers, des Körpergewichts? Ohne diesen Rahmen zu kennen, der unabhängig von Zeitgeschmack und Mode definiert werden kann, würde Ihre Traumfigur durch einen zu hohen Preis bezahlt werden.

Was heißt eigentlich Übergewicht?

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Jede Person, die abnehmen will, nimmt an, dass sie Übergewicht hat und ist sich dessen in aller Regel auch bewusst. Man macht sogar Witze darüber. Man ist halt für sein Gewicht nicht groß genug gewachsen.

„Wuchtbrummen“ nennen sich „Starke Frauen“, während ihre Gelenke von der Lendenwirbelsäule abwärts anfangen, sich unter dem Gewicht vorzeitig zu verschleißen.

Künstliche Hüftgelenke und Kniegelenke aus teuren Legierungen sind für die Krankenkassen ein Finanzproblem, für den Träger aber eine dauerhafte körperliche Einschränkung, die meist Folgeoperationen nach sich zieht.

Unter Männern kursiert der Spruch: „Ein Mann ohne Bauch ist ein Krüppel“. Andere Sprüche wie „Rund, na und!“ lenken ebenfalls vom Kernthema, dem falschen Gewicht ab. „Was soll ich mit einem Sixpack, wenn ich ein Fass haben kann?“, toppen nur noch die Ironie. Magersüchtige dagegen bilden sich ein, immer noch zu dick zu sein, und müssen Kosten erzeugend zu „ihrem Glück gezwungen werden“. Wie sieht also die Definition eines gesunden Gewichtes aus? Was kann falsch sein?

Die Antwort ergibt sich aus der Frage nach der Lebenserwartung. Statistiker im Krankenkassenwesen haben entdeckt, dass es einen Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Lebenserwartung ohne große gesundheitliche Einschränkungen geben muss.

Dies war eine statistische Erkenntnis, nicht eine individuelle. Als Idealgewicht wurde folgende bekannte, einfache Formel entwickelt: Normalgewicht minus 10 Prozent bei Männern und minus 15 Prozent.

Das Normalgewicht in Kilo wurde aus der Körpergröße in Zentimetern abzüglich 100 berechnet, unabhängig vom Geschlecht. Nach einer heutigen, verbesserten Auswertung ergibt sich aber, dass in Hinsicht auf die Lebenserwartung das so berechnete Normalgewicht gesünder ist als das Idealgewicht.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Eine leichte Überschreitung um rund 10 Prozent wäre sogar das noch günstigere „Normalgewicht“, also Körpergröße abzüglich 100 plus 10 Prozent (!).

Dieser statistisch bestimmte Gewichtsrahmen stimmt mit dem individuell empfundenen Wohlfühlgewicht recht gut und weitreichend überein. Überschreitet das Realgewicht das so ermittelte Normalgewicht aber um mehr als 20 Prozent, muss in aller Regel mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Schäden gerechnet werden.

Die nach ihrem mutmaßlichen Entdecker, dem französischen Arzt und Anthropologen Pierre Paul Broca, auch Broca-Index genannte Faustformel wird heute weitgehend, und etwas zu Unrecht, als veraltet abgelehnt.

An die Stelle dieser einfachen, für jedermann nutzbaren Faustformel trat der neumodische BMI, der Body-Mass-Index, der den Rahmen zur Beurteilung eines gesunden Normalgewichts abgeben soll.

Er wurde zwar schon im 19. Jahrhundert durch den belgischen Statistiker Adolphe Quételet entwickelt aber erst durch amerikanische Publikationen in den 70ern des 20.

Jahrhunderts zu einer Modeerscheinung. Denn die Formel ist zwar komplizierter und vermeintlich zuverlässiger, hat aber einen ähnlichen gravierenden Fehler wie der einfache Broca-Index:

Der individuelle Körperbau und das Verhältnis von Muskelmasse zu Körpergewicht werden nicht wirklich berücksichtigt. Ohne Tabelle ist der BMI außerdem ziemlich wertlos, da der Index nicht linear verläuft.

Die Zahl, die sich ergibt, wenn man das Körpergewicht in Kilo durch die Körpergröße in Metern im Quadrat teilt, muss noch interpretiert werden. Daran verdienen viele Anbieter von Büchern, Herstellern von BMI-Waagen oder BMI „kontrollierten“ Kurmaßnahmen.

Gespeichertes Fett – Das eigentliche Übergewicht

Wir haben bereits darauf hingewiesen, dass der BMI zwar weit verbreitet ist, für Gesundheitsstatistiker ein wertvolles Instrument darstellt, aber auf persönliche Eigenheiten keine Rücksicht nimmt.

Einem sehr muskulösen Mann können überhöhte BMI-Werte ebenso falsche Signale zum Abnehmen vermitteln, wie zu niedrige Werte einen Couch Potato zu Unrecht beruhigen können.

Es ist umso erstaunlicher, dass eine bessere Berechnung für die Beurteilung der körperlichen Gesundheit, die noch dazu wesentlich einfacher ist, kaum propagiert wird, nämlich das Verhältnis von Körperumfang zur Körpergröße.

International nennt man diese Formel die WHtR-Kennziffer (Waist-toheight- ratio). Die WHtR-Formel berücksichtigt Teile der Proportionen des individuellen Körperbaues und damit auch des Körperfettanteils.

Die Formel ist äußerst simpel. Der zweifache Körperumfang auf Höhe der Taille in Zentimetern (2 x W) wird durch die Körpergröße in Zentimetern (Ht) geteilt. Der Normalwert sollte sich um 1 bewegen und nicht überschreiten. Ab 40 Jahren darf er etwas steigen, aber auch über 50 Jahren nicht wesentlich über 1,2 hinausgehen.

Das kann man sich einfach merken. Kombinieren Sie das nun mit der Broca-Formel, bekommen Sie zwei brauchbare Anhaltspunkte für eine gesunde Körpererscheinung.

Dafür benötigt man weder umständliche Tabellen noch mehr als eine übliche Badezimmerwaage und ein Maßband. Jeansträger kennen ihr W-Wert ohnehin schon (W cm = W inches x 2,54), und die

Körpergröße kennt man in der Regel auch. Die Ht ändert sich langsamer als der W-Wert.

[Die WhtR darf nicht mit der WHR verwechselt werden, der Waist-to-hip Ratio. Das Taille-Hüft Verhältnis sagt nur indirekt etwas über die Gesundheit aus.

Sie wird, vor allem bei Frauen, als „Attraktivitätsformel“ verwendet – Stichwort „Sanduhr-Figur“. Laut der DGSP (Deutscher Sportärztebund) sollte der Wert bei Frauen 0,8 und bei Männern 0,9 nicht überschreiten. Werte über 0,85 bzw. 1,0 deuten auf Fettleibigkeit (Adipositas) hin und legen den Rat zum Abnehmen nahe.

Zugegeben, auch die WHtR-Formel ist nicht perfekt. Optimal wären die Messung des Körperfettanteils in Kombination mit der Bestimmung der Körperfettverteilung.

Dazu wären aber äußerst aufwendige Untersuchungen notwendig. Aber die WHtR berücksichtigt sowohl den Körperbau zumindest teilweise und den Körperbereich, unter dem sich die gefährlichsten Fettanteile ablagern, den Bauchraum.

Das innere Bauchfett – das intraabdominale Fett, wie Mediziner das fachmännisch beschreiben – ist besonders stark an den Stoffwechsel des Körpers angebunden und bei Übergewicht gefährlich. Das Bauchfett wird jedoch durch die WHtR proportional berücksichtigt.

Das überschüssige Körperfett ist also der eigentliche Risikofaktor, nicht ein vermeintliches Übergewicht, das bei gleicher Menge individuell interpretiert werden muss.

Es gibt einfache Näherungsformeln, um das Körperfett zu errechnen, unter denen die Methode der US-Amerikanischen Marine am einfachsten ist. Für sie benötigt man neben der Körpergröße den

Bauchumfang auf Höhe des Nabels und die Kragenweite, entsprechend einem locker getragenen Hemd.

Da die Formel mit Logarithmen arbeitet, empfiehlt sich ein interaktiver Rechner. Bei der Bewertung des Körperfett-Index' sollte außerdem ein Rahmen für bestimmte ethnische Gruppen berücksichtigt werden, da es genetisch bedingte unterschiedliche Knochendichten gibt.

Die im Handel und auf (Spezial-) Messen angepriesenen Körperfett-Messgeräte, insbesondere Körperfett Waagen, gelten als unzuverlässig, allen Anpreisungen zum Trotz. Experten, auch von Krankenkassen, raten davon ab, sich auf derlei Geräte zu verlassen.

Die Deutsche Sporthochschule Köln empfiehlt ganz einfach den Gang zum (Sport-) Arzt.

[Zum gesundheitlichen Aspekt des Körperfettanteils siehe auch weiter unten im nächsten Kapitel.]

Lernen Sie Ihren Körper kennen

Der Energieverbrauch – die leidigen Kalorien

Während die Berechnung des gesundheitsbezogenen Idealgewichts relativ einfach erscheint, wird es mit dem Kalorienumsatz etwas kompliziert. Ohne eine Energiebedarfsrechnung kommen Sie zu keinen

vernünftigen Ergebnissen. Die Berechnungen erfolgen aber nach verschiedenen Näherungsformeln, weshalb sie nur als Grundinformation dienen können.

Hier nur einige Durchschnittswerte als Anhalt nach der modifizierten Harris-Benedict Formel, die bereits 1919 veröffentlicht wurde.

Eine Frau von 35 Jahren hat bei einer Körpergröße von 165 Zentimetern und einem Gewicht von 75 Kilo einen Grundumsatz von 2.300 Kalorien.

Der Grundumsatz ist der Energiebedarf der beim Schlafen oder Sitzen nur durch die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen erforderlich ist. Mit einberechnet ist die notwendige Energie, die durch die Nahrungsaufnahme und -verwertung benötigt wird.

Durch eine leichte Tätigkeit, ergänzt durch eine halbe Stunde Gehen und eine Stunde Radfahren erhöht sich der Energieumsatz um 450 Kalorien auf 2.750 Kalorien. Wäre dieselbe Frau 20 Jahre älter und um 5 Kilo zugenommen haben, würde sie wegen des verringerten Grundumsatzes nur noch 2.700 Kalorien verbrauchen.

Ein Mann von 40 Jahren würde bei 175 Zentimeter Körpergröße und 85 Kilo Gewicht bei ähnlicher Tätigkeit 3.200 Kalorien benötigen.

Würde er schwere Arbeit annehmen oder sportlich sehr aktiv werden, könnte er seinen Kalorien-Bedarf um rund 1.000 auf 4.200 Kalorien erhöhen, die fiktive 35jährige Frau dagegen nur um 900 Kalorien auf 3.650 Kalorien.

Aus diesen Beispielen ergibt sich bei den späteren Diätangaben ein Anhaltspunkt für den Rahmen, in dem sich eine Diät bewegen kann.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Körperfett – Relevanz

Eine Gewichtsreduzierung durch Diät und ohne chirurgischen Eingriff ist, einfach ausgedrückt, die Beseitigung des eingelagerten Fettes. Der Körper lagert Fett, das er nicht zum Lebenserhalt braucht als Fett ein.

Zum reinen Lebenserhalt braucht der Körper nur 2 – 6 Prozent seines Gewichts beim Mann und 10 bis 13 Prozent bei Frauen als Fett-Polster, vor allem als Schutz für seine Organe.

Er legt aber für „schlechte Zeiten“ ein Depot an. Mit einem durchschnittlichen Depot kann ein Erwachsener ohne weitere Nahrungsaufnahme rund 40 Tage überleben.

Dies ist von der Natur so vorgesehen und war Zehntausende von Jahren von Vorteil für den Erhalt der Menschheit.

Da Frauen für das Gebären und für die Grundversorgung der Kinder zuständig waren und auch noch sind, hat ihnen die Natur eine verstärkte Fähigkeit zur Speicherung von Fett mit auf den Weg gegeben – einer der Gründe für ihre höhere Lebenserwartung.

Die Durchschnittswerte steigen mit dem Alter, da der Anteil der Muskeln, der sogenannten Magermasse, allmählich sinkt. Als gut gelten bei Frauen in jungen Jahren um 20 Prozent.

Der Anteil darf sich bei Frauen über 50 Jahren auf 25 Prozent erhöhen. Als kritisch gelten Werte gegen 30 Prozent (jung) und über 30 Prozent (reif). Männer sollten deutlich weniger Körperfettanteile haben.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Als gute Werte gelten um 15 Prozent (jung) bis um 20 Prozent (reif). Kritisch dagegen sind Werte über 20 Prozent bzw. über 25 Prozent. Dies sind Anhaltswerte für Eurasier (Kaukasier), also auch Mitteleuropäer. (Zur Näherungsbestimmung des Körperfettanteils, siehe oben sowie Anhang.)

Als Alarmzeichen werden die Größen des Bauchumfangs bei durchschnittlicher Körpergröße gesehen. Die Grenzwerte werden mit rund 90 Zentimetern bei Frauen und über 100 Zentimetern bei Männern angegeben.

Heute ist, bei einer ungefährdeten Grundversorgung an Nahrungsmitteln, die Einlagerung von Fett zu einem Problem und zu einem persönlichen und auch gesellschaftlichen Nachteil geworden.

An dieser grundsätzlich positiven Fähigkeit scheitert so oft der Traum von einer Traumfigur.

Wir wollen Ihnen deshalb nicht nur helfen, eine deutliche bis drastische Gewichtsreduzierung zu erreichen, sondern für Sie diesen Weg Ihren spezifischen Bedürfnissen anpassen.

Obwohl der Reiz eines ultra-schnellen Gewichtsverlusts groß ist, raten wir Ihnen davon dringend ab. Ein durch Werbemaßnahmen propagandierter Diätplan, wie etwa „10 Pfund in drei Tagen“, ist gesundheitlich äußerst riskant.

Für einen „Normalverbraucher“ ist er sogar unmöglich. Vor allem wird er aber zu keinem dauerhaften Erfolg führen.

Wie funktioniert eine übergewichtsrelevante Diät?

Es gibt dabei nur zwei Grundüberlegungen. Diät, und wir sprechen hier nicht von Maßnahmen wegen internistischen Gesundheitsproblemen,

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

ist die wichtigste Möglichkeit, überschüssiges Körperfett, jenes eingelagertes Fett, los zu werden.

Das geschieht entweder durch Verringerung der Kalorienzufuhr oder durch Erhöhung des Kalorienumsatzes bei gleichbleibender Zufuhr und natürlich durch eine Kombination beider Maßnahmen. In einfachen Worten: Weniger essen und mehr tun.

Der Körper wird dadurch gezwungen das gespeicherte Fett wie in einer Notsituation zu verbrauchen. Vorübergehender Gewichtsverlust durch Wasserverlust ist keine Reduzierung des Übergewichts.

Jede andere, vor allem spontane Gewichtsabnahme bedeutet in seltenen Fällen eine schwere Krankheit, die die Organe betrifft bzw. auf Muskelschwund hindeutet.

Doch hier beginnt auch das Problem. Am Anfang des Kapitels wurden typische Ausgangssituationen des Kalorienverbrauchs dargestellt.

Eine einfache Rechnung zeigt nun: Ein Kilo Körperfett zu verbrauchen, also zu verbrennen, bedeutet, rund 8.000 Kalorien aufzuzehren, denn man berechnet den Brennwert eines Kilos Körperfett zwischen 7.500 und 9.000 Kalorien.

Einen solchen täglichen Bedarf haben jedoch die mit Abstand wenigsten Menschen. Selbst wenn Sie außer Wasser nichts zu sich nehmen, haben Sie keine Möglichkeit, eine Wunderdiät durchzuführen und in drei Tagen vier bis fünf Kilo oder sogar noch mehr abzunehmen.

Sollte Ihnen die Waage etwas anderes sagen, dann haben Sie kurzfristig sehr viel gestautes Wasser aus der Gewebeflüssigkeit verloren.

Ein paar Tage nach der Blitzkur (Crash diet) nehmen Sie bereits wieder zu, zuerst durch den Ausgleich des Wasserverlustes und dann wegen des gestillten Heißhungers.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Realistisch gesehen können Sie bei Beachtung gewisser Sicherheitsmaßnahmen Ihren Tagesbedarf ziemlich unbedenklich auf 1.000 bis 1.200 Kalorien senken.

Grob gerechnet nehmen Sie als Frau dann durchschnittlich 1 (!) Kilo pro Woche ab. Wenn Sie gleichzeitig Ihren Bedarf durch Aktivität steigern, sind 1,5 Kilo pro Woche ohne Gesundheitsschaden möglich.

Sehr viel mehr sollten Sie aber auch als Mann wegen des erhöhten Grundbedarfs nicht erreichen wollen. Wenn Sie nach einer Vorbereitungswoche eine ärztlich betreute Woche der Nulldiät einschieben, sind noch mal zusätzlich 1 bis 1,5 Kilo erreichbar.

Das hieße: Eine Gewichtsabnahme um 6 bis maximal 8 Kilo in einem Monat. Wäre das nicht ein vernünftiges Ziel? Männer könnten mit entsprechender Willenskraft auch die angedeuteten 10 Kilo verlieren.

Doch nun kommt die Gretchenfrage. Wollen Sie sich quälen oder die Sache in Ruhe angehen? Wie gehen Sie am besten nach Ihren Bedürfnissen vor, und wie können Sie schließlich Ihre Traumfigur behalten?

Der nächste Schritt verlangt, Ihre Gepflogenheiten beim Essen und Trinken zu studieren, ihre Gewohnheiten zu untersuchen.

Beobachten Sie Ihre Gewohnheiten

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Bewusstes und Unbewusstes

Damit Sie Ihr Verhalten, Ihre Essgewohnheit besser verstehen, müssen Sie ein (Essens-) Tagebuch anlegen. Verwenden Sie am besten eine China-Kladde DIN A 6 und beginnen Ihre täglichen Aufzeichnungen immer auf einer linken, unbeschriebenen Seite.

Notieren Sie einfach alle Speisen und Getränke, die Sie zu sich genommen haben, aber möglichst wirklich alle, und die Uhrzeit. Ergänzen Sie dieses Verbrauchs-Tagebuch um Ihre körperlichen Aktivitäten, die über das Allernötigste hinausgehen.

Notieren Sie die Dauer der Aktivitäten, und beachten Sie eine Aufgabe besonders: Halten Sie dieses Tagebuch in Reichweite, nehmen Sie es mit und machen Sie Ihre Notizen nicht aus dem Gedächtnis, auch wenn Sie dafür belächelt werden.

Das mag zwar anfangs aufwändig erscheinen und viel Disziplin verlangen. Sie werden später dankbar dafür sein, wenn Sie herausfinden, wo Sie problemlos Konsum streichen und Aktivitäten vermehren können.

Sie brauchen vor dem Beginn der Diät, vor dem konkreten Abnehmen, noch nicht mit dem Kalorienzählen beginnen, sich noch nicht um Ballaststoffe und Gesundheitsfaktoren kümmern.

Sie können sich natürlich schon mal kundig machen. Besorgen Sie sich eine Kalorien-Tabelle, eine Nahrungsmittelkunde oder schauen Sie sich im Internet um. (Empfehlungen finden Sie im Anhang.)

Wenn Sie Ihr Essens-Tagebuch mit dem Computer führen wollen, dann nur anhand der handschriftlichen Aufzeichnungen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Sie werden kaum ein Notebook ständig mit sich herumschleppen wollen, und auch ein Netbook wiegt gut ein Kilo extra. Auf dem Computer empfiehlt sich der Aufbau einer Excel-Tabelle, die ständig ergänzt oder verändert werden kann.

Später können Sie diese bei Bedarf zu Ihrem persönlichen Kalorien-Rechner ausbauen.

Das Studium der eigenen Gewohnheiten ist die wichtigste Maßnahme, Ihr Bewusstsein zu schärfen, und der Aufbau dieses Bewusstseins ist der Kern dieser „Grundgesetze".

Mit einem konsequent geführten Ernährungstagebuch werden Ihnen einige Verhaltensmuster auffallen, die Sie sich unbewusst zugelegt haben. Es wird Ihnen ähnlich ergehen wie einem Patienten, der ein Schmerztagebuch führt.

Sie werden Zusammenhänge in Ihrem Leben entdecken, die Sie verblüffen können. Diese Verhaltensmuster sind Ihre ganz persönlichen Muster.

So wie Schmerztagebücher im Vergleich zeigen, dass ein Patient bei der gleichen Grundvoraussetzung Kopfschmerzen bekommt, bei denen ein anderer sie loswird, so verblüffen auch Vergleiche bei Essgewohnheiten.

Die eine Person nimmt bei unregelmäßigem Essen ab, eine andere zu. Letzteres erklärt sich zumeist dadurch, dass der eine Proband nur seinem natürlichen Hunger- und Sättigungs-Empfinden folgt, der andere aber die Kontrolle über die Essensmengen verliert.

Doch machen Sie sich bei allen Beobachtungen immer wieder bewusst, dass Sie als Übergewichtiger a priori kein Patient sind. Übergewicht an sich ist, von sehr wenigen Ausnahmen abgesehen, keine Krankheit,

kann aber Krankheiten und chronische Erkrankungen nach sich ziehen.

Sie sind nach wie vor die handelnde Person und nicht die zu behandelnde.

Dies ist der Wegweiser zu den Wegen und Seitenwegen, ihre Traumfigur zu erreichen und zu behalten. Dies können Sie ruhig wörtlich nehmen. Bleiben Sie in jeder Hinsicht auf einem Weg, bleiben Sie beweglich.

Wer ständig körperlich unterwegs, in Bewegung ist, bleibt nicht nur schlanker, sondern lebt auch gesünder.

Bei Männern könnte man trivial anmerken: „Ein guter Gockel wird nicht fett“. Die großen Feinde der Gesundheit, der Traumfigur, ja des ganzen Lebens sind unbewusste schädliche Verhaltensmuster, körperliche und geistige Unbeweglichkeit und die Trägheit, diese erkennen und überwinden zu wollen.

Die meisten Menschen sind sich darüber hinaus überhaupt nicht wirklich bewusst, was sie ihrem Körper an angeblich Gesundem und wirklich Ungesundem zumuten.

Mit Ihrem Essens-Tagebuch werden Sie Erstaunliches herausfinden. Hier gilt dann der alte Grundsatz: Gefahr erkannt, Gefahr gebannt.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Überprüfen Sie Ihre Motivation

Eine der wichtigen Fragen ist nun, warum Sie… Sie persönlich abnehmen

wollen.

Wollen Sie überschüssige Pfunde loswerden, weil Ihnen eine bestimmte Vorstellung einer Traumfigur vorschwebt?

Wollen Sie abnehmen, weil Sie sich augenblicklich zu dick, zu unbeweglich, zu ungesund fühlen?

Machen Sie sich Gedanken, wie es weiter gehen soll, nachdem Sie ein bestimmtes Gewicht erreicht haben?

Können Sie Ihre Figur schon als Traumfigur sehen, wenn Sie ein „Normalgewicht“ erreicht haben?

Ist das Abnehmen ein momentanes Ziel oder ist es Teil der Umstellung Ihrer Lebensführung?

Wollen Sie auf jeden Fall mal vorerst ein Bikini-Figur für den Sommerurlaub bekommen, beim nächsten Festakt /Theaterbesuch / Firmenball usw. eine „gute Figur machen“ und dann irgendwie weitersehen?

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Ihr Erscheinungsbild als Motivation

Sind Sie sehr modebewusst? Richten Sie Ihr Erscheinungsbild und Ihr Auftreten in der Öffentlichkeit an Prominenten und Celebrities aus. Können Sie eine Spur von Eitelkeit nicht verneinen?

Steht für Ihren Wunsch abzunehmen die Traumfigur im Vordergrund und weniger eine Figur, die Gesundheit als eigentlichen Traum signalisiert?

Dann besteht bei Ihnen eine gewisse Gefahr, dass Sie ohne jede Mühe, ohne Bewusstseinsgestaltung und ohne Nachhaltigkeit Gewicht verlieren wollen.

Dann besteht bei Ihnen auch die Gefahr, dass Sie einer Scharlatanerie, einem Wundermittel, einem Diät-Guru, einer Mode-Diät, einer chirurgischen Methode zum Opfer fallen.

Natürlich ist es einfacher, gleichsam im Schlaf oder unter der Narkose auf dem OP-Tisch Pfunde zu verlieren.

Das erstrebenswerte Erscheinungsbild in den Vordergrund zu stellen, hat jedoch einen ziemlich großen Haken. Sie betrügen sich und Ihren Körper selbst, und er wird sich eines Tages rächen.

Er wird sich in einer Form und an einer Stelle zurückmelden, wo Sie es am wenigsten erwartet haben. Das ist eine einfache aber bittere Erfahrung, die Andere schon gemacht haben.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Die besten SchauspielerInnen waren nachahmenswert, weil Ihre Haltung sie zu dem gemacht hatte, was sie wurden.

Alle Hilfsmittel, Medikamente, Drogen und Operationen haben sich irgendwann gerächt. Haben Sie die drogentoten Stars und SelbstmörderInnen aus der Welt des schönen Scheins schon vergessen, die alternden Diven, die fast nur noch in Kliniken lebten, die nach kurzem Ruhm Vergessenen und Abgestürzten?

Wollen Sie einer kurzen Phase des äußerlichen Erfolgs alles andere opfern?

Können Sie, nachdem Sie Ihre Gewohnheiten bereits studiert haben, daraus eine Motivation ableiten, Ihr Leben zu verändern?

Wollen Sie von vorne herein das Ergebnis ihrer Diät beibehalten und nachhaltig schlanker bleiben? Dann kommen Sie um den Begriff der Nachhaltigkeit nicht herum.

Die Nachhaltigkeit

Bevor wir Ihnen weitere Möglichkeiten vorschlagen, Ihren persönlichen Weg zur Traumfigur zu gehen, muss noch einmal der Begriff der Nachhaltigkeit behandelt werden.

