

Geheimnisse der **FETTVERBRENNUNG**



Ratgeber

Rechtlicher Hinweis

Der Herausgeber hat sich bei der Erstellung dieses Berichts um größtmögliche Genauigkeit und Vollständigkeit bemüht, auch wenn er aufgrund der sich schnell verändernden Natur des Internets zu keiner Zeit für die Richtigkeit des Inhalts garantieren oder einstehen kann.

Obwohl alle Versuche unternommen wurden, die in dieser Publikation enthaltenen Informationen zu überprüfen, übernimmt der Herausgeber keine Verantwortung für Fehler, Auslassungen oder gegenteilige Interpretationen der hierin enthaltenen Inhalte. Jede vermeintliche Beleidigung bestimmter Personen, Völker oder Organisationen ist nicht beabsichtigt.

Die Leser werden darauf hingewiesen, dass sie sich selbst ein Urteil über ihre individuellen Umstände bilden und entsprechend handeln sollten.

Alle Informationen, Inhalte und Materialien in diesem Buch werden nur zu allgemeinen Informationszwecken bereitgestellt. Sie sollten bei der Nutzung des Buches Ihr eigenes Urteilsvermögen walten lassen und die Richtigkeit, Aktualität, Vollständigkeit und Relevanz der Inhalte des Buches sorgfältig prüfen, um sicherzustellen, dass sie für Ihre individuellen Zwecke geeignet sind.

Der Inhalt wird zu Bildungszwecken bereitgestellt. In diesem Buch wird auch versichert, dass keine Garantien oder Zusicherungen in Bezug auf die medizinischen Informationen gegeben werden, und dass der Herausgeber nicht haftbar gemacht werden kann, wenn ein Benutzer im Vertrauen auf die bereitgestellten Informationen eine Verletzung oder einen Verlust erleidet. Wir empfehlen Ihnen, professionellen Rat einzuholen, wenn Sie sich fragen, ob die in diesem Kurs enthaltenen Informationen für Sie geeignet sind.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Warum sind Sie dick?	5
Kapitel 1: Fettabbau Diät Geheimnis	6
Fakten über Fett	6
Gute Fette vs. schlechte Fette	6
Strategie für Ihre Ernährung	12
Das "Geheimnis", satt zu bleiben	15
Kapitel 2: Fettverbrennungs-Mantra & wie Prominente Essen	
(Ohne dick zu werden!)	17
Wenn Ihr Körper ein Auto ist, ist Ihr Geist der Motor	18
Um erfolgreich Fett abzubauen, müssen Sie zuerst Ihr negatives Denken ablegen!	20
Wie man wie ein Prominenter isst (und nicht dick wird!)	22
Tipps von prominenten Trainern	23
3 berühmte Promi-Diät-Pläne	25
Kapitel 3: Einfache Fettkiller-Technik	29
Cardio-Training	30
Niedrige Intensität (LI) oder hohe Intensität (HI)?	31
Das Beste aus beiden Welten	32
Die Vorteile	33
Der Killer-Kardio-Plan	36
Kapitel 4: Jo-Jo-Effekt - Der stille Mörder des Diäterfolgs	37
Was ist der Jo-Jo-Effekt?	38
Die Ursachen	39
Jo-Jo-Effekt ist gefährlich	40
Jo-Jo-Effekt bekämpfen!	41
Kapitel 5: Leichte Yoga-Praxis	43
Die Vorteile	44
Tipps für die Yoga-Praxis	47
Kapitel 6: Liste der zu vermeidenden fettfördernden Lebensmittel	57

Kapitel 7: Fettverbrennung, Ergänzungen & Entgiftungsplan	73
Nahrungsergänzungsmittel	74
Ultimativer Entgiftungsplan	85
 Kapitel 8: Wie man "Fettpölsterchen" los wird	95
Workout für Frauen	96
Workout für Männer	103
 Zusammenfassung	108

Einleitung: Warum sind Sie dick?

Jedes Mal, wenn Sie in den Spiegel schauen, fragen Sie sich vielleicht, warum die Leute da draußen eine schöne Sommerfigur haben und voller Selbstvertrauen sind, während Sie immer noch mit Ihrem T-Shirt in Übergröße zu kämpfen haben. Vielleicht fragen Sie sich sogar, ob Sie eines Tages so sein werden wie Sie? Gibt es eine Chance für Sie, sich zu ändern? Natürlich gibt es die. Aber die Sommerfigur kommt nicht von allein. Viele arbeiten hart, um ihren Traumkörper zu erreichen. Wichtig ist aber, dass Sie von innen heraus gesund sind.

Wenn ich von Fettverbrennung spreche, denkt man zuerst an Sport. Ja, natürlich müssen Sie trainieren, um eine schöne Sommerfigur zu bekommen. Aber wissen Sie auch, dass unsere Essgewohnheiten unseren Körper am meisten beeinflussen? Haben Sie schon einmal gehört, dass Abnehmen zu 80 % aus Ernährung und zu 20 % aus Bewegung besteht? Da bin ich anderer Meinung... Die Ernährung kann tatsächlich 90-99% Ihres Abnehm-Weges ausmachen. Der Hauptgrund, warum Sie dick sind, liegt in Ihrem Lebensstil! Ein ungesunder Lebensstil verlangsamt nicht nur Ihren Stoffwechsel, sondern führt auch zu chronischen Krankheiten. Mit einem langsamen Stoffwechsel können Sie sogar zunehmen, wenn Sie z.B. nur Wasser trinken! Das ist auch der Grund, warum manche Menschen sehr langsam abnehmen, aber in einer Nacht wieder zunehmen.

Abnehmen ist gut, aber gesundes Abnehmen ist hier das A und O. Wir möchten, dass Sie sich zuerst um Ihre Gesundheit kümmern, anstatt sich auf all die verrückten Diätpläne und Sportprogramme zu konzentrieren.

KAPITEL 1

Fettabbau Diät- Geheimnis



Kapitel 1: Fettabbau Diät Geheimnis

Fakten über Fett

Was genau ist also Fett? Fett besteht aus Bausteinen, die Fettsäuren genannt werden, und diese werden je nach ihrer chemischen Struktur als gesättigt, einfach ungesättigt oder mehrfach ungesättigt eingestuft. Fett ist für den Menschen lebenswichtig, wir alle brauchen Fett in unserer Ernährung.

Jahrelang haben Ernährungswissenschaftler und Ärzte gepredigt, dass eine fettarme Ernährung der Schlüssel zum Abnehmen und zur Vorbeugung von Gesundheitsproblemen ist. Doch Fett ist nicht gleich Fett.

Unser Körper benötigt kleine Mengen an "gutem Fett", um zu funktionieren und Krankheiten vorzubeugen. Die meisten "modernen" Lebensmittel enthalten jedoch viel mehr Fett, als der Körper braucht. Zu viel Fett, vor allem zu viel von der falschen Art von Fett, kann unserer Gesundheit schaden und zu ernsthaften Gesundheitsproblemen wie erhöhtem Blutdruck und Cholesterinspiegel sowie Übergewicht führen, was wiederum ein größeres Risiko für Herzerkrankungen mit sich bringt.

Daher ist es wichtig zu wissen, welche Arten von Fett wir beschränken sollten.

Gute Fette vs. schlechte Fette

Ständig wird uns gesagt: "Fette sind schlecht", und viele geben viel Zeit und Geld aus, um ihre Ernährung komplett von Fetten zu befreien. Die Wahrheit ist, dass wir Fette brauchen. Fette helfen bei der Nervenübertragung, der Nährstoffaufnahme, der Erhaltung der Integrität der Zellmembranen usw. Einfach gesagt: Fett ist notwendig, um Gewicht zu verlieren. Wird es jedoch im Übermaß verzehrt, kann es das Risiko für eine Reihe von Gesundheitsgefahren

erhöhen. Der Schlüssel liegt darin, schlechte Fette durch gute Fette in unserer Ernährung zu ersetzen.



Gute Fette

Gute Fette werden auch als ungesättigte Fette bezeichnet. Die Arten der potenziell nützlichen Nahrungsfette sind meist ungesättigt. Ungesättigte Fette gibt es in zwei Formen: **einfach ungesättigt** und **mehrfach ungesättigt**.

Einfach ungesättigte Fette

Dies ist eine Fettart, die in einer Vielzahl von Lebensmitteln und Ölen vorkommt. Sie können es bekommen von:

- Nüsse, einschließlich Mandeln, Erdnüsse, Cashew, Macadamia, Walnüsse und Pistazien
- Avocado
- Raps
- Olivenöl

Der am besten dokumentierte Vorteil des Verzehrs einfach ungesättigter Fettsäuren ist die Möglichkeit, Ihr Herz gesund zu halten. Sie verbessern den Cholesterinspiegel im Blut, was das Risiko von Herzkrankheiten senken kann. Die Forschung zeigt auch, dass diese Fettsäuren den Insulinspiegel und die Blutzuckerkontrolle verbessern können, was besonders bei Typ-2-Diabetes hilfreich sein kann.

Und nicht nur das: Studien haben auch ergeben, dass die Umstellung von einer Ernährung mit Transfetten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf einfach ungesättigte Fette zu einer deutlichen Gewichtsabnahme führt. Ja, beide nehmen die gleiche Menge an Fetten in ihrer Ernährung zu sich, erzielen aber UNTERSCHIEDLICHE Ergebnisse! Der Schlüssel dazu ist die Art der Fette, die Sie täglich zu sich nehmen.

Mehrfach ungesättigte Fette

Es gibt zwei Arten von **mehrfach ungesättigten Fetten**: **Omega-3** und **Omega-6**. Diese werden auch als essenzielle Fettsäuren bezeichnet. Unser Körper kann essenzielle Fettsäuren nicht selbst herstellen, also müssen wir sie mit der Nahrung aufnehmen.

(i) Omega-3

Omega-3 ist eine Art von mehrfach ungesättigten Fett. Sie erhalten es aus:

- Hülsenfrüchte
- Soja-Lebensmittel
- Thunfisch, Lachs und Makrele
- Grünes Blattgemüse
- Walnüsse, andere Nüsse und Leinsamen

Säuglinge können Omega-3-Fettsäuren auch über die Muttermilch aufnehmen.

Es fördert die Gesundheit des Gehirns während der Schwangerschaft und im frühen Leben. Omega-3 fördert die Entwicklung des Gehirns und der Augen eines Babys im Mutterleib und in den ersten sechs Lebensmonaten. Es hat einen großen Einfluss auf das Lernen und Verhalten von Kindern.

Bei Erwachsenen kann Omega-3 bei rheumatoider Arthritis, Schmerzlinderung, Morgensteifheit und Entzündungen helfen. Außerdem kann es Erwachsene vor Herzkrankheiten schützen.

(ii) Omega-6

Omega-6 ist eine Art von mehrfach ungesättigten Fett. Sie erhalten es aus:

- Pflanzliche Öle wie Sonnenblumenöl
- Nachtkerzenöl
- Erdnuss
- Raps
- Getreide.

Omega-6 spielt eine wichtige Rolle beim Zellwachstum und ist daher für die Entwicklung von Gehirn und Muskeln unerlässlich. Die Omega-6-Arachidonsäure (AA) wird aus diesem Grund den meisten Säuglingsnahrungen zugesetzt.

Sowohl die Entwicklung des Gehirns als auch die Entwicklung der Muskeln sind

für Säuglinge von entscheidender Bedeutung. Die Wachstumsvorteile von Omega 6 erklären auch das große Interesse von Bodybuildern und Spitzensportlern am Verzehr von Omega 6.

Omega-6, insbesondere Gamma-Linolensäure (GLA), wird mit einer erhöhten Knochendichte und einem geringeren Knochenschwund in Verbindung gebracht und trägt zur Förderung des Haarwachstums und der Hautgesundheit bei. Omega-6 hat eine entzündungshemmende Wirkung auf unsere Haut und beruhigt gereizte Haut.



Schlechte Fette

Es gibt zwei Hauptarten von potenziell schädlichen Nahrungsfetten: **Gesättigte Fette** und **Transfette**

(i) Gesättigte Fette

Gesättigte Fette erhält man durch:

- Tierische Produkte wie Fleischfett
- Vollfett-Milchprodukte wie Butter und Sahne
- Palm- und Kokosnussöl in verarbeiteten Lebensmitteln wie Keksen, Chips und Schnitzeln

Gesättigte Fette haben keinen bekannten gesundheitlichen Nutzen. Ein hoher Verzehr von ungünstigen gesättigten Fetten und Transfetten kann zu einem erhöhten LDL-Cholesterinspiegel führen, der das Risiko für Herzkrankheiten erhöhen kann. Diese Fette können auch zu Fettleibigkeit, Diabetes und Krebs beitragen.

(ii) Transfette

Transfette werden manchmal verwendet in:

- Gewerblich hergestellte Kuchen und Kekse
- Essen zum Mitnehmen
- Energieriegel
- Fertiggerichte
- Snacks wie Chips

Transfette können das schädliche Cholesterin mit niedriger Lipoprotein Dichte erhöhen und gleichzeitig das gute Cholesterin mit hoher Lipoprotein Dichte verringern. Dies wiederum kann Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

erhöhen. Außerdem werden sie mit der Entwicklung von Typ-2-Diabetes in Verbindung gebracht.

Strategie für Ihre Ernährung

Nun, da Sie die Grundlagen über Fette gelernt haben, ist es an der Zeit zu lernen, wie Sie Ihre eigene Diät gestalten können, um die überflüssigen Pfunde loszuwerden. Die Erstellung einer Diät, die Ihren eigenen Vorlieben entspricht, ist die goldene Regel für einen erfolgreichen Diätplan.

Machen Sie keinen extremen Diätplan, nur weil Sie verzweifelt eine drastische Gewichtsveränderung anstreben - das ist unrealistisch und Sie erreichen Ihr Ziel nur selten. Idealerweise können kleine Veränderungen in eine gesunde Richtung im Laufe der Zeit Ihren Körper verzaubern.

Die Regel eines Siegers: "Langsam und stetig" gewinnt das Rennen beim langfristigen Fettabbau!

Befolgen Sie diese einfachen, magischen Schritte, um Ihre eigene Fettabbau-Diät zu erstellen!