Ohne die Nachhaltigkeit einer Diät werden Sie eines Tages erschreckt feststellen müssen, dass nach einigen Jojo-Sprüngen Ihr Endgewicht über dem liegt, bei dem Sie angefangen haben, abzunehmen.

Die Nachhaltigkeit muss in Ihrem Bewusstsein ebenso verankert sein, wie der Wunsch abzunehmen. Je intensiver Sie sich mit dem Gedanken an den Gewichtsverlust, an die Lebensgestaltung und auch an die

gelegentliche Mühsal des Weges befassen, umso leichter wird es Ihnen fallen, den einmal beschrittenen Weg beizubehalten.

Damit Sie aber noch vertrauter mit dem Begriff „Nachhaltigkeit“ werden, müssen Sie sich Wege und Beispiele ansehen, die das Gegenteil beinhalten, die beinahe mit Garantie zu keinem dauerhaften Erfolg führen werden, weil Bewusstsein und Motivation unterentwickelt sind

Der schnelle „Erfolg“

Wer schnell und mühelos abnehmen will, hat sich gedanklich noch gar nicht wirklich damit befasst, wie und ob er überhaupt schlank bleiben will.

Schlank muss nicht dünn heißen. Schlank ist, wer eine seinem Alter angemessene normale Figur besitzt. Das kann nicht oft genug betont werden. Wenn Sie nach Erreichen dieses Ziels noch ein paar Pfunde in aller Ruhe abnehmen möchten, gefährdet dies die Nachhaltigkeit nicht. Vom ausschließlich gesundheitlichen Standpunkt bringt weiteres Abnehmen keinen zusätzlichen Nutzen mehr.

Dann befriedigt es lediglich die Sehnsucht nach einem aktuellen Schönheitsideal, nach der Erfüllung ästhetischer Vorstellungen. Geben Sie sich als reifere Frau nicht dem Aberglauben hin, Ihr Mann würde Sie nur dann nicht zugunsten einer jüngeren Frau verlassen, wenn Sie in seinen Augen schlank genug wären.

Im Zweifelsfall ist Jugend nur durch Jugend zu schlagen und nicht durch äußere Attribute. Verzweifeln Sie als Mann nicht, dass der

Waschbrettbauch, der in Wirklichkeit nie so existierte, wie Sie Ihn gerne gehabt hätten, verschwunden ist.

Bei einem reiferen Mann zählen andere Werte und seien es, zynisch ausgedrückt, die wichtigsten Sexmerkmale – Geld und Macht. Doch allein deshalb wollen Sie auch nicht geliebt werden.

Sie müssen dann immer noch die Konkurrenz eines Reicheren oder Einflussreicheren fürchten, der womöglich auch noch jünger ist.

Eine der schnellsten Methoden der Gewichtsabnahme ist die Fettabsaugung, bei der sie mehr Wollen als Willen, mehr Geld als Bewusstsein brauchen.

Das Ergebnis ist schnell und überschaubar erreicht. Unmittelbare Nachbehandlungen kommen seltener vor als bei anderen Schönheitsoperationen, aber die Fettabsaugung bleibt ein operativer Eingriff mit den Risiken eines solchen.

Sie kann, ebenso wie eine Hautstraffung, nicht beliebig oft wiederholt werden.

Die Erfahrung hat vor allem gezeigt, dass der Körper trotz der Entfernung von Fettzellen ohne nachhaltige Lebensführung überschüssiges Fett an anderer, nicht kontrollierbarer Stelle wieder einlagert. Das Körperfett sucht sich ein anderes Depot.

Bereits nach drei Monaten kann das Übergewicht ohne Änderung des Verhaltens das des Ausgangsgewicht wieder erreichen, ja sogar übersteigen.

Eine gelegentlich sehr erfolgreiche Methodengruppe wird als Adipositas-Chirurgie bezeichnet, im Volksmund Magenverkleinerung.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Sie ist bei extremem Übergewicht und dem Versagen von konservativen Methoden oft die letzte Möglichkeit. Sie birgt aber nicht nur die Risiken einer Operation in sich, sondern kann auch keine Erfolgsgarantie gewähren.

Durch die mechanische Verringerung der Nahrungsmittel-Zufuhr kann der Körper nicht mehr ohne weiteres so viele Kalorien aufnehmen wie vor der Behandlung.

Viele Behandelte ohne mentale Kraft und Durchhaltewillen zeigen auch nach der Operation nur wenig oder gar keinen Erfolg. Der verkleinerte Magen kann allein schon dadurch überlistet werden, dass die Nahrungsaufnahme zeitlich ausgedehnt wird oder hochkonzentrierte Nahrungsmittel zum Einsatz kommen.

Nicht bei allen Operierten verringert sich das Hungergefühl ausreichend, und vor allem bei „Patienten“, die sich einer solchen Operation nur um der schönheitlichen Gewichtsreduzierung Willen unterziehen, verändert sich die Lebensführung nicht.

Es ist eine der vielen Illusionen rund um das Abnehmen, dass man nach einer Magenverkleinerung einfach weiterleben könnte wie davor. Die Ernährung muss umgestellt werden.

Essentielle Bestandteile müssen erhöht aufgenommen werden. Sonst ist wie beim FdH für den Körper nur eine Mangelernährung gewährleistet, und diese ist bekanntlich ungesund.

Die durchschnittliche Erfolgsquote liegt bei bestenfalls 60 Prozent und auch dann nur bei Patienten, deren Übergewicht nicht zu extrem ausgeprägt ist.

Zu den konservativen Methoden ohne operativen Eingriff, aber auch ohne Nachhaltigkeit, zählen praktisch alle, die man als Crash- oder Blitzdiäten bezeichnet, und solche die medikamentös wirken sollen.

Besonders verlockend sind auch Versprechungen, sich schlank schlafen zu können. Eine mechanisch erzwungene Muskelbewegung soll angeblich beim Ausruhen oder im Schlaf die Muskelarbeit stimulieren und dadurch das überschüssige Fett verbrennen.

Mehr dazu finden Sie in den Kapiteln mit den Diät-Lügen und Heilsversprechungen.

Verabschieden Sie sich endgültig von der Illusion, wirklich ohne jegliche Mühe abnehmen zu können. Arbeiten Sie am bewussten Umdenken zugunsten einer gesunden Lebensführung im Sinne von Hippokrates.

Machen Sie Ihre „Diät“ zur Motivation. Umso leichter wird es Ihnen dann fallen, das erreichte Ziel, Ihr Traumgewicht, ihre Traumfigur zu bewahren.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Vermeiden Sie Diätlügen

Auch wenn verantwortungsbewusste Redakteure von seriösen Publikumszeitschriften immer wieder ganze Kataloge von Lügen zum Thema Diät veröffentlichen, und wenn diese Kataloge selbst wieder Unwahrheiten und Ungenauigkeiten enthalten:

Das Thema Diät findet in der Öffentlichkeit kein Ende und ein ganzer recht bunter Industriezweig lebt davon.

Hier sollen einige „Lügen“ beleuchtet werden, die sich so sehr im Gedankengut des Abnehmwilligen eingenistet haben, dass sie vielfach als Tatsachen angesehen werden.

Münchhausens gesammelte Weisheiten

1. Light-Produkte lassen ihre Pfunde einfach verschwinden

Falsch: Der Körper lässt sich nur kurz austricksen, ob beim Fett oder bei den sogenannten leeren Kohlehydraten. Niedriger Fettgehalt muss durch Zucker ersetzt werden oder lässt Sie hungrig zurück.

Von der fettarmen Butter, die mehr emulgiertes Wasser enthält, nehmen Sie wegen des geringeren Geschmacks mehr und bezahlen dafür auch noch mehr.

Zuckerersatzstoffe wecken im Körper Heißhunger nach Süßem. Bei Ernährung ohne Zucker verwandelt der Körper selbst Kohlehydrate in den für die Muskelprozesse wichtigen körpereigenen Zucker.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Woher der Körperzucker ursprünglich stammt, ist dem Muskel egal. Überschüssiger Körperzucker wird aber so oder so in Fett verwandelt.

Usw. usw. Nur wer sich strikt an die Vergleichsmengen hält, hat Erfolg aber dafür weniger Genuss. Warum dann nicht einfach gleich weniger vom Guten?

2. Die Atkins-Diät hält dauerhaft schlank

Halbrichtig: Sie und andere „Fettdiäten“ mit niedrigem Anteil an Kohlehydraten wirken – irgendwie.

Ganz ohne Kohlehydrate kann der Körper nicht auskommen, und ganz ohne Süßes macht das Hungern keinen Spaß. Atkins ist Weltanschauung, und Weltanschauungen sind so schwer zu beeinflussen wie religiöse Anschauungen.

3. Man muss die Mahlzeiten nur richtig über den Tag verteilen, um

abzunehmen

Falsch: Dem Körper ist es egal, wann er seine Tages-Ration bekommt. Nur Zufriedenheit und Sättigung werden unterschiedlich wahrgenommen. Weder veränderte Frühstücksgestaltung noch Dinner Cancelling, also das ersatzlose

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Streichen des Abendessens, lassen für sich Übergewicht verschwinden. Es ist lediglich ratsam am Abend auf Nahrungsmittel zu verzichten, die zur vermehrten Ausschüttung von Cortisol und Insulin führen. Das bremst die natürliche Fettverbrennung im Schlaf.

4. Drei Mahlzeiten sind besser als eine Verteilung über den Tag

Halbrichtig: Mit der gleichen Argumentation wie unter 3) spielt die Verteilung für die Energiebilanz keine Rolle.

Die Verteilung hat nur etwas mit dem eigenen Empfinden zu tun. Wer bei nur drei Mahlzeiten zwischendurch Attacken von Heißhunger bekommt, sollte besser die Hauptmahlzeiten verringern und kleine sättigende Zwischenmahlzeiten einplanen. Je nach Veranlagung und Gewohnheiten kann pauschal auch nicht behauptet werden, dass ein „richtiges“ Frühstück Hunger erzeugt oder bekämpft.

5. Trennkost macht schlank

Falsch: Die Theorie der Trennkost hat sich ohnehin als wissenschaftlich unhaltbar erwiesen, und Kalorien bleiben Kalorien.

Günstig an der Trennkost ist lediglich der allgemeine Gesundheitseffekt, da die Rezeptvorschläge eher kalorienarm und vitaminreich sind. Typische Abendrezepte der Trennkost verringern allerdings die nächtliche Ausschüttung ungünstiger Hormone.

6. Fett macht dick

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Falsch: Überfluss macht dick, das Zuviel, da sich der Körper das Nahrungsmittelangebot nach seinen Bedürfnissen umbaut. Der Umkehrschluss wäre, dass Kohlehydrate schlank machen.

Aus Kohlehydraten entsteht Blutzucker. Überschüssiger Blutzucker wird in lagerbares Fett verwandelt, egal ob Brot oder Spagetti die Lieferanten waren. Es ist und bleibt die nicht verwertete Menge.

Oder haben Sie Pavarotti, der seine Nudeldiät samt seinem Pastakoch auf Tourneen mitnahm, je schlank gesehen?

7. Eiweißreiche Ernährung macht schlank

Halbrichtig: Milchprodukte, Geflügelfleisch und Eier sättigen gut und liefern die wertvollen essentiellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann.

Davon werden aber nur rund 10 Gramm täglich gebraucht. Übermäßiger Eiweißgenuss kann zu Schäden im Kreislaufsystem und in der Niere führen.

8. Die Max Planck Diät wurde von Wissenschaftlern entwickelt

Falsch: Diese gesundheitsschädigende Blitz-Diät tauchte in den 80ern aus obskurer Quelle auf.

Das angeblich federführende Max-Planck-Institut für Ernährung gibt es überhaupt nicht. Die Max-Planck-Gesellschaft und deren Institute haben 2001 erklärt, dass sie nichts mit dieser Diät zu tun haben.

9. Das Wunderobst Ananas verbrennt Fett

Falsch: Kein Enzym (hier Bromelain, aber auch kein noch so beworbener Fatburner) ist bekannt, dass die Magen-Darm-Schleuse unbeschadet überwindet und auf die Fettverdauung Einfluss nehmen kann. Ananas ist gesund aber kein Wundermittel.

10. Abführmittel machen schlank

Falsch: Hier müssen die Alarmglocken läuten. Abführmittel im Übermaß schädigen auch bei Normalgewichtigen die Darmflora und führen nur zu kleinen Gewichtsabnahmen, aber nicht beim Fett.

Es ist kein Problem in 3 tagen 3 Kilo zu verlieren. Nur leider handelt es sich hier nur um die Entleerung des Verdauungstraktes.

11. In der Sauna schwitzt man die Pfunde raus

Falsch, besser gesagt Humbug: Es scheint irgendwie zu stimmen, aber nur beim Wasserhaushalt, der hinterher sehr schnell wieder ausgeglichen wird.

Das Fett bleibt sogar noch eher, da bei der Hitze der Kalorienumsatz sinkt. Die kurze Abkühlung im Saunagang stimuliert die Fettverbrennung auch nicht hinreichend.

12. Appetitzügler wirken ganz problemlos

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Falsch bis gefährlich: Bei unbekannten und hierzulande nicht zugelassenen Inhaltsstoffen, meist aus den USA oder Asien, steht hohen Kosten (fast) keine Wirkung gegenüber.

Dafür gibt es die Gefahr der ungesunden Entwässerung und der Darmschädigung.

13. Mit Heilfasten wird man schlank

Halbrichtig: Als begleitende und medizinisch kontrollierte Maßnahme kann diese „Null-Diät“ das Abnehmen beschleunigen. Ohne Zugabe von Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren darf Fasten nicht erfolgen.

Werden keine essentiellen Aminosäuren zugeführt, greift der Körper die eigenen Muskeln an, egal ob es sich um den Schinken handelt oder den Herzmuskel.

Leichte körperliche Tätigkeiten und auch mäßiger Sport sind aber möglich. Das einst so beschworene „Entschlacken“ gehört aber schon längst auf die Müllhalde der medizinischen Mythen.

14. Sport macht schlank

Halbrichtig: Sport, insbesondere der sogenannte Breitensport, erhöht den Kalorienbedarf, aber nur erstaunlich wenig. Als zusätzliche Maßnahme beim Abnehmen oder Halten des Gewichts ist Sport sinnvoll, da teilweise auch Fettmasse in Muskelmasse umgewandelt wird.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Als alleiniges Mittel ist Sport aber untauglich und bei manchen Sportarten sogar kontraproduktiv. Wer Sport macht baut Muskeln auf. Wer Muskeln aufbaut wird schwerer.

15. Schlank werden durch kaltes Wasser

Falsch: Es ist dem Körper fast egal, ob Sie kaltes oder warmes Wasser trinken. Der Kalorienbedarf zum Erwärmen des kalten Wassers ist so gering, dass er beinahe vernachlässigt werden kann.

Als Hungerzügler zwischen den Mahlzeiten ist Wasser aber ganz allgemein ein gutes Hilfsmittel. Wer Wassere vor dem Essen trinkt, isst auch weniger. Weil einfach der Platz im Magen fehlt.

16. FdH ist ideal zum Abnehmen

Fast falsch: Grundsätzlich wird durch die Halbierung der Mahlzeiten die einfachste Methode nahegelegt.

FdH berücksichtigt aber nicht, dass auch bei sinkender Kalorienzufuhr der Grundbedarf an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen in etwa gleichbleibt und nicht proportional sinkt. Striktes FdH kann zu gravierenden Mangelerscheinungen führen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

17. Bioprodukte machen schlank

Falsch: Bioprodukte sind zwar sehr gesund, bei Diäten spielen sie allerdings keine große Rolle. Diese können also außer Acht gelassen werden, denn gesunde Ernährung muss nicht unbedingt auf den Anbau biologischer Produkte basieren.

18. Margarine statt Butter

Falsch: Es heißt, wer abnehmen will, solle als Brotbelag Margarine statt Butter verwenden. Allerdings sind die enthaltenen Kalorien der pflanzlichen Margarine vergleichbar mit tierischen Fetten, somit ändert ihr Konsum also erstmal nichts an der Energiebilanz.

19. Kein Frühstück bei Diäten

Falsch: Das Frühstück gilt als einer der wichtigsten Tagesmahlzeiten und ist somit nicht auszulassen. US-Studien haben sogar ergeben, dass Menschen, die regelmäßig Frühstücken weniger Gewichtsprobleme haben.

20. Suppenkuren machen schlank

Halbrichtig: Wie bei vielen Diäten, ist der Erfolg von sogenannten Suppenkuren nur von kurzer Dauer und gilt als eine umstrittene Diätmethode.

Sie helfen nur bei mehr Sättigung durch hohes Volumen. Kombiniert mit der ausgewogenen Ernährung, sind sie aber effektiv gegen den Hunger.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

21. Obst und Gemüse machen nicht dick

Halbrichtig: Wer abnehmen will, sollte Obst nur in geregelten Maßen und während der Zwischenmahlzeiten verzehren, denn zu viel Obst bläht den Bauch und auch wird die in ihnen gespeicherte Kalorienmenge in Form von Fruchtzucker oft unterschätzt.

Auch Gemüse in Form von Sättigungsbeilagen haben einen hohen Kalorienwert, der ebenfalls beachtet werden sollte.

22. Sport gleicht Esssünden aus

Halbrichtig: Denn wer abnehmen möchte, kommt ohne regelmäßigen Sport nicht aus. Für eine Tafel Schokolade, müsste man allerdings fast eine Stunde lang joggen oder Fahrrad fahren.

Prinzipiell muss man ein Kaloriendefizit schaffen, durch Sport. Es ist möglich, aber wesentlich schwerer und es dauert länger.

Last but not least die **dickste Diätlüge**:

23. Übergewicht ist eine Frage der genetischen Veranlagung

Das ist die wohl bekannteste Ausrede fürs Dickbleiben. In den seltensten Fällen sind Veranlagung und primäre Krankheiten Ursache von Übergewicht.

Die Veranlagung ist ein Faktor für den Körperbau, nicht aber für die Fettanlagerung. Für das Übergewicht ist jeder Übergewichtige selbst verantwortlich.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Noch eine Lüge im Umkehrsatz: Spitzensänger müssen dick sein. Die junge Generation von in der Welt anerkannten Opernsängern zeigt schlanke, sportliche Figuren.

Große Opernarien sind vergleichbar mit Hochleistungssport. Es kommt auf die Athletik an. Oder haben Sie schon mal, von den Kraftsportarten abgesehen, dicke Sportler, dicke Leichtathleten gesehen?

Diätlügen, Abteilung Ausreden

Da gibt es noch eine große Diätlüge. Meist wird sie so umschrieben:

„Ich konnte der Versuchung nicht widerstehen. Es hätte mich übermenschliche Kraft gekostet, und das in meinem von der Diät geschwächten Körper.“ (So, oder so ähnlich)

Gelüste, Anfälle von Heißhunger und Entzugserscheinungen sind bekannte Phänomene.

Begreift man jedoch Übergewicht nicht als behandlungsbedürftige Abhängigkeitserkrankung, dann erkennt man schnell, dass gegen diese „Krankheit“ viele Kräutlein gewachsen sind. Man muss sie nur sehen wollen.

Das naheliegendste Kräutlein heißt Durchhaltevermögen. So ein Anfall dauert erfahrungsgemäß nur eine Viertelstunde, und dann verfliegt er von selbst wieder. Ist er sehr hartnäckig, dann greift man zu den Geheimwaffen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Eine davon heißt Jalapeño. Diese sehr scharfe Paprika betäubt die Geschmacksnerven so sehr, dass der Heißhunger regelrecht verjagt werden kann. Zugleich regt er den Stoffwechsel so an, dass gleich ein wenig Fett zusätzlich verbraucht wird, als nützliche Nebenwirkung wohlgemerkt.

Heißhunger auf Süßes kann man mit einem Apfel besänftigen oder mit fruchtigen, faserhaltigen Beeren und ein paar Nüssen vertreiben.

Rohes Gemüse ist gut gegen einen allgemeinen Hungeranfall und Stangensellerie ist eine weitere Geheimwaffe. Stangensellerie ist sehr reich an Ballaststoffen in Faserform und gibt ein Sättigungsgefühl.

Darüber hinaus ist er so wertvoll, weil er zu den Lebensmitteln gehört, die mehr Kalorien zur Verdauung benötigen als sie liefern.

Wer starken Gelüsten nicht widerstehen kann, zeigt, dass es ihm mit der Diät nicht so ernst gewesen sein kann.

Also: Schluss mit den Ausreden!

Misstrauen Sie Heilsversprechungen

Unrealistische Versprechungen

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

In der Werbung, in Zeitschriftenartikeln – vor allem zum Frühjahrsbeginn, und insbesondere im Internet werden Sie immer wieder auf Versprechungen stoßen, die folgende Anfänge oder Zusätze aufweisen:

„In nur einer Woche …“, „In nur 3 Wochen zur Traumfigur“, „Jetzt richtig abnehmen durch Fettverbrennung“, „Der neue Fettkiller“, „10 Kilo weg in 14 Tagen mit „diesem Präparat“, „In 30 Tagen restlos schlank mit Erfolgsgarantie“, „Abnehmen durch Bauchdurchblutung“, „Fett weg mit Ultraschall“ usw. usw.

Fad Diets

Man kann auch sagen „Mode Diäten“ oder „Diäten als Modeerscheinung“. Dieses Phänomen ist vor allem in den USA weit verbreitet und gibt zahllose Websites, die sich damit kritisch befassen bzw.

Kritiken entgegenwirken. Mit vielen Fad Diets wird viel Geld gemacht, mit manchen gar nicht, z. B. Mit der Cabbage Soup Diet, der Kohlsuppen Diät.

Der Herausgeber macht sich über diese Erscheinung lustig bis hin zur „Dracula Diet“ und „Amputation Diet“, betont aber, dass Fad Diets von Anfang an nicht gewirkt haben und durch permanente Publikation und trotz großer Anhängerschaft nicht wirkungsvoller werden.

Wer die Lektüre der „Grundgesetze“ mit Humor auflockern will und ein wenig fit in Englisch ist, sollte hinein schmökern.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Homöopathie und Abspecken

Die Anhänger der Homöopathie werden gelockt mit „Fett verbrennen mit Globuli“, „Abnehm-Globuli“, „Figur-Globuli“, „Globuli für oder gegen…“ Dies soll kein kleiner Feldzug gegen die Homöopathie sein, obwohl heute ziemlich eindeutig naturwissenschaftlich nachgewiesen ist, dass Globuli nicht selber wirken.

(„Wo kein Wirkstoff, da keine Wirkung“) Wenn auch von anderer „Medizin“ nicht viel zu halten ist, wie sollen dann Globuli beim Abnehmen bewertet werden?

Einzig glaubhaft erscheinen Aussagen, die sich letztlich mental während des Abnehmens auswirken können, dann aber wahrscheinlich durch Autosuggestion.

Passive Stimulation

Misstrauen Sie allen Versprechungen, sich mit mechanischer Hilfe schlank schlafen zu können. Eine mechanisch erzwungene Muskelbewegung kann beim Ausruhen oder im Schlaf keine Muskelarbeit leisten und dadurch das überschüssige Fett verbrennen.

Das gleiche wird auch mit elektromotorischen Gürteln und Armbändern behauptet, bzw. bei Stimulation durch Ultraschall. Wie das chemisch-physiologisch ablaufen soll, wird umschrieben, kann aber nicht glaubhaft gemacht werden.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Dann könnte auch ein durch herkömmliche Massage bewegter Muskel Verbrennungsarbeit leisten. Doch dies widerspricht den Grundgesetzen der Natur. Wie soll in Form von Fett gespeicherte Energie = Leistung verbraucht wird, wenn im Muskel keine Leistung erbracht wird.

Nichtoperative Fett-“Entfernung“

Eine Methode mit Ultraschall - „Hochleistungskavitations-Ultraschall“ - soll durch die Schwingung bewirken, dass sich Fettzellen durch ihre eigene Zellwand entleeren.

Dadurch würden sich keine neuen Fettzellen bilden und kein Jojo-Effekt auftreten. Diese Behauptung dürfte wissenschaftlich unhaltbar sein. Normalerweise steht die Zahl der Fettzellen von Anfang an fest.

Nach einer Fettabsaugung, bei der auch Fettzellen entfernt werden, lagert sich das Fett an anderer Stelle wieder ein (Siehe oben).

Bei der propagierten Ultraschall-Methode hat es der Körper ohne Ernährungsumstellung leicht, die erhaltenen Fettzellen wieder mit überschüssigem Fett zu füllen.

Mit Heilsversprechungen dieser Art ist Nichts zu erreichen, was auch nur annähernd dauerhaft sein könnte. Passive Fettverbrennung gibt es nicht, und der Grundbedarf des Körpers kann nicht künstlich stimuliert werden.

Setzen Sie sich ein realistisches Ziel

Der Energiebedarf des Körpers wurde in Kapitel 3 - Absatz 1.2 schon beschrieben. Es gibt zahllose Menüvorschläge, mit denen Sie eine von

Ihnen bestimmte Nahrungszufuhr = Kalorienmenge entsprechend vorherbestimmen können.

Der Buchmarkt quillt davon über und das Internet auch. Doch davor ist der Stift und der Rechner gefragt.

Machen wir nochmals eine Beispielsrechnung für Sie, Frau Mustermann: Sie sind 40 Jahre, weiblich, ungefähr 1,60 Meter groß, wiegen 65 Kilo, Hausfrau und Teilzeitberaterin in einem Drogeriemarkt und nur mäßig sportlich.

Dann kann man gemittelt davon ausgehen, dass Sie einen Grundumsatz von 1.650 Kalorien und einen Leistungsumsatz von 750 Kalorien, also einen Gesamtumsatz von 2.400 Kalorien Tagesbedarf haben.

(Ihr Nahrungsmittel-Bedarf umfasst 90 Gramm Eiweiß, 75 Gramm Fett und 330 Gramm Kohlehydrate.)

Sie wollen auf 60 Kilo abspecken und müssen deshalb 5 Kilo Fett verbrennen, was einer Kalorienmenge von 40.000 Kalorien entspricht.

Wenn Sie Ihre Kalorienzufuhr um 1.000 Kalorien täglich auf 1.400 Kalorien reduzieren, ohne Sport zu betreiben, benötigen Sie rund 40 Tage, um Ihr Traumgewicht zu erreichen.

Bei einer Reduktion auf 1.100 Kalorien verkürzen Sie die Zeit auf rund einen Monat. Das wären realistische Ziele, ohne allzu viel Lebensqualität einzubüßen. Sollten Sie regelmäßig Sport treiben, etwa eine halbe bis eine ganze Stunde an vier oder fünf Tagen im Schnitt, würde sich Ihr Leistungsbedarf um 400 bis 500 Kalorien täglich erhöhen. Sie würden ohne Einschränkungen oder Steigerung bei der Nahrung die angepeilten 5 Kilo in etwa 3 Monaten abspecken.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Bei einer 1.400 Kalorien-Diät wäre das Ziel dann in knapp 1 Monat erreicht, mit 1.000 Kalorien täglich sogar schon in drei Wochen. Das wäre eine durchaus realistische Zielsetzung.

Wenn Sie Ihr Traumgewicht dann halten wollen und weiterhin etwas sportlich bleiben, könnten Sie es mit 2.600 Kalorien täglich halten. Das entspräche 100 Gramm Eiweiß, 85 Gramm Fett und 350 Gramm Kohlehydrate.

Sie bräuchten nicht wirklich hungern und dürften gelegentlich auch über die Stränge schlagen, um das erwünschte Normalgewicht zu halten. Hätten Sie 2 Monate auf 55 Kilo abgespeckt, dann aber Ihre sportlichen Aktivitäten wieder weitgehend eingestellt, müssten Sie mit 2.000 Kalorien auskommen.

Ohne Bewegung, siehe § 8, müssten Sie sich also vor allem bei Süßigkeiten mit Schokolade und alkoholischen Getränken einschränken.

Die ganz am Anfang dieses Buches angedeutete maximale Zielsetzung von 10 Kilo in 4 Wochen würde für Frau Mustermann bedeuten, dass sie täglich rund 2 Stunden Sport treiben müsste (Bedarf ungefähr 900 Kalorien) und ihre Abspeck-Diät auf 500 Kalorien reduzieren müsste, oder 1 Stunde Sport und 0 (!) Kalorien.

10 Kilo in 28 Tagen bedeuten Reduktion der Kalorienzufuhr um 2.850 Kalorien täglich. Das würde zu einer möglichen aber quälenden Abnehmphase führen, die nur unter ärztlicher Aufsicht ablaufen dürfte.

Wählen Sie also am besten einen Weg, den Sie realistisch betrachtet gehen können und wollen.

Wählen Sie einen Weg

Nicht schnell, sondern wie schnell, das ist die Frage.

Das Tempo können Sie selbst bestimmen, mehr durch die Reduzierung der Kalorien als durch die Steigerung der Aktivität.

Die Gewöhnung an sportlich-körperliche Betätigung wird Ihnen aber helfen, in der Erhaltungsphase das Gewicht zu stabilisieren.

Bevor Sie in die Entscheidungsphase eintreten, welche Diätschritte Sie in welchem Tempo wirklich machen wollen, nehmen Sie Ihr Essens-Tagebuch zur Hand und studieren es einmal zuerst in Hinblick auf Ihre Gewohnheiten und direkt erkennbaren Muster.

Dann rechnen Sie mit einer Nahrungsmittel-Tabelle aus, wie viele Kalorien Sie an einzelnen Tagen pro einzelnen Konsum zu sich genommen haben, errechnen die Gesamtsumme und markieren die Hauptkalorienquelle mit verschiedenen Farben.

Sagen wir mal Gelb für Fett, Rot für Eiweiß und Blau für Kohlehydrate sowie schwarz bei ballaststoffreichen und grün bei an Vitaminen und Mineralien reichen Lebensmitteln.

Ein ganzer Strich soll für ungefähr 100 Kalorien stehen bzw. bei hohem Anteil an Vitalstoffen. So erhalten Sie bereits einen grafischen Überblick über Ihre Essgewohnheiten.

Auf eine besondere Häufung von Strichen sollten Sie im positiven wie im negativen Sinn besonders achten. Bei den Kalorienlieferanten sehen Sie unmittelbar, ohne schon an eine bestimmte Diät-Richtung denken

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

zu müssen, wo ein hohes Einsparpotenzial vorhanden ist. Achtung: Vergessen Sie die Getränke nicht.

Jetzt können Sie sich Gedanken darüber machen, bei welchen Lebensmitteln Ihnen Reduzierungen oder gar Streichungen besonders schwerfallen würden. Sie wollen abnehmen, aber Sie sollen sich nicht kasteien. Vielleicht kann eine Tafel Schokolade gestrichen werden. Eine halbe Tafel liegen zu lassen fällt schwerer als sie überhaupt nicht auf zu machen. Der doppelte Whiskey zum Fernsehen muss auch nicht sein.

Ist ja ohnehin nicht gesund – zu viel Alkohol, zu viele leere Kalorien. Sollten Sie beim Streichkonzert ohne große Seufzer mehr als 500 Kalorien zusammenbringen, sind Sie schon auf der Straße der Gewinner.

Abnehmen heißt nicht unbedingt Diät

Diät bedeutet für viele Menschen verzichten. Das mag bei bestimmten Krankheiten stimmen, obwohl die heutige Medizin mit ihren pharmazeutischen Hilfsmitteln das schon nicht mehr so rigoros sieht.

Bei Zuckerkrankheit kann der Betroffene inzwischen mehr Lebensgenuss erfahren als je zuvor. So ist es auch mit den Abnehm-Diäten. Es gibt inzwischen sehr viele empfehlenswerte Diätpläne, die man auch über das Internet finden kann und man kann auch eigene Pläne entwerfen, die den individuellen Vorlieben angepasst sind.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Dabei beachten Menü-Rechner sowohl den Kalorien-Bedarf als auch den Nährwert-Bedarf für eine ausgewogene Tageszusammenstellung.

Abnehmen heißt nicht, dass Sie auf jedes Lieblingsessen verzichten müssen. Ein Stück Torte, ein wunderschöner Schweinsbraten und ein Glas steirischer Zweigelt sind durchaus zwischendurch mal drin.

Nur übertreiben dürfen Sie nicht. Eine deftige Kalorien-Bombe muss dann aber an anderer Stelle „eingespart“ werden. Einen „Ausreißer“ können Sie mit Hilfe Ihres Essens-Tagebuches leicht egalisieren.

Abnehmen bedeutet auch nicht den Verzicht auf Küchen dieser Welt. Bayerisches lässt sich genauso integrieren wie chinesische und französische Küche wie indische. Um die amerikanische Fast-Food-Cuisine sollten Sie ohne sehr gute diätetische Kenntnisse allerdings einen Bogen machen, was jedoch nicht bedeutet, dass Sie sich nie mehr einen Cheeseburger zwischen die Zähne klemmen dürfen.

Ein besonderer Tipp: Versuchen Sie mit Ihrem „Werkzeug“ (teilweise) auf die Kreta-Diät (Mittelmeer-Diät) umzusteigen. Das ist wegen der nicht immer unproblematischen und teilweise auch teureren Zutaten dennoch eine Überlegung wert.

Der grundsätzliche gesundheitliche Wert dieser Ernährungs-Haltung ist inzwischen erwiesen, und sie erfüllt wegen der erforderlichen Zutaten schon eine Reihe von Grundvoraussetzungen einer wirksamen Diät-Planung.

Noch ein Tipp: Leben Sie abwechslungsreich und unternehmungslustig, auch in der Küche. Ändern Sie aber nicht ständig die Grundhaltung.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben

Bewegungsmangel

Oft betont, oft missachtet: Der körperliche Bewegungsmangel in unserer modernen, angeblich so mobilen Gesellschaft. Laut Statistik wird ab einer Entfernung von 500 Metern bereits der Pkw in Bewegung gesetzt und nicht der Körper, und sei es nur um einen Brief in den nächsten Briefkasten zu werfen.

In unserer verstädterten Welt gäbe es zahllose Beispiele für Erledigungen, die man genauso gut zu Fuß oder mit dem Fahrrad machen kann. Sie kaufen nicht täglich Ihren Wochenbedarf an Lebensmitteln ein. Sie transportieren nicht jeden Tag ein sperriges Paket zur Post oder zum Paketdienst.

Sie brauchen, wenn Sie nicht schon Hüft- und Knieprobleme haben, den Lift nicht für ein Stockwerk benützen. Dazu benötigen Sie keine große Planung, nur Bewusstsein. Man muss nicht von Geschäft zu Geschäft mit dem Auto fahren, wenn man an einem gut gewählten Ort parkt und dann radial seine Besorgungen macht. Sollten Sie ohnehin mit dem Hund Gassi gehen müssen, ist das die ideale Gelegenheit, dies mit anderen Erledigungen zu kombinieren.

Und vergessen Sie bitte das Wetter als Ausrede. Wenn es nicht wirklich so ungemütlich ist, dass Sie den Hund nicht vor die Türe jagen würden, gilt unumstößlich das alte englische Motto: „Es gibt kein schlechtes Wetter. Es gibt nur falsche Kleidung“.

Ergänzen Sie Ihr Ernährungstagebuch um ein Bewegungstagebuch und legen Sie sich einen Schrittzähler zu. Am besten sind nach wie vor die altmodischen, nur mechanischen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Bei einem zu billigen Gehäuse mag das Klappern etwas störend wirken, aber sie arbeiten praktisch wartungsfrei. Wenn Sie einmal Ihre durchschnittliche Schrittlänge auf einem selbstgewählten gemischten Parcours ermittelt haben, erhalten Sie die tägliche Weglänge, die Sie zurücklegen.

Sollten Sie weniger als drei bis vier Kilometer im Tagesdurchschnitt erreichen, haben Sie bereits Bewegungsmangel, der Ihnen beim Körperfett ebenso Probleme bereiten kann wie bei Ihrer Darmtätigkeit.

Eine Erfahrung aus der Medizin besagt auch, dass etwas tägliche Bewegung oder dreimal mäßiger Sport in der Woche einen höheren Gesundheitswert haben, als ein Mountainbike-Ausflug am Wochenende.

Wie Sie sich bewegen, spielt keine Rolle. Gute Kalorienbedarfs-Rechner zeigen Ihnen bei bis zu 300 Sportarten den Verbrauch, der zu Ihrer Planung passt.

Sie müssen sich durch Sport auch nicht zum Sklaven Ihrer Freizeit machen. Übertriebener Sport kippt sogar ins Gegenteil. Oder, um mit Paracelsus zu sprechen: „All Ding sind Gift, und nur die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist“.

Entrümpeln Sie Küche und Keller

Ungesunde Nahrungsmittel

Würde man wieder Paracelsus bemühen, könnte man sagen, dass kein Lebensmittel ausschließlich gesund und kein Lebensmittel

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

ausschließlich ungesund ist. Definieren muss man vielmehr den Begriff Lebensmittel.

Hier ist die deutsche Sprache sehr viel aussagekräftiger als die Englische. Was wir essen sollen sind Mittel, die wir zum Leben brauchen. Das englische Food, das vom Füttern kommt, ist hier weniger differenziert.

Entsprechend kommen wohl auch die meisten Nahrungs-Ersatzmittel aus dem Land des Fast Food, wie auch die meisten Diät-Moden. So entstanden Mittel und Wege, ein (vermeintliches) Ziel ohne Nachdenken, ohne Bewusstsein zu erreichen.

War da nicht mal die Idee, die Ernährungskrisen der Welt durch Astronautenfutter für jedermann zu bewältigen.

Der gesunde Körper braucht Cholesterin, kein ei freies Ei. Salz ist lebensnotwendig und in großen Toleranzbereichen auch nicht Blutdruck steigernd.

Würde Weißbrot so schädlich sein, wie manche amerikanischen Forscher behaupten, wären die Franzosen seit ihrer Revolution schon ausgestorben.

Hätten amerikanische wissenschaftliche Publizisten nicht jahrzehntelang einen Kommafehler bezüglich des Eisengehalts abgeschrieben, wären Generationen von Kindern die Misshandlungen mit Spinat erspart geblieben, und auf Popeye und seine Spinatdose hätte man durchaus verzichten können.

Der eigene Körper ist ein zuverlässiger Gradmesser der Gesundheit von Lebensmitteln, vorausgesetzt wir hören auf ihn. Ein Glas Weißbier mehr ist, wenn man keine Alkoholprobleme hat, gesünder als eine Dose

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Cola mehr. Bier ist in Maßen und nicht in Massen getrunken ein Lebensmittel, wie es die Bayern auch nach wie vor betonen.

Jede Art von Cola ist nichts anderes als eine Limonade mit mehr oder weniger leeren Kalorien. Nahrungs-Ersatzmittel haben keine Ballaststoffe und verarbeitete Lebensmittel wie handelsübliche Frühstücksflocken oder stapelbare Maschinenchips kaum.

Der Körper dankt es dann mit Verstopfung, insbesondere wenn zu wenig Bewegung ins Spiel kommt.

Werfen Sie Unnötiges über Bord

Wie bei den Überlegungen von „Simplify Your Life“ müssen Sie das Wegwerfen lernen. Lebensmittelvorräte, die noch innerhalb des MHD liegen, aber ungesund sind, werfen Sie weg, verschenken Sie einfach.

Küchengeräte und Geschirrteile, die Sie an die schlechten Gewohnheiten früherer Zeiten erinnern könnten, gehören aus dem Haushalt entfernt oder zumindest aus der Sicht.

Es könnte ja sein, dass Sie Familienmitglieder oder Freunde nicht von Ihrer neuen Lebensweise überzeugen können. Geben Sie denen dann entsprechend größere Portionen, bevor Sie nachgeben.

Wir wollen Ihnen ja nicht gleich raten, Freunde, die Ihr neues Leben nicht gutheißen, gleich mit über Bord zu werfen. Aber es wäre nicht das erste Mal, dass sich rund ums Essen die Spreu vom Weizen trennt.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Gesunde Sattmacher

In der volumenreichen Diät – man mag einzelne Punkte für überzogen halten – gibt es gute Hinweise und Verweise. Fettarmer Joghurt, Tomatensuppe und Erdbeeren sind mit unter 50 Kalorien sogenannte Stars.

Typischen „Fallen“ wird ein Verweis erteilt: Cashews, Kartoffelchips (normal) und Schokoriegel überschreiten die 500 Kalorien-Grenze, und Butter hat sogar 740 Kalorien. Ade, gutes Butterbrot.

Einige bewährte Sattmacher sind Äpfel, Brokkoli (auch gut gegen Insulin), Blattsalat (fast keine Kalorien), magerer Fisch, Grapefruit, Haferflocken und Kartoffeln (jeweils gut gegen Heißhunger), Linsen, Tofu und Vollkornnudeln.

Auch nicht mehr so gesunde Lebensmittel gehören zu den Sattmachern: Rindersteaks, erstaunlicherweise Popcorn, Eier, Käse und Bananen.

Sammeln Sie Informationen über jene Lebensmittel, deren Energiebedarf zum Verdauen ähnlich hoch oder noch höher ist, als die Energie, die sie liefern.

Dazu gehören abgekühlte Pellkartoffeln, harte Eier, roher Stangensellerie. Beim Stöbern in der Literatur und im Internet - und das werden Sie tun - dürften Sie immer wieder auf Hinweise stoßen, die hier den Rahmen sprengen würden.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Vermeiden und bekämpfen Sie Frust und Stress

Emotionales Essen – Heißhunger

Einer der größten „Förderer“ von Übergewicht und einer der schlimmsten Feinde eines schon erreichten Wunschgewichtes ist das emotionale Essen, oder deutlicher ausgedrückt das wiederholte Überessen.

Woher kommt es? Wie kann man es definieren? Am besten wohl damit, dass man Ess- um nicht zu sagen Fressgelage herbeiführt, um Gefühle nicht hochkommen zu lassen, vor allem, wenn es sich um negative handelt. Man weiß womöglich, dass es besser wäre, alles Mögliche zu unternehmen, unangenehme oder einfach zu starke Gefühle durch positive Gefühle zu ersetzen.

Doch ein unbedenkliches positives Empfinden ist bereits durch die positiven Gefühle besetzt, die mit dem Essen verbunden werden. Für manche Menschen stellt emotionales Essen nur ein gelegentliches Phänomen dar, etwa bei sehr starkem Stress oder bei dem Versuch, eine oberflächliche Traumatisierung zu überwinden.

Ähnlichkeiten zum Alkoholmissbrauch liegen nahe, und Alkohol und übertriebenes Essen verbinden sich dann. Bei anderen Menschen dagegen kommt es in so starkem und gehäuftem Maße vor, dass man schon von einer ausgeprägten Essstörung sprechen muss, also einer seelischen Erkrankung.

Nach der Auffassung von Experten müssen bis zu 75 Prozent von Fällen des Überessens auf das emotionale Essen zurückgeführt werden.

Dieses kann seine Ursache in Depressionen, Einsamkeitsgefühlen, permanenter Verärgerung, Dauerstress, unbewältigten Ängsten, Frustrationen, Beziehungsproblemen oder mangelndem Selbstbewusstsein haben.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Führt emotionales Essen dann auch noch zu Übergewicht, können sich die Ursachen verstärken und es bewirkt das Gegenteil von dem, wogegen sich das Essverhalten eigentlich richtet. Es entsteht auch ein Teufelskreis mit der Frage, ob das emotionale Essen Krankheit auslöst oder Ergebnis der Krankheit ist.

Ist massives Übergewicht die Folge von emotionalem Essen, wird es wichtig, zu untersuchen, ob dann nicht auch das Übergewicht schon eine Erkrankung für sich geworden ist, gegen die ein Kurieren an Symptomen, also das bloße Abnehmen nicht mehr reicht.

Ein Opfer des emotionalen Essens kann dieses oft nicht mehr selbst erkennen und braucht genaue Beobachtung von außen. Hilfreich können bei der Untersuchung und womöglich noch bei der Selbstbeobachtung die sogenannten Auslöser sein, die Trigger.

Man kennt fünf Hauptkategorien

1. Soziale Auslöser

Der Betroffene isst aus Angst, isst zu viel wegen Ermutigung, wegen Anpassung an den Gruppenzwang oder wegen Streit bzw. starken Erregungen bezüglich Personen in seiner direkten Umgebung (Beziehungskonflikt).

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

2. Situative Auslöser

Man isst einfach, weil das Essen da ist. Man will im Lokal keinen leeren Teller zurückgeben. Man isst einen zusätzlichen Döner (Hamburger, Currywurst, Leberkäs-Semmel, usw.), weil die Dönerbude so praktisch am täglichen Weg zur Arbeit liegt. Man isst, weil man vor dem Fernseher hockt oder im Kino einfach daran gewöhnt ist.

3. Emotionale Auslöser

Dies sind die schon erwähnten Gründe, wie Langeweile, Ängste, Depressionen, Einsamkeit, Untätigkeit oder auch Müdigkeit.

4. Gedankliche Auslöser

Niedriges Selbstwertgefühl, Mangel an Willenskraft oder Durchsetzungsvermögen, Selbstverärgerung wegen der Essgewohnheiten oder eines Rückfalls.

5. Körperliche Auslöser

Essen gegen Schmerzen, Fehleinschätzung nach Hungerunterdrückung, mit Heißhunger als spontaner Folge.

Soweit das Überessen nicht schon krankhaft eingebrannt ist, nicht mehr selbst erkannt werden kann, ist ein schon früher empfohlenes Essens-Tagebuch ein gutes Hilfsmittel, den Grund für das Überessen herauszufinden.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Bei einem solchen Essens-Tagebuch sollten nicht nur Art, Menge und Zeit festgehalten werden, sondern auch die mit der Nahrungsaufnahme verbundenen Gefühle.

Gefährlich wird es dann, wenn das emotionale Essen als Belohnungsprinzip eingesetzt wird, wenn die mit dem Essen verbundenen Gefühle alle anderen positiven Gefühle zu verdrängen beginnen.

Dann geht es meist ohne (professionelle) Hilfe von außen nicht mehr, das Überessen und damit das daraus resultierende Übergewicht, den Rückfall zu vermeiden.

Da hier psychische Grenzen überschritten werden können, ist es auch schwierig vorher zu sagen, bis zu welchem Punkt eine ehrliche Selbsteinschätzung noch stattfinden kann.

Sollten Sie Gründe für Ihr Überessen, für den Rückfall finden und als solche erkennen, sind Sie eigentlich in der Lage, die Ausgangslage zu beeinflussen. Sie können dann die gefährlichen Gefühle bzw. Auslöser, durch andere Gefühle und Verhalten ersetzen.

Ideen, um das Überessen zu stoppen

Es gibt viele verschiedene Aktivitäten, die als „Heilmittel“ gegen das emotionale Essen angewendet werden können, aber Sie werden experimentieren müssen, um herauszufinden, welche am besten für Sie geeignet sind. Hier sind einige Ideen für Tätigkeiten, die Ihnen helfen könnten, Ihre Gefühle positiv zu verändern und Auslöser zu vermeiden:

- Gehen Sie Spazieren

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

- Lesen Sie ein Buch
- Hören Sie entspannende oder anregende Musik
- Nehmen Sie ein schönes ausgiebiges Bad
- Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge
- Versuchen Sie es mit Meditation
- Sprechen Sie mit einem Freund
- Spielen Sie ein Spiel
- Stürzen Sie sich in Hausarbeit oder räumen sie Garage oder Keller auf
- erledigen Sie liegengebliebenen Bürokram
- Versuchen Sie, sich zu entspannen
- Unternehmen Sie irgendetwas, das keine Kalorien bringt, sondern freisetzt

Wenn Sie einige dieser alternativen Tätigkeiten ohne viel Erfolg versucht haben sollten, Ihr emotionales Essen einzudämmen, sollten Sie Beratung und Hilfe von einer Einzelperson oder einer Gruppe suchen.

Es geht schließlich darum, heraus zu finden, warum Sie zum Überessen neigen und was Sie dagegen unternehmen können.

Beherzigen Sie Folgendes:

Gelegentliche Essanfälle und Heißhunger sind noch kein Weltuntergang, wenn es bei dem „Gelegentlich“ bleibt.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Ohne hier gleich von einer Krankheit der Psyche zu sprechen, ein schiefer Vergleich aus der Medizin.

Bei Suchterkrankungen wie der Alkoholabhängigkeit sagt man heute, dass ein Rückfall ein Teil der Krankheit ist.

Wenn aber aus dem Gelegentlich ein Immer Öfter wird, dann liegt die Diagnose einer Erkrankung nahe.

Wenn Sie so ehrlich sein können, dass Sie sich sagen müssen, dass Sie nicht mehr weiterwissen, dann suchen Sie fachlichen und medizinischen Rat.

Ein vereinzelter Essanfall kann Schwäche sein, die Sie mit Ihrem Bewusstsein und Willen selbst überwinden können

Essen Sie nicht spontan

Essen nach Plan ist eine wichtige Voraussetzung für das Durchhalten und eine der besten Vorsorgen gegen Heißhunger und Emotionales Essen.

Machen Sie sich die Mühe und erstellen sie zumindest Tagespläne. Die besten Zeiten sind vor dem Abendessen für den nächsten Tag. Besser

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

ist ein Wochenplan, der auch die notwendigen Einkäufe besser organisieren hilft.

Achtung: Wenn Sie nach einem Essen planen, könnte das Lust auf mehr wecken, Hungergefühle erzeugen. Wer schon einmal als Fastender durch einen gut sortierten Supermarkt gegangen ist, weiß, welche Qualen das Angebot bereiten kann.

Essen nach Plan klingt so wie eingefahren, oder stumpfsinnig, oder einfach irgendwie langweilig. Das ist ein großer Irrtum. Den Plan gestalten ja Sie selbst.

Sie sollen Ihn auch nicht für alle Ewigkeit fortschreiben. Doch den jeweiligen Tagesplan sollten Sie einhalten. Wenn Sie spontan Ihren Tagesplan geändert haben oder danebengehauen haben sollten – das tun Sie natürlich nicht – also, wenn doch, dann ist ein Eintrag in Ihrem Essens-Tagebuch unumgänglich.

Führen Sie weiterhin Ihr Essens-Tagebuch und notieren Sie auch, wie zufrieden Sie mit einzelnen Schritten, Rezepten, Tagesabläufen waren. Machen Sie aus Ihrem Essens-Tagebuch ein Gefühls-Tagebuch. Das wird Ihnen bei der Nachsorge eine große Stütze sein.

Die Nachsorge

Kontrollieren Sie Ihren Erfolg

Es wird zwar immer wieder davon abgeraten, aber tun Sie es trotzdem. Wiegen Sie sich regelmäßig unter denselben Bedingungen und notieren Sie das Ergebnis.

Da mögen Sie zwar Schwankungen wegen der Tagesform oder der gespeicherten Restwassermenge feststellen. Genauso werden Sie aber fortschreitend bemerken, dass Ihre Diät funktioniert.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Ein gutes Hilfsmittel ist ein Diätbericht auf dem Computer. Bei allen Schwankungen gibt es eine Hüllkurve der Tagesabweichungen von der Ideallinie, die Ihnen den Trend vermittelt.

Freuen Sie sich über Erfolg

Wenn Sie den Trend positiv deuten, also im Minus, und das werden Sie, dann belohnen Sie sich doch mal. Ebenso, wenn Ihr Wunschgewicht sich stabilisiert hat oder gar noch ein wenig nach unten tendiert.

Wie wäre es mit einem kalorienarmen exotischen Cocktail? Ein A-Team aus Ananas, Äpfeln und Aprikosen hat nur 120 Kalorien.