- Identifizieren Sie Ihre aktuelle Ernährung

Führen Sie 7 Tage lang ein sorgfältiges Tagebuch über Ihre normale Nahrungsaufnahme. Essen Sie wie gewohnt, aber führen Sie Buch darüber, was Sie jeden Tag zu sich genommen haben und wieviel von jeder Mahlzeit oder jedem Snack. Wie viele Schüsseln Müsli zum Beispiel? Eine oder zwei? Wieviel Milch? Welche Art von Milch?

TIPP: Es gibt heute so viele tolle Apps zum Kalorienzählen! Laden Sie einfach eine herunter und beginnen Sie mit der Aufzeichnung - je bequemer es ist, desto eher werden Sie Ihre Nahrungsaufnahme verfolgen!

Berechnen Sie die Kalorienzufuhr für jede Mahlzeit, addieren Sie die gesamte Kalorienzufuhr aller sieben Tage und teilen Sie sie durch sieben. So erhalten Sie einen guten Überblick über die Kalorienzufuhr, die Sie bei Ihrem aktuellen Körpergewicht zu sich nehmen.

- Entwerfen Sie eine neue Diät

Träumen Sie groß, aber fangen Sie klein an. Seien Sie realistisch und gehen Sie in kleinen Schritten zum großen Erfolg! Ein sicherer Gewichtsverlust, der höchstwahrscheinlich dauerhaft sein wird, ist ein Kilo pro Woche.

ZIEL = 1 Kilo / Woche abnehmen

Rechnen Sie nach. Ein Kilo entspricht 3500 Kalorien. 3500 geteilt durch sieben Tage pro Woche ergibt 500 Kalorien pro Tag. Ermitteln Sie Ihren durchschnittlichen täglichen Kalorienverbrauch und ziehen Sie 500 Kalorien ab.

Meine persönliche Lieblings-Formel zur Berechnung der durchschnittlichen Tagesdosis ist, mein eigenes Körpergewicht zu nehmen und mit 28 zu multiplizieren (natürlich gibt es auch andere Formeln... komplexere)

Aber denken Sie daran: Halten Sie die Dinge einfach! Das ist der Schlüssel zum leichten Abnehmen.

Sagen wir, ich bin ein Mann von 90 Kilo. Also **$90 \times 28 = 2520 \text{ kcal}$**

Dann sind **$2520 - 500 = 2020 \text{ kcal}$** . *Ich muss also etwa 2000 kcal pro Tag verbrauchen, um 1 Kilo/Woche zu verlieren.

Wenn ich nur langsam abnehme oder ein Plateau erreiche, reduziere ich meine tägliche Kalorienzufuhr auf 1700 - 1800 kcal. Ganz Einfach.

Denken Sie jedoch daran, dass Sie Ihre Kalorienzufuhr nicht ohne den Rat eines professionellen Ernährungsberaters auf weniger als 1500 Kalorien senken sollten.

- Spiel der Auswechslung

Geben Sie das Essen nicht auf, schalten Sie nicht in den Hungermodus! Lernen Sie, gesündere Lebensmittel, die Sie mögen, zu ersetzen und die Portionen kalorienreicher Lebensmittel, die Sie mögen, zu reduzieren, damit Sie die neue, niedrigere tägliche Kalorienzahl erreichen können.

Sagen wir, Sie lieben Burger und können fast nicht ohne sie leben, dann essen Sie sie. Aber anstatt das ganze Ding so zu essen, wie es ist, sollten Sie die Kalorienzahl reduzieren, indem Sie die Portionsgröße verringern oder bestimmte Zutaten austauschen. Essen Sie lieber die Hälfte als die ganze Portion; entscheiden Sie sich für mageres Hühnerfleisch anstelle der fettigen Rinderpaste, für ein paar Chiliflocken anstelle der überschwappenden Chilisauce.

Am einfachsten und am ehesten lassen sich enorme Kalorieneinsparungen erzielen, indem Sie die Art der Zubereitung Ihrer Lieblingsspeisen ändern. Vermeiden Sie das Frittieren, Fette oder dicke Soßen. Entscheiden Sie sich für dämpfen, backen, grillen, braten oder - noch besser - essen Sie es einfach frisch.

Das "Geheimnis", satt zu bleiben

Essen Sie mehr Lebensmittel mit niedriger Dichte

Die Kaloriendichte bezieht sich auf die Anzahl der Kalorien pro Gramm eines Lebensmittels. Sie ist der einfachste Ansatz für eine gesunde Ernährung und lebenslanges Gewichtsmanagement. Lebensmittel mit hoher Kaloriendichte enthalten eine hohe Anzahl von Kalorien pro Gramm, Lebensmittel mit niedriger Kaloriendichte enthalten eine niedrige Anzahl von Kalorien pro Gramm. Die Kaloriendichte ist der Schlüssel zum Sättigungsgefühl, ohne dass man zu viel isst.

Wenn Sie zu viele Lebensmittel mit hoher Kaloriendichte essen, verbrauchen Sie am Ende viele Kalorien, um Ihren Bauch zu füllen. Wenn Sie sich dagegen auf Lebensmittel mit geringer Kaloriendichte konzentrieren, können Sie mit weniger Kalorien satt werden, da Lebensmittel mit geringer Dichte viel mehr Wasser enthalten, das den Lebensmitteln Gewicht und Volumen, aber keine Kalorien verleiht.

Forscher fanden heraus, dass einige kalorienreiche Lebensmittel - wie z.B. Backwaren - nicht nur nicht satt machen, sondern stattdessen den Appetit anregen, so dass man sich nach mehr sehnt!

In dem Forschungsexperiment aßen die Teilnehmer, die eine solche Mahlzeit zu sich nahmen, im Laufe des Tages doppelt so viel (insgesamt 3000 Kalorien) wie die Teilnehmer, die eine fett- und kalorienarme Mahlzeit zu sich nahmen!

Hier ist die Lösung: Suchen Sie fitteres Fast Food. Suchen Sie nach fett- und kalorienarmen sowie sättigenden Optionen. Brauner Reis, gegrilltes mageres

Fleisch ohne Haut, Vollkornbrot, Salate (die sind sogar sehr sättigend!), Suppe und am besten einfaches Wasser - das passt zu jeder Mahlzeit und macht garantiert satt!

Das ist es also! Das ultimative Geheimnis einer fettreduzierten Ernährung! Lernen Sie etwas über Ihre Ernährung, essen Sie klug, und Sie werden die Fette nicht nur mit einem gesunden Körper, sondern auch mit einem glücklichen Bauch loswerden!

KAPITEL 2

FETTVERBRENNUNGS - MANTRA & WIE PROMINENTE ESSEN



Kapitel 2: Fettverbrennungs-Mantra & wie Prominente essen (ohne dick zu werden!)

Wenn Ihr Körper ein Auto ist, ist Ihr Geist der Motor

Ihre Denkweise steuert Ihren Körper, sie treibt Ihren Willen und Ihre Entschlossenheit an, auf Ihr Ziel hinzuarbeiten. Es kann schwierig sein, seine ideale Körperform und sein Idealgewicht zu erreichen und zu halten. Dazu gehört mehr als nur gesunde Ernährung und regelmäßiger Sport.

Eine positive und motivierte Einstellung ist wichtig, damit Sie weitermachen. Wenn Sie sich negative Dinge einreden wie - "Das ist so schwer, das schaffe ich nicht." - werden Sie es nicht weit bringen.

Aber wenn Sie sich selbst ermutigen mit Gedanken wie "Ich schaffe das. Nichts kann mich aufhalten. Ich werde bis zum Ende der Woche 5 Kilo abnehmen - dann sind Sie motiviert, Ihre Ernährungsziele zu erreichen.

Denkweisen sind Annahmen oder Überzeugungen, die Sie für Ihr Verhalten und Ihre Entscheidungen zugrunde legen. Es gibt zwei Arten von Denkweisen: Starre und Wachstumsorientierte.

Menschen mit einer starren Denkweise denken an das Absolute und lassen wenig bis gar keinen Raum für Möglichkeiten. Sie sind auf ihre feste Meinung fixiert und würden von dieser Denkweise nicht abrücken. Wenn sie mit Herausforderungen konfrontiert werden, neigen sie dazu, den einfachen Weg zu wählen, um Versagen und Peinlichkeiten zu vermeiden. Dies ist ein psychologisches Prinzip, das als Selbst-Handicap bekannt ist.

Menschen mit einer Wachstumsorientierten Denkweise glauben fest an die

Möglichkeiten. Sie sind aufgeschlossen und bereit, neue Ideen anzunehmen und zu lernen, um sich zu verbessern. Sie nehmen Herausforderungen an, auch auf die Gefahr hin, zu scheitern. Sie sind bereit, Misserfolge zu akzeptieren, weil sie wissen, dass sie daraus lernen können.

Im Folgenden finden Sie einige gängige Mantras (auch als Slogan oder Motto bezeichnet), die die beiden Denkweisen deutlich beschreiben:

Starre Denkweise	Wachstumsorientierte Denkweise
- Wenn ich versage, bin ich nicht gut - Entweder bin ich gut darin, oder ich bin es nicht. - Wenn ich frustriert bin, gebe ich auf. - Meine Fähigkeiten bestimmen alles	- Wenn ich versage, lerne ich - Ich kann alles lernen, was ich will - Wenn ich frustriert bin, bleibe ich hartnäckig - Mein Einsatz und meine Einstellung bestimmen alles

Fangen Sie an, eine Wachstumsorientierte Denkweise zu kultivieren und diese Mantras zu praktizieren, und Ihr Diätplan wird viel einfacher und mit zufriedenstellenden Ergebnissen funktionieren.



Um erfolgreich Fett abzubauen, müssen Sie zuerst Ihr negatives Denken ablegen!

Die Forschung zeigt, dass einer der vielen wichtigen Faktoren, die die Gewichtsabnahme beeinflussen, Ihre Einstellung ist - ob Sie glauben, dass Sie es schaffen können und ob es sich lohnt, es zu tun. Es ist eine einfache Theorie: Was Sie denken, beeinflusst, wie Sie sich fühlen, und das wiederum beeinflusst Ihr Handeln.

Ähnlich wie herkömmliche Medikamente oft die Symptome einer Krankheit behandeln, ohne die Ursache zu bekämpfen, geht es bei Diäten zur Gewichtsreduzierung oft um das Gewicht, ohne die Ursachen des Übergewichts zu bekämpfen.

Übergewicht ist nicht einfach darauf zurückzuführen, dass man zu viel isst oder sich zu wenig bewegt - dahinter steckt eine Kombination aus unterbewussten Konditionierungen, Selbstwertproblemen, emotionalen Schwierigkeiten und vielem mehr.

Sie können vielleicht ein paar Pfunde verlieren, wenn Sie nur Ihre Ernährung

umstellen und Sport treiben, aber das wird nicht lange anhalten, da symptomsspezifische Diäten nur vorübergehend wirksam sind.

Die Beseitigung der psychischen Ursachen, die zu Ihrem Übergewicht geführt haben, sowie eine ausgewogene Ernährung und körperliche Betätigung sorgen für einen dauerhaften Gewichtsverlust.

Befolgen Sie diese lebensverändernden Mantras, die Ihnen helfen können, jede Art von destruktiven Gedanken zu beseitigen, die Ihr Körpergewicht sabotieren.

1. Die Meinung anderer spielt keine Rolle, solange ich meinen Körper liebe.

Beseitigen Sie die Angst vor der Meinung anderer. Wenn wir verachten, wie wir aussehen und wie wir uns fühlen, spiegelt unser Körper diese Vorstellungen wider und passt sich ihnen an. Aufgrund der Umweltbedingungen wollen viele beeindrucken und den Erwartungen anderer gerecht werden - und das alles wegen der Meinung anderer. Wenn die Bemühungen um eine Gewichtsabnahme erfolgreich sein sollen, muss die Liebe zu sich selbst jedoch an erster Stelle stehen. Legen Sie Ihre Ängste ab. Lernen Sie, Ihren eigenen Körper und jede kleine Veränderung zu lieben, die sich durch Ihre Diät-Bemühungen ergibt.

2. Langsam und stetig mit der Zeit lernen.

Setzen Sie auf Fortschritt statt auf Perfektion, denn ohne langfristige Fortschritte gibt es keine Perfektion. Seien Sie geduldig und arbeiten Sie mit einer gut geplanten Diät auf lange Sicht. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an all die Veränderungen zu gewöhnen. Eine richtig durchgeführte Diät sorgt dafür, dass sich Ihr Körper an die Veränderungen gewöhnt, und die Auswirkungen

sind definitiv nachhaltiger.

3. Ich bin vielleicht noch nicht da, wo ich sein möchte, aber ich bin besser als wo ich war.

"Ich habe nicht genug Zeit, 15 Minuten Training machen keinen Unterschied" - kommt Ihnen das bekannt vor? Mit solchen Aussagen geben Sie sich selbst die Erlaubnis, von gesunden Gewohnheiten abzuweichen, die Ihnen beim Abnehmen helfen. Suchen Sie nicht nach Ausreden, eine kleine Anstrengung ist immer besser als gar keine. 15 Minuten pro Tag sind besser als gar keine, denn sie bewirken eine Veränderung in Ihrem Körper, unabhängig davon, wie groß diese ist. Denken Sie immer daran, dass jeder kleine Schritt Ihrem Ziel einen Schritt näher kommt. Unterschätzen Sie sich nie.

Wie man wie ein Prominenter ist (und nicht dick wird!)



Wenn Sie Fotos von Rihannas schlanker, aber glamouröser Silhouette oder Jessica Albas flachem Bauch nach der Schwangerschaft sehen, haben Sie sich wahrscheinlich gefragt, wie Prominente so schlank bleiben oder wie sie es immer schaffen, im Handumdrehen wieder in Form zu kommen.

Die Wahrheit ist, dass einige Prominente seltsame und unverschämte Wege gehen, um schlank zu werden oder zu bleiben, obwohl die meisten von ihnen schwören, dass sie ihren perfekten Körper durch Sport und gesunde Ernährung erreichen. Es ist riskant, den angeblichen Diätplänen von Prominenten einfach blind zu folgen.

Aber keine Sorge! Denn hier sind einige nützliche und gesunde Tipps, die direkt von prominenten Trainern zitiert werden und die Sie ohne Risiko klauen können!