Bleiben Sie dran

Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht! Gut. Sehr gut, aber nur, wenn Sie jetzt nicht schlampen, sich nicht zu viele Ausrutscher gönnen.

Ihr neuer Lebensstil muss sich so tief in Ihrem Bewusstsein verankern, bis er ins Unterbewusste hinübergleitet oder sich in der Automatikabteilung Ihres Gehirns breit macht.

Dann sind Sie völlig frei für neue Herausforderungen, denn gelegentlich wird Ihr Gedächtnis daran erinnern, dass Sie in der Lage sind, etwas Großes zu meistern.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Gesunde Nahrungsmittel

Äpfel	**Karotten**
Birnen	**Kopfsalat**
Pflaumen	**Radieschen**
Pfirsiche	**Blumenkohl**
Beeren (alle Sorten)	**Brokkoli**
Mangos	**Sellerie**
Kirschen	**Gurken**
Buttermelonen	**Spinat**
Honigmelonen	**Anderes grünes Gemüse**
Wassermelonen	**Zuckerschoten**
Trauben	**Tomaten**
Nektarinen	**Paprika**

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Sorgen Sie dafür, dass Sie immer einige dieser Nahrungsmittel vorrätig haben, und ich möchte Ihnen raten, sie im Voraus vorzubereiten.

Ich bereite meine Gemüse zu, sobald ich sie nach Hause bringe.

Ich schneide die Spitzen ab, schäle, schneide in Stücke und lege sie in Plastikbehälter in den Kühlschrank, so dass ich nur noch zugreifen muss, wenn ich sie brauche.

Ich finde, dass ein Grund, warum ich ungesunde Fertigkost gegessen habe, der ist, dass ich nichts fertig Vorbereitetes hatte, wenn ich hungrig war.

Manchmal fühlt man sich ein wenig müde oder ist zu faul und will dann nur zugreifen können und essen.

Dann isst man lieber Kartoffelchips, statt 10 Minuten mit der Zubereitung eines Salats zuzubringen!

Wenn ich aber ständig etwas Gutes zu essen vorbereitet habe, ist es viel wahrscheinlicher, dass ich Gesundes esse, wann auch immer mich der Hunger überkommt, statt nach irgendeinem fetten oder süßen Snack zu greifen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Kapitel 2 Diät ja oder nein?

Der Start

Das wohl schwerste am Abnehmen ist der Start.

Wie fange ich an? Welche Diät ist wirkungsvoll?

Stimmt die Einstellung zur Gewichtsabnahme, fehlt es nur noch an dem richtigen Ansatz.

Viele begehen den Fehler der radikalen Nulldiät und nehmen schlagartig keinerlei mehr Nahrung zu sich. Dies ist jedoch ein komplett falscher Weg. Ein häufiger Fehler, den jedoch viele begehen, ist das ständige Zählen der Kalorien.

Fixieren wir uns nur noch auf Essen und lassen unsere Gedanken um nichts anderes kreisen, so fördern wir damit lediglich das Hungergefühl.

Der Beginn einer erfolgreichen Diät startet mit einem selbst erstellten Ernährungsplan. Hier finden sie ein Beispiel, wie so ein Plan aussehen kann.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Morgends	Mittags	Abends
1 Scheibe Roggenbrot fettarmer Quark mit frischem Obst beliebiger Tee /frisch gepresster Orangensaft (naturbelassen)	Fleisch mit geringem Fettgehalt, (Bratenaufschnitt, Pute..) Kartoffeln und Gemüse (frisch zubereitet) als Beilage	Toast oder Knäcke mit fettarmer Wurst Tee oder Saft

2.Frühstück	Nachmittags
Obst/fettarmer Joghurt	Obst/Salat

STATT SCHOKOLADE.....
Möhrensticks mit Quarkdipp
..schnell und lecker zubereitet

Achten sie dabei auf einen kohlenhydratarmen Ernährungsplan und stillen sie zwischenzeitliches Verlangen nach Süßigkeiten mit Obst oder einem fettarmen Joghurt.

Eine Diät mag geplant sein, allerdings reicht schon der Verzicht von Schokolade und Gummibärchen, um die Zahlen auf der Waage dauerhaft runterzuschrauben.

Allerdings ist die reine Umstellung der Essensgewohnheiten nicht ausreichend, um die Kilos von alleine zu verlieren.

Zu einem durchdachten Ernährungsplan sollten sie also noch ein ausgearbeitetes Fitnessprogramm aufstellen.

Checkliste – Der Start:

- sie sind motiviert und ausgeglichen
- sie haben einen Ernährungsplan für jeden Tag der Woche aufgestellt
- sie sind darauf eingestellt Süßigkeiten und Zucker in nächster Zeit zu meiden
- sie haben einen durchdachten Sportplan aufgestellt, den sie regelmäßig einhalten

Sollten alle diese Punkte gegeben sein, steht einer Diät mit Erfolg nichts mehr im Wege.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Heimliche Dickmacher

Abends einen Film schauen, dabei gemütlich etwas Süßes knabbern.

Gerne greift der Verbraucher im Supermarkt zu den zuckerhaltigen Pausensnacks. Doch was sind die hauptsächlichen Dickmacher?

1. Knabbern zwischendurch

"Ich esse kaum und trotzdem nehme ich nicht ab!"

Diese Sätze hört man häufiger, doch scheinen sie in Ratlosigkeit zu enden.

Viele Menschen essen tatsächlich wenig, allerdings beschränkt sich dies auf die Hauptmahlzeiten.

Zwischendurch wird dann doch mal gerne tüchtig zugeschlagen. Hier ein Stücken Kuchen, dort ein Pralinchen, ein kleines Rippchen Schokolade oder auch eine Scheibe Käse – das Naschen zwischendurch gehört zu den wohl größten Kaloriensünden.

Den Leckereien während des Fernsehguckens zu verfallen, ist eine schlechte Gewohnheit, die sich jedoch wieder abgewöhnen lässt.

Besonders abzuraten ist bunkern von ganzen Süßigkeiten, wie beispielsweise Keksdosen und Schokoladenvorräte.

Schnell kommen da mehr Kalorien zusammen, als beim Verzehr der Hauptmahlzeiten.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

2. Strikte Hungerkuren

Es klingt unglaublich, doch auch Diäten können dick machen.

Strikte Hungerkuren sind für positive Anfangserfolge bekannt, allerdings stellt sich der Körper bald auf die geringe Anzahl der am Tag zu erwartenden Kalorienmenge ein und reduziert den Energieverbrauch.

Da sich die Abnahme überflüssiger Pfunde so verlangsamt, ist es nach anfänglicher Leichtigkeit schwierig ein langanhaltendes Durchhaltevermögen zu beweisen.

An dieser Stelle tritt der sogenannte Jo-Jo-Effekt auf, denn meist verfallen wir nach wenigen Tagen der Nulldiät einer großen Fressattacke.

Da der Körper allerdings einige Tage benötigt um von dem Sparflammenmodus wieder umzuschalten, ist er mit der riesigen Menge Essen total überfordert und lagert überschüssiges als Fettgewebe ein.

Auch während einer strikten Diät lagert der Körper Fettpölsterchen ein, denn bei radikaler Nahrungsverweigerung schaltet unser Gehirn auf Hungermodus und gibt dem Körper die Information vorzusorgen.

3. Zu hohe Erwartungen

Wer auf die Wunschversprechen der Magazine hofft, wird zeitläufig enttäuscht. Häufige Versprechen der schnellen Fettverbrennung sind meist nur Promo-Aktionen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Öfters fallen anfänglich sogar tatsächlich die ersten Pfunde, dieses sogenannte "fastburning" hat jedoch wenig mit abnehmen zu tun. Bei Reduzierung der Nahrung wird die Salzaufnahme automatisch runtergefahren.

Eingelagerte Flüssigkeit wird aus dem Gewebe gespült, jedoch besteht dieser rapide Gewichtverlust großteilig nur aus Wasser. Aus der anfänglichen Freude, wird dann meistens nur Frust.

4. Essen aus Stress

Ernährungspsychologen sind sich einig, dass die Wahrscheinlichkeit an Übergewicht zu erkranken, bei Menschen die dauerhaften Stresssituationen ausgesetzt sind, deutlich höher ist.

Manchmal ist es ganz schön ungerecht. Wir ackern und arbeiten fleißig, erledigen Hausarbeit und Einkäufe und zu allem Überfluss nimmt man auch noch zu. Doch warum ist das eigentlich so?

Die meisten Ernährungsgewohnheiten ändern sich, wenn man unter Stress steht. Stress steigert den Appetit und begünstigt Heißhunger und Fressattacken, außerdem wird während den Stressphasen das Hormon *Cortisol* gebildet, welches den Fettzellen veranlasst, reichlich Energie für die Muskeln bereitzustellen.

Der Körper bevorzugt nun energiereiche Nahrung, wie Lebensmittel, die mit reichlich Zucker versetzt sind, um die dauerhafte Versorgung sicherzustellen.

Ein weiterer Faktor der Gewichtszunahme unter Stress ist wohl unser Kopf. Das Gehirn verbraucht 18 % des Grundumsatzes. Der

Grundumsatz ist die Menge, die unser Körper in völligem Ruhezustand verbraucht.

5. Schlafmangel

Es steht in Büchern und wird von Fachleuten unterschrieben. Schlafmangel macht dick. Selbst bei der gleichen Kalorienzufuhr bleiben ausgeschlafene schlanker.

Weshalb das so ist, bleibt jedoch umstritten.

Einige Wissenschaftler sind der Auffassung, dass sich der Stoffwechsel durch den Schlafmangel verlangsamt und Nachtaktive somit deutlich weniger Kalorien verbrauchen als Langschläfer.

Sogenannte *„Regenerationsprozesse“* fordern während des Schlafprozesses Mengen an Energie. Kurzschläfrigen hingegen fehlt dieser wichtige Faktor der raschen Kalorienabgabe. Sie legen somit schneller an Fettpölsterchen zu.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist, dass der Körper gegen Abend all seine Energie aus den vorhandenen Fettpolstern zieht und außer einem leichten Abendessen keine weitere Nahrungszufuhr benötigt.

6. Getränke

Wer an Pfunden verlieren möchte, sollte viel trinken. Das stimmt so weit, denn reichlich Flüssigkeit im Magen dämpft den Hunger und sorgt dafür, Giftstoffe aus dem Körper zu spülen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Allerdings sollte die zugeführte Flüssigkeit zuckerfrei sein, denn eine Flasche Apfelsaft bzw. Cola, hat rund 400 kcal. Um den faden Geschmack des Wassers etwas zu versüßen, können sie es mit einem Spritzer Zitrone genießbarer machen. Auch zuckerfreier Tee eignet sich prima.

Anfangs scheint diese Umstellung gewöhnungsbedürftig, da der Körper an den Geschmack von pappsüßer Limo gewöhnt ist, allerdings ist dies nur zeitweilig, da die Geschmacksnerven sich auf Dauer anpassen.

Ein weiteres Getränk, dessen reichliche Kalorien allerdings bekannt sind, ist der Alkohol. Schon im Mittelalter wurde dieses Getränk verwendet, um unterernährte Kinder wieder aufzupäppeln.

Der Alkohol hatte damals allerdings noch wenige Prozente und führte somit zu keiner stark berauschenden Wirkung. Bier und Wein sind also nicht nur starke Kalorienbomben, sondern regen auch den Appetit an.

Sind wir einmal im Rausch, ist es schwierig festzustellen, wie viele Salzstangen und Käseschnittchen jeder von uns vernascht hat. Während einer Diät sollten sie also ihren Alkoholkonsum reduzieren, gegebenenfalls sogar darüber nachdenken ihn völlig abzustellen.

7. Essen mit Freunden

Mittags gemütlich mit dem Freund oder der Freundin durch die Stadt, hier und da etwas shoppen und anschließend lecker etwas Essen gehen.

Zum Nachtisch ein süßes Eis, oder einen Vanillestrudel: am liebsten essen wir in Gesellschaft. Wer sonst alleine Zuhause mal eine Mahlzeit

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

ausfallen lässt, oder statt einem deftigen Mittagessen zu einem einfachen Joghurt greift, passt sich in der Gesellschaft oft den Essverhalten der anderen an.

Der häufigste Umschwung einer Ernährungsgewohnheit wird durch das Eingehen einer Partnerschaft gefördert. Statt dem einfachen Mittag- und Abendessen wird nun gerne gemeinsam gekocht. Aus einfach gehaltenen Gerichten werden nun häufig, deftige Festmahle zelebriert.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es schwierig ist ein geregeltes Mittelmaß zwischen dem Essverhalten beider Partner herzustellen. Ist dieses jedoch gefunden, kann auf eine unerwünschte Kilozunahme verzichtet werden.

Um Ihre Diät so wirkungsvoll wie möglich zu halten, achten sie auf diese Punkte:

- Zwischenmahlzeiten kalorienarm halten

- Strikte Hungerkuren unterlassen
- Erwartungen geringhalten
- Stresssituationen vermeiden
- Schlafmangel ausgleichen
- Verzehr von zuckerhaltigen Getränken abstellen
- Alkoholkonsum geringhalten
- Mittelmaß zwischen den Essgewohnheiten des Partners/der Partnerin finden

Fressattacken

Jeder kennt sie. Die plötzlichen Heißhungerattacken auf etwas fettiges oder Süßes. Dieses Verhalten ist in solchen Momenten nicht mehr kontrollierbar und führt schnell zur Fettleibigkeit.

Stress, Langeweile, reduzierte Nahrungsaufnahme tagsüber, all diese Punkte können Heißhungerattacken auslösen. Doch wie kann man solche Fressmomente bekämpfen? Gibt es hilfreichen Rat?

Mit Heißhungerattacken signalisiert der Körper uns das ihm wichtige Nährstoffe fehlen.

Heißhunger ist aber nicht nur immer ein Signal für Nährstoffmangel, sondern kann auch auf eine psychische Erkrankung oder eine hormonelle Umstellung zurückzuführen sein.

Es ist kaum möglich dem Heißhunger standzuhalten, die Begierde nach süßem oder salzigem ist fast nicht zu zügeln.

Wie allseits bekannt schütten Süßigkeiten eine Menge Endorphine aus, gewöhnt sich der Körper also erstmal an die energieliefernde Freude, ist es schwierig sich dem Drang nach dem kalorienreichen Glück wieder zu entziehen.

Ein weiterer Faktor für unkontrollierte Lust auf Süßes, kann mit einem *niedrigen Blutzuckerspiegel* zusammenhängen. Als Blutzucker bezeichnet man die Konzentration aus Glukose im Blut. Umso weniger Glukose sich im Blut befindet, desto mehr schreit unser Körper nach den leckeren Naschereien.

Um diesen Fressattacken entgegen zu wirken, gilt auch hier wieder ausreichend Schlaf. Außerdem sollte man sich an den Plan der festgelegten Tagesmahlzeiten halten und deren bestimmten Mengen nicht überschreiten.

Wer sich dreimal täglich satt ist, zügelt das Risiko ungewollten Heißhungerattacken zu verfallen. Auch kohlenhydratreiches Essen lässt unseren Appetit auf Süßes steigen. Essen sie lieber sättigendes Eiweiß, enthalten in magerem Fleisch, fettarmen Käse etc.

Für schlimme Notsituationen gibt es natürlich auch ein paar kleine Helfer. Schauen sie sich alte Fotos von ihnen an, auf denen sie

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

vielleicht noch ein paar Pfunde weniger haben, oder Googlen sie im Internet nach Modelfotos.

Dieser Anblick tut zwar etwas weh, ich garantiere ihnen aber, dass die Portionen bei der nächsten Mahlzeit kleiner ausfallen werden.

Bevor sie das nächste Mal zur Packung Kekse greifen, sollten sie überlegen, was der wahre Grund für ihre Gelüste ist und ob der Verzehr dieser zuckerhaltigen Produkte gerade im Moment von Nöten ist.

Heißhunger führt oft zur unkontrollierten Aufnahme vom riesigen Kalorienmengen. Das Gehirn ist nicht in der Lage, die Fressattacke schnell genug zu stoppen. Zügig werden so Energiemengen von zwei vollwertigen Tagesmahlzeiten erreicht.

So können sie Heißhungerattacken vermeiden:

- Machen sie keine langen Essenspausen
- Sorgen sie für ausreichend Schlaf
- Nehmen sie drei volle Mahlzeiten zu sich
- Halten sie sich an den festgelegten Ernährungsplan
- Lenken sie sich ab, malen, zeichnen, schreiben oder spielen sie etwas.
- Essen sie nur dann, wenn sie wirklich Hunger haben

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Weitere Ursachen für Heißhunger sind:

- Migräne
- Stress
- intensive Emotionen
- bestimmte Medikamente (beispielsweise Psychopharmaka)

Wann müssen sie zum Arzt

Schwangere und Heranwachsende sollten, trotz des hormonellen Umschwung, den Besuch zum Arzt zu Rate ziehen um eine mögliche Stoffwechselerkrankung auszuschließen.

Sie sollten einen Arztbesuch dann zwingend anstreben, wenn sie jeden Tag von Heißhungerattacken geplagt werden und diese nicht kontrollierbar sind.

Wenn sich hinter den Fressmomenten psychische Probleme verbergen, scheuen sie sich nicht diese mit professionellen Fachleuten zu besprechen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Über medikamentöse und psychologische Therapien kann der unaufhaltsame Drang das Essen heißhungrig in sich hineinzuschaufeln, deutlich reduziert werden.

Sie entscheiden welchen Weg sie gehen. Halten sie durch!

Gesunde Ernährung

Die Ernährung. Einer der wohl wichtigsten Punkte und das Zentrum der Gesundheit.

Denken sie objektiv darüber nach was gesunde Ernährung für sie bedeutet, ohne ihre kulinarischen Vorlieben miteinzubeziehen.

Eine einfache Methode um ein Lebensmittel auf seine Gesundheit zu prüfen, ist es auf die Herstellung zu untersuchen. Gäbe es dieses Lebensmittel auch ohne Hilfe der Industrie, inwieweit wurden Stoffe und Zusätze beigefügt?

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Um sicherzustellen, dass sie keine ungesunden Produkte zu sich nehmen, sollten sie stets frisch kochen. Kaufen sie Gemüse bei Bedarf im Supermarkt und bereiten sie es zügig zu, um an Vitaminverlust zu sparen. Die meisten Vitamine gehen während der Lagerung, dem Waschen und dem Kochen verloren.

Von einer gesunden Ernährung spricht man, wenn das Essen bewusst ausgewählt und schonend zubereitet wird. Vollwertige Ernährung besteht zum Großteil aus pflanzlichen Lebensmitteln, die qualitativ annehmbar sind.

Am Tag drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten entsprechen dem Optimal, Fertigprodukte sollten dabei gemieden werden. Die Lebensmittelauswahl sollte aus einer vielseitigen, geeigneten Kombination bestehen.

Sehr gesund und empfehlenswert ist es, ein Fischgericht für einen Tag der Woche einzuplanen. Als Zwischenmahlzeit eignet sich prima frisches Obst.

Es ist nicht nur gesund, sondern versorgt den Körper auch mit den nötigen Vitaminen. Bei der Zubereitung von Lebensmitteln sollten sie darauf achten, hauptsächlich pflanzliche Fette zu benutzen und nur geringfügig beizufügen.

Auf Zucker sollte nicht komplett verzichtet werden, ein kleines Stück Schokolade oder ein Schokoriegel ist erlaubt und schadet dem Körper nicht.

Allerdings sollten diese kleinen Leckereien mit Vorsicht genossen werden, denn aus einem einzelnen Keks wird schnell eine ganze Packung.

Optimal ist es, wenn unsere Ernährung zu einem Großteil aus Obst und frisch zubereitetem Gemüse besteht. Vollkornprodukte sind nahrhafte Kohlenhydratlieferanten und sehr gesund. Außerdem wirken sie sehr sättigen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Setzen sie Salz sparsam ein und verwenden als Würzmittel lieber frische Kräuter wie Basilikum und Petersilie. Achten sie darauf, dass ihre Mahlzeiten reichhaltig Mineralien enthalten, doch sollte die nötige Energiemenge dabei nicht überschritten werden.

Das Essen bekannter Fast-Food-Ketten sollte komplett gemieden werden, denn das schnell zubereitete Futter ist nicht nur fetthaltig und ungesund, sondern besteht auch aus bereits lang gelagerten Lebensmitteln.

Auch der hohe Salzgehalt dieser Gerichte ist nicht gerade gesundheitsfördernd. Studien haben ergeben, dass dauerhafter Fast-Food-Konsum von schweren Leberschäden begleitet ist.

Von Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitamintabletten oder ähnlichem sollten sie generell die Finger lassen. Milchprodukte zwischendurch stärken die Knochen und das Immunsystem, auch auf sie sollte nicht komplett verzichtet werden.

Das wichtigste ist die geregelte Menge der Mahlzeiten und sie sorgfältige Auswahl gesunder Lebensmittel.

Zusammengefasst helfen folgende Tipps eine gesunde Ernährung zu führen:

- frisch kochen
- Gemüse bei Bedarf kaufen und schnell verbrauchen
- Nahrung bewusst auswählen und zubereiten

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

- überwiegend pflanzliche Lebensmittel konsumieren
- drei Haupt – und zwei Zwischenmahlzeiten einplanen
- Fertigprodukte meiden
- Reichlich Obst und Gemüse essen
- Mineralienreiche Lebensmittel wählen
- benötige Energiemenge am Tag nicht überschreiten

Effektiver Sport

Reichlich Bewegung ist ein auschlaggebender Punkt zur effektiven Gewichtsreduzierung.

Aber warum ist das eigentlich so?

Der Grund ist ganz einfach. Beim Sport wird der Muskelaufbau gefördert und der Stoffwechsel angekurbelt. Beides regt die Fettverbrennung an und sorgt für schnelleren Kalorienabbau.

Gesund abnehmen mit Joggen und Laufen

Sicherlich bereit vielen der Gedanke, einfach so durch den Wald zu laufen nicht gerade Freude, dosiert man die Strecken aber anfänglich und steigt langsam ein, kann Joggen auf Dauer wirklich Spaß machen.

Etwas Musik auf die Ohren, erst einmal ein paar hundert Meter; gewöhnt sich der Körper erst einmal daran etwas zu leisten, kann die Streckenlänge schnell verdoppelt werden.

Nordic Walking

Walking ist ebenfalls als ein Ausdauersport zu bezeichnen, ähnlich dem joggen und laufen, allerdings sind die ausgeführten Bewegungen deutlich gelenkschonender und nicht nur für übergewichtige, sondern auch für Personen mit Rücken- und Knieschmerzen geeignet.

Sport im Fitnessstudio

Die modernen Fitnessstudios bieten vielseitige Möglichkeiten des gezielten Muskeltrainings. Durch die Unterstützung eines Trainers ist es möglich einen speziell angepassten Trainingsplan aufzustellen, der auf den Beteiligten perfekt zugeschrieben ist.

In den meisten Fitnessstudios werden auch Aerobic-kurse angeboten, deren Frauenbesuchsrate deutlich höher ist wie an den Fitnessgeräten. Aerobic besteht häufig aus verschiedenen Schrittkombinationen und fördert durch die dauerhaften Bewegungen die schnelle Fettverbrennung.

Neben der Ausdauer, wird so auch die Koordination und die Beweglichkeit gefördert.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Kalorienverbrennen mit Fahrradfahren

Ein wohl beliebtester Sport im Sommer ist das Fahrradfahren. Auch hier kann man die anfängliche kurze Strecke prima langsam steigern und die Muskeln langsam an die Aktivität gewöhnen.

Beim Fahrradfahren werden nicht nur die Beine trainiert, sondern auch die Po- und Rückenmuskulatur.

Abnehmen im Wasser

Der Schwimmsport ist so gut wie für jeden geeignet. Der Auftrieb des Wassers sorgt für eine Entlastung der Gelenke und Knochen und die Bewegung sorgt für neuen Antrieb des Herz-Kreislauf-Systems.

Bei den Schwimmbewegungen wird die komplette Körpermuskulatur gestärkt und gekräftigt. Egal für welchen Sport sie sich entscheiden, sie sollten ihn 3-4 Mal die Woche regelmäßig ausführen.

Häufig ist es schwierig, sich für die angehende Tätigkeit zu motivieren, sind wir aber erst einmal aktiv dabei, kann es durchaus Spaß machen. Geben sie nicht auf, wenn es nicht von vorne rein so klappt wie sie sich wünschen und sie die gesetzten Ziele nicht sofort erreichen, aller Anfang ist schwer.

Ich bin mir sicher, dass es für jeden Typ Mensch den geeignetsten Sport gibt. Verzweifeln sie nicht, direkt sollten sie in ihren ersten Testgängen kein wohliges Gefühl entwickeln können.

Gewöhnen sie ihren Körper langsam an die Intensität. Es ist ratsam, den Sport anfangs langsam und wenig intensiv zu halten und die Dosis langsam hochzuschrauben.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Die BMI-Tabelle

Definition
Der Bodymaßindex, oder auch Körpermassenindex genannt, ist eine Maßeinheit für die Bewertung des Körpergewichts in Relation zu seiner Körpergröße.