Tipps von prominenten Trainern

1. Berühmtheiten essen Frühstück.

Der prominente Trainer Gunnar Peterson (Trainer von Jennifer Lopez, Penelope Cruz, Leah Remini) führte die Idee ein, morgens innerhalb von 30 Minuten nach dem Aufwachen zu essen. "Sie wollen Ihrem Körper signalisieren, dass Sie nicht hungrig sind, damit er mit der Fettverbrennung beginnt", sagt Peterson. Versuchen Sie es mit Haferflocken, Rühreiweiß und Obst. Diese Zutaten liefern sättigende Ballaststoffe, Eiweiß und Vitamine. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die frühstücken, langfristig erfolgreicher abnehmen, da sie ihren Stoffwechsel ankurbeln und übermäßiges Essen während des Tages vermeiden.

2. Sie essen frisches Gemüse.

Ihre Trainer bringen ihnen bei, wählerisch zu sein, was sie an Gemüse essen. Ernährungsberaterin Carrie Wiatt riet der berühmten Sängerin Fergie, sich mit wässrigem Gemüse und Obst (Salat, Sellerie, Gurken, Wassermelone, Weintrauben) einzudecken, um Blähungen loszuwerden, da diese

Gemüsesorten den Körper ausspülen. Blumenkohl, Brokkoli, Kohl und Birnen führen zu Blähungen und Völlegefühl. Wenn Sie also für den Abend schlank bleiben wollen, sollten Sie diese Lebensmittel kurz vor einer Veranstaltung meiden.

3. Sie naschen (gesunde Snacks)

Gesunde Snacks natürlich! Die Trainerin Valerie Waters ließ ihre Kunden (Jennifer Garner, Elizabeth Berkley) 150-Kalorien-Snacks mitnehmen. Zu den beliebtesten Snack-Kombinationen gehören Apfelscheiben mit fettarmem Streichkäse, ein paar Cracker mit Hühnersalat oder ein paar Scheiben Putenschinken mit Obst. Valerie Waters zufolge ist es wichtig, alle drei bis vier Stunden etwas zu essen. Man kann nämlich von einem leichten Hungergefühl zu einem starken Hungergefühl übergehen, da der Blutzucker schnell abfallen kann. Eine gesunde Zwischenmahlzeit hilft, den Heißhunger zu zügeln, und gibt Ihnen einen sofortigen Energieschub, der Sie satt hält.

4. Sie hören nicht auf zu trinken (Wasser!)

Ich hoffe, du denkst nicht an Alkohol... Natürlich ist es Wasser. Sie hören nie auf, Wasser zu trinken. Der prominente Trainer und Ernährungsberater Harley Pasternak (zu dessen Kunden Lady Gaga, Rihanna, Megan Fox und Robert Downey Jr. gehören) weist auf die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr hin. Pasternak zufolge kann Durst oft mit Hunger verwechselt werden. Wer also den ganzen Tag über regelmäßig Wasser trinkt, kann sich überschüssige Kalorien vom Teller - und vom Mund - fernhalten.

3 berühmte Promi-Diät-Pläne

Die 5-Faktoren-Diät

Die fünf Faktoren wurden von dem Ernährungswissenschaftler und prominenten Fitness-Guru Harley Pasternak entwickelt und bestehen aus den Elementen, die jede Mahlzeit enthalten sollte - Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate, Fette, Ballaststoffe und Flüssigkeit. Bei diesem Diätplan müssen Sie fünf Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen, deren Rezepte nicht mehr als fünf Zutaten enthalten. Und raten Sie mal, was Sie an einem "Cheat Day" pro Woche essen dürfen - alles, was Sie wollen. Prominente wie Eva Mendes, Alicia Keys, Megan Fox und Katy Perry sind die Anhänger dieser Diät.

Die Zonen-Diät

Diese vom ehemaligen Wissenschaftler Dr. Barry Sears entwickelte Diät sieht vor, dass Sie 40 % Ihrer täglichen Gesamtkalorienzufuhr aus Kohlenhydraten, 30 % aus Fetten und 30 % aus Proteinen beziehen. Sears hat diese Diät auf der Grundlage eines ausgewogenen Verhältnisses zwischen Aminosäuren und Kohlenhydraten entwickelt, da dies hilft, den Appetit zu zügeln und übermäßiges Essen zu vermeiden. Sie sollten drei portionierte Mahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag zu sich nehmen. Die berühmte Hollywood-Berühmtheit Jennifer Aniston war ein so großer Fan dieser Diät, dass einige sie sogar "Jennifer-Aniston-Diät" nannten.

Die Saft-Diät

Bei Prominenten ist eine intensive Reinigungskur mit sechs Säften pro Tag und 1200 Kalorien sehr beliebt. Diese Diät soll ein echter Blähungshemmer sein.

Jedes frische, nährstoffreiche Getränk ersetzt Mahlzeiten und Snacks. Um eine vollständige Entschlackung zu erreichen, sollten Sie unbedingt auf Alkohol, Koffein und Nikotin verzichten. Nicole Richie, Hollywood-Star und vielbeschäftigte Mutter, trinkt diese Säfte. "Ich trinke sie zwischen den Mahlzeiten, um sicher zu sein, dass ich alles bekomme, was ich brauche. Ich verbringe keinen Tag ohne grünen Saft mit Grünkohl, Spinat, Gurke, Sellerie und Römersalat. Er ist wirklich sehr gut!", sagt Richie.

Star-Diät-Mantras und Tricks

Sind Sie nicht auch der Meinung, dass der Traumkörper, den Sie sich immer gewünscht haben, Ihnen helfen kann, sich stärker und kontrollierter zu fühlen? Es hilft, Ihr Selbstvertrauen, Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Stimmung zu verbessern.

Wenn Sie also auf der Suche nach Inspiration sind, um sich gesund zu ernähren, sollten Sie sich an den Diätplänen Ihrer Lieblings-Berühmtheiten orientieren, denn sie dienen oft als Vorbild für alles andere.

Diese Hollywood-Stars haben ein paar nette Tricks in petto, die Sie leicht in Ihren Lebensstil integrieren können.

Für eine Haut, die Ihrem Alter trotzt, müssen Sie nicht zu strengen Menüs oder Diäten greifen.

- Nicki Minaj - Kein Zucker oder Stärke

Sie hat 10 Pfund abgenommen, indem sie auf Snickers und Kartoffelscheiben verzichtete. Drei Tage vor einem großen Shooting sagt sie: "Ich verzichte einfach auf Zucker und Stärke".

- Hilary Duff - Verwöhnen Sie sich selbst

Sie macht Boxübungen und läuft viel. Sie isst viel Hühnchen, aber sie belohnt sich auch selbst - "ich liebe Wein".

- Kaley Cuoco - Kein Alkohol

Für einen schlanken Körper verzichtet sie auf Alkohol. "Alkohol bläht uns auf... Ich habe ein bisschen mehr darauf geachtet, was in meinen Körper kommt." Außerdem trainiert sie vier- bis fünfmal pro Woche, macht Yoga, reitet usw.

- Jennifer Lopez - Die ganze Zeit Kardio

Sie nahm 8 Pfund ab, indem sie mageres Fleisch, Brokkoli und Karotten aß. "Man merkt, wie sehr man Butter und Brot nicht braucht, um gesund zu sein. Man braucht das Grünzeug! Wenn ich besser esse, fühle ich mich auch besser."

- Jessica Simpson - Haferflocken und kleine Portionen

Sie isst kleine Portionen Huhn und Haferflocken. Sie macht auch 3x pro Woche Krafttraining.

- Miranda Lambert - Alles in Maßen

Sie plant ihre tägliche Nahrungsaufnahme. Wenn ihr Frühstück sehr kalorienreich ist, wählt sie ein kalorienarmes Abendessen wie gegrilltes Hähnchen und Süßkartoffeln. Sie nascht immer noch ihre "Muss ich haben"-Snacks und Chips. Dafür macht Sie täglich stundenlange Ausdauerübungen.

- Ashley Tisdale – Frühstück

Sie beginnt ihren Tag immer mit frischem Obst, einem Eiweiß-Omelett und

Vollkorntoast.

KAPITEL 3

EINFACHE FETTKILLER TECHNIK



Kapitel 3: Einfache Fettkiller-Technik

Cardio-Training

Das Wort "Kardio" ist die Abkürzung für "kardiovaskulär". Kardiotraining ist ein Ausdauertraining, das das Kreislaufsystem, bestehend aus Herz und Blutgefäßen, stärkt. Menschen machen über lange Zeiträume hinweg "Kardio", da das Herz dadurch schneller schlägt und mehr Blut durch den Körper gepumpt wird, wodurch alle Zellen mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden.

Kardiotraining kann einfach als körperliche Bewegung mit geringer bis hoher Intensität erklärt werden, die vom aeroben Energiegewinnungsprozess der ausgeführten Übung abhängt. Es handelt sich um jede Aktivität, die Ihre Herzfrequenz auf 50 bis 75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz ansteigen lässt. Berechnen Sie Ihre maximale Herzfrequenz mit der Formel $220 - \text{Ihr Alter}$. Wenn Sie zum Beispiel 25 Jahre alt sind, sind es $220 - 25 = 195$.

Beim Kardiotraining werden im Körper Kalorien verbrannt. Die meisten Menschen machen Ausdauertraining, um Gewicht zu verlieren, Körpermasse zu gewinnen, ihre Ausdauer zu trainieren usw. Es gibt verschiedene Intensitäten von Kardio-Übungen.

Bei Übungen mit geringer oder mittlerer Intensität fühlen Sie sich normalerweise leicht atemlos, können sich aber noch bequem mit jemandem unterhalten. Zu den Übungen mit geringer Intensität gehören Gehen, Schwimmen oder Radfahren.

Bei hochintensiven Übungen hingegen sprechen Sie in kurzen Sätzen, während Sie schwitzen und schnell atmen. Zu den Übungen mit hoher Intensität gehören

Laufen, Sprinten, Aerobic-Kurse wie Zumba oder Zirkeltraining.

Es wird allgemein angenommen, dass langes, langsames und wenig intensives Ausdauertraining am besten zum Fettabbau geeignet ist, da es aerobe Übungen nutzt, die während des Trainings Fett verbrennen. Andere finden eine hohe Intensität effektiver für den Fettabbau, weil es insgesamt eine höhere Menge an Fett verbrennt.

Die Frage ist also, woher weiß man, was besser ist?

Niedrige Intensität (LI) oder hohe Intensität (HI)?

Die kurze Antwort ist, dass die beste Art von Ausdauertraining, ob mit niedriger oder hoher Intensität, diejenige ist, die Sie über einen längeren Zeitraum hinweg konsequent durchführen.

Optimal ist es, mit niedriger Intensität zu beginnen, wenn Sie noch keine Erfahrung mit Ausdauertraining haben, und sich langsam an höhere Intensitäten heranzutasten, wenn sich Ihre Ausdauer und Ihre kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit verbessern.

Der Grund dafür ist, dass Anfänger im HI-Training sehr anfällig für ein körperliches Burnout sind, weil das kontinuierliche, harte Training den Körper belastet, insbesondere die Muskeln und Gelenke. Ein Burnout führt dazu, dass du dich extrem müde, launisch und erschöpft fühlst und zu erschöpft bist, um dein Programm durchzuhalten.

Das Beste aus beiden Welten

Wenn Sie ein Anfänger sind, versuchen Sie es mit Intervalltraining. Wärmen Sie sich mit einer niedrigen Intensität auf und wechseln Sie eine Minute mit hoher Intensität mit einer Minute mit niedriger Intensität (oder Sie können es auch Erholung nennen) ab.

Wenn Sie Fortschritte machen, können Sie entweder die Intensität und Dauer des Teils mit hoher Intensität erhöhen oder die Dauer des Teils mit niedriger Intensität verringern.

Auf diese Weise können Sie während des Trainings bei höherer Intensität mehr Kalorien verbrennen. Denken Sie daran, dass es beim Fettabbau darum geht, mehr Kalorien zu verbrennen, als wir im Laufe der Zeit zu uns nehmen.

Die Kombination von LI und HI wird dazu beitragen, dass Sie Ihre Abnehmziele schneller erreichen. Denken Sie jedoch daran, langsam und in kleinen Schritten vorzugehen. Wenn Sie zu früh zu viel tun, kann das zu Verletzungen oder Burnout führen, was Sie aus dem Training bringen kann.

Die Vorteile

Kardio mit niedriger Intensität	Hochintensives Intervall-Kardio
- Gut für Anfänger, um eine Basis zu entwickeln - Gut für Verletzte und Reha - Gut zur Erholung nach intensivem Training oder Übertraining - Gut zum Stressabbau und zur Entrümpelung des Geistes - Leicht durchführbar mit wenig Training oder Coaching	- Zeitsparend (zwei oder drei 45-minütige Sitzungen pro Woche sind ausreichend) - Macht Herz und Lunge größer und leistungsfähiger - Geringeres Risiko von Herzproblemen - Baut funktionale und reale Stärke auf, die es Ihnen ermöglicht, in realen Situationen stark zu sein - Verändert die Art und Weise, wie Ihr Körper Nahrung speichert - Verbrennt mehr Fett

Tipps für Fortgeschrittene: Versuchen Sie "HIIT"! Kurze Intervalle mit maximaler Intensität, gefolgt von einer Minute Intervalltraining mit niedriger Intensität. Beispiel: Sprinten Sie 20 Sekunden lang so schnell Sie können, und joggen Sie dann 40-60 Sekunden lang. Wiederholen Sie das 8-10 Sätze lang.

Studien zeigen, dass HIIT optimal für den Fettabbau ist und Muskelschwund durch langes Ausdauertraining verhindert. Außerdem kann HIIT in weniger als 15 Minuten durchgeführt werden! Zeitersparnis und Fettabbau... HIIT ist in jeder Hinsicht das Beste.

Arten von Übungen

□ Niedrige Intensität:

- flotter Spaziergang
- Stretching-Routine
- Yoga
- Schwimmen
- Einfache Hausarbeiten: Staubsaugen, Wischen, Gartenarbeit, Autowaschen

□ Mäßige Intensität:

- Schnelles Gehen
- Radfahren
- Wenn Sie eine Übung mit niedriger Intensität um eine Stufe erhöhen, wird sie zu einem Training mit mittlerer Intensität.

□ Hohe Intensität:

- Aerobic-Übungen
- Springseil hüpfen
- Laufen/Joggen mit hoher Geschwindigkeit
- Liegestütze
- Hampelmann

Hier ist ein kleiner Tipp für ein HI-Kardio-Workout für Einsteiger!

10-Minuten-Workout für Anfänger mit hoher Intensität

Drei Sätze: 20 Sekunden Training, 10 Sekunden Pause.

1. Jab, Kreuz, Vorne (rechte Seite)

Stellen Sie sich mit dem rechten Fuß vor den linken, die Hüfte zeigt zur linken Seite. Bringen Sie Ihre Arme in eine Boxposition. Schlagen Sie mit dem rechten Arm nach vorne, dann mit dem linken Arm einen "Kreuz"-Schlag, wobei Sie Ihren Körper rotieren lassen, während Ihr linker Arm Ihren Körper nach rechts überquert. Ihr Körpergewicht sollte über dem rechten Fuß liegen, wobei sich die hintere Ferse leicht vom Boden abhebt. Bringen Sie beide Arme zurück in den Körper, verlagern Sie Ihr Gewicht zurück in die Ausgangsposition und schauen Sie nach vorne. (Dies ist die "vordere" Bewegung.)

2. Jab, Kreuz, vorne (linke Seite)

Wiederholen Sie die vorherige Übung auf der linken Seite.

3. Hampelmänner

Stellen Sie sich zunächst aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander und die Arme an den Seiten. Springen Sie mit den Füßen nach außen und heben Sie die Arme. Wiederholen Sie die Übung so schnell wie möglich. Wenn ein normaler Hampelmann zu schwierig ist, machen Sie stattdessen einen Seitwärtssprung und heben Sie dabei die Arme.

4. Sumo Kniebeugen

Stellen Sie Ihre Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander und strecken Sie die

Zehen in einem 45-Grad-Winkel nach außen. Halten Sie Ihr Gewicht in den Fersen, den Rücken flach und die Brust aufrecht, senken Sie sich ab, bis Ihre Oberschenkel parallel zum Boden sind. Spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln an und drücken Sie sich zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie.

Kühlen Sie sich mit einer Überkopfstreckung, einem Ausfallschritt und einer Vorwärtsbeuge ab.

Der Killer Cardio Plan

Wenn Sie den unten stehenden Trainingsplan als Rahmen verwenden, können Sie ganz einfach jede beliebige Cardio-Übung einbauen, die in den entsprechenden Trainingsstil passt.

Montag	HIIT + Niedrige Intensität
Dienstag	Geringe bis mäßige Intensität
Mittwoch	HIIT + Niedrige Intensität
Donnerstag	Geringe bis mäßige Intensität
Freitag	HIIT + Niedrige Intensität
Samstag oder Sonntag (Ein oder beide freie Tage)	HIIT oder niedrige bis mittlere Intensität

KAPITEL 4

JO-JO EFFEKT



Kapitel 4: Jo-Jo-Effekt - Der stille Mörder des Diäterfolgs

Haben Sie schon einmal eine Abnehm-Sendung im Fernsehen gesehen, in der einige Teilnehmer eine große Menge an Gewicht verlieren, nur um es fast sofort wieder zuzunehmen? Haben Sie sich jemals gefragt, wie und warum das passiert ist?

Was ist der Jo-Jo-Effekt?

Der Jo-Jo-Effekt ist eine zyklische Gewichtsabnahme und -zunahme, die der Auf-Ab-Bewegung eines Jo-Jo's ähnelt. Es handelt sich um das wiederholte Abnehmen und Zunehmen von Gewicht. Ein Gewichtszyklus kann von kleinen Gewichtsverlusten und -zunahmen (5-10 Pfund pro Zyklus) bis zu großen Gewichtsveränderungen (50 Pfund oder mehr pro Zyklus) reichen.

Der Jo-Jo-Effekt wird in der Regel durch Abnehmpläne verursacht, die das Auslassen von Mahlzeiten, Fasten und Crash-Diäten beinhalten, die die tägliche Kalorienzufuhr drastisch reduzieren. Einige Forschungsarbeiten bringen Gewichtsschwankungen mit bestimmten Gesundheitsrisiken in Verbindung. Die meisten Experten empfehlen fettleibigen Erwachsenen, sich gesunde Ess-Gewohnheiten anzueignen und sich regelmäßig körperlich zu betätigen, um ein gesünderes Gewicht zu erreichen und auf Dauer zu halten. Nicht fettleibige Erwachsene sollten versuchen, ihr Gewicht durch gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Betätigung zu halten, um mögliche Risiken zu vermeiden.

Die Ursachen

1. *Zu schwierige Diäten*

- zu restriktiv, um über einen längeren Zeitraum befolgt zu werden

2. *Überanstrengende Übungen*

- verursachen Burnout und Schwierigkeiten um auf lange Sicht mitzuhalten

3. *Unausgewogene Ernährung*

- dieselben Ernährungsfehler werden einige Wochen/Monate später wiederholt

4. *Extreme Diäten*

- verursacht Depressionen und Müdigkeit, was zu Schwierigkeiten führt, die Willenskraft zum Weitermachen aufrechtzuerhalten

Wenn Sie nicht zu den vielen Opfern einer Jo-Jo-Diät gehören wollen, müssen Sie unter anderem dafür sorgen, dass Ihr Stoffwechsel angekurbelt wird, anstatt ihn zu verlangsamen. Dies können Sie tun, indem Sie Ihre körperlichen Aktivitäten erhöhen. Konzentrieren Sie sich auf hochintensives Intervalltraining (HIIT) anstelle eines langsamen und gleichmäßigen Workouts. Dies ist eine der besten Möglichkeiten, den Stoffwechsel anzukurbeln und die Kalorienverbrennung noch lange nach dem Training aufrechtzuerhalten.

Außerdem sollten Sie nach Wegen suchen, wie Sie schrittweise und sicher abnehmen können, da dies zu einer effektiveren und länger anhaltenden Gewichtsabnahme führt.



Jo-Jo-Effekt ist gefährlich

- **Es wird immer schwieriger, das wiedergewonnene Gewicht wieder zu verlieren.**

Ihr Körper erinnert sich an die Auswirkungen der Entbehrungen, die durch die Abfolge von Diäten über einen langen Zeitraum verursacht wurden, und speichert daher mehr Fette in der Reserve, um sich auf zukünftige Diäten vorzubereiten.

- **Es handelt sich um eine fortschreitende Entwicklung der Fettleibigkeit**

Ihr Gewicht wird auf extreme Weise wieder ansteigen, und der Erholungsprozess ist doppelt so schwierig wie der vorherige Diät-Prozess. Sie werden sich außer Kontrolle fühlen und auf Dauer den Überblick verlieren. Dies führt zu einer rasanten Gewichtszunahme, die zu Fettleibigkeit führt.

□ Emotionaler Stress, der zu depressiven Störungen führt

Die Unterdrückung früherer extremer Diäten ist zwangsläufig auf depressive Störungen wie Schlaflosigkeit, Depression, Dysthymie und bipolare Störungen zurückzuführen. Solche Störungen beeinträchtigen Ihr tägliches Leben, Ihr normales Funktionieren und verursachen Schmerzen für Sie und Ihre Angehörigen.

□ Es besteht die Möglichkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Inkonsistente Nahrungsaufnahme, unausgewogene Ernährung, immer wieder extreme Trainingseinheiten und emotionale Instabilität werden Ihren Körper schließlich aus dem Gleichgewicht bringen. Ihr Körper wird nicht in der Lage sein, sich an all die Veränderungen zu gewöhnen, die in einem uneinheitlichen Zeitrahmen und auf uneinheitliche Weise vorgenommen werden.

□ Die Lebenserwartung wird verkürzt

Alle oben genannten Gefahren führen schließlich zu einer möglichen Verkürzung der Lebenszeit.

Jo-Jo-Effekt bekämpfen!

Es ist nichts Falsches daran, ehrgeizig und begierig darauf zu sein, sein Idealgewicht zu erreichen. Der Wunsch und der Antrieb, das Ziel zu erreichen, sind schon die halbe Miete auf dem Weg dorthin.

Seien Sie flexibel und lernen Sie aus Ihren Fehlern. Wenn Sie ein Trainingsprogramm oder einen neuen Ernährungsplan ausprobieren, der Ihnen

nicht gefällt oder den Sie nur schwer durchhalten können, dann versuchen Sie etwas anderes.

Denken Sie daran, dass Ihr Ziel nicht darin bestehen sollte, so viel Gewicht wie möglich oder so schnell wie möglich zu verlieren - Sie müssen gesunde Ernährungs- und Bewegungsmuster etablieren, die Ihnen helfen, Gewicht zu verlieren, und die gleichzeitig von langer Dauer sind.

Sie müssen sich darüber im Klaren sein, dass es Ihnen zum Verhängnis werden kann, wenn Sie versuchen, zu viel und zu schnell zu tun. Seien Sie realistisch, was die Anzahl der Veränderungen angeht, die Sie auf einmal durchführen können. Verfolgen Sie Ihre Fortschritte und suchen Sie sich Unterstützung, denn das hilft Ihnen, Schwierigkeiten zu überwinden. Sportkameraden sind großartig, und manche Menschen schätzen die Unterstützung, die sie in Online-Communities erhalten.

Der wichtigste Faktor bei der Lösung des Jo-Jo-Dilemmas hat mit einer Änderung Ihres Verhaltens zu tun. Essen Sie kleinere, häufigere Mahlzeiten. Planen Sie Ihre Nahrungsaufnahme, nehmen Sie bei jeder Mahlzeit und jedem Snack Hunger bekämpfendes Eiweiß zu sich.

Planen Sie voraus, behalten Sie den Überblick, holen Sie sich Unterstützung!

Mit einem schnellen Sprint erreichen Sie vielleicht die Ziellinie - wenn Sie Glück haben -, aber die Chancen stehen gut, dass Sie erschöpft zurückbleiben und aus dem Spiel sind. Wenn es um eine erfolgreiche Gewichtsabnahme geht, ist Langsamkeit und Stetigkeit definitiv der beste Weg!

KAPITEL 5

LEICHTE YOGA PRAXIS



Kapitel 5: Leichte Yoga-Praxis

Yoga ist eine alte indische Philosophie, die Tausende von Jahren zurückreicht. Ursprünglich war es ein Weg zur spirituellen Erleuchtung, doch in der heutigen Zeit erfreuen sich die körperlichen Aspekte des Hatha-Yoga als sanfte Form der Bewegung und Stressbewältigung großer Beliebtheit. Es gibt viele verschiedene Arten von Yoga, aber alle beruhen im Wesentlichen auf strukturierten Stellungen (Asanas), die mit bewusster Atmung praktiziert werden.

Forscher haben herausgefunden, dass das regelmäßige Praktizieren von Yoga viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringen kann, darunter eine verbesserte Fitness und eine Normalisierung des Blutdrucks. Yoga ist ein bekanntes Gegenmittel gegen Stress. Im Laufe der Zeit berichten Yoga-Praktizierende über ein geringeres Stressniveau und ein gesteigertes Gefühl von Glück und Wohlbefinden. Das liegt daran, dass die Konzentration auf die Körperhaltungen und den Atem eine starke Form der Meditation darstellt.

Die Vorteile

#Verbesserung der Kraft

Die routinemäßige und konsequente Praxis der verschiedenen Yoga-Asanas hat den Menschen geholfen, Kraft aufzubauen und die Muskelmasse zu verbessern. Vor allem in Bezug auf mehrere Muskelgruppen, die in ausgewählten Sportarten wie Schwimmen, Radfahren und Laufen zu wenig beansprucht werden. Durch die Stärkung der unterstützenden, aber ansonsten unterentwickelten Muskeln, die die stärker beanspruchten Muskeln umgeben, wurde die Stabilität der Körpermitte verbessert und Überlastungsschäden erheblich verhindert, was zu einer ausgewogeneren und optimal funktionalen

Gesamtkraft führt.

#Gleichgewicht

Durch eine konsequente Yogapraxis werden Sie feststellen, dass sich Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht immens verbessert haben. Warum ist das wichtig? Ein besseres Gleichgewicht und eine bessere Koordination bedeuten eine bessere Kontrolle darüber, wie Sie Ihren Körper bewegen, was wiederum zu einer besseren Technik und Form führt - der Königsweg, den jeder Sportler im Laufe seiner Karriere verfeinert, ganz gleich, ob Sie sich auf einen Schwimmzug, einen Golfschwung, einen Laufschrift, einen Sprungwurf oder eine Bewegung beim Ringen konzentrieren.

#Flexibilität

Yoga verbessert immer die Flexibilität der Gelenke und Muskeln, die für die allgemeine strukturelle Stabilität des Körpers entscheidend ist. Eine verbesserte Gelenk- und Muskelbeweglichkeit führt zu einem größeren Bewegungsumfang bzw. zu einer Vergrößerung des Leistungsspielraums für eine bestimmte Bewegung oder eine Reihe von Bewegungen. Ein Schwimmer mit geschmeidigen Schulter- und Hüftgelenken kann zum Beispiel mehr Wasser aufnehmen und ziehen als ein Schwimmer mit einem eingeschränkten Bewegungsumfang. Das Ergebnis ist eine größere Vorwärtsbewegung pro Schwimmzug und eine verbesserte Muskel-Ökonomie. Dieser größere Bewegungsumfang ermöglicht wiederum ein besseres Krafttraining für eine bestimmte Muskelgruppe, da bei jeder Bewegung eine höhere Gesamtkraft ausgeübt werden kann.

#Befreie deinen Geist

Die Fähigkeit, einen stressfreien Geist zu schaffen, ist ein wesentlicher Vorteil der Yogapraxis. Die körperliche Praxis wird als Hilfsmittel zur Verbesserung der Atemkontrolle eingesetzt, was zu einer besseren Fokussierung und Konzentration beiträgt und klare Gedanken und eine klare Entscheidungsfindung ermöglicht. Es ist ein wertvolles Werkzeug in jeder sportlichen Arena. Durch die mentale Praxis in jeder Sportart lernen Sie, Ihre emotionalen Zustände zu kontrollieren, so dass Erregungszustände und Ängste Ihre Leistung nicht beeinträchtigen.