Und so errechnen Sie Ihren Bodymaßindex (BMI):

Beispiel für 1,80 m Körpergröße und 80 kg Gewicht:

1,80 m x 1,80 m = 3,24

80 kg / 3,24 = 24,69

BMI = <u>24,69</u>

Hier finden sie eine BMI-Wertetabelle, um ihr Gewicht einschätzen zu können:

Die BMI Wertetabelle

Körpergewicht in kg	Körpergröße in cm																					
	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190	192	194	196	
120	51	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	33	32	31	≥ 40: sehr starkes Übergewicht
118	50	49	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	31	
116	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	
114	48	47	46	45	44	42	41	40	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	32	31	30	30	30 - 39: deutliches Übergewicht
112	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	30	29	
110	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	29	
108	46	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28	
106	45	44	42	41	40	39	38	38	37	36	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28	28	
104	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27	
102	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27	27	25 - 29: leichtes bis mäßiges Übergewicht
100	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	
98	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	
96	40	39	38	37	37	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25	
94	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	
92	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	
90	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	
88	37	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	
86	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	
84	35	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	
82	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	
80	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	18,5 - 24: Normalgewicht
78	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	
76	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	22	21	21	20	20	
74	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19	
72	30	29	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19	19	
70	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	
68	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	21	20	20	19	19	18	18	18	
66	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	18	17	
64	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	17	
62	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	
60	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	< 18,5: Untergewicht
58	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	18	17	17	16	16	16	15	
56	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15	
54	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	
52	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	14	
50	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	15	15	15	14	14	14	14	13	13	

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Anhand dieser Grafik können sie nun feststellen wie schwerwiegend ihr Übergewicht ist und ob sie einen Arzt zur Rate ziehen sollten.

Naschen mal anders

Lust auf Süßigkeiten, doch kein Interesse an überschüssigem Fett? Hier finden sie ein paar leckere, gesunde Naschereien.

Die besten Diätnaschereien ohne Reue

Bratäpfel

– 250 ml fettarmen Joghurt mit etwas Zimt und Rosinen anrühren und über den gebratenen Apfel geben

Obstsalat

– mit frischen Äpfeln, Mandarinen, Nüssen und Trauben

Gurkensnacks

– fein geschnittene Gurkenstreifen mit etwas Zaziki-Dip

Mandarinenquark

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

– Fettarmer Magerquark mit Mandarinen und einem Spritzer Zitronensaft

Frischer Fruchtkompott

– Früchte mit einer Brise Zucker mischen, zerkleinern, ziehen lassen, Saft abgießen und aufkochen.

Probieren sie doch selbst einmal ein paar neue Rezepte aus und versuchen sie sich an einfachen Kreationen.

Der Jo-Jo-Effekt

Diäten können dem Körper gehörig zu schaffen machen. Bereits drei bis vier Wochen Diät kann das ganze System im Körper deutlich durcheinanderbringen.

Wenn wir die Diäten beenden und sich das Normalessen wiedereinstellt, verfallen wir oft dem Jo-Jo-Effekt. Ärgerlich, denn so war der wochenlange Verzicht auf Süßes umsonst.

Nach Abschließen einer Diät sollten wir den Körper langsam wieder an die normale Energiemenge gewöhnen, denn während einer langfristigen Diät schaltet der Körper auf Sparflamme und verbraucht weniger Kalorien.

Da es nach einer Diät einige Zeit dauert, bis sich der Stoffwechsel wieder normalisiert sollten sie die Portionierungen ihrer Mahlzeiten geringhalten.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Der Jo-Jo-Effekt tritt unerwünscht aus und die durch ihn zugenommenen Kilos sind meist wieder der Auslöser für die nächste Diät. So dreht man sich im Kreis und dauerhafte Misserfolge führen zu Demotivation.

Doch was kann man tun um den Jo-Jo-Effekt vorzubeugen?

Ernährungspsychologen haben sich präzise mit diesem Phänomen beschäftigt und untersucht wie es dazu kommt. Wer nach einer Diät nicht wieder an Gewicht zulegen will, sollte viel eiweißreiche Nahrung essen und Fett- und stärkehaltige Produkte vermeiden.

Ein besonderer Wert spielt insbesondere für die Wissenschaft eine große Rolle: der glykämische Index (GI) Speisen mit einem hohen Gi wie zuckerhaltige Leckereien, lassen die Blutzuckerwerte rapide ansteigen. Der Körper schüttet nun hohe Mengen Insulin aus, welche dem Hirn zwar vorerst Sättigung vorgaukeln, sorgt aber auch dafür, dass der Zucker sofort in der Leber gespeichert wird.

Die Folge dessen ist ein starkes Heißhungergefühl. Kartoffelpüree beispielsweise hat einen hohen GI, während Vollkornbrot dagegen einen niedrigen aufweist. Ein einfacher Weg, den Jo-Jo-Effekt zu umgehen, ist die Form der langsamen Diät.

So ist es dem Körper möglich, noch mit ausreichend Energie versorgt zu werden und nur geringfügig Eiweiß abzubauen. Haben sie ihr Wunschgewicht erreicht, dann ist es wichtig nicht in alte Gewohnheiten zurückzufallen, da der Jo-Jo-effekt sonst einsetzt.

Vergessen sie den Sport nicht während der Diät! Treiben wie weiterhin wie gewohnt sportliche Aktivitäten. So bleibt der Stoffwechsel angeregt. Konkret heißt das also, dass der Körper nach einer Diätphase weniger Nahrung benötigt als davor.

Die Gewichtszunahme nach einem reichhaltigen Essen ist also deutlich höher, wie vor der Diät. Ich selbst kann sagen, dass es durchaus

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

möglich ist, dass nach einer Diät erreichte Wunschgewicht zu halten, wenn man die nötige Disziplin aufbringt.

Natürlich kann hier und da auch einmal deftig gegessen, oder zu etwas Süßem gelangt werden, jedoch sollte sich dieses in Grenzen halten und nicht ausschweifen.

Essen sie nach Diätabschluss nicht direkt die gewohnten Mengen, sondern fahren sie die tägliche Energiemenge langsam an.

Schokoladentage

Muss ich komplett auf Süßes verzichten? - Nein.

Solange sich der Konsum zuckerhaltiger Lebensmittel in Grenzen hält ist Schokolade keine böse Sünde. Erst der übermäßige Konsum dieser Naschereien sorgt für ungewollte Fettpölsterchen.

Wer trotz der kleinen Portion an Schokolade auch hier noch an Kalorien sparen möchte, sollte zur dunklen Tafel greifen, denn die stark kakaohaltige Leckerei hat weniger Zucker als die gern verzehrte Vollmilch-Version.

Eine weitere Empfehlung meinerseits ist der Griff zu kleinen Schokoladentafeln. Lagern sie nicht allzu viele Süßigkeiten zu Hause, sondern kaufen sie die Leckereien nur beschränkt ein.
Wer sich gesund ernährt und ausreichend Sport treibt, muss nicht auf etwas Süßes zwischendurch verzichten. Wenn sie die einzelnen Tipps dieses Buches verfolgen, steht ihrem geplanten Wunschgewicht nichts mehr im Wege.
Nehmen sie sich Zeit. Geben sie nicht auf. Lesen sie immer und immer wieder nach und halten sie sich an die genannten Punkte. Trinken sie reichlich und kochen sie gesund und frisch.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Verzehren sie Obst und Gemüse in den Zwischenmahlzeiten und arbeiten sie auf eine ausgeglichene Lebensweise hin. Untersuchen sie ihr Essverhalten und stellen sie einen geeigneten Ernährungsplan auf. Wenn sie sich an alles halten, kann nichts mehr schiefgehen.

Ich hoffe, diese Tipps helfen ihnen, ihr Übergewicht in den Griff zu bekommen. Mir selbst hat dieses Wissen geholfen, mehrere Pfunde dauerhaft loszuwerden.

Ich wünsche ihnen viel Erfolg und ein starkes Durchhaltevermögen, welches sie schnellstmöglich zu ihrem Wunschgewicht führt.

Kapitel 3 Wenn schlank, dann doch Entspannt

Wie schon mehrmals erwähnt: Beginnen Sie Ihre Essgewohnheit umzustellen, keiner möchte jetzt das Sie beginnen Brot, Wurst oder Süßspeisen zu wiegen, sondern anstatt das Sie Weißbrot essen, kann es Vollkornbrot sein.

Es wäre falsch, wenn Sie Lebensmittelgruppen ganz streichen. Es wäre nicht nur mühsam, sondern auch ungerecht Ihren Partner oder Kinder gegenüber.

Sie müssen auf keine Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Proteine aus allen Lebensmittelklassen verzichten **NEIN** nur mit Bedacht wählen.

Diät beginnt, am Anfang in Ihren Kopf, Sie müssen es auch wirklich wollen erst dann die Umstellung, es folgt das Essen, und es folgt die Gewichtsabnahmen. Machen Sie Ihr Diätessen zu einem Köstlichen Essen immer wieder aufs Neue.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Ich habe bewusst das Kapitel 1 „Die richtige Einstellung“ genannt. Denn nur mit der richtigen Einstellung, ja mit dem richtigen Wissen über dieses Thema können Sie objektiv an Ihre Lebensveränderung rangehen.

Man nennt es auch Mindset, dies bedeutet so viel wie: Gedankeneinstellung. Nur wenn die Gedanken „richtig“ eingestellt sind, werden Sie auch erfolgreich.

Dies ist alles kein Hexenwerk, sondern lässt sich auf alle Bereiche im Leben anwenden. Erst Mindset, dann Umsetzung und dann komm der Erfolg.

Fettleibigkeit ist so verbreitet wie noch nie. Jeder Dritte ist fett. Eine Zahl, die sich allein in den letzten zehn Jahren verdoppelt hat. Diese Epidemie gibt es in fast allen Ländern und ist außer Kontrolle, nachdem weltweit immer mehr Fastfood Restaurants eröffnen.

Wenn Sie übergewichtig sind, ist das ein ernstes Problem. Extragewicht mit sich herumzutragen, macht Sie anfälliger gegenüber Herzproblemen, Diabetes, Hirnschlag und verschiedenen anderen Erkrankungen.

Es kann auch Auswirkungen auf Ihr Erscheinungsbild haben und dadurch Probleme mit Ihrem Selbstwertgefühl verursachen.

Sie verdienen es, gesünder zu sein und Gewicht zu reduzieren, das Sie ungesund macht. Was aber, wenn Sie wie ich sind und Essen lieben, so dass Sie allein schon den Gedanken hassen, Reisekuchen und Alfalfa-Sprossen zu essen oder hungern zu müssen, um Gewicht zu verlieren?

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Ich habe gute Nachrichten für Sie! Sie müssen nicht hungern um abzunehmen!

Viele Menschen assoziieren Gewichtsverlust mit ständig hungern müssen. Sie haben Angst abzunehmen, weil sie das frustrierende Hungergefühl vermeiden wollen.

Und ja, oftmals denken viele Menschen, es sei besser, Übergewicht zu haben als zu hungern. Ich bin keine Ausnahme.

Ich esse wirklich gern, klar ich bin auch Koch, daher wäre es unmöglich, ständig zu hungern, nur um dünn zu sein. Was für ein Leben wäre das, sich dauernd hungrig zu fühlen?

Unser natürlicher Instinkt lässt uns essen, wenn wir Hunger haben. Hunger signalisiert dem Körper, wann er essen muss. Er ist auch ein Signal an den Körper, dass er in Gefahr ist, so dass er Nahrung braucht.

Unser Selbsterhaltungstrieb lässt uns als Reaktion auf Hunger-Gefühle alles verdrücken, was greifbar ist. Unser Körper weiß nicht, dass wir in einer modernen Welt leben, in der es eine Fülle an Nahrung gibt.

Er handelt noch genauso, wie wenn wir noch in der Wildnis lebten und unsere Nahrung erjagen müssten. Und es ist nicht klug, gegen den Instinkt zu arbeiten, der dazu gemacht ist, uns vor dem Hungertod zu bewahren.

Ein weiters Indiz dafür ist: Unser Körper wurde dafür gemacht, Kilometerweit sein Essen zu jagen. Das wir heute in den 5 Minuten weit entfernten Supermarkt fahren um unser Essen zu bekommen, kann unser Organismus nicht wissen.

Er ist so gebaut, weil unsere Evolution das so vorgesehen hat und weil es in der Vergangenheit so notwendig war um zu überleben.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Sie müssen nicht hungern, um Gewicht zu verlieren. Im Gegenteil, regelmäßige Mahlzeiten und satt sein ist hilfreicher, einen gesunden Essensplan einzuhalten und Ihre Ziele zu erreichen. Wenn Sie Ihren Hunger unter Kontrolle halten, vermeiden Sie, zu viel zu essen. Außerdem fühlen Sie sich nicht schlecht, frustriert und haltlos.

Diät und Gewichtsreduzierung sind Big Business heutzutage. Überall sieht und hört man Anzeigen für Produkte zum Abnehmen, die erstaunliche Resultate versprechen. Die einen haben ihren eigenen Speiseplan, andere sind einfach nur kleine Pillen, die vorgeben, Fett zu verbrennen und verlangen, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten, um den Stoffwechsel des Körpers anzupassen.

Der Nachteil dieser Firmen und Diätpools ist, dass sie oft teuer sein können. Die Pillen, die Sie gegen Übergewicht einnehmen, können gefährliche Chemikalien enthalten oder viel Koffein, der Sie nervös und unkontrollierbar macht.

Das Positive ist, dass sie leicht zu befolgen sind und Unterstützung geben, wenn man Fragen hat oder einfach nur einen Motivationsschub auf dem Weg zum Zielgewicht braucht.

Auf den nachfolgenden Seiten bekommen Sie alle Tipps und Tricks zur erfolgreichen Gewichtsreduzierung verraten.

Es wird nicht einfach sein und Sie brauchen Willenskraft, um erfolgreich zu sein, aber abnehmen ohne zu hungern ist ein Ziel, DAS SIE ERREICHEN KÖNNEN!

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Warum gibt es Übergewicht?

Ich vermute, die einfachste Antwort ist Fastfood, aber das Problem liegt viel tiefer. Ja, das Vorherrschen von Fastfood Restaurants ist sicherlich nicht hilfreich. Bis zu einem gewissen Grad bieten diese Restaurants jetzt gesunde Alternativen in Form von Salaten, Jogurt, Kartoffeln statt Pommes frites und gegrilltes, statt gebratenes Fleisch.

Wenn diese Dinge jetzt auf der Speisekarte stehen, warum verlieren wir dann trotzdem nicht an Gewicht? Die Antwort liegt in unserer Auswahl. Diese Auswahl erstreckt sich auch auf zuhause. Viele Menschen führen einen schrecklich stressigen Lebensstil und greifen viel zu oft zu Fertiggerichten, die große Mengen an Salz, Fett und andere ungesunde Bestandteile enthalten, die zur Gewichtszunahme führen.

Wir neigen dazu, zu viel zu sitzen und schauen uns nach dem Abendessen lieber eine Lieblingssendung im Fernsehen an, als rauszugehen und einen Spaziergang zu machen, wie das früher war. Diese Gewohnheiten werden unglücklicherweise von unseren Kindern übernommen.

Als ich jung war, konnten wir es kaum erwarten, das Abendessen hinter uns zu bringen, damit wir wieder raus konnten um zu spielen, bis die Sonne unterging.

Wir fuhren mit unseren Fahrrädern überall hin und Fernsehen gabs nur, wenn die Eltern nicht im Haus waren Wir hatten ja schließlich unsere Prioritäten!

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Heute finden Sie Kinder eher am Computer oder vor einem Fernseher mit einem Videospiel-Controller in der Hand. Die Kids wissen mehr über Home Shopping Bescheid als über ihre Mutter.

Sie können Ihnen über alle neuen Produkte erzählen, die in den Werbespots zwischen ihren Sendungen angeboten werden. In der Tat sieht jedes Kind mehr als 15 Stunden pro Woche fern.

Ich sage nicht, dass Fernsehen SCHLECHT ist.

Tatsächlich können manche Sendungen gut und hilfreich sein, um Kinder klüger zu machen. Was ich sagen will, ist, dass Kinder mehr draußen sein sollten, als vor der Glotze zu sitzen und Chips und zuckerhaltige Softdrinks zu konsumieren.

Statistiken bestätigen dies. 15 Prozent der Kinder und Teenager haben Übergewicht eine Zahl, die sich seit 1980 verdreifacht hat. Manche machen ihren schlechten Stoffwechsel für ihre überflüssigen Pfunde verantwortlich. Bisweilen stimmt das auch.

Jedoch will es keiner so recht wahrhaben: Wir sind übergewichtig, weil wir einfach zu viel von den falschen Lebensmitteln essen und uns einfach zu wenig bewegen, so wie es von der Evolution vorgegeben ist. Eigentlich ist Abnehmen ziemlich einfach iss weniger, bewege dich mehr. Aber wir sind ziemlich taub für diese Botschaft.

Hauptsächlich weil wir eine schnelle Lösung suchen, eine leichte, schmerzlose Methode, Pfunde ohne Opfer purzeln zu lassen.

Abnehmen ist schwer?

Nein! Sie müssen einiges im Auge behalten: Die Größe der Portionen, die Auswahl der Lebensmittel, Übungen, wie viele Übungen, welche Übungen usw.

Aber sich Gedanken über all die Details zu machen, wird Ihnen nicht sehr hilfreich sein. Sie müssen erst das große Ganze vor Augen haben, bevor Sie an die Einzelheiten gehen. Sie wollen die Extra-Pfunde loswerden. Dafür gibt es viele, viele Wege.

Aber bevor Sie auf die nächste Wunder-Diät warten, sollten Sie einige der erprobten und wahren Methoden versuchen, die ich Ihnen zeigen werde. Es ist nicht so schwer, wie Sie denken!

Der Stoffwechsel und seine Macht

Sie wissen wahrscheinlich, dass Ihr Stoffwechsel in Wechselbeziehung zu Ihrem Gewicht steht. Aber wissen Sie auch wie? Im Allgemeinen glaubt man, dass der Stoffwechsel einer schlanken Person hoch ist, während der einer übergewichtigen Person niedrig ist.

Aber das ist normalerweise nicht der Fall. Der Stoffwechsel allein bestimmt nicht Ihr Gewicht. Vielmehr ist das Körpergewicht abhängig von der Summe der konsumierten Kalorien minus der verbrannten Kalorien. Nehmen Sie mehr Kalorien zu sich, als Ihr Körper braucht, dann nehmen Sie zu.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Konsumieren Sie weniger, nehmen Sie ab. Der Stoffwechsel ist also der Motor, der diese Kalorien verbrennt, und der Maßstab, der Ihren Energiebedarf reguliert.

Vereinfacht ausgedrückt ist der Stoffwechsel der Prozess, durch den Ihr Körper Nahrung in Energie umwandelt. Während dieses biochemischen Vorganges werden Kalorien aus Kohlehydraten, Fett und Proteinen mit Sauerstoff kombiniert, um die Energie zu gewinnen, die Ihr Körper braucht, um zu funktionieren.

Die Anzahl der Kalorien, die Ihr Körper jeden Tag verbraucht, ist Ihr Gesamtenergie-Umsatz. Die folgenden drei Faktoren bestimmen diesen Gesamtenergie-Umsatz:

- Grundbedarf. Auch wenn Ihr Körper im Ruhezustand ist, braucht er Energie für die Grundfunktionen wie Kraftstoff für Organe, Atmung, Blutkreislauf, Einstellung des Hormonspiegels plus Bau und Reparatur von Zellen. Die Kalorien, die verbraucht werden, um diese grundlegenden Funktionen zu decken, sind Ihr Stoffwechsel-Grundumsatz.

- Normalerweise macht der Stoffwechsel-Grundumsatz den größten Teil des Energieverbrauchs aus, etwa zwei Drittel bis drei Viertel der Tageskalorien. Die Energie, die für diese Grundfunktionen benötigt wird, ist ziemlich konstant und ist nicht leicht veränderbar.

- Nahrungsverarbeitung. Das Verdauen, Absorbieren, Transportieren und Speichern der Nahrung, benötigt ebenfalls Kalorien. Dies schlägt mit etwa 10% der Tageskalorien zu Buche. In den meisten Fällen ist der Energiebedarf Ihres Körpers zur

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Nahrungsmittel-Verarbeitung auch relativ stabil und ist nicht leicht veränderbar.

- Körperliche Aktivität. Körperliche Aktivitäten wie Tennis spielen, zum Laden gehen, hinter dem Hund herrennen und jede andere Betätigung verbraucht die restlichen Kalorien. Sie kontrollieren die Anzahl der verbrauchten Kalorien durch die Häufigkeit, Dauer und Intensität Ihrer Aktivitäten.

Es scheint logisch zu sein, dass signifikante Gewichtszunahme oder Übergewicht auf einem niedrigen Stoffwechsel beruht. In Wirklichkeit aber ist es sehr ungewöhnlich, dass Übergewicht auf niedrigen Stoffwechsel zurückzuführen ist.

Und die meisten übergewichtigen Menschen haben auch keine zugrundeliegende Erkrankung. Allerdings kann eine medizinische Untersuchung feststellen, ob eine Krankheit Ihr Gewicht beeinflusst. Gewichtszunahme ist eher zurückzuführen auf einen unausgeglichenen Energiehaushalt höhere Kalorien-Aufnahme als der Körper benötigt.

Um Gewicht zu reduzieren, müssen Sie demnach ein Energiedefizit erzeugen, indem Sie weniger Kalorien aufnehmen, den Kalorienverbrauch durch physische Aktivitäten erhöhen oder am besten beides gleichzeitig.

Wenn Sie und alle anderen Menschen körperlich und funktional identisch wären, wäre es einfach, den Standard-Energie-Bedarf zu bestimmen. Aber viele Faktoren bestimmen ihn, unter anderem auch Körpergröße und -beschaffenheit, Alter und Geschlecht.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Um richtig zu funktionieren, braucht eine größere Körpermaße mehr Energie (mehr Kalorien) als eine kleinere. Auch verbrennen Muskeln mehr Kalorien als Fett. Je mehr Muskelgewebe Sie im Verhältnis zum Fettgewebe haben, desto höher ist Ihr Stoffwechsel-Grundbedarf.

Mit zunehmendem Alter nehmen die Muskeln ab und Fett hat einen größeren Anteil am Körpergewicht. Der Stoffwechsel verlangsamt sich also im Alter. Diese Veränderungen reduzieren Ihren Kalorienbedarf.

Männer haben für gewöhnlich weniger Körperfett und mehr Muskeln als Frauen des gleichen Alters und Gewichts. Daher haben Männer im Allgemeinen einen höheren Stoffwechsel und verbrauchen mehr Kalorien als Frauen.

Sie können Ihren Stoffwechsel-Grundbedarf nur begrenzt ändern. Sie können aber Ihre täglichen Übungen erhöhen, um Muskelgewebe aufzubauen und dadurch mehr Kalorien zu verbrennen.

Ihr Stoffwechsel beeinflusst Ihren Energiebedarf, doch ist es Ihre Nahrungsaufnahme und Ihre physische Aktivität, die letztendlich Ihr Gewicht bestimmt.

Wie jede andere Aufgabe erfordert Abnehmen Engagement und Motivation, um Erfolg zu haben.

Das heißt, Sie brauchen das richtige Mindset.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Mindset das zweite

Ob Sie es glauben oder nicht, aber der psychologische Faktor ist mit im Spiel, wenn Sie versuchen abzunehmen. Wir können das mit den Anfeuerungsrufen beim Sport vergleichen, die Sie manchmal brauchen, um Erfolg zu haben.

Betrachten Sie Ihre Gewichtsreduzierung als Ihren eigenen, persönlichen Sportkampf. So wie Sie die Grundlagen einer Sportart und seine Spielregeln kennen müssen, genauso müssen Sie auch die richtigen Informationen über Ihre Diät bekommen, um sie effektiv zu machen.

Wenn Sie alle Werkzeuge haben, die Sie benötigen, können Sie in fast allem, was Sie im Leben versuchen, Exzellentes erreichen. Eines dieser Werkzeuge ist die richtige Einstellung.

Sie gibt Ihnen Motivation, Engagement und die Fähigkeiten, die Sie brauchen, um die Hindernisse, Versuchungen und Ablenkungen zu überwinden, die Ihnen in die Quere kommen.

Wenn Sie die richtige Psychologie während Ihrer Abnehm-Reise besitzen, dann machen Sie es leichter und aufregender und sind in der Lage, Veränderungen zu einem gesünderen Lebensstil zu entwickeln, die von Dauer sein werden.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Ihre Einstellung kontrolliert Ihr Verhalten, Ihr Handeln und Ihre Gedanken. Wenn Menschen heranwachsen, entwickeln sie Gewohnheiten und Assoziationen, die ihr Leben bestimmen. Die meisten dieser Gewohnheiten werden durch Ihr Unterbewusstsein kontrolliert, was Sie im Allgemeinen nicht bemerken. Ihr Unterbewusstsein kann aber Ihre Bemühungen sabotieren was Sie ebenfalls nicht bemerken. Dies kann nachteilig sein für Ihre Bemühungen abzunehmen.

Die richtige Einstellung hat zur Folge, dass Sie verschiedene Techniken und Strategien benutzen, um Ihr Verhalten zu kontrollieren, indem Ihre Gedanken und Handlungen überwacht werden.

Wenn Sie diese Einstellung gefunden haben, können Sie besser schlechte Angewohnheiten und Assoziationen ersetzen durch neue und positive Angewohnheiten, die es Ihnen ermöglichen, Gewicht zu verlieren und glücklicher zu sein!

Die rechte Einstellung zu entwickeln, geschieht nicht über Nacht. Es bedarf schon etwas Mühe, doch letztendlich ist es die Zeit wert, die man aufgewendet hat. Sie müssen Ihr Verhalten und Ihre Fortschritte regelmäßig beobachten. Manchmal ist es leicht, andere Male wieder nicht. Aber die gute Nachricht ist, dass es leichte Möglichkeiten gibt, sich in die richtige Einstellung zu versetzen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

1. Schreiben Sie Ihre Ziele auf sagen Sie sich selbst, welches Gewicht Sie erreichen möchten. Wenn Sie gerade dabei sind, schreiben Sie gegebenenfalls auch andere persönliche Ziele für Ihr Leben auf.

Da Sie dabei sind, etwas Großes anzupacken, wie Ihr Gewicht zu reduzieren, können Sie Ihre Bemühungen gleichzeitig auch auf andere Aspekte Ihres Lebens ausdehnen, solange Sie die Motivation und den Antrieb haben.

2. Spezifizieren Sie Ihre Ziele. Wenn Sie sie nur allgemein beschreiben, verharmlosen Sie sie. Ihre Ziele SIND WICHTIG. Machen Sie sie wichtig!