#Meditation ist eine mentale Praxis, die nachweislich

- Ängste und Stress abbaut
- den kortikalen Spiegel senkt und die beruhigenden Hormone erhöht
- die kognitiven Funktion verbessert
- Blutdruck und Herzfrequenz senkt
- die Immunfunktion erhöht



Tipps für die Yoga-Praxis

#Nebenwirkungen und Risiken

Yoga ist im Allgemeinen wenig belastend und für gesunde Menschen sicher, wenn es unter der Anleitung eines gut ausgebildeten Lehrers praktiziert wird. Insgesamt ist die Nebenwirkungsrate bei denjenigen, die Yoga praktizieren, genauso gering wie das Risiko einer ernsthaften Verletzung. Bestimmte Arten von Schlaganfällen sowie Schmerzen aufgrund von Nervenschäden gehören jedoch zu den seltenen möglichen Nebenwirkungen von Yogaübungen. Frauen, die schwanger sind, und Menschen mit bestimmten medizinischen Bedingungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Asthma sollten jedoch einige Yogahaltungen vermeiden.

#Dinge, die Sie beachten sollten, wenn Sie sich entschieden haben, Yoga zu praktizieren

Verwenden Sie Yoga nicht als Ersatz für eine konventionelle medizinische Versorgung oder um den Besuch eines Arztes wegen Schmerzen oder anderer Beschwerden zu verschieben. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit Yoga beginnen.

Bitten Sie eine vertrauenswürdige Person, Ihnen einen Yoga-Praktiker zu empfehlen. Erkundigen Sie sich nach der Ausbildung und Erfahrung des Praktikers, den Sie in Betracht ziehen. Außerdem sollten Sie wissen, dass jeder Mensch einen anderen Körper hat und die Yogastellungen an die individuellen Fähigkeiten angepasst werden sollten.

Die sorgfältige Auswahl eines Yogalehrers, der Erfahrung mit Ihren Bedürfnissen hat und auf diese eingeht, ist ein wichtiger Schritt, um Ihnen zu

helfen, Yoga sicher zu praktizieren. Erkundigen Sie sich nach den körperlichen Anforderungen der Yogaart, für die Sie sich interessieren, und informieren Sie Ihren Yogalehrer über alle gesundheitlichen Probleme, die Sie haben.

Überlegen Sie sich genau, für welche Art von Yoga Sie sich interessieren. Bei Hot Yoga (z.B. Bikram-Yoga) müssen Sie beispielsweise in feuchten Umgebungen mit Temperaturen von bis zu 105° C stehen und sich bewegen. Da solche Umgebungen körperlich anstrengend sein können, sollten Menschen, die Hot Yoga praktizieren, bestimmte Vorsichtsmaßnahmen treffen. Dazu gehören das Trinken von Wasser vor, während und nach einer heißen Yogapraxis und das Tragen geeigneter Kleidung. Menschen mit Erkrankungen, die durch übermäßige Hitze beeinträchtigt werden können, wie z.B. Herz- und Lungenkrankheiten oder ein Hitzschlag in der Vergangenheit, sollten diese Form des Yoga vermeiden. Frauen, die schwanger sind, sollten vor dem Beginn von Hot Yoga mit ihrem Arzt sprechen.

#Ausbildung, Lizenzierung und Zertifizierung

Im ganzen Land gibt es zahlreiche Ausbildungsprogramme für Yogalehrer. Diese Programme reichen von ein paar Tagen bis zu mehr als 2 Jahren. Die Standards für die Ausbildung und Zertifizierung von Yogalehrern sind je nach Yoga-Stil unterschiedlich. Es gibt Organisationen, die Yogalehrer und Ausbildungsprogramme registrieren, die einen bestimmten Lehrplan und bestimmte Ausbildungsstandards erfüllt haben. Gemeinnützige Organisationen (die Yoga Alliance) verlangen mindestens 200 Stunden Ausbildung, davon eine bestimmte Anzahl von Stunden in Bereichen wie Techniken, Lehrmethoden, Anatomie, Physiologie und Philosophie. Die meisten Ausbildungsprogramme für Yogatherapeuten umfassen 500 Stunden oder mehr.

Yoga-Bewegungen für Anfänger

#Krieger-Pose



So geht's: Stellen Sie sich so hin, dass Ihre Beine drei bis vier Meter auseinander stehen. Drehen Sie den rechten Fuß um 90 Grad nach außen und den linken Fuß leicht nach innen. Lassen Sie die Schultern unten und strecken Sie die Arme mit den Handflächen nach unten zu den Seiten aus. Machen Sie einen 90-Grad-Ausfallschritt in Ihr rechtes Knie; halten Sie Ihr Knie über Ihrem Fuß und lassen Sie es nicht über Ihre Zehen hinausgehen. Richten Sie Ihren Fokus so lange auf Ihre Hand, wie Sie möchten, und wechseln Sie dann die Seite.

#Baum-Pose



Wie das geht: Nehmen Sie die Berghaltung ein. Verlagern Sie dann Ihr Gewicht auf das linke Bein. Halten Sie Ihre Hüften nach vorne gerichtet, stellen Sie die Sohle Ihres rechten Fußes in den linken Oberschenkel und finden Sie Ihr Gleichgewicht. Wenn Sie dort sind, nehmen Sie mit den Händen eine Gebetshaltung ein. Um die Übung zu intensivieren, strecken Sie die Arme nach oben, wie in der Berghaltung. Wiederholen Sie die Übung auch auf der anderen Seite.

#Dreieckshaltung



So geht's: Nehmen Sie die Kriegerstellung auf der rechten Seite ein, ohne in die Knie zu gehen. Berühren Sie dann die Innenseite Ihres rechten Fußes mit der Außenseite Ihrer rechten Hand. Strecken Sie sich mit der linken Hand nach oben zur Decke. Drehen Sie Ihren Blick zur linken Hand und an ihr vorbei, um Ihren Rücken zu strecken. Vergessen Sie nicht, dies auf der anderen Seite zu wiederholen.

#Sitzender Twist



So geht's: Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine aus. Kreuzen Sie den rechten Fuß über die Außenseite des linken Oberschenkels. Beugen Sie das linke Knie, wobei das rechte Knie zur Decke zeigt. Stützen Sie sich mit der rechten Hand hinter sich auf dem Boden ab, um stabil zu bleiben, und legen Sie den linken Ellbogen an die Außenseite des rechten Knies. Drehen Sie sich aus dem Bauch heraus so weit wie möglich nach rechts. Achten Sie darauf, dass Sie mit beiden Seiten Ihres Gesäßes auf dem Boden bleiben. Machen Sie dies auf beiden Seiten.

#Aufwärts gerichtete Hundestellung



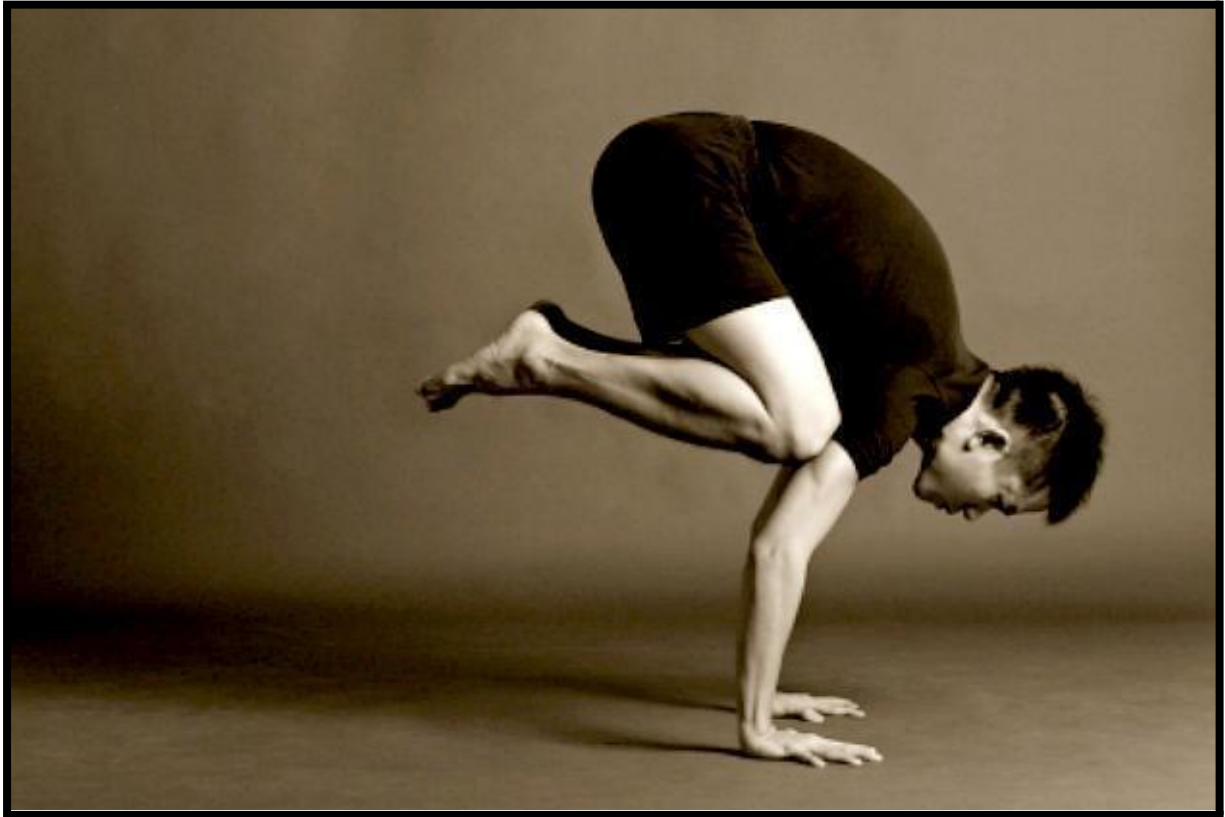
So geht's: Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden, die Daumen unter den Schultern, die Beine gestreckt und mit den Fußspitzen auf dem Boden. Ziehen Sie die Hüften nach unten, während Sie Ihre Gesäßmuskeln anspannen. Lassen Sie die Schultern unten, drücken Sie sich nach oben und heben Sie die Brust vom Boden ab. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung.

#Taubenhaltung



So geht's: Beginnen Sie in einer Liegestützposition, die Handflächen unter den Schultern. Legen Sie das linke Knie in der Nähe der Schultern auf den Boden, die linke Ferse liegt neben der rechten Hüfte. Drücken Sie Ihre Hände auf den Boden und lehnen Sie sich mit erhobener Brust zurück. Sie können Ihren Brustkorb auch näher zum Boden senken, um ihn zu dehnen. Probieren Sie es auch auf der anderen Seite.

#Krähenstellung



So geht's: Nehmen Sie die Position des nach unten gerichteten Hundes ein. Gehen Sie dann mit den Füßen nach vorne, bis Ihre Knie Ihre Arme berühren. Beugen Sie vorsichtig die Ellbogen und heben Sie die Fersen vom Boden ab. Stützen Sie Ihre Knie an den Außenseiten Ihrer Oberarme ab. Halten Sie Ihre Bauchmuskeln angespannt und die Beine gegen die Arme gedrückt.

Sie können Ihre Zehen auf dem Boden lassen oder, wenn Sie ein Profi sind, sie abheben und schweben lassen. Versuchen Sie dabei, die Fersen dicht am Po zu halten. Wenn Sie bereit sind, drücken Sie Ihre Oberarme gegen die Schienbeine und ziehen Sie Ihre inneren Leisten tief in das Becken, um Ihnen beim Anheben zu helfen.

#Kindliche Pose



So geht's: Setzen Sie sich aufrecht und bequem auf Ihre Fersen. Rollen Sie den Oberkörper nach vorne und legen Sie die Stirn auf den Boden vor sich. Strecken Sie die Arme nach vorne und senken Sie den Brustkorb so weit wie möglich zu den Knien. Halten Sie die Stellung und atmen Sie in den Oberkörper. Ausatmen und loslassen, um tiefer in die Falte zu kommen.

KAPITEL

6

LISTE DER ZU VERMEIDENDEN FETT- FÖRDERNDEN LEBENSMITTEL



Kapitel 6: Liste der zu vermeidenden fettfördernden Lebensmittel

Jeder liebt von Zeit zu Zeit eine "Schummelmahlzeit" oder einen übermäßigen Essensgenuss, schließlich sind wir alle Menschen. Einige der am besten schmeckenden Lebensmittel sind in Wirklichkeit einige der schlechtesten, was Fett und Kalorien angeht. Aber keine Sorge! Sie müssen nicht so leben wie Tom Hanks in Castaway. Es gibt viele Lebensmittel, die Ihnen schmecken und die Ihr Wohlbefinden nicht gefährden. Es geht darum, zu lernen, warum bestimmte Lebensmittel schlecht sind, damit man im Alltag bessere Entscheidungen treffen kann. In diesem Sinne gibt es einige ernährungsbedingte Landminen, auf die Sie achten und die Sie umgehen sollten.

Transfette

Eine neue Studie, die veröffentlicht wurde, ergab, dass 84 Prozent der verpackten Lebensmittel, die auf ihrem Nährwertangaben-Etikett "0 Gramm Transfett" angaben, immer noch teilweise gehärtetes Öl (die Hauptquelle von Transfett in der Ernährung) in der Zutatenliste enthielten. Die geltenden Gesetze erlauben es den Unternehmen, "weniger als 0,5 Gramm Transfett pro Portion auf Null abzurunden".

Die gute Nachricht? Die Menge an Transfetten, die wir essen, ist in den letzten 30 Jahren gesunken. Männer konsumieren heute 32 Prozent weniger Transfette und Frauen 35 Prozent weniger als noch im Jahr 1980. Dennoch stammen heute 1,9 Prozent der täglichen Kalorien von Männern und 1,7 Prozent der täglichen Kalorien von Frauen aus Transfetten. Schon wenige Gramm dieser Fette pro Tag erhöhen das schlechte Cholesterin, senken das gute Cholesterin und verstopfen die Arterien. Harvard-Forscher schätzen, dass Transfette jährlich

bis zu 228.000 Fälle von Herzerkrankungen und 50.000 Todesfälle verursachen. Da 2 Gramm die Höchstmenge sind, die man pro Tag zu sich nehmen sollte, ist es ein echtes Problem, dass sich Lebensmittel mit 0,5 Gramm oder weniger als transfettfrei bezeichnen dürfen. Am besten ist es, wenn Sie transfetthaltige Lebensmittel komplett meiden.