3. Geben Sie sich ein Zeitlimit. Sie wollen abnehmen. Sie wollen das erreicht haben bis Weihnachten oder bis zur Hochzeit oder bis zum nächsten Klassentreffen. Wenn Sie sich einen Zeitrahmen setzen, geben Sie sich selber ein Ziel vor, auf das Sie hinarbeiten, und wie gesagt: Ihre Ziele SIND WICHTIG!

4. Machen Sie diese Ziele messbar und erreichbar. Denken Sie nicht in ZU großen Kategorien und nehmen Sie sich nicht mehr vor, als Sie im Stande sind zu erfüllen. Wenn Sie 100 Pfund abnehmen möchten, dann erwarten Sie nicht, dass dies in ein paar Wochen zu bewerkstelligen ist. Geben Sie sich selbst genügend Zeit, es auf gesunde Weise zu machen. Sie können Ihr Ziel auch in kleinere Etappen unterteilen. Sagen Sie sich z.B., dass Sie 10 Pfund innerhalb des nächsten Monats loswerden wollen. Dann nehmen Sie sich dasselbe im darauffolgenden Monat vor. Schließlich erreichen Sie Ihr Ziel und fühlen Befriedigung, dass Sie jetzt leichter sind als zuvor. Zudem haben Sie ja auch nicht Ihre Pfunde, die zu viel sind, innerhalb weniger Wochen zugenommen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

5. Konzentrieren Sie sich auf diese Ziele jeden Tag. Hängen Sie sie an den Kühlschrank. Schreiben Sie sie in Ihren Terminkalender. Klemmen Sie sie an den Blendschutz in Ihrem Auto. Wenn Sie sich auf Ihre Ziele konzentrieren, behalten Sie sie auch immer im Kopf und wenn sie dort an erster Stelle stehen, sind Sie auf einem guten Weg, sie auch zu erreichen.

6. Bleiben Sie diesen Zielen verpflichtet unter allen Umständen. Es gibt einen Grund, warum Sie diese Ziele erreichen wollen. Wenn Sie ihnen treu bleiben, sind diese Ziele im Fokus Ihrer Gedanken und somit leichter zu verwirklichen.

7. Machen Sie sich neue Routinen. Einen festen neuen Ablauf des Tages. Sie wollen etwas an sich ändern. Dann ändern Sie auch Ihren täglichen Ablauf. Dies ist aus eigener Erfahrung eigentlich der wichtigste Faktor beim Abnehmen. Sie brauchen Struktur und System. Betrachten Sie es wie ein Laufzettel, den Sie täglich abarbeiten müssen. Wir Menschen sind ungemeine Befehlsempfänger. Machen Sie sich selbst Ihre eigenen Befehle.

Der Kampf mit unserem Stoffwechsel während wir altern, kann nicht verleugnet werden. Unser Stoffwechsel, der die Nahrung in Energie umwandelt, lässt mit jedem weiteren Jahr nach.

Wenn wir unsere Essgewohnheiten nicht anpassen und unsere Übungen, um zu kompensieren, legen wir langsam zusätzliche Pfunde zu. Ob es uns gefällt oder nicht, aber die Realität ist nun mal, dass wir einige Gewohnheiten ändern müssen, um unser Gewicht zu halten.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Wenn Sie immer einen Schritt zur selben Zeit machen, dann können Sie grundlegende Dinge ändern. **Hören Sie auf, sich zu sagen: Ich schaff' das nicht. SIE KÖNNEN** sich neue gesunde Essgewohnheiten aneignen! Der Mensch ist doch ein Gewohnheitstier, machen Sie sich doch einfach neue Gewohnheiten.

Wenn Sie ein neues Denken bezüglich Gewichts-Reduzierung entwickeln, erreichen Sie Ihre Ziele und realisieren den Erfolg. Stecken Sie sich ein Ziel, verwandeln Sie sich in die Person, die Sie sein wollen und leben Sie das Leben, das Sie verdienen. Uns ist die Macht der Träume nicht ohne die Kraft und die Fähigkeit gegeben, diese Träume auch zu verwirklichen. **ES IST ZEIT ZU BEGINNEN! JETZT!**

Die gigantische Abnehm-Industrie...

...ist eine Billion schweres Unternehmen, welches immer weiterwächst. Sie weisen Menschen einen Weg, auf gesunde Weise abzunehmen, indem sie ihnen Nahrungsmittel anbieten, die man essen kann und die die empfohlene Kalorienmenge haben. Sie geben auch Unterstützung und Ratschläge während des Abnehmens.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Ihr Nachteil ist aber, dass sie ziemlich teuer sein können, wenn Sie die Faktoren Mitgliedsgebühren und Speisen einbeziehen. Viele dieser Unternehmen erwarten, dass man ihre abgepackten Nahrungsmittel für alle Mahlzeiten kauft, und das kann recht kostspielig werden. Sie sind eine gute Option für solche Leute, die sich deren Diätpläne leisten und sie durchziehen können.

Es sind in den letzten Jahren auch viele, viele Mode-Diäten wie Pilze aus dem Boden geschossen, die schnellen Gewichtsverlust versprechen, solange man sich an die jeweiligen Empfehlungen hält. Einige können jedoch sogar gefährlich sein und sollten sorgfältig geprüft werden, bevor man sie durchführt.

Eine solche Diät ist beispielsweise der Kohlenhydrat-arme Diät Plan. Manche Menschen gelang es, damit abzunehmen, andere wiederum berichteten von ernsthaften Gesundheitsproblemen.

Kohlenhydratarme Diäten können zu schneller Gewichtsreduzierung führen, aber das neue Gewicht zu halten, ist sehr schwierig, wenn die Diät nicht strikt eingehalten wird. Unter anderem wegen seiner Forderung viel Protein, keine weißen Nahrungsmittel etc. wird man im Allgemeinen Lebensmittel essen, die fettreich sind, was den Cholesterinspiegel erhöhen kann.

Einige der Ansprüche von Menschen, die sich für Low-Carb-Diäten (Kohlenhydratarme Diäten) stark machen, sind einfach nicht zu halten.

Aufgrund der Art des Diät-Plans wird man durch den Verzicht auf Kohlenhydrate schnell Gewicht verlieren, aber man wird nicht in der

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Lage sein, das Gewicht zu halten, sobald man diese Kohlenhydrate wieder in die Ernährung mit einbezieht.

In der Tat, je länger man auf Low Carb Diät war, desto schneller wird man wieder sein altes Gewicht bekommen.

Kohlenhydrate stellen eine Möglichkeit für Ihren Körper dar, Nahrung in Energie umzuwandeln. Wenn Sie auf sie verzichten, werden Sie feststellen, dass sich Ihr Energie-Level senkt und dass die Muskeln an Spannkraft verlieren und abbauen.

Diese Diäten empfehlen, dass man viele Proteine essen soll, also hauptsächlich Fleisch und Fisch. Doch sind sie oftmals reich an Fett. Zu viel Fett verzehren kann aber zu Gesundheitsproblemen führen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck und manchen Krankheiten.

Ja, kohlenhydratarme Ernährung hilft, schnell Gewicht zu verlieren, aber machen Sie sich vollständig kundig, bevor Sie damit beginnen. Ein guter Ernährungsplan balanciert alles aus, was Ihr Körper braucht, um effektiv zu funktionieren.

Sie ziehen vielleicht auch eine der so häufig und überall angebotenen Fat Burner Pillen in Betracht.

Es scheint mir geradezu, dass ich jedes Mal, wenn ich den Fernseher anmache, Werbung sehe von Leuten, die 100 Pfund in nur zwei Wochen abgenommen haben und nun in Badesachen im Fernsehen auftreten können und das alles mit Hilfe dieser fantastischen Diätpillen, die sie eingenommen hatten.

Manche Leute haben großes Glück, dass sie durch diese Pillen Gewicht reduzieren konnten, aber es steckt auch ein Risiko darin. Denn diese Fettverbrennungspillen müssen nicht durch das Food and Drug

Administration (FDA) getestet werden, bevor sie auf den Markt gebracht werden.

Wenn sich aber auf der anderen Seite herausstellt, dass ein Präparat gefährlich zu sein scheint, reagiert die FDA schnell um sicherzustellen, dass es aus dem Handel genommen wird.

Dies passierte z.B. im Jahre 2003, als die FDA ein Produkt verbot, das Ephedrin enthielt, nachdem sich herausgestellt hatte, dass es zumindest teilweise für den Tod eines prominenten Sportlers verantwortlich war. Diese Pillen arbeiten auf verschiedene Art und Weise. Viele sind Appetitzügler und enthalten Phenylpropanoide oder Koffein.

Andere sollen den Stoffwechsel steigern und dadurch Fett verbrennen, während man sich gleichzeitig weniger hungrig fühlt.

Wiederum andere Pillen sollen die Fähigkeit des Körpers reduzieren, Fett zu absorbieren oder Gewicht reduzieren, indem sie Flüssigkeiten aus dem Körper ausleiten.

Diese Pillen enthalten ein Diuretikum oder Abführmittel. Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie beginnen, irgendeine dieser Diätpillen zu nehmen auch diejenigen, die angeblich nur natürliche Stoffe beinhalten.

Das gilt insbesondere, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben. Denn diese Pillen könnten Medikamente beeinflussen, die Sie bereits einnehmen oder könnten Beschwerden verschärfen wie zum Beispiel Angstzustände.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Diätpillen können süchtig machen, also seien Sie vorsichtig, wenn Sie mit der Kur beginnen. Folgen Sie den Dosierungsanweisungen genauestens und achten Sie auf mögliche Nebenwirkungen aller Art. Falls Sie irgendeine der folgenden Symptome erleben, stoppen Sie sofort die Einnahme der Pillen und konsultieren Sie Ihren Arzt:

- Angstzustände oder Nervosität
- Reizbarkeit
- Schlaflosigkeit, Ruhelosigkeit, Hyperaktivität
- Bluthochdruck
- Beklemmendes Gefühl in der Brust
- Herzklopfen
- Fieber
- Trockener Mund
- Starke Kopfschmerzen
- Schwindelgefühl
- Verschwommene Sicht
- Starkes Schwitzen
- Störungen der Menstruation oder des Sexualtriebes.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Da Diätpillen rezeptfrei verkäuflich sind, liegt es in der Verantwortung des Käufers, sie korrekt zu verwenden.

Manche Verbraucher nehmen dummerweise mehr als die empfohlene Dosis ein in der Hoffnung, schneller das Gewicht zu verlieren, was aber sehr gefährlich ist! Eine Überdosis kann wer weis was auslösen!

Sie können Diätpillen nehmen und auf diese Weise versuchen abzunehmen. Aber seien Sie vorsichtig und folgen Sie genau den Anweisungen des Herstellers, damit Sie auf der sicheren Seite sind.

Auch wenn Sie sie nehmen, müssen Sie Veränderungen in Ihrem Speiseplan vornehmen und körperliche Übungen durchführen, um Gewicht zu verlieren. Viele Menschen denken, sie können essen, was sie wollen, wenn sie diese Pillen einnehmen, aber das ist einfach nicht der Fall.

Denken Sie immer daran, dass nichts so effektiv hilft, abzunehmen und das Gewicht zu halten wie eine vernünftige, ausgewogene Ernährung und Bewegung. Außerdem hilft Ihnen keine Pille, die notwendigen emotionalen und sonstigen Änderungen Ihres Lebensstils durchzuführen, um diese Extra-Pfunde loszuwerden.

Die ersten Schritte

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Sie können Gewicht auf vielerlei Art verringern. Sicherlich können Sie auch den Weg des Supermodells gehen und hungern, aber wer will das schon?

Es gibt ein paar Dinge in Bezug auf Ernährung und Abnehmen, worüber sich die meisten Fachleute im Allgemeinen einig sind.

- Sie müssen viel Wasser trinken. Die meisten Menschen trinken nicht genug. Cola und Kaffee zählen nicht! Ja, Sie sollten wirklich täglich acht Gläser Wasser à 250 ml trinken abhängig von Ihrem Gewicht eventuell mehr.

- Wasser ist ein natürlicher Appetitzügler. Wenn Sie ein volles Glas Wasser vor einer Mahlzeit trinken, kann Ihr Magen einfach nicht mehr so viel Nahrung aufnehmen.

- Nein, Sie nehmen nicht an Gewicht zu, wenn Sie viel Wasser trinken. Vielmehr ist es so: Wenn Sie den Tag über nicht genug Wasser trinken, dehydriert Ihr Körper. Wenn Sie dann endlich Wasser trinken, behält Ihr Körper es und legt Reserven für trockene Zeiten an. Das ist der Zustand, wo wir uns vom Wassergewicht aufgebläht fühlen.

- Wenn Sie Ihren Körper jedoch regelmäßig genügend Wasser zuführen, entsorgt er es auch wieder auf natürliche Weise. Ausreichend Wasser trinken gibt Ihnen den Vorteil der Hydration und Sättigung.

- Sie sollten immer ausgewogene Mahlzeiten einnehmen. Es ist etwas, das wir in der Grundschule gelernt haben, dass wir aber jetzt wirklich als Erwachsene anwenden sollten die Grundnahrungsmittelgruppen.

- Eiweiß (Proteine) und Kohlenhydrate sind wesentlich für eine gesunde Mahlzeit. Kohlenhydrate sind die Haupt-Energiequelle unserer Ernährung und Proteine verbrennen Fett. Als absolutes Minimum sollte jede Mahlzeit aus Protein und Kohlenhydrat bestehen.

- Lassen Sie KEINE Mahlzeiten aus. Mit dem Schlechtesten, was wir beim Versuch abzunehmen tun können, ist, auf Mahlzeiten zu verzichten. Ich habe es unzählige Male gesehen: Aus der Motivation heraus, Gewicht zu reduzieren, beschließt jemand, nur noch zwei Mal am Tag zu essen.

Doch Ihr Stoffwechsel braucht die Beständigkeit regelmäßiger Mahlzeiten. Bei unbeständigen Essenszeiten denkt der Körper, dass Hungerzeiten anbrechen. Also lagert er alles, was ihm zugeführt wird, als Fett ein. Energiereserve für schlechte Zeiten.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Schließlich: Bewegung. Sie können einfach kein Gewicht reduzieren, wenn Sie Ihren sitzenden Lebensstil beibehalten. Menschen, die sich bewegen, leben länger und fühlen sich besser. Und sie nehmen schneller ab. Aber: Halten Sie es einfach.

Der beste Vitalitätsspender des Körpers ist Bewegung, und von allen Bewegungen ist Gehen die beste.

Es ist nie zu spät, in Form zu kommen. Wir geben Ihnen einen ganzen Abschnitt mit Übungen, aber Sie müssen kein Fitness-Studio besuchen und ein berühmter Bodybuilder werden. Denn es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich genügend Bewegung zu verschaffen im Bemühen, Gewicht zu verlieren.

Natürlich gibt es eine einfache Formel, Gewichtsverlust zu berechnen:

Konsumieren Sie jeden Tag weniger Kalorien, als Sie verbrauchen. Wenn Sie beispielsweise 2.000 Kalorien am Tag aufnehmen und 2.500 Kalorien verbrennen, dann nehmen Sie ab.

Sie sagen vielleicht: "Warum reduziere ich nicht einfach meine Kalorienzufuhr deutlich, so dass ich nicht viele Kalorien zum Abnehmen verbrennen muss?"

Nun, das würde wieder auf hungern hinauslaufen und ist überhaupt keine gute Idee. Es macht Sie schwächer, hungriger und hinterher essen Sie eine Menge.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Ihr Körper braucht einfach Nahrung und Kalorien, um Energie zu bekommen. Sie müssen ausreichend essen, um nicht zu hungern und um diese Kalorien und ein paar mehr anschließend zu verbrennen. Auf der anderen Seite, wenn Sie genau die gleiche Menge Kalorien verbrauchen, die Sie zu sich genommen haben, verändert sich nichts.

Das Geheimnis des Abnehmens ohne Hunger liegt in der richtigen Auswahl der Lebensmittel. Es müssen Lebensmittel sein, die arm an Kalorien sind, die aber Ihren Bauch befriedigen, so dass Sie nicht hungrig werden.

Wir fanden eine sehr interessante Studie, die illustriert, wie die Art und Weise, wie wir essen, unser Gewicht beeinflusst. Die Wissenschaftler teilten die männlichen Testpersonen in drei Gruppen.

Jede Gruppe bekam Nahrung mit drei unterschiedlichen Fettanteilen (die täglichen Kalorien bestanden zu 60, 40 oder 20 Prozent aus Fett), aber es gab keine Kaloriengrenze. Den Teilnehmern wurde gesagt, dass sie von den angebotenen Speisen so viel essen durften, wie sie mochten.

Wie erwartet, verloren die Männer, die Nahrung mit einem 20%eigen Fettanteil aßen, Gewicht, denn sie konsumierten weniger Kalorien. Fett enthält 9 Kalorien pro Gramm im Vergleich zu 4 Kalorien pro Gramm bei Kohlenhydraten und Proteinen.

Das heißt, je mehr Fett die Nahrung enthält, desto mehr Kalorien besitzt sie auch. Doch trotz der kalorienärmeren Nahrung waren die Testpersonen dieser Gruppe überhaupt nicht hungrig.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Die Forscher entdeckten, dass die Männer der fettarmen Gruppe unbewusst kompensierten, indem sie Nahrung wählten, die das gleiche wog wie die der Männer in den höher fettigen Gruppen, und deshalb kein Hungergefühl hatten.

Das lässt vermuten, dass das Gewicht der verzehrten Nahrungsmittel eine größere Rolle spielt als Fett oder Kalorien, um den Hunger zu befriedigen. Mit anderen Worten, man muss nicht fett- und kalorienreiche Nahrung essen, um sich satt zu fühlen, sondern der Magen muss das Gewicht einer bestimmten Menge von Lebensmitteln fühlen.

Es gibt verschiedene andere Untersuchungen, die zeigen, dass Menschen dazu tendieren, täglich die gleiche Menge Nahrung konsumieren, ohne zu berücksichtigen, ob die Mahlzeiten Fett oder Kalorien enthalten.

Es ist, wie wenn der Magen eine innere Waage hat mit einem vorbestimmten Gewicht, das, wenn es erreicht wird, Sättigung anzeigt.

Dies erklärt den Grund, warum man vor dem Essen ein Glas Wasser trinken oder einen Teller Suppe essen soll, um den Appetit zu begrenzen.

Das erklärt auch, warum manche Menschen trotz fettarmer Nahrung zunehmen, wenn sie viele stärkehaltige Lebensmittel verzehren, die stark verarbeitet und arm an Ballaststoffen sind.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Sie müssen viele Scheiben flauschiges Weißbrot essen, bevor Sie sich satt fühlen, während zwei Scheiben Vollkornbrot Sie schon so sättigen, als ob Sie den ganzen Laib geschluckt hätten.

Mit dem Verzehr von Ballaststoffreichen Lebensmitteln wie z.B. Haferflocken nehmen Sie weniger Kalorien zu sich, ohne sich hungrig zu fühlen.

Wie also wählen Sie die richtigen Nahrungsmittel?

Nur bestes Essen

Wenn Sie den Versuch unternehmen abzunehmen, dann sollten Sie Nahrungsmittel wählen, die ein günstiges Gewicht-Kalorien-Verhältnis aufweisen. Sie müssen Lebensmittel essen, die viel wiegen, aber wenige Kalorien haben statt umgekehrt.

Obst und Gemüse sind hierbei die großen Gewinne. Sie wiegen schwer wegen ihrer Ballaststoffe und ihrem Wassergehalt und haben doch wenige Kalorien.

So hat z.B. eine Tasse Melonen mit 150 Gramm nur 56 Kalorien. Etwa die gleiche Menge Spinat hat nur 42 Kalorien.

Nun vergleichen Sie das mit drei Tassen gebuttertem Popcorn: dass wiegt nur 90 Gramm und enthält 420 Kalorien oder, noch schlimmer, 30 Gramm Kartoffelchips, dass 152 Kalorien hat (wenn Sie davon 120 Gramm essen, würden Sie 608 Kalorien einladen, sich in Ihren Fettzellen zu Hause zu fühlen).

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Das nenne ich "Small but terrible".

Die meisten Snacks wiegen nicht viel, haben aber ganz sicher eine ganze Menge Kalorien.

Das bedeutet, Sie können viel davon essen, ohne satt zu sein und ohne zu realisieren, dass Sie viele Extra-Kalorien zu sich nehmen, die Sie nicht benötigen.

Die meisten Kekse wiegen ca. 15 Gramm und enthalten 50 Kalorien. Wenn Sie 6 Kekse essen, haben Sie nur 90 Gramm Nahrungsmittelgewicht, aber schon 300 Kalorien verzehrt. Ein Schokoriegel ist nur 40-50 g schwer, hat aber 220 Kalorien. Ein kleines Croissant mit 60 g hat 230 Kalorien.

Nach einer Studie, sind Lebensmittel, die leicht an Gewicht, aber schwer an Kalorien sind, die schlechtesten, wenn Sie versuchen abzunehmen. Es ist eine Art Doppelbestrafung Sie sind immer noch hungrig, aber Sie haben bereits viele Kalorien gegessen.

Wählen Sie lieber fettarme Lebensmittel mit dem gleichen Gewicht. Es kann auch ein himmelweiter Unterschied in Bezug auf Kalorienaufnahme sein, wenn zwei Menschen Lebensmittel von gleicher Art und gleichem Gewicht essen.

Wie das möglich ist? Ganz einfach, wenn Sie die Art der Zubereitung betrachten.

Hier einige Beispiele (alles auf 100 Gramm bezogen): Gekochte Kartoffeln haben 62 Kalorien, Pommes Frites 328 Kalorien. Sardinen in Tomatensoße enthalten 127 Kalorien, Sardinen in Öl dagegen 372. Thunfisch in Wasser hat 95 Kalorien, Thunfisch in Öl 309. Sie verstehen, was ich sagen will?

Vermeiden Sie, sich mit leichten (in Bezug auf das Gewicht), aber schweren (in Bezug auf die Kalorien) Nahrungsmitteln zu ernähren.

Ich weiß, dass viele Menschen keine vollständigen Mahlzeiten essen wollen, weil sie denken: Wenn sich der Bauch voll anfühlt, haben sie auch viele Kalorien zu sich genommen.

Darum denken sie, dass sie abnehmen, wenn sie etwas Leichtes wie Knusperkekse essen.

Sie begreifen nicht, dass, nur, weil ein Nahrungsmittel wenig wiegt, es nicht auch automatisch wenige Kalorien enthält. Jemand kann leicht neun Kekse (420 Kalorien) essen und sich immer noch nicht gesättigt fühlen, was nicht verwunderlich ist, denn sie wiegen ja nur 90-100 Gramm.

Ob Sie es glauben oder nicht, aber Sie können eine sättigende Mahlzeit bestehend aus einer halben Tasse gedämpftem Reis, einer Tasse gekochtem Spinat, einem kleinen Stück Fisch und einer Schale Melonen für weniger Kalorien haben!

Diese komplette Mahlzeit würde gut 500 Gramm wiegen, aber nur 378 Kalorien kosten. Durch Wahl der richtigen Lebensmittel können Sie leicht unnötige Kalorien einsparen, ohne hungern und entbehren zu müssen.

Sie sollten auch Ihre Kohlenhydrate etwas reduzieren, aber nicht komplett weglassen! Da effektive Gewichts-Abnahme von Bewegung und Aktivität abhängig ist, hätten Sie ohne Kohlenhydrate nicht die Energie, die Sie benötigen, um Kalorien zu verbrennen.

Sie sollten mit einer Grunddiät beginnen, bei der mindestens die Hälfte der Kalorien aus Obst, Gemüse, Vollkorn und natürlicher Stärke kommen. Der Rest sollte aus fettarmen Proteinen wie Fisch, Hühnerfleisch und magerem Rind stammen.

Die müssen ein gesundes Verhältnis von Kohlenhydraten und Proteinen bekommen. Vermeiden Sie Kohlenhydrate zur Nachtzeit. In regelmäßigen Abständen Kohlenhydrat-Tage einlegen, um Ihren Energie-Level zu steigern.

In Bezug auf Proteine fragen sich viele Leute, wie viel genug oder wie viel zu viel ist. Im Allgemeinen sagen Fachleute, dass man pro Mahlzeit 1 Gramm Protein pro Pfund Körpergewicht essen soll.

Das scheint eine lächerlich große Menge an Eiweiß zu sein, aber denken Sie daran, dass wir über SCHLANKE Proteine sprechen. Außerdem beschleunigt Protein Ihren Stoffwechsel und Gewichtsverlust.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Das ist ein guter Augenblick, über Portionsgrößen zu sprechen. Als Daumenregel gilt, dass Sie nie eine Portion essen sollten, die größer ist als Ihre geballte Faust. Damit essen Sie genug, um ohne zu übertreiben satt zu werden.

Gelüste sind der schlimmste Teil beim Abnehmen. Nehmen wir an, Sie lieben Kekse mit Schokostückchen darin, wie ich es tue. Wenn Ihnen danach ist, macht das Leugnen des Verlangens es nur stärker.

Statt sich den Keks nicht zu gönnen, tun Sie es ruhig, aber übertreiben Sie es nicht. Nehmen Sie einfach nur eins statt drei. Sie können sich mit Ihren Lieblings-Lebensmitteln verwöhnen, solange Sie es im Rahmen des Zumutbaren halten.

Die meisten Experten stimmen darin überein, dass nur drei traditionelle Mahlzeiten pro Tag keine gesunde Ernährung sind. Tatsächlich sollten Sie täglich mehr Mahlzeiten essen. Sind das nicht gute Nachrichten?!