#Milchfreier Kaffeeweißer

Ein halbes Gramm Transfett in Kaffeeweißer kann sich schnell in ein Vielfaches verwandeln, da die Verbraucher dazu neigen, mehr als die Portionsgröße von einem Teelöffel pro Tasse zu verwenden (und der typische amerikanische Kaffeetrinker trinkt durchschnittlich drei Tassen Kaffee pro Tag). Auf vielen Etiketten mit der Aufschrift "0 Transfett" finden Sie teilweise gehärtete Öle als zweite oder dritte Zutat.

#Erdnussbutter

Einige Unternehmen verwenden teilweise gehärtete Öle, um eine lange Haltbarkeit und eine cremige Konsistenz zu erreichen. Um auf Nummer sicher zu gehen, sollten Sie sich für die natürliche Variante entscheiden. Sie ist zwar klobiger, aber auch gesünder und wird in der Regel nur mit Salz und Erdnüssen hergestellt - und nicht mit Ölen, die Transfette enthalten.

#Tiefkühlpizza

In den Teig vieler Tiefkühlpizzen schleichen sich Transfette ein, etwa 0,3 Gramm in einer einzigen Scheibe. Die zweifache Mutter Katie Simpson aus San Diego verklagte Nestle letztes Jahr auf 5 Millionen Dollar wegen der Verwendung von Transfetten in den von DiGiorno, Stouffer's und California Pizza Kitchen verkauften Tiefkühlpizzen. (Der Fall wurde abgewiesen, da sie die Pizza

wissentlich gekauft und verzehrt hatte.) Eine Lösung? Backen Sie Ihren eigenen Teig zu Hause.

#Popcorn

Popcorn aus der Mikrowelle ist ein Klassiker für den Freitagabend, aber die Transfette stehen im Mittelpunkt. Die wahren Übeltäter sind die Toppings: Butteraroma kann 0,5 Gramm Transfette pro Portion enthalten, während Karamellaroma bis zu 1,5 Gramm enthalten kann. Einige Sorten mit extra viel Butter können bis zu 15 Gramm Transfette pro Tüte enthalten, die man nur allzu leicht in einem Zug inhalieren kann. "Lassen Sie die Finger von Popcorn aus der Mikrowelle", sagt Napoli. "Machen Sie einfach das altmodische Luft-Popcorn oder verwenden Sie ein echtes Öl, um die Körner aufzublasen."

#Verpackte Kekse

Sogar die geliebten Pfadfinder-Kekse enthalten immer noch Transfette, obwohl auf dem Etikett "transfettfrei" steht. Sie können das vielleicht verantworten, weil es nur ein paar Mal im Jahr vorkommt, aber überprüfen Sie, ob Ihre Lieblingskekse aus dem Laden mit teilweise gehärteten Speiseölen hergestellt werden. Die Chancen stehen gut, dass dies der Fall ist, z. B. bei Chips Ahoy und Keebler, obwohl einige Marken wie Oreos jetzt stattdessen "ölreiche" Öle verwenden, damit sie haltbare Kekse zu einem vernünftigen Preis anbieten können.

#Margarine

Während der Butter Knappheit im Zweiten Weltkrieg boomte der Verbrauch von Margarine, und sogar Eleanor Roosevelt warb dafür, sie als Toastbelag ihrer Wahl zu verwenden. Aber das ist ein Rezept für eine Überdosis Transfette. Um

diesen cremigen Brotaufstrich herzustellen, werden flüssige Pflanzenöle mit Wasserstoff beschossen. Je fester die Margarine ist, desto mehr wurde sie hydriert. Auf vielen Etiketten steht "0 Gramm Transfett", aber wenn auf dem Etikett teilweise hydrierte Öle angegeben sind, können sich diese kleinen Mengen Transfett summieren, wenn man Margarine auf sein Essen schmiert.

Maissirup mit hohem Fruktosegehalt (HFCS)

Es handelt sich um eine Zutat, die es vor 1960 noch nicht gab, die aber für Lebensmittelhersteller sehr attraktiv ist, weil sie sehr süß, billig in der Herstellung und leicht zu lagern ist. Laut David Zinczenko in "Die Abs-Diät" hat der menschliche Körper keinen Ausschalter für HFCS, wie er es bei echtem Zucker hat. Das führt dazu, dass wir immer wieder eine Cola trinken oder süße Leckereien essen, lange nachdem wir aufgehört hätten, wenn sie natürlich gesüßt gewesen wären.

Wer darauf achtet, was er isst, hat vielleicht schon bemerkt, dass sich Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt in eine alarmierende Anzahl von Lebensmitteln im Supermarkt eingeschlichen hat. Mais Subventionen und andere Trends haben dazu geführt, dass diese relativ ungesunde Substanz in viele der allgemeinen "Lebensmittelgruppen" gelangt ist, die wir regelmäßig einkaufen. Hier sind einige der beliebtesten Lebensmittel und Getränke, die Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt enthalten, ein Element mit viel Zucker, das bei übermäßigem Verzehr bekanntermaßen zu Diabetes und anderen Erkrankungen beitragen kann.

#Erfrischungsgetränke

Es ist für die meisten von uns keine Überraschung, dass Limonaden voller Maissirup mit hohem Fructosegehalt sind. Für diejenigen, die nicht an das

Getränk gewöhnt sind, kann das Zeug fast krankhaft süß sein. Selbst Diätgetränke enthalten oft große Mengen dieses Süßungsmittels. Hinzu kommt, dass Getränkeautomaten an jeder Straßenecke, in den Foyers von Gebäuden und in fast allen öffentlichen Bereichen zu finden sind. Dies zeigt, dass Fettleibigkeit und zuckerbedingte Krankheiten als weltweites Problem angesehen werden.

#Saucen und Salatdressing

Der meiste Ketchup landet auf Pommes frites, und nur wenige denken daran, dass er die Pommes frites eigentlich ungesünder macht. Das liegt daran, dass als dritte Zutat Maissirup mit hohem Fruktosegehalt verwendet wird - zumindest in einer Flasche von Amerikas meistverkauftem Ketchup: Heinz. Der Ketchup enthält insgesamt 4 g Zucker, und der größte Teil davon stammt aus HFCS.

#Joghurt

Obwohl viele Diät-Willige Joghurt zu ihrem täglichen Speiseplan hinzufügen, sollten sie auf die darin enthaltenen Süßstoffe achten, denn viele Marken verwenden Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt, damit er gut schmeckt. Wenn Sie eine Light-Version des Joghurts wählen, bedeutet das zweifellos, dass Sie einen künstlichen Süßstoff zu sich nehmen, was genauso schlecht sein kann.

#Verarbeitete Snacks

Es gibt noch andere Produkte, die der Durchschnittsverbraucher nicht als HFCS-Kandidaten ansehen würde. Schauen Sie sich die Etiketten von Produkten wie paniertem Fleisch oder verarbeiteten Kartoffeln an und stellen Sie sicher, dass der Süßstoff nicht irgendwo auf dem Etikett lauert.

Mononatriumglutamat (MSG)

Mononatriumglutamat, auch bekannt als MNG, ist ein häufig verwendeter Lebensmittelzusatzstoff, dessen Geschmack als umami-ähnlich beschrieben wird. Geschmack wird normalerweise in vier Kategorien eingeteilt: süß, salzig, sauer und bitter. Glutamat wird ein fünfter, einzigartiger Geschmack zugeschrieben, der als "umami" bezeichnet wird und den herzhaften Geschmack von Fleisch beschreibt. MNG wird verwendet, um diesen, so genannten Umami-Geschmack zu verstärken, und es ist bekannt, dass es selbst bei Einnahme kleiner Mengen negative Nebenwirkungen hat. Da MNG so häufig in verarbeiteten Lebensmitteln enthalten ist, lässt es sich nur schwer vermeiden, es sei denn, auf der Verpackung steht ausdrücklich, dass das Produkt kein MNG enthält. Selbst dann kann hergestellte freie Glutaminsäure in verschiedenen Formen vorkommen, z. B. in Torula-Hefe.

MNG, Torula-Hefe, Hefeextrakte und hydrolysierte Proteine können den Glutamatspiegel erhöhen, was wiederum zu einer Überstimulation der Neuronen führt. Synthetisch hergestellte Glutamate können unterschiedliche Bezeichnungen haben, sind aber im Wesentlichen alle MNG. Zu den gebräuchlichen Glutamaten, die stark mit MNG verwandt sind, gehören hydrolysierte Proteine, autolytierte Hefen, Proteinkonzentrate, Hefeextrakt, Glutaminsäure und so weiter. Diese Glutamate finden sich in ganz gewöhnlichen Lebensmitteln wie fettarmem Joghurt, Dosensuppen, Chips und den meisten Lebensmitteln mit Ranch- und Käsegeschmack. In einer 2014 in der Zeitschrift Life Science veröffentlichten Studie fanden Forscher heraus, dass junge Ratten, die mit MNG behandelt wurden, anfälliger für die Entwicklung von Angstzuständen und depressiven Verhaltensweisen waren.

#Vegane Frühstückswurst

Torula (*Candida utilis*) ist eine Hefeart, die als Lebensmittelzusatz in vegetarischen und veganen Lebensmitteln beliebt geworden ist. Torula-Hefe kann Rindfleisch einen würzigen, fleischigen Geschmack verleihen. Es überrascht nicht, dass sie auch häufig vegetarischen Burgern und fleischlosen Lebensmitteln zugesetzt wird. Der Lebensmittelzusatzstoff wird hergestellt, indem die Hefe in einer kontrollierten Umgebung gezüchtet wird, in der sie mit Zucker und Mineralien aus Melasse oder Holz gefüttert wird. Nach der ersten Ernte wird die Hefe zum Reinigen und Trocknen ausgebreitet.

Die Apfel-Ahorn-Frühstückswürstchen von Field Roast enthalten Hefeextrakt und "natürliches Hickory-Raucharoma mit Torula-Hefe". Die Frankfurter Würstchen dieser Marke enthalten auch "natürlich aromatisierten Hefeextrakt", was eine andere Bezeichnung für MNG ist. Im Festtagsbraten wird ebenfalls "natürlich aromatisierter Hefeextrakt" verwendet.

#Speckstücke

Es mag nicht überraschen, aber viele Marken, die Speckstücke verkaufen, enthalten MNG. Die Speckstücke von McCormick enthalten Hefeextrakt und Dinatriumguanylat, einen weiteren Geschmacksverstärker, der oft in Verbindung mit MNG verwendet wird. Die Speckstücke von Safeway enthalten autolyse Hefe, und die Bac-O's Leckerbissen mit Speckgeschmack enthalten hydrolysiertes pflanzliches Eiweiß, was alles andere Bezeichnungen für MNG sind.

#Gemüse-Burger und Nuggets

Wenn Sie jemals einen “Gardenburger Portabella Gemüse Burger” oder einen “MorningStar Farms Grillers California Turk'y Burger” gegessen haben, dann haben Sie auch Torula-Hefe gegessen!

“Gardenburger Portabella Gemüse Burger” und “MorningStar Farms Grillers California Turk'y Burger” enthalten beide Torula-Hefe. “MorningStar Farms Hühner Nuggets” enthält sowohl autolysierten Hefeextrakt als auch Hefeextrakt.

#Frittierte Lebensmittel

Lassen Sie die großen Mengen an Transfetten, gesättigten Fettsäuren, Kalorien und Cholesterin, die beim Frittieren von Lebensmitteln anfallen, beiseite, denn darüber wurde schon oft berichtet, und die meisten von uns wissen bereits über diese Gefahren Bescheid. Ein weiterer Grund, frittierte Lebensmittel zu vermeiden, ist, dass die meisten von ihnen MNG enthalten. Eine der einfachsten Möglichkeiten, frittierte Lebensmittel mit MNG zu bekommen, ist, bei KFC vorbeizuschauen und etwas Frittiertes von der Speisekarte zu bestellen. Das ist aber bei weitem nicht der einzige Übeltäter. MNG ist in so vielen verpackten Lebensmitteln enthalten. Wenn es von einem großen Lebensmittellieferanten kommt, frittiert ist und in einer Verpackung geliefert wird, enthält es eine gewisse Menge an MNG.

Künstlicher Süßstoff

Wenn Sie in einen großen Lebensmittelladen gehen, werden Sie feststellen, dass es überall künstliche Süßstoffe gibt. Sie werden in Erfrischungsgetränken, Backwaren und Fruchtsäften versteckt, damit sie ohne zusätzliche Kalorien süß schmecken. Die meisten Produkte, die künstliche Süßstoffe enthalten, sind in der Regel als "Diät" oder "zuckerreduziert" gekennzeichnet, aber nicht alle (man findet sogar welche in Lebensmitteln, die angeblich "natürliche" Zutaten enthalten). Da sie auf den Lebensmittelverpackungen nicht immer deutlich gekennzeichnet sind, wissen die Verbraucher möglicherweise nicht, dass sie sie zu sich nehmen.

Künstliche Süßstoffe stehen nun schon seit Jahrzehnten im Rampenlicht, da Befürworter der gesunden Ernährung darauf hinweisen, dass sie eine Reihe von Nebenwirkungen haben können, ähnlich wie ein Medikament. Zu den Nebenwirkungen, die von den Gegnern von Süßstoffen wie Aspartam angeführt werden, gehören einige wirklich schwerwiegende Erkrankungen wie Depressionen, Schlaflosigkeit, Erblindung, Tinnitus, Nesselsucht und ein Mitverursacher von Krankheiten wie Alzheimer und MS.

#Light Speisen und Getränke

Wenn Sie kalorienbewusst sind, werden Sie sich vielleicht zu Lebensmitteln hingezogen fühlen, die als "Lite" oder "Light" beworben werden, da sie weniger Kalorien haben als ihre regulären Gegenstücke. Aber was Sie gegen die Kalorien eintauschen, sind in der Regel künstliche Süßstoffe, die zwar kalorienfrei sind, aber ihre eigenen Nebenwirkungen und Gesundheitsgefahren haben.

#Diät-Cola

Diät-Limonaden enthalten keinen Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt, sondern stattdessen Süßstoffe wie Aspartam. Aspartam hatte früher einen schlechten Ruf, weil einige schlecht gemachte Studien es mit Krebs in Verbindung brachten. Wissenschaftler haben jedoch kürzlich festgestellt, dass dieser Zusammenhang nicht besteht. Dennoch können Menschen mit einer seltenen Störung namens Phenylketonurie (PKU) empfindlich auf die Chemikalie reagieren.