Dahinter steckt der Gedanke, dass man zu viel ist, wenn man zu hungrig ist. Um den Hunger zu besiegen, sollten Sie mehr Mahlzeiten mit kleineren Portionen als weniger Mahlzeiten mit größeren Portionen essen. Frauen wird empfohlen, fünf Mal am Tag zu essen, Männer sechs Mal. Versuchen Sie, diese Mahlzeiten mindestens im Abstand von 2 Stunden zu essen um sicherzustellen, dass Sie nicht zu hungrig werden.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Die Vorteile offenbaren sich von alleine, und zwar sind dies:

- Höhere Stoffwechselrate
- Mehr Energie
- Weniger Speichern von Körperfett wegen kleinerer Portionen
- Hunger und Gelüste sind reduziert
- Zum Muskelaufbau sind mehr Kalorien vorhanden
- Die Nährstoffe der Speisen werden besser absorbiert und verwertet.
- Doch Sie müssen sicherstellen, dass Sie auch die richtigen Lebensmittel essen.

Lebensmittel die man meiden sollte

Wir können unmöglich alle Lebensmittel aufzählen, die akzeptabel sind, wenn Sie versuchen, Gewicht zu verlieren. Der gesunde Menschenverstand sagt Ihnen aber, dass Pommes Frites absolut verboten sind und ein Apfel großartig ist. Wir haben uns daher auf diejenigen Lebensmittel konzentriert, die Sie nicht essen SOLLTEN. Das ist natürlich auch eine ellenlange Liste, darum behandeln wir die schlimmsten und nennen Ihnen möglichen Ersatz.

Getränke

Verzichten Sie auf alles, was sogenannte Softdrinks sind, wenn sie nicht Zero Zucker sind. Die zero-Versionen sind nun auch nicht das Ideal, aber dennoch besser als die Originalen. Natürlich ist immer und ausschließlich Wasser zu empfehlen, denn das ist das Menschlichste und Natürlichste.

Ebenso sollten Sie alle Getränke meiden, die Aspartam, Fruktose-Maissirup oder raffinierten Zucker enthalten. Da Sie viel Wasser trinken müssen, um Gewicht zu verlieren, versuchen Sie Wasser mit einer Scheibe Zitrone oder Limone. Das kann sehr erfrischend und sättigend sein!

Alkohol ist tabu bei jeglicher Diät. Es ist OK, ein Glas Wein zum Abendessen zu trinken, aber nicht die ganze Flasche. Es gibt kaum einen besseren Weg, Pfunde drauf zupacken, als exzessiv Alkohol zu trinken selbst solchen, der weniger Kalorien hat. Maßvoll sein ist der Schlüssel bei alkoholischen Getränken!

Fertigfutter

Im Allgemeinen gilt: Sie sollten sich von vielen dieser Produkte fernhalten.

Wenn die Inhaltsstoffe unaussprechlich sind, sollten Sie sie meiden. Mit anderen Worten, alles mit vielen Chemikalien auf der Zutatenliste ist nicht gut für Ihre Diät, ja für Ihre Ernährung überhaupt.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Weißer Reis, auch wenn er sehr füllend ist, enthält Stärke, die Ihren Gewichtsverlust hemmen kann. Greifen Sie lieber zu braunem Naturreis.

Pasta ist auch nicht gut, weil Sie Stärke enthält. Nehmen Sie lieber Vollkornpasta. Sie schmeckt genauso gut und ist viel besser für Sie!

Weißbrot

Aus den gleichen Gründen wie bei Pasta und weißem Reis sollte weißes Brot vermieden werden. Vollkornbrot versorgt Sie mit den Kohlehydraten, die Sie brauchen und ist weniger verarbeitet als weiße Brotsorten.

Stellen Sie sicher, dass das Brot, das Sie kaufen, aus Vollkornmehl statt aus weißem Mehr hergestellt ist. Glauben Sie mir, es macht einen Unterschied.

Wenn Sie mexikanisches Essen mögen, wählen Sie auch hier Vollkorn-Tortillas, wenn Sie Ihre Burritos, Enchiladas oder Tacos kaufen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Dosenfutter

Wiederum gilt: Alles, was in Dosen oder Gläsern ist, muss frei von unmäßigen Chemikalien sein. Wenn das Etikett Inhaltsstoffe mit mehr als vier Silben enthält oder wenn sie Bindestriche aufweisen, ist es mit Sicherheit nicht gut für Ihre Ernährung und Ihre Diät.

Hühnerbrühe kann sehr fett sein, also sollten Sie auf sie verzichten. Dasselbe gilt für viele Suppenfertiggerichte. Das Gute ist aber, dass es viele Light oder fettarme Produkte gibt. Nur für diese sollten Sie sich entscheiden.

Industriell hergestellte Tomatensoßen oder Soßen auf Tomatenbasis enthalten unglaublich riesige Mengen an Zucker und Salz. Viel besser ist, wenn Sie diese Soßen selbst zubereiten, so dass Sie kontrollieren können, was drin ist. Weiter hinten in diesem Buch haben wir ein entsprechendes Rezept für Sie!

Essen Sie kein Obst oder Gemüse aus Dosen. Wenn es in Dosen eingemacht ist, wurde es auch erhitzt und hat demzufolge auch die meisten nützlichen Nährstoffe verloren. Auch kann raffinierter Zucker enthalten sein, deshalb sollten Sie besser bei frischem Obst und Gemüse bleiben.

Wenn Sie Speiseöl zum Kochen verwenden müssen, nehmen Sie kaltgepresstes Olivenöl anstelle von Gemüse- oder Getreide-Öl.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Fleisch

Nehmen Sie ausschließlich mageres Fleisch zur Proteinaufnahme. Es ist allgemein bekannt, dass man versuchen sollte, auf rotes Fleisch wie Rindfleisch zu verzichten. Natürlich, wenn es Ihnen wie mir geht und Sie Steaks lieben, dann nehmen Sie nur ein mageres Stück und machen keine Portion größer als Ihre geballte Faust.

Bevorzugen Sie frischen Fisch gegenüber solchen in Dosen und stellen Sie sicher, dass er von der fett ärmeren Sorte ist. Dazu gehört Lachs, Tilapia und Kabeljau. Panieren Sie Ihren Fisch auch nicht, kochen oder grillen Sie ihn, um eventuell verbleibendes Fett loszuwerden.

Weiße Hühnerbrust ist besser als dunkles Fleisch, denn das dunklere enthält mehr Fett. Das Gleiche gilt für Pute.

Thunfisch ist immer eine gute Wahl auch in der Dose. Aber er sollte in Wasser, nicht in Öl eingedost sein!

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Molkereiprodukte

Magermilch sollte Ihre erste Wahl sein gegenüber Vollmilch. Vermeiden Sie dennoch zu viel Milch zu trinken, weil es immer natürliche Fette enthält, was zu unnötigem Fett in Ihrem Körper werden kann!

Unglücklicherweise ist Käse bei einer Diät auch nicht erlaubt. Doch Sie finden heutzutage in den meisten Geschäften fettarmen und fettfreien Käse. Aber verwenden Sie ihn trotzdem sparsam!

Eier sind in Ordnung bei Ihrer Ernährung und Diät, aber Sie sind besser dran, wenn Sie nur das Eiweiß und nicht das Eigelb verwenden. Ei Ersatzprodukte sind auch eine Alternative.

Fettfreier Sauerrahm ist in Maßen auch erlaubt, aber versuchen Sie, ihn durch Naturjogurt zu ersetzen.

Pflanzliche Lebensmittel

Alles frische Gemüse ist gut für Sie. Es herrscht allgemein die Meinung, dass man jedes Gemüse essen kann, das man will und trotzdem abnimmt.

Das ist so ziemlich richtig solange Sie es richtig zubereitet haben. Es ist immer am besten, Gemüse zu dämpfen. Sie können es auch mit etwas Olivenöl beträufeln und im Ofen backen oder noch besser auf dem Grill rösten!

Seien Sie vorsichtig, zu viele Früchte zu essen, die viel natürlichen Zucker enthalten wie beispielsweise Orangen und Pfirsiche.

Weil der Zucker auf natürliche Weise vorhanden ist, ist er nicht schrecklich schlecht für Sie, aber Sie sollten dennoch nicht zu viel Zucken aufnehmen, da er in Fett verwandelt werden kann.

Etwas Wichtiges sollten Sie sofort tun, wenn Sie sich entschieden haben, Gewicht zu verlieren:

Entfernen Sie aus Ihrem Kühlschrank und aus Ihren Schränken all die Nahrungsmittel, die Ihre Diät behindern können. Da heißt, werden Sie Chips, Kekse, raffinierter Zucker, Dosenfrüchte usw. los.

Werfen Sie es aber nicht weg, spenden Sie es sozialen Einrichtungen. Glauben Sie mir, sie sind glücklich mit allem, was Sie bringen, ernährungsfreundlich oder nicht!

Sobald Sie das getan haben, müssen Sie einkaufen gehen. Haben Sie keine Angst. Kaufen Sie einfach intelligent ein!

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Das „richtige“ Einkaufen

Wenn Sie versuchen abzunehmen, lautet die erste Regel beim Einkaufen: nur mit Liste einkaufen.

Das ist extrem wichtig, damit Sie nicht Opfer Ihrer natürlichen Instinkte werden und diese leckeren Kekse greifen, die am Ende von Gang vier so verführerisch ausgestellt sind. Bleiben Sie dieser Liste treu.

Planen Sie, bevor Sie einkaufen gehen. Natürlich! Wenn Sie nicht geplant haben, wie können Sie dann eine Liste haben? Sie müssen sich entscheiden, welche Mahlzeiten Sie zubereiten und welche Zutaten Sie verwenden wollen.

Stellen Sie sicher, dass Sie von den richtigen Portionsgrößen ausgehen, wenn Sie Ihre Mahlzeiten planen.

Planen Sie nicht nur fürs Abendessen. Sie erinnern sich: Sie essen mehrere kleine Mahlzeiten während des Tages; also berücksichtigen Sie das.

Wenn Sie zum ersten Mal einkaufen gehen für Ihr Abnehm-Vorhaben, könnte es eine gute Idee sein, jemand mitzunehmen, der Sie kontrolliert, während Sie durch die Gänge wandern. Das muss jemand sein, der Ihre Kämpfe um Gewichtsreduzierung kennt und der Sie dabei unterstützen kann.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Das ist sozusagen Ihr Einkaufspolizist, also tadeln Sie ihn oder sie nicht, wenn er die Chips oder Kekse wieder aus dem Einkaufswagen herausnimmt. Vergessen Sie nicht, dass Sie seine Hilfe brauchen, also machen Sie keinen Ärger.

Geben Sie ihm/ihr Erlaubnis, Sie auf das Ziel fokussiert zu halten. Diese Person könnte auch schon in den Planungsprozess integriert sein, so dass sie eine bessere Vorstellung hat, was Sie wirklich versuchen zu erreichen.

Auf den nächsten Punkt können wir nicht ausdrücklich genug hinweisen:

ESSEN SIE IMMER VORHER, BEVOR SIE EINKAUFEN GEHEN!

Es ist eine altbekannte Tatsache, dass Sie mit knurrendem Magen anfälliger für Spontankäufe sind, die noch dazu schädlich für Ihre Ziele sind! Lernen Sie, Etiketten zu lesen. Wie zuvor erwähnt müssen Sie Produkte meiden, die Zutaten enthalten, welche schlecht für Ihre Ernährung sind. Achten Sie auf den Fettanteil, den Zuckeranteil, den Salzanteil usw. Stellen Sie sicher, dass Sie Gewichts freundliche Lebensmittel einkaufen, die Sie essen können, ohne sich Sorgen machen zu müssen.

Vermeiden Sie Fertiggerichte. Auch wenn Sie schnell zuzubereiten sind und recht gut schmecken, so enthalten sie doch meist zusätzliche

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Kalorien, Fette und Kohlenhydrate, die Sie einfach nicht brauchen. Wenn es Sie zu den Gerichten in der Tiefkühlabteilung zieht, lesen Sie unbedingt die Inhaltsstoffe, bevor Sie kaufen!

Sie sind immer besser dran, wenn Sie Ihre Speisen selbst zubereiten. Das bedeutet zu planen, von Grund auf zu kochen. Wenn Sie denken, Sie haben nicht die Zeit dazu, dann denken Sie noch einmal nach. Wir geben Ihnen später einige tolle Rezepte, die Sie entweder im Voraus zubereiten können oder in weniger als 30 Minuten!

Wenn Sie selbst kochen, haben Sie die totale Kontrolle über die Zutaten (Salz, Zucker usw.) und außerdem erreichen Sie einen viel besseren Geschmack als Fertiggerichte.

Auch wenn es schmerzlich ist, können wir nicht genug betonen, dass Sie keine Lebensmittel mit leeren Kalorien kaufen sollten. Dazu zählen Chips, Kekse, Bonbons etc. Sie brauchen diese Verführer nicht und Sie enthalten absolut KEINEN Nährwert also meiden Sie sie wie die Pest!

Doch egal wie gut Sie essen, Sie brauchen auch Bewegung, um abzunehmen.

Folgen Sie der Evolution

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Wie oben schonmal erwähnt, es ist uns in der Evolution der Menschheit vorgegeben uns zu bewegen. Unser Körper ist so gebaut, dass wir in der Lage sind, unser Essen Kilometerweit zu jagen. Nachdem wir unserem Fleisch einen halben Tag hinterhergelaufen sind, durch jede Art von Gelände, müssen wir das Fleisch auch wieder nach Hause tragen.

In der heutigen Zeit bedeutet das Fitness-Studio extrem! Erstmal Laufband für mehrerer Stunden auf Zufalls-Intensivität und danach Gewichte heben, tragen und wieder heben und das auch mehrere Stunden. Sie denken sich jetzt…

„Der spinnt doch!“ Ja, mach ich auch, aber so sah es in der Steinzeit aus. Da gabs keinen Supermarkt in dem das Fleisch so rumliegt. Genauso wenig gab es ein Auto oder Fahrrad. Heute würde das keiner mehr machen, aber unser Körper ist dazu in der Lage.

Er wurde genau für diesen Extremsport gemacht bzw. hat die Evolution so entschieden.

Auch mit diesen Wunder - Diätpillen können Sie nicht abnehmen, wenn Sie nicht Ihre körperliche Aktivität steigern. Übungen in der einen oder anderen Form helfen, Kalorien zu verbrennen, die sonst in Fett und Extragewicht verwandelt werden.

Deshalb müssen Sie einen effektiven Übungsplan entwickeln, der zu Ihren Fähigkeiten und Interessen passt.

Die meisten Menschen betätigen sich nicht gerne sportlich. Für sie scheint das zu viel Mühe zu sein. Ja, es ist Mühe und auch harte Arbeit, aber sie muss nicht langweilig sein.

Es gibt immer Möglichkeiten, sich zu bewegen, indem Sie Dinge tun, die Sie mögen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Zunächst müssen Sie eine Aktivität wählen, die Sie mögen. Mögen Sie Rad fahren, wenn die Sonne am Himmel steht? Vielleicht entspricht Schwimmen mehr Ihrer Vorstellung von Spaß.

Auch eine gute Runde Golf kann eine großartige Bewegungsform sein aber nur, wenn Sie den Golfbuggy in der Garage lassen!

Sobald Sie diese Aktivität gefunden haben, müssen Sie sie mindestens dreimal die Woche für wenigstens jeweils 30 ausüben. Je mehr Sie sich bewegen, desto mehr Kalorien verbrauchen Sie, aber Sie müssen es nicht allzu verbissen betreiben!

Beginnen Sie langsam und steigern Sie, wenn Sie sich stärker fühlen, bis Sie an dem Punkt sind, wo Sie denken, an der Leistungsgrenze zu sein. Es ist in Ordnung, intervallmäßig auszuruhen, um die inneren Batterien wieder aufzuladen, aber dann gehen Sie wieder zurück zu Ihrer Leistungsgrenze, bis die Zeit um ist.

Der ideale Übungsplan sollte irgendeine Form von Aerobic - Übungen für 30 Minuten einbeziehen. Dies könnte durch Teilnahme eines Aerobic-Kurses sein oder so etwas Einfaches wie ein Spaziergang.

Dadurch muss Ihr Herz kräftig pumpen, so dass Ihr Körper die Kalorien verbrennen kann, die Sie konsumiert hatten!

Wann sollten Sie die Art Übungen machen? Ob Sie es glauben oder nicht, es gibt eine beste Zeit, Ihr Herztraining für beste Resultate zu machen. Wir möchten Ihnen sagen, dass der wichtige Teil bezüglich Bewegung der ist, dass Sie rausgehen und es tun!

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Egal wann Sie trainieren, Sie werden immer Fett verbrennen, falls es ein gutes Training war. Aber um das Allerbeste herauszuholen, sollten Sie versuchen, morgens vor der ersten Mahlzeit zu trainieren.

Aerobes Training am frühen Morgen auf nüchternem Magen hat drei Vorteile gegenüber Training später am Tag.

Erstens sind Ihre Werte der gespeicherten Kohlenhydrate und der Muskel niedrig, wenn Sie morgens aufstehen.

Dies liegt daran, dass Ihr Körper während der Nacht Kalorien verbrennt, die Sie am Abend zuvor verzehrt hatten, indem Energie für Körperfunktionen, die auch während des Schlafes ablaufen, zur Verfügung gestellt wird.

Das hat zur Folge, dass Sie mit niedrigeren Werten für Kohlenhydrate und Blutzucker aufwachen, was die optimale Voraussetzung ist, Fett zu verbrennen anstelle von Kohlenhydraten.

Wie geht das?

Es ist eigentlich ganz einfach. Kohlenhydrate sind die Haupt- und bevorzugte Energiequelle Ihres Körpers. Wenn diese Quelle erschöpft ist, greift Ihr Körper auf die zweite Energiequelle zurück: Körperfett.

Wenn Sie Ihr Training oder Ihre Übungen nach dem Essen machen, verbrennt der Körper zuerst die Kohlenhydrate, die Sie verzehrt hatten.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Es dauert also länger, um an das Fett zu kommen, das Sie verbrennen wollen.

Der zweite Vorteil des morgendlichen Trainings ist der Nachverbrenn - Effekt. Sie verbrennen nämlich nicht nur Fett, solange Sie sich bewegen, sondern das setzt sich auch nach dem Training noch fort.

Wie?

Eine intensive Beanspruchung des Herzens kann Ihren Stoffwechsel noch Stunden danach erhöht halten. Fitnesstraining am Abend gibt Ihnen nicht diesen Stoffwechsel-Schub, denn sobald Sie schlafen, fällt der Stoffwechsel dramatisch ab. Im Schlaf ist die Stoffwechsel-Leistung geringer als zu jeder anderen Zeit des Tages.

Der dritte Grund für Training am frühen Morgen ist ein emotional psychischer. Ihre körpereigenen Endorphine (Hormone) sind erhöht, wenn Sie trainieren. Sie heben Ihre Stimmung und geben Ihnen ein Gefühl der Erfüllung, was wahrscheinlich den ganzen Tag über anhält.

Training ist etwas, das viele als lästige Pflicht betrachten. Wir tendieren gerne dazu, Dinge, die weniger erfreulich sind, hinauszuschieben und ganz sein zu lassen. Wenn Sie sich aber zu Training am Morgen verpflichten, dann haben Sie es sozusagen aus dem Weg geräumt, Sie haben Ihren Kopf frei, daran zu denken, es später noch tun zu müssen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Das aber kann Schuldgefühle und Stress verursachen lassen Sie das nicht zu! Außerdem ist es wahrscheinlicher, die Aktivität später am Tag ganz zu streichen, weil Sie müde sind oder sich nicht danach fühlen.

Es fällt Ihnen vielleicht schwer, aufzustehen und morgens zuerst zu trainieren. Nicht jeder ist ein Morgenmensch. Wie also können Sie sich motivieren, dass Sie aufstehen und sich gleich bewegen?

Zuerst sollten Sie sich daran erinnern, dass Sie Ihr Gewicht verringern wollen. Sie haben ein Ziel, das Sie zu erreichen versuchen. Das sollte Ihnen immer bewusst sein. Wenn Sie sich auf Ihr Ziel konzentrieren, sollte die Motivation auch kommen.

Denken Sie an eine schwierige Aufgabe in der Vergangenheit, mit der Sie zu kämpfen hatten, aber lösten. Erinnern Sie sich, wie toll Sie sich danach gefühlt haben. Eine Herausforderung zu bestehen, gibt Ihnen einen Schub.

Wenn die Aufgabe körperlich anstrengend ist, dann ist der Schub sowohl psychisch als auch physisch. Der Grund liegt darin, dass Ihr Körper Endorphine ausschüttet.

Endorphine sind ähnliche Hormone, die Hunderte Male stärker sind als das stärkste Morphin. Außer, dass Endorphine durch SIE produziert werden, nicht in einem Labor. Endorphine erzeugen ein natürliches Hochgefühl, das Sie positiv euphorisch macht! Sie reduzieren Stress, verbessern die Stimmung, stärken den Kreislauf und lindern Schmerzen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Dieses Hochgefühl ist teilweise auch psychologischer Natur. Wenn Sie früh aufstehen und Ihr Training erledigen, spüren Sie ein Gefühl, das Ihnen einen guten Start in den Tag gibt!

Es ist ein Gefühl der Vollendung und Erfüllung, das Ihnen über den Tag erhalten bleibt. Sie fühlen sich glücklich und weniger gestresst, wenn Sie wissen, dass Sie diese schwierige Aufgabe bereits hinter sich haben und genießen, was der Tag noch zu bieten hat!

So, Sie wissen nun, dass Training wesentlich ist bei jedem Abnehmprogramm, aber welche Art von Bewegung sollte Sie tun? Welches Training ist am besten? Ich sagte bereits, dass Sie etwas wählen sollten, das Sie mögen, damit Trainieren nicht so langweilig erscheint. Aber vielleicht fragen Sie sich, ob Sie ins Fitnessstudio gehen und schwere Gewichte heben oder einfach nur Walking machen sollen.

Es gibt wirklich keine allgemein gültige Antwort auf diese Frage. Ob Sie nun wieder alte Aerobic CDs ausgraben, ein Bündel Geldscheine für ein Laufband hinlegen oder einfach nur Musik einschalten und ein paar Übungen im Wohnzimmer machen das Wichtigste ist, dass Sie sich bewegen.

Lassen Sie uns einen Blick darauf werfen, wie viel Kalorien welche Übungen verbrennen.

Die nachfolgenden Zahlen geben die Kalorien an, die Sie bei der jeweiligen Aktivität in 30 Minuten verbrennen. Wir sollten alle danach

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

streben, fünfmal die Woche je 30 Minuten gemäßigtes Training zu absolvieren.

Das kann auch eine Mischung aus verschiedenen Übungen sein, eben alles, was Sie etwas außer Atem bringt und Ihren Pulsschlag leicht erhöht.

Diese Tabelle zeigt keine Werte für organisiertes Training, sondern für mehr angenehme Beschäftigungen wie Spazierengehen, Walking, Tanzen oder im Garten arbeiten Dinge, die viele von uns mögen.

Aktivität	**Kalorien**
Auto fahren	35
Spaziergang	80
Schwimmen	100
Seilspringen	100
Angeln	114
Golf	118
Tanzen	120
Tennis	120
Putzen	125
Rasen mähen	125

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Ski fahren	130
Aerobic	140
Gewichte heben	140
Gärtnern	160
Rad fahren	160
Reiten	255
Basketball	258
Zirkel Training	260
Roller Skating	315
Laufen	325
Rudern	378
Treppab laufen	210
Treppauf laufen	300-500

Fast alles ist eine fett verbrennende Aktivität wie Sie aus der obigen Tabelle ersehen können.

Denken Sie jedoch daran, dass die genannten Zahlen für 30 Minuten Bewegung gelten!

Einzelübungen

Hier sind nun ein paar Vorschläge zu Übungen, die Sie zuhause machen können. Das Beste am Training zu Hause ist, dass Sie die Übungen machen können, selbst wenn Sie Fern sehen. Sie müssen nicht auf Ihre Lieblingssendung verzichten, um in Form zu kommen:

- Hampelmann - 1 Minute
- Kniebeugen - 15 bis 20 Mal
- Liegestütze - So viele wie möglich
- auf der Stelle joggen
- Hacken bis zum Gesäß hoch 1 Minute Knie hochhalten
- Superman mit dem Bauch flach auf den Boden legen, die Händeseitlich ausgestreckt. Beine und Brust für 30 Sekunden anheben - 15 bis 20 Mal
- Ausfallschritte - Füße flach auf den Boden stellen, dann abwechselnd mit einem Bein vor und zurück ☐ 15 bis 20 Mal
- Torso Rotation - 20 Mal in jede Richtung
- Seitenbeuten - 20 Mal in jede Richtung
- Wandsitzen - Wie Kniebeuge, aber mit dem Rücken flach gegen die Wand - so lange so sitzen bleiben, wie Sie es aushalten können.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Und das ist es schon! Machen Sie das jeden Tag 30 Minuten lang und spüren Sie die Fortschritte.

Aber denken Sie daran, das sind nur kleine Übungen um Sie ein wenig mobil zu machen.

Problemzonen bearbeiten

Sie brauchen noch mehr Training? Kein Problem! Hier sind drei Übungen, mit denen Oberschenkel, Gesäß und Bauch gestrafft werden können.

Außenschenkel Lift: Legen Sie sich auf die rechte Seite, wobei Schultern, Hüfte und Knöchel eine gerade Linie bilden. Heben Sie nun Ihr Bein langsam so hoch wie möglich, halten Sie die Position, dann wieder zurück in Ausgangsstellung. Zehn Wiederholungen, dann Seitenwechsel.

Innenschenkel Lift: Legen Sie sich auf Ihre linke Seite, wobei Schultern, Hüfte und Knöchel eine gerade Linie bilden und Ihr rechtes Knie einen Winkel von 90 Grad macht. Heben Sie nun Ihr linkes Bein langsam so hoch wie möglich, halten Sie die Position, dann wieder

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

zurück in Ausgangsstellung. Zehn Wiederholungen, dann Seitenwechsel.

Bauchbeugen: Legen Sie sich auf den Rücken, die Füße flach auf dem Boden, so dass die Knie angewinkelt sind. Die Hände sind hinter dem Kopf. Heben Sie langsam Schultern und Oberkörper, kurze Pause, dann zurück in Ausgangsposition. Zehn Wiederholungen.

Das sind Muskelübungen, die auf Problemzonen abzielen. Ein Problem, das viele Frauen haben, ist Cellulite im Oberschenkelmund anderen Bereichen.

Tägliche Bewegung hilft

Übungen sind gut für Ihr Trainingsprogramm, weil sie lasche Muskeln stärken und gleichzeitig Fett verbrennen. Aber noch besser zur Fettvernichtung sind aerobe Übungen. Eine großartige Möglichkeit für aerobes Training ist Gehen.

Walking ist die einfachste und effektivste Übung, die wir in unserem Trainingsprogramm anwenden können. Aber Sie müssen mehr wissen, als einen Fuß vor den anderen zu setzen, um das meiste herauszuholen.

Zuerst müssen Sie die Zeit steigern, die Sie fürs Gehen aufwenden wegen der Art und Weise, wie der Körper Fettreserven gegenüber

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

anderen Reserven auflöst. Wir haben gesagt, dass 30 Minuten Training gut ist für die Fettverbrennung, aber beim Walking müssen Sie es auf 45 Minuten steigern, idealerweise sogar auf eine Stunde.

Möglicherweise ist es Ihnen nicht möglich, eine Stunde Walking in Ihrem vollen Terminkalender unterzubringen, aber versuchen Sie ein paar Tage mit 30 Minuten und ein paar Tage mit einer vollen Stunde. Abwechselnd am besten. Zum Beispiel Montag eine Stunde, Dienstag 30 Minuten usw.

Wenn Sie nur 30 Minuten Zeit haben, dann können Sie die Geschwindigkeit etwas erhöhen. Nur Spazierengehen gibt Ihnen nicht das sauerstoffreiche Training, das Ihr Körper braucht, also legen Sie einen Zahn zu. Aber nicht übertreiben. Wenn Sie sich beim Walking nicht mehr unterhalten können (walk & talk), überanstrengen Sie sich und sollten sich etwas bremsen.

Sie können auch Gewichte tragen, wenn Sie walken. Das können normale einfache Gewichte sein oder Sie gehen in Ihre Speisekammer und holen zwei Konservendosen heraus!

Halten Sie sie in den Händen beim Walking und bewegen Sie die Arme vor und zurück beim Schreiten. Das zusätzliche Gewicht bringt auch Ihre Arme in Form. Ein zusätzlicher Vorteil!

Wenn Sie draußen unterwegs sind, vielleicht in Ihrer Nachbarschaft, nehmen Sie sich flotte Musik mit. Das ist nicht nur unterhaltsam, es hält Sie auch in Schwung!

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Und denken Sie daran, dass alles gehen zählt, auch während beim Einkauf im Einkaufszentrum!

Weitere Möglichkeiten

Es gibt viele Möglichkeiten, Übungen in Ihr Leben einzubinden. Überall und bei allen Gelegenheiten können Sie trainieren.

Mit Kindern zu spielen, ist beispielsweise solch eine tolle Möglichkeit. Wenn Sie zu Boden gehen und Pferdchen spielen, geben Sie sich eine Menge Training und für die Kinder ist es ein Riesenspaß!

Kicken Sie einen Ball im Hinterhof herum und jagen Sie ihm hinterher! Hüpfen Sie auf einem Trampolin oder spielen Sie einfach Fangen! Solche Aktivitäten bringen Ihnen nicht nur physische Vorteile, sondern erinnern Sie auch an die Freuden der Kindheit und zaubern ein echtes Lächeln auf Ihr Gesicht!

Bei der Arbeit nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Parken Sie auf einem Parkplatz oder in einem Parkhaus so weit weg vom Ausgang wie möglich, damit Sie weitergehen müssen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Nutzen Sie Ihre Fantasie und Sie finden fast überall Möglichkeiten zu trainieren!

Viele Leute lieben es, in ein Fitness-Studio zu gehen und sich mit schwitzenden Menschen zu umgeben, die Gewichte stemmen. Wenn Sie das unbedingt mögen, dann tun Sie es.

Krafttraining bietet die Möglichkeit, Ihren Körper zu formen, indem Sie die Muskeln härter arbeiten lassen, als sie es normalerweise gewohnt sind.

Wir empfehlen aber, dass Sie sich Rat holen von jemand, der im Fitnessstudio arbeitet, wie z.B. ein Trainer oder der Inhaber, um Ihnen Übungen zum Beginnen zu geben. Sie sind Experten auf ihrem Gebiet und wissen, was geht, wenn jemand gerade erst mit Krafttraining begonnen hat. Sie können Sie auch führen, wenn es für Sie Zeit ist zu steigern.

Aerobic Klassen sind auch eine sehr gute Methode, ein tolles Training zu erhalten. Sie finden solche Angebote in vielen, vielen Orten, aber meistens in Fitness-Studios und Turnhallen. Diese Kurse kosten Geld, aber sie mögen es durchaus wert sein wegen der Kameradschaft, die sich zu anderen schwitzenden Menschen entwickelt!

Wir empfehlen auch dringend Wasser - Aerobic. Sich im Wasser bewegen hat so viele Vorzüge. Sie haben weniger Belastungen in den Gelenken und der natürliche Wasserwiderstand bearbeitet Ihre Muskeln besser als jeder Kurs an Land.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Wasser - Aerobic kann von einfach jedem gemacht werden Jung und Alt gleichermaßen. Es ist eine gute Möglichkeit, das Training zu intensivieren und zudem haben Sie nicht das Problem des exzessiven Schwitzens, das die meisten von uns hassen!

Sie kommen prima in Form und es macht außerdem Spaß.

Viele Leute die Hollywood Elite eingeschlossen befürwortet die Pilates - Methode als sehr effektive Abnehme - Methode. Sie wurde schon im frühen 20. Jahrhundert entwickelt, ist aber erst jetzt weltweit populär geworden.

Pilates ist mehr als ein Übungen-Programm, es basiert vielmehr auf vielen verschiedenen Anschauungen und enthält Elemente aus Yoga, Akrobatik, Stretching und anderen. Außerdem konzentriert sich die Pilates - Methode auch sehr auf den Geist als Trainingswerkzeug.

Wir können Ihnen hier nicht explizit erklären, wie Pilates funktioniert, weil es eine sehr ganzheitliche Methode ist. Das ist ein Thema für ein separates Buch!

Es gibt viele Infos und Hilfen, wenn Sie glauben, dass dieses Programm das richtige für Sie ist. Schauen Sie im Internet nach Webseiten, Videos und Kursen in Ihrer Umgebung. Sobald Sie die Grundzüge gelernt haben, können Sie sie zuhause selbst durchführen!

Nun wissen wir Bescheid über Übungen zum Abnehmen, aber lassen Sie uns nun zurückkehren zu der wichtigsten Hürde der Nahrung!

Kalorien zählen

Viele denken, wenn sie beschlossen haben abzunehmen, müssen sie jede einzelne Kalorie zählen, die über ihre Lippen geht. Das ist absolut nicht notwendig. In der Tat, das wird schnell langweilig und ist mit einem Grund aufzugeben.

Aber wie wissen Sie, wie viele Kalorien Sie im Laufe eines Tages zu sich genommen haben? Schätzen! Zählen Sie Portionen, statt jede einzelne Kalorie. So funktioniert effektive Mahlzeitenplanung!

Wenn Sie ungefähr wissen, wie viele Kalorien eine Brotscheibe und 50 Gramm Thunfisch haben, dann haben Sie auch eine generelle Vorstellung wie viele Kalorien Sie konsumieren, wenn Sie ein Thunfisch-Sandwich essen.

Wenn Sie darauf bestehen, alle Kalorien zu verfolgen, dann müssen Sie fleißig Etiketten lesen und nur die Portionen essen, die diese vorgeben.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Außerdem müssen Sie immer ein Notizbuch bei sich haben, um zu notieren, was Sie gegessen haben, damit Sie den Kalorienwert ermitteln können.

Eine viel leichtere Methode ist dagegen eine Tabellenkalkulation, die Ihre geplanten Mahlzeiten mit dem dazu gehörigen Kalorienwert enthält. Stellen Sie sicher, dass Sie auch andere Einzelheiten berücksichtigen wie Proteingehalt, Kohlenhydrate und Gramm Angaben von Fett. Drucken Sie es dann aus und hängen Sie es an den Kühlschrank für Ihre Motivation.

Kalorien zählen wird oft verspottet und gilt als „zu aufwändig“. 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 auch brauchbare Apps für das Smartphone oder Tablet. Diese sind meist so gut ausgestattet das 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 direkt in die App bzw. in Ihren täglichen Bedarf.

Sodass man nichts weiter tun muss als weitere Lebensmittel hinzuzufügen. Der notwendige Kalorienbedarf wird beim Einrichten der App ermittelt durch einige Dinge die am Anfang abgefragt werden.

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 und Zubereitung.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Der Selbstversuch

Bei mir war es ziemlich Simpel. Ich hatte einen Bedarf von knapp 1700 Kalorien am Tag. Die konsumierten Lebensmittel wurden zur App 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 richtig gelesen.

Mit Kalorien zählen ist es möglich alles zu essen, was man will. Man muss nur auf die Zahlen achten 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 eintrug.

Resultat: 5 Monate und 3 Wochen 10 Kilo abgenommen, ohne auf Pizza oder Pasta verzichten zu müssen.

Fazit: Für mich ist die Diät die, die am glücklichsten macht. Denn wer nimmt 10 Kilo ab mit Burger, Pizza und Pasta. 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.

Sie müssen weniger Kalorien zu sich nehmen, als Sie verbrennen, um Gewicht zu verlieren. Bedenken Sie das immer, wenn Sie Ihre Mahlzeiten planen.

Und wir können es nicht oft genug betonen: Lesen Sie die Etiketten und beachten Sie die Portionsgrößen! Auf diese Weise haben Sie eine bessere Idee, was Sie essen.

Bambus

Wichtig für alle Naschkatzen die mit ihren Lastern ein Gewichtsproblem haben, Baumbustee kann dazu beitragen, Heißhungerattacken als auch die Lust auf Süßigkeiten zu verringern.

(Bambuseae)

Zu Beginn das wichtigste was Sie über Bambus wissen sollten, Bambus ist eine Tribus von Süßgräsern aus der Unterfamilie der Baumbusgewächsen mit zahlreichen Arten.

Der Bambus ist eine Pflanze des energetischen Gleichgewichts, so wird die Keimzeit des Bambus als Yin-Phase als auch das Höhenwachstum als Yang-Phase bezeichnet.

Es gibt sehr viele, verschiedene Arten Größe sind unterschiedlich. Weltweit bedeckt Bambus eine Fläche von ca. 37 Millionen Hektar, davon sechs Millionen in China, neun Millionen in Indien.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Wussten Sie auch, dass es Bambus arten gibt die gehören zu den am schnellsten wachsenden Pflanzen der Welt, bei wirklich optimaler Bedingung bis zu circa einem Meter am Tag kann es betragen.

Dabei sind manche Arten die sind nach drei bis vier Monaten schon ausgewachsen, aber trotzdem wird erst Geerntet nach circa drei Jahren. Deswegen weil man warten muss bis die Stängel ausreichend verholzt sind.

Verwendung:

Bambus ist ein bedeutender, schnell nachwachsender Rohstoff. Viele wissen überhaupt nicht das Bambus - Silicium den Körper unterstützt und viel Verbesserung bringt, zum Beispiel bei der Knochenentwicklung, als auch der Einlagerung von Calcium in die Knochen, bei diesen Prozessen Silicium beugt Osteoporose vor.

Silicium verhilft zusammen mit Calcium die Knochen zu festigen, des Weiteren unterstützt es das Wachstum von kräftigem Haar und festen Fingernägeln.

Er hat große ökologische Bedeutung auch kulturelle in Asien. Nicht nur für den Körper ist dieses verholzende Riesengras von Wichtigkeit. Denn es ist seit Jahrhunderten ein Lieferant von Baustoffen als auch Brennmaterialien. Bambuspellets oder Bambus-Holzkohle.

Es findet auch als Nahrungsmittel Verwendung. Für Möbel- als auch für den Hausbau bis hin zur Nutzung von Pflanzenauszügen, bekannt unter Baumbusmilch. Außerdem ist es auch bei der Herstellung von Pflegeprodukten und Kosmetik sehr wichtig.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Hier wurden nur einige Beispiele für Verwendung aufgezeigt

In den USA als auch Kanada und Asiatischen Raum werden sie dennoch für verschiedene Nahrungsmittel genutzt, auch in Fruchtsäften sowohl in Soßen, Gewürzen, Backwaren, Tabletten.

Als Lebensmittel betrifft es die jungen Schösslinge des Bambusrohrs, sie werden als Gemüse genossen oder in Essig eingelegt, besondere Gattungen sind für den Verzehr besonders geeignet, sehr festes, hellgelbes Fleisch mit schmalen Luftkammern in der Mitte.

Wussten Sie das Bambussprossen vorwiegend aus Asien als auch Lateinamerika importiert werden, aber schon vorgekocht und abgepackt werden sie dann zum Verkauf angeboten.

Wichtig, das zu wissen, denn die Schösslinge enthalten ein Toxin Blausäureglykosid, die erst durchs Kochen verdampften, ebenso auch Bitterstoffe werden durch Kochen zerstört.

Es ist bekannt, dass In Japan Bambussprossen mit dem Mehl gekocht werden, und eingelegte Bambussprossen werden Achia oder Atchia genannt, wer schon einmal Urlaub in Japan gemacht hat wird sich daran erinnern.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Das käferähnliche Korn des Bambus ist essbar. Tee enthält vor allem Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Proteine, Fette, Mineralstoffe als auch Vitamine, vorzubeugend gegen Migräne.

Auch als Baumbuskampfer wird in der chinesischen Medizin eingesetzt, dies ist für den Haushalt wichtig auch als Poliermittel wird er in großen Mengen erzeugt. Hier wurden nur einige Beispiele für Anwendungen gezeigt, diese Liste ist keineswegs vollständig

Vorteile für den menschlichen Organismus?

Bio-Bambustee:

Es ist ratsam, deshalb blicken Sie auf diesen Punkt er kann auch für Sie von Bedeutung sein, denn Bambusblätter werden zu 100% aus naturreinem Wildwuchs gewonnen es sind keine Reizstoffe enthalten, sodass es sogar für Kinder sehr bekömmlich ist, selbst am späten Abend lässt er ruhig schlafen.

Des Weiteren ist der Baumbustee überaus gesund. Er enthält reichlich Kieselsäure, Kalzium, Eisen als auch Magnesium er versorgt den Körper mit allen wichtigen Mineralien und Spurenelementen.

Aber auch gleichzeitig schützt er die Zellen als auch senkt er gleichzeitig den Cholesterinspiegel er enthält Antioxidantien. Weitere Vorteile von dem Baumbustee, er entwässernd, er fördert die Verdauung, schmeckt auch ungesüßt, auch für Diabetiker geeignet.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Nicht nur Tee wird aus Bambus gewonnen, sondern auch köstlicher Kaffee das ist für den Asiaten nichts Neues, sondern ein normales Getränk.

Seine Wirkung ist positive und gesundheitlich sehr Gut und das wissen sie bereits, den schon die Ureinwohner von Asiens genossen die wohltuende Wirkung von Bambus pflanze Nun wird es auch im Westen langsam bekannt, nur leider wissen sehr wenig noch von diesem exklusiven, auserlesenen Gewächs.

Wissenswert ist auch das der Kaffee einen pH-Wert von hat, normaler Bohnenkaffee liegt zwischen 3 und 5, im sauren Bereich. Im Gegensatz dazu liegt der pH-Wert des Baumbuskaffee bei 7,5 also im basischen Bereich, und auch kein Koffein, selbst Kinder können diesen Kaffeeersatz trinken. Nochmals zu erwähnen sind die Inhaltsstoffe, einen hohen Anteil an Vitamin C als auch E, reich an Polyphenolen, Flavonoiden, Aminosäuren. Sehr wichtig ist für Sie, er wirkt sich auf den Menschlichen Körper Harmonisierung aus.

Ergebnis einer Studie:

Wichtig für Sie, beachten Sie diesen Punkt besonders, von den Bambusblättern im Tee freigelassenen Antioxidantien schützen die Zellen im Körper.

Aber auch gleichzeitig wirkt der Tee antibakteriell, und fördert auch ebenso die Verdauung. die Blätter haben reichlich Fruchtzucker, Kalium als auch Vitamin C, er geeignet sich perfekt für Diabetiker und für Kinder.

Und noch weitere positive Punkte, Bambusblätter sind außerdem günstig für die Haut es stärke das Bindegewebe.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Wichtig für alle Naschkatzen die mit ihren Lastern ein Gewichtsproblem haben, Baumbustee kann dazu beitragen, Heißhungerattacken als auch die Lust auf Süßigkeiten zu verringern.

Vielleicht ein Geheimtipp

Granatapfelsaft

Wichtig für Sie, beachten Sie diesen Punkt besonders, sehr wichtig können auch die weiteren Bespiele für Sie sein, denn der Granatapfelsaft wird in der Volksmedizin gegen Verdauungsstörungen getrunken. Dem Granatapfel werden wundersame Wirkungen nachgesagt.

Granatapfelelixier:

Weitere wichtige Punkte für Sie, beachten Sie das Granatapfelelixier aktiviert den Körper, Geist und Seele, stärkt das Allgemeinbefinden, aktiviert sanft die Libido, reguliert den Hormonhaushalt, hilft bei PMS und stärkt die Herz-Kreislauf-Funktion.

Granatapfel ist ein wirkliches Lebenselixier. Eine vier - wöchige Kur mit t–glich 1 EL Granatapfelexier ist ausreichend, um den gesundheitsfördernden Effekt zu erzielen.

Ein wertvoller Tipp für Sie ist aufgrund seiner gesundheitsfördernden Wirkungen wird der Granatapfel schon seit Jahrtausenden zu medizinischen Zwecken verwendet und erfreut sich immer größerer Beliebtheit: Produkte wie Shampoos, Cremes und Getränke, doch nicht alle von ihnen sind echte Gesundheitsprodukte.

Eine entscheidende Rolle, in welcher Form der Granatapfel eingenommen wird. Doch auch bei echten Säften sind die Werkstoffkonzentrationen im Zuge der Herstellungsverfahren sehr unterschiedlich.

Und bei Granatapfel-Extrakten sind die Etikett-Angaben oft irreführend. Auch das sollten Sie beachten: Für die antioxidative Kapazität und den Gesundheitseffekt des Granatapfelsaftes, ist dennoch vor allem die Zusammensetzung der Polyphenole wichtig.

Eine besondere Rolle spielen dabei die Punicalagine, eine der wichtigsten Polyphenole im Granatapfel.

Rezepte:

Granatapfel-Gelee

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Ergibt ca. 250 bis 300 ml Gelee. Einige Rezepte für Sie zum Ausprobieren. Wir wünschen gutes Gelingen

- ein oder zwei sterile Gläser vorbereiten zuerst 150 g
- heller Rohrzucker mit 15 g Gelierpulver
- 1:2 in einem Topf vermischt. 200 ml
- Granatapfelsaft und 125 ml Balsamico-Essig
- hinzugießen und eine Zimtstange hineingeben.

Alles zusammen unter ständigem Rühren auf höchster Stufe aufkochen, 3 bis 4 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen, Zimtstange entfernen und sofort randvoll in die vorbereiteten Gläser füllen gut verschließen.

Das Gelee auf Brot gestrichen schmeckt lecker, oder in einer Sauce zu Fleisch vorstellen.

Einfach einmal ausprobieren, erfrischendes Dessert für 2 Portionen:

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Dessert

1 Rote Grapefruit

1 Weiße Grapefruit

1 Granatapfel

1 EL loser Weißer Tee

1 Tasse Wasser

2 TL Zucker

2 EL Gelatine Pulver

Die Grapefruits schälen, segmentieren weiße Haut entfernen. Den Granatapfel entkernen.

Wasser aufkochen und 2 min abkühlen, weißen Tee aufgießen und nach 5 min Ziehzeit entnehmen, mit Zucker süßen und abkühlen lassen. Gelatine-Pulver mit dem Tee vermischen, die Grapefruit und Granatapfel-Samen in Glasschälchen platzieren, mit dem Tee-Gelee füllen und im Kühlschrank 2-3 Stunden abkühlen lassen, Gutes gelingen.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Kurz zusammengefasst:

- Granatapfel
- enthält wichtige Polyphenole,
- ist reich an Antioxidantien,
- enthält Vitamine und Mineralstoffe
- enthält Ellagsäure, schützt Herz
- und Kreislauf, schützt alle Körperzellen
- unterstützt eine gesunde Prostata,
- stärkt körpereigene Abwehrkräfte

Sie sollten wissen, dass keiner auf die schützenden und gesunden Inhaltsstoffe des Granatapfels verzichten sollte. Der fruchtige Vitalmacher wird heute auch in Form von Kapsel, Tees, Gelees und Säften angeboten.

Wissen Sie das Granatäpfel etwas Besonderes sind: Nicht jeder mag sie, und schon gar nicht jeder weiß auch, wie man Granatäpfel überhaupt isst, und wie Gesund er wirklich ist.

Das wichtigste sollte man dennoch schon vor dem Kauf der komischen roten Frucht wissen: Wie erkennt man einen reifen Granatapfel, und was unterscheidet ihn von unreifen Granatäpfeln, wissen Sie darüber Bescheid?

Hier viele wichtige Tipps für Sie!

ein richtig reifer Granatapfel ist rot gefärbt und hat schon einige Einbuchtungen in der Schale. Nach wenig Druck mit dem Finger sollte eine kleine Druckstelle bleiben

Wichtig zu wissen ist das der sauren Granatäpfel in der Regel groß ist und eine ledrige rote Schale hat.

Wichtig beim Einkauf ist das der Süße Granatäpfel kleiner, harte, holzartige gelblich-braune Schale besitzt.

Stärkung der Abwehrkräfte:

Die im Granatapfel enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe haben auch einen positiven Einfluss auf das Immunsystem und damit auf das allgemeine Wohlbefinden.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

TIPP:

So erhalten Sie am besten den Saft aus dem Granatapfel:

Sie rollen den Granatapfel vor dem Öffnen so lange mit leichtem Druck auf einer harten Arbeitsfläche hin und her, bis ein Knacken zu hören ist und die Fruchtsamen aufplatzen. Dann stößt man am besten ein Loch in die Schale und presst den Saft vorsichtig aus.

Achtung:

Beim Umgang mit Granatapfel sollte man sehr vorsichtig sein, da der stark

gerbstoffhaltige Saft Flecken hinterlässt, die man nicht auswachen kann.

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Lebensmittelliste mit Resveratrol und Ellagsäure

Früchte

- Äpfel
- Aprikosen
- Birnen
- Blaue Trauben (inkl. Rotwein (siehe unten))
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Granatapfel
- Grapefruit
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Kirschen
- Mandarinen
- Melonen
- Nektarinen
- Orangen
- Pfirsiche
- Pflaumen
- schwarze Apfelbeeren
- schwarze Holunderbeeren
- schwarze und rote Johannisbeeren
- Zitrone

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Gemüse

- Artischocken
- Auberginen
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Endivien
- Fenchel
- Gurken
- Karotten
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Kohl
- Kohlrabi
- Kürbis
- Paprika
- Pfefferschoten
- Rosenkohl
- Rote Beete
- rote Zichorie
- roter Salat
- Rotkohl
- Schalotten
- Sellerie
- Spargel
- Spinat
- Tomaten

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

- Zwiebeln

Hülsenfrüchte

- schwarze Bohnen
- Sojafleisch
- Soja-Joghurt
- Sojamilch
- Sojasprossen
- Tempeh
- Tofu
- weiße Bohnen

Nüsse und Samen

- Haselnüsse
- Kastanien
- Leinsamen
- Mandeln
- Pekannüsse
- Walnüsse

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020

Getreide

- Hafer
- Roggen
- Vollkorn

Kräuter und Gewürze

- Basilikum
- Chili
- Currypulver
- Kardamom
- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Majoran
- Minze
- Nelken
- Oregano
- Petersilie
- Pfefferminze
- Rosmarin
- Salbei

- Schnittlauch
- Selleriesamen
- Sternanis
- Thymian
- Zimt
- Zitronenverbene

Sonstiges

- Essig
- grüner Tee
- Ingwer
- Kaffee
- Kakaopulver
- Oliven und Olivenöl
- Rapsöl
- Rotwein (siehe unten)
- schwarzer Tee
- Zartbitterschokolade (ab 85% Kakaogehalt)

Rotweine

- Bordeaux
- Malbec
- Petite Syrah
- Pinot Noir
- St. Laurent

Soviel von mir, ein kleiner Ausschnitt von meinem Wissen. Welches ich mir über die Jahre mit Erfahrungen und harter Arbeit angeeignet habe. Ich hoffe Sie konnten noch einiges dazulernen und sehen die Dinge nun klarer. So sehe ich die Dinge. Sie sind einfacher als man zuerst denkt und wie ich bereits erwähnte: Abnehmen ist kein Hexenwerk. Dennoch sollten Sie beachten, dass die Resultate von Person zu Person variieren können. Für Fragen, Anregungen oder Kritik stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Auf dass Sie schlanker und gesünder werden und wenn sie alles hier Geschriebene beherzigen, dann ist es auch nicht schlimm, wenn es dann auch mal ein Burger mit Pommes ist. Also, in diesem Sinne –

Viel Spaß und Erfolg

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make IT-Marketing
Apto8
Pda Les Sorts 8
43320 Pratdip
Espana

E-Mail: info@fettverbrennungs-formel.com

Fettverbrennungs-Formel – Copyright 2020