Die Debatte darüber, ob Aspartam so schlecht ist, wie behauptet wird, tobt, aber warum sollte man sich damit beschäftigen? Es ist definitiv nicht gut für Sie, und wenn Sie Diätgetränke trinken, machen Sie sich Sorgen um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Am besten ist es, sie durch natürliche Getränke zu ersetzen, die kalorienarm sind, aber trotzdem einen gewissen Geschmack haben, wie grüner Tee.

#Abgepackte Snacks

Viele dieser Snack-Packungen sind in 100-Kalorien-Größen erhältlich, was viele Diät-Willige anspricht. Aber damit sie gut schmecken und nicht zu sehr ins Gewicht fallen, enthalten sie verschiedene unbenannte künstliche Süßstoffe. Ob diese schädlich sind oder nicht, ist fraglich, aber gut sind sie ganz sicher nicht, und es ist ein bisschen nervig, wenn sie nicht genau sagen, was in den Lebensmitteln enthalten ist.

Natrium

Ein hoher Natrium- oder Salzgehalt kann dem Körper wirklich Schaden zufügen. Er führt nicht nur zu Wassereinlagerungen, sondern erhöht auch den Blutdruck und kann zu Komplikationen mit dem Herzen führen. Fast alle Herzpatienten werden auf eine natriumarme Diät gesetzt, unabhängig davon, ob sie einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall erlitten haben oder dafür gefährdet sind. Es ist sinnvoll, auf den Natriumspiegel zu achten, lange bevor ein Arzt dies anordnet oder Sie zu einer Diät zwingt, um Ihr Leben zu retten.

#Käse

Käse enthält außerdem große Mengen an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin, weshalb Sie ihn in Ihrer täglichen Ernährung nur in Maßen zu sich nehmen sollten. Aber es gibt noch einen weiteren Faktor, den man beim Käse beachten sollte, und zwar die Menge an Natrium, die er enthält. Halten Sie sich auf jeden Fall von Käseflips fern, da eine Portion fast ein Viertel des RDA-Wertes an Natrium enthält. Und selbst Käsesorten, die oft als gesund gelten, enthalten eine Menge Natrium. Feta-Käse zum Beispiel enthält in einer 100-Gramm-Portion etwa die Hälfte der täglichen Höchstmenge an Natrium.

#Salzige Snacks

Das Problem bei salzigen Snacks ist, dass das Salz dazu führt, dass man sie immer wieder isst. Sobald man den salzigen Geschmack auf den Geschmacksknospen hat, greift man automatisch nach einem weiteren Chip. Und das Natrium ist nur ein Problem, denn diese Snacks werden in der Regel in teilweise gehärteten Ölen zubereitet, wodurch sie Transfette enthalten, und es werden künstliche Gewürze und Aromen verwendet.

#Gefrorene Mahlzeit

Auch in der Tiefkühlabteilung Ihres Lebensmittelladens kann sich Salz verstecken. Tiefkühlgerichte wie Pizza oder Hackbraten können bis zu 1.800 mg Natrium enthalten - genug, um den Tagesgrenzwert der AHA mit nur einer Mahlzeit zu überschreiten. Überschüssiges Salz führt dazu, dass der Körper Flüssigkeit einlagert, was nicht nur zu Völlegefühl, sondern auch zu hohem Blutdruck führen kann. Achten Sie auf natriumarme Gerichte oder, noch besser, kochen Sie Ihre Mahlzeiten von Grund auf selbst.

#Brot und Tortillas

Auch bei Brot, Brötchen und Tortillas müssen Sie die Etiketten sorgfältig lesen. Gehen Sie nicht davon aus, dass alle Getreidesorten gleich sind. Eine 6-Zoll-Tortilla aus Mehl kann mehr als 200 mg Natrium enthalten, und diese Zahl steigt bei einer 10-Zoll-Tortilla auf über 500 mg. Wählen Sie stattdessen einfache Maistortillas, die nur 11 mg Natrium pro 6-Zoll-Runde enthalten. Und wenn Sie diesen Sommer grillen, kann ein Hamburgerbrötchen zusätzlich 250 mg Natrium zu Ihrer Mahlzeit hinzufügen. Tauschen Sie es stattdessen mit einem Salat-Wrap oder einem Portobello-Pilz-Brötchen aus, um zusätzliche Nährstoffe und Geschmack zu erhalten, ohne zusätzliches Natrium.

Kalorien

Wenn man nicht aufpasst, können kalorienreiche Lebensmittel in kürzester Zeit die Taille anschwellen lassen. Der Grund, warum sie so heimtückisch sind, liegt darin, dass man schnell Hunderte von Kalorien zu sich nehmen kann, ohne sich dessen überhaupt bewusst zu sein. Eine beliebte Diät-Theorie besagt, dass man umso mehr Gewicht verliert, je weniger Kalorien man zu sich nimmt, wenn

alles andere gleich bleibt. Deshalb gibt es Menschen, die sich kalorienarm ernähren und versuchen, im Fitnessstudio Kalorien zu verbrennen. Sie müssen nicht bis zum Äußersten gehen, aber wenn Sie auf die Kalorien achten, die Sie zu sich nehmen, werden Sie gesünder sein.

#Nudelgerichte

Eine einfache Schüssel Pasta wird Ihnen kalorienmäßig nicht den Tag verderben, aber Pasta dient oft als Grundlage für kalorienreiche Gerichte. Ein schönes Stück Lasagne Classico zum Beispiel kann 850 Kalorien haben, mehr als die Hälfte der Kalorien, die manche Diätende zu sich nehmen. Da bleibt nicht mehr viel für den Rest des Tages übrig. Auch eine kleine Portion Spaghetti mit Fleischbällchen schlägt mit 916 Kalorien zu Buche.

#Schokolade

Zartbitterschokolade ist als gesundes Lebensmittel auf dem Vormarsch, aber Milkschokolade beherrscht immer noch den Markt und ist am leichtesten zu bekommen. Das einzige Problem ist, dass sie nicht so gesund ist, da man bei einem Schokoanfall leicht die Kalorienzahl in die Höhe treiben kann. Jedes M&M hat 3,4 Kalorien, jedes Stück Godiva-Schokolade 73 und jede Hug-Version von Hershey's Kisses 23.

Kohlenhydrate

Es ist nicht so, dass Sie sich kohlenhydratarm ernähren müssen, aber Sie sollten trotzdem auf Ihre Kohlenhydratzufuhr achten. Es gibt sogar eine empfohlene Tagesdosis von 130 g. Warum sind zu viele Kohlenhydrate ungesund? Kohlenhydratreiche Lebensmittel werden schnell verdaut und lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen. Dadurch wird Insulin ausgeschüttet, das Glykogen

produziert, das im Körper als Fett gespeichert wird. Kohlenhydrate sind auch dafür verantwortlich, dass man schnell wieder Hunger verspürt, und können dazu führen, dass man mehr isst und sich überfrisst als sonst.

#Bagel

Lange Zeit galten Brötchen als gesunder Start in den Tag, bis der Trend zum Verzicht auf Kohlenhydrate aufkam. Jetzt gewinnen sie wieder an Beliebtheit, aber ist das gerechtfertigt? Ein einfacher Bagel enthält 59 g Kohlenhydrate und deckt damit 45 % des Tagesbedarfs ab. Wenn Sie einen Bagel essen, essen Sie ihn wahrscheinlich nicht leer, sondern belegen ihn mit Frischkäse, Butter oder Marmelade oder machen sich ein Frühstück-Sandwich daraus, was es nur noch ungesünder für Sie macht.

#Kaffeegetränke

Eine Tasse normaler Kaffee schadet Ihrem Kohlenhydratgehalt nicht, aber wenn Sie sich etwas Besonderes gönnen, kreieren Sie letztendlich einen Cocktail mit vielen Kohlenhydraten. Ein mittelgroßer Cappuccino aus dem McCafe bei McDonald's enthält 12 g Kohlenhydrate, und ein mittelgroßer Milchkaffee, selbst mit zuckerfreiem Sirup, bringt es immer noch auf 44 g Kohlenhydrate, womit fast sicher ist, dass Sie ihr Tagesbudget überschreiten werden.

#Kino-Popcorn

Keine Liste ungesunder Lebensmittel wäre vollständig ohne Kino-Popcorn. Es lässt sich in viele Kategorien einordnen, z. B. zu viele Kalorien, zu viele gesättigte Fettsäuren, zu viel MNG, Transfette aus gehärtetem Öl, und dabei ist der "Butter"-Belag noch gar nicht mitgerechnet. Aber abgesehen davon hat es auch jede Menge Kohlenhydrate. Ein großer Eimer enthält etwa 90 g

Kohlenhydrate, wobei diese Zahl je nach Ort variiert.

KAPITEL

7

FETT- VERBRENNUNG, ERGÄNZUNGEN & ENTGIFTUNGS- PLAN



Kapitel 7: Fettverbrennung, Ergänzungen & Entgiftungsplan

Nahrungsergänzungsmittel

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist ein zum Verzehr bestimmtes Erzeugnis, das eine "diätetische Zutat" enthält, die der Ernährung einen zusätzlichen Nährwert verleihen (sie ergänzen) soll. Eine "diätetische Zutat" kann eine oder eine beliebige Kombination der folgenden Substanzen sein:

- eine Aminosäure
- ein Mineral
- ein Kraut oder eine andere pflanzliche Pflanze
- ein Vitamin
- ein Konzentrat, ein Metabolit, ein Bestandteil oder ein Extrakt
- eine diätetische Substanz, die von Menschen zur Ergänzung der Ernährung durch Erhöhung der gesamten Nahrungsaufnahme verwendet wird

Nahrungsergänzungsmittel gibt es in vielen Formen, z. B. in Form von Kapseln, Tabletten, Flüssigkeiten, Softgels, Kapseln oder Pulvern. Einige Nahrungsergänzungsmittel können dazu beitragen, dass Sie eine ausreichende Menge an wichtigen Nährstoffen zu sich nehmen; andere können Ihnen helfen, Ihr Krankheitsrisiko zu verringern.

Einige Nahrungsergänzungsmittel können eine wichtige Rolle für die Gesundheit spielen. Kalzium und Vitamin D zum Beispiel sind wichtig für die Erhaltung starker Knochen. Schwangere Frauen können das Vitamin "Folsäure" einnehmen, um bestimmte Geburtsfehler bei ihren Babys zu verhindern.

So nehmen Sie eine Ergänzung so sicher wie möglich ein:

- Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt über die Nahrungsergänzungsmittel, die Sie einnehmen, wenn Sie sich einer Operation unterziehen müssen.
- Informieren Sie Ihren Gesundheitsdienstleister über alle Nahrungsergänzungsmittel, die Sie verwenden
- Lesen Sie vertrauenswürdige Informationen über die Ergänzung
- Nehmen Sie keine höhere Dosis als auf dem Etikett empfohlen

Nahrungsergänzungsmittel

Auf allen Produkten, die als Nahrungsergänzungsmittel gekennzeichnet sind, sind die Inhaltsstoffe, die Menge der aktiven Inhaltsstoffe pro Portion und andere zugesetzte Inhaltsstoffe (wie Füllstoffe, Bindemittel und Aromastoffe) aufgeführt. Der Hersteller schlägt die Portionsgröße vor, aber Sie oder Ihr Arzt können entscheiden, ob eine andere Menge für Sie besser geeignet ist. Es gibt jedoch einige Dinge, die Sie unbedingt wissen sollten, bevor Sie das Produkt konsumieren.

#Effektivität

Wenn Sie keine nährhafte Vielfalt an Lebensmitteln zu sich nehmen, können einige Nahrungsergänzungsmittel Ihnen helfen, ausreichende Mengen an essenziellen Nährstoffen zu erhalten. Nahrungsergänzungsmittel können jedoch nicht an die Stelle der verschiedenen Lebensmittel treten, die für eine gesunde Ernährung wichtig sind.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass einige Nahrungsergänzungsmittel für die allgemeine Gesundheit und für die Behandlung bestimmter Erkrankungen von

Nutzen sind. So sind beispielsweise Kalzium und Vitamin D wichtig, um die Knochen stark zu halten und den Knochenschwund zu verringern; Folsäure verringert das Risiko bestimmter Geburtsfehler; und Omega-3-Fettsäuren aus Fischölen können einigen Menschen mit Herzerkrankungen helfen. Andere Nahrungsergänzungsmittel müssen noch genauer untersucht werden, um ihren Wert zu bestimmen. Die U.S. Food and Drug Administration (FDA) prüft nicht, ob Nahrungsergänzungsmittel wirksam sind, bevor sie auf den Markt gebracht werden.

#Sicherheit und Risiko

Viele Nahrungsergänzungsmittel enthalten Wirkstoffe, die starke Auswirkungen auf den Körper haben können. Achten Sie immer auf die Möglichkeit unerwarteter Nebenwirkungen, insbesondere bei der Einnahme eines neuen Produkts.

Nahrungsergänzungsmittel können am ehesten Nebenwirkungen oder Schäden verursachen, wenn sie anstelle von verschriebenen Arzneimitteln eingenommen werden oder wenn viele Nahrungsergänzungsmittel in Kombination eingenommen werden. Einige Nahrungsergänzungsmittel können das Risiko von Blutungen erhöhen oder, wenn sie vor oder nach einer Operation eingenommen werden, das Ansprechen auf die Narkose beeinflussen. Nahrungsergänzungsmittel können auch mit bestimmten verschreibungspflichtigen Medikamenten in einer Weise interagieren, die Probleme verursachen können. Hier finden Sie einige Beispiele.

- Antioxidantien, wie die Vitamine C und E, können die Wirksamkeit bestimmter Krebs-Chemotherapien verringern.
- Vitamin K kann die Fähigkeit des Blutverdünners Coumadin®, zur

Verhinderung der Blutgerinnung, verringern.

- Johanniskraut kann den Abbau vieler Medikamente (einschließlich Antidepressiva und Antibabypillen) beschleunigen und dadurch die Wirksamkeit dieser Medikamente verringern.

Bedenken Sie, dass einige Inhaltsstoffe, die in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind, einer wachsenden Zahl von Lebensmitteln zugesetzt werden, einschließlich Frühstücksflocken und Getränken. Infolgedessen nehmen Sie möglicherweise mehr von diesen Inhaltsstoffen auf, als Sie denken, und mehr ist nicht unbedingt besser.

Die Einnahme von mehr als der benötigten Menge ist immer teurer und kann auch das Risiko von Nebenwirkungen erhöhen. Zu viel Vitamin A kann zum Beispiel Kopfschmerzen und Leberschäden verursachen, die Knochenstärke verringern und Geburtsfehler hervorrufen. Zu viel Eisen verursacht Übelkeit und Erbrechen und kann die Leber und andere Organe schädigen.

Seien Sie vorsichtig mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, wenn Sie schwanger sind oder stillen. Seien Sie auch vorsichtig bei der Verabreichung von Nahrungsergänzungsmitteln (über ein einfaches Multivitamin-/Mineralstoff Produkt hinaus) an ein Kind. Die meisten Nahrungsergänzungsmittel wurden nicht ausreichend auf ihre Sicherheit für schwangere Frauen, stillende Mütter oder Kinder getestet.

#Qualität

Nahrungsergänzungsmittel sind komplexe Produkte. Die FDA hat Qualitätsstandards für Nahrungsergänzungsmittel festgelegt, um deren Identität, Reinheit, Stärke und Zusammensetzung zu gewährleisten. Diese

Normen sollen verhindern, dass ein falscher Inhaltsstoff verwendet wird, dass zu viel oder zu wenig von einem Inhaltsstoff hinzugefügt wird, dass es zu Verunreinigungen kommt und dass ein Produkt nicht ordnungsgemäß verpackt und gekennzeichnet wird. Die FDA inspiziert in regelmäßigen Abständen Einrichtungen, die Nahrungsergänzungsmittel herstellen.

Darüber hinaus bieten mehrere unabhängige Organisationen Qualitätstests an und erlauben es, Produkte, die diese Tests bestehen, mit ihren Gütesiegeln zu versehen. Diese Gütesiegel bieten die Gewähr, dass das Produkt ordnungsgemäß hergestellt wurde, die auf dem Etikett angegebenen Inhaltsstoffe enthalten sind und nicht mit schädlichen Verunreinigungen belastet ist. Diese Gütesiegel sind keine Garantie dafür, dass ein Produkt sicher oder wirksam ist. Zu den Organisationen, die diese Qualitätstests anbieten, gehören:

- U.S. Pharmacopoeia
- VerbraucherLabor.de
- NSF International

Tipps für eine gesündere Ernährung

Während eines Großteils des 20. Jahrhunderts konzentrierte sich die Ernährungsforschung weitgehend auf die gesundheitlichen Risiken und Vorteile einzelner Nährstoffe. Die Ergebnisse führten zu Botschaften für die öffentliche Gesundheit, die uns aufforderten, Fett zu reduzieren, den Cholesterinspiegel zu senken, mehr Ballaststoffe zu sich zu nehmen, mehr Kalzium zu sich zu nehmen, die Vitamine E, C und D einzunehmen und so weiter. Doch je mehr die Wissenschaftler herausfinden, desto mehr stellt sich heraus, dass die

gesundheitlichen Auswirkungen von Lebensmitteln wahrscheinlich auf die synergistischen Wechselwirkungen von Nährstoffen und anderen Verbindungen in und zwischen den Lebensmitteln zurückzuführen sind, die wir essen. Dies hat zu einer Verlagerung, von nährstoffbasierten Empfehlungen bis hin zu Leitlinien geführt, die auf Lebensmitteln und Essgewohnheiten basieren.

Es gibt nicht die eine gesunde Ernährung. Viele Essgewohnheiten tragen zu einer guten Gesundheit bei. Gemeinsam ist ihnen, dass sie viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sowie gesunde Eiweiß- und Fettquellen enthalten. Eine konsequente Ernährung mit diesen Lebensmitteln trägt dazu bei, Ihr Risiko für Krankheiten wie Herzkrankheiten, Schlaganfall, Diabetes und bestimmte Krebsarten zu senken. Wenn Sie diese weitgehend pflanzliche Ernährungsweise zu einem Ihrer Ziele für Ihre Gesundheit machen möchten, erfahren Sie hier, wie Sie damit beginnen können.

#Gestalten Sie ausgewogene Mahlzeiten

Der Teller für eine gesunde Ernährung besteht zur Hälfte aus Gemüse und Obst, zu einem Viertel aus Vollkornprodukten und zu einem Viertel aus gesundem Eiweiß. "Vollwertig" und "gesund" sind hier wichtige Begriffe. Raffiniertes Getreide (z. B. Weißbrot, Nudeln und Reis) enthält weniger Ballaststoffe und Nährstoffe als Vollkorngetreide, wie z. B. Vollkornbrot und brauner Reis. Zu den gesunden Proteinen gehören Fisch, Geflügel, Bohnen und Nüsse - aber kein rotes Fleisch oder verarbeitete Fleischsorten. Viele Studien haben gezeigt, dass rotes Fleisch und insbesondere verarbeitetes Fleisch mit Darmkrebs in Verbindung gebracht werden - und dass Sie Ihr Risiko für Herzkrankheiten senken können, wenn Sie beide Fleischsorten durch gesündere Proteinquellen ersetzen. Essen Sie daher rotes Fleisch nur in Maßen (wählen Sie die magersten Stücke) und vermeiden Sie verarbeitete Fleischsorten ganz.

#Essen Sie reichlich Obst und Gemüse

Gemüse und Obst sind reich an Ballaststoffen und enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe sowie Hunderte von nützlichen pflanzlichen Stoffen (Phytochemikalien), die in Nahrungsergänzungsmitteln nicht enthalten sind. Eine Ernährung, die reich an Gemüse und Obst ist, kann sich positiv auf das Herz auswirken, indem sie den Blutdruck, den Cholesterinspiegel und Entzündungen senkt und die Insulinresistenz und die Funktion der Blutgefäße verbessert. In Langzeit-Beobachtungsstudien haben Menschen, die mehr Obst und Gemüse essen, ein geringeres Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und Gewichtszunahme, und diejenigen, die mehr Obst essen, haben auch ein geringeres Risiko für einen Schlaganfall.

#Essen Sie das gute Fett

Früher sagte man uns, wir sollten weniger Fett essen, aber heute wissen wir, dass es vor allem auf die Art des Fettes ankommt. Die besten Fettquellen sind Pflanzen und Fisch. Sie können das "schlechte" LDL-Cholesterin senken, indem Sie vor allem mehrfach ungesättigte Fette (einschließlich pflanzlicher Öle und Omega-3-Fettsäuren, die in Fisch, Samen und Nüssen sowie Rapsöl enthalten sind) und einfach ungesättigte Fette (in Avocados und vielen pflanzlichen Ölen wie Olivenöl und Rapsöl) zu sich nehmen. Gesättigte Fette (vor allem in Milch- und Fleischprodukten) und Transfette (hydrierte Fette, die in vielen frittierten und gebackenen Produkten enthalten sind) erhöhen das LDL-Cholesterin und die Triglyceride und damit das Risiko für Herzerkrankungen. Schlimmer noch: Transfette senken Ihr "gutes" HDL-Cholesterin.

#Trinken Sie genügend Wasser

Viele Lebensmittel enthalten Wasser, so dass Sie jeden Tag genug davon zu sich nehmen können, ohne sich besonders anstrengen zu müssen. Es kann jedoch hilfreich sein, Wasser (oder eine andere kalorienfreie Flüssigkeit wie Schwarztee, Kaffee oder Wasser mit Kohlensäure) zu den Mahlzeiten oder als Alternative zum Naschen zu trinken. Ein vernünftiges Ziel sind 4 bis 6 Tassen Wasser pro Tag.

#Essen Sie Frühstück

Es ist leicht, das Frühstück ausfallen zu lassen, wenn man in Eile ist, keinen Hunger hat oder Kalorien sparen will. Eine gesunde Morgenmahlzeit führt jedoch zu einem geringeren Anstieg des Blutzuckerspiegels und des Insulinspiegels im Laufe des Tages, was das Risiko für übermäßiges Essen und impulsives Naschen senken kann. (Das tägliche Frühstück ist ein gemeinsames Merkmal der Teilnehmer des Nationalen Register für Gewichtskontrolle, die mindestens 30 Pfund abgenommen und das Gewicht länger als ein Jahr gehalten haben).

Spezialisierte Ergänzung

Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln, die sich an Frauen, Männer und Senioren richten? Während einige dieser Nahrungsergänzungsmittel in bestimmten Fällen hilfreich sein können, handelt es sich bei anderen lediglich um Marketing-Spielereien, die eher dem Profit als Ihrer Gesundheit dienen. Die Produkte sind sehr unterschiedlich; lesen Sie die Etiketten, um sicherzugehen, dass Sie das bekommen, was Sie brauchen, und sich dabei innerhalb sicherer Grenzen bewegen.

#Nahrungsergänzungsmittel für Frauen

Welche Vitamine und Mineralstoffe sind für eine Frau am besten geeignet? Das hängt zum Teil von Ihrem Alter und von der Frage des Kinderwunsches ab.

Frauen im gebärfähigen Alter

Folsäurepräparate sind notwendig, wenn die Möglichkeit besteht, dass Sie schwanger werden könnten, und Eisen ist wichtig für Sie, wenn Sie noch menstruieren. Es ist wichtig, dass Sie genügend Folsäure zu sich nehmen, um Geburtsfehler, so genannte Neuralrohrdefekte, zu verhindern, die sich in den ersten Tagen und Wochen der Schwangerschaft entwickeln. Da nicht jede Schwangerschaft geplant ist, empfehlen die meisten Experten, dass alle Frauen, die schwanger werden können, täglich ein Multivitaminpräparat einnehmen, das mindestens 400 mcg Folsäure enthält. (Ihr Arzt kann Ihnen empfehlen, mehr als diese Menge einzunehmen, wenn Sie eine Schwangerschaft planen und bereits ein Kind mit einem Neuralrohrdefekt hatten).

Um den Eisenverlust während der Monatsblutung zu ersetzen, brauchen Sie ein Multivitaminpräparat oder ein Nahrungsergänzungsmittel für Frauen mit Eisen. Eisenmangel zehrt an Ihrer Energie und lässt Sie schließlich schwach und müde werden. In den Vereinigten Staaten leidet eine von 10 Frauen und Mädchen, die ihre Periode haben, an Eisenmangel. Die empfohlene Tagesmenge an Eisen für erwachsene Frauen zwischen 19 und 50 Jahren beträgt 18 mg.

#Schwangere Frauen

Wenn Sie schwanger sind, haben Sie einen erhöhten **Bedarf** an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen, insbesondere Eisen und Folsäure. Pränatale Vitamine, decken diesen Bedarf. Es ist wichtig, dass Sie keine anderen

Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, es sei denn, ein qualifizierter Gesundheitsdienstleister rät Ihnen ausdrücklich dazu. Die ersten Wochen der Schwangerschaft sind für die Entwicklung des Fötus von entscheidender Bedeutung. Je früher Sie mit der Einnahme eines pränatalen Vitamins beginnen, desto besser.

Wenn Sie eine Schwangerschaft planen oder erfahren, dass Sie schwanger sind, sollten Sie sofort mit Ihrem Arzt sprechen, um herauszufinden, welches pränatale Ergänzungsmittel für Sie am besten geeignet ist. Während der Schwangerschaft erhöht sich Ihr Eisenbedarf auf 25-30 mg und Ihr Folsäurebedarf auf 550 mcg. Die RDA für Kalzium bleibt bei 1.000 mg für Frauen im Alter von 19 Jahren und darüber, obwohl einige Ärzte vorschlagen, Kalzium während der Schwangerschaft als zusätzliche Absicherung hinzuzufügen.

Frauen, die die Menopause erreicht haben

In diesen Fällen können Sie, sofern Ihr Arzt nichts anderes rät, auf ein Nahrungsergänzungsmittel umsteigen, das Eisen reduziert oder eliminiert. Die Ernährung allein sollte ausreichend Eisen liefern und eine mögliche Eisenüberladung verhindern. Eine Eisenüberladung kann die Leber und andere Körpergewebe schädigen, wodurch Diabetes, Herzerkrankungen, Arthritis und Leberkrebs wahrscheinlicher werden. Nahrungsergänzungsmittel für ältere Frauen enthalten in der Regel wenig oder gar kein Eisen und mehr Kalzium und Vitamin D. Nach der Menopause oder Hysterektomie benötigen Sie nur 10 mg Eisen täglich.

#Männer

Viele Experten schrecken vor einer Eisenergänzung für Männer zurück. Das liegt daran, dass Männer - wie Frauen, die nicht mehr menstruieren - in der Regel nicht viel Eisen verlieren. Aus diesem Grund wird bei Nahrungsergänzungsmitteln, die speziell für Männer gedacht sind, der Eisengehalt in der Regel reduziert oder aus der Rezeptur gestrichen. Dies kann dazu beitragen, eine Eisenüberladung zu verhindern, die durch die Einnahme von mehr Eisen als nötig durch Nahrungsergänzungsmittel entstehen kann. Eine Eisenüberladung kann auch aufgrund eines häufigen Gendefekts auftreten, der bei Männern häufiger vorkommt als bei Frauen. Eine Eisenüberladung kann die Leber und andere Körpergewebe schädigen und das Risiko für Diabetes, Herzerkrankungen, Arthritis und Leberkrebs erhöhen.

Multivitamin- und Mineralstoffpräparate für Männer enthalten in der Regel zusätzlich oder verstärkt Selen und Lycopin, die vor Prostatakrebs und anderen Krebsarten schützen können. Einige lassen Kalzium ganz weg. Formulierungen mit wenig oder gar keinem Kalzium sind für Männer in Ordnung, solange sie mit ihrer Ernährung ausreichende Mengen an Kalzium aufnehmen, um Osteoporose zu verhindern. Bewegung, gekoppelt mit Vitamin D und Vitamin K, ist für die Knochengesundheit bei Männern von größerer Bedeutung.

#Ältere Erwachsene

Produkte, die sich an ältere Menschen richten, neigen dazu, den Gehalt an bestimmten B-Vitaminen zu erhöhen, auch weil viele ältere Männer und Frauen Schwierigkeiten haben, Vitamin B12 zu absorbieren. Diese Produkte enthalten außerdem häufig Antioxidantien und oft auch Vitamin D und Selen.

Es gibt nur wenige Belege für den Nutzen von Antioxidantien-Ergänzungen. Einige Experten empfehlen, nach dem 70. Lebensjahr täglich mindestens 2.000 IE Vitamin D zu sich zu nehmen. Mit zunehmendem Alter verliert die Haut einen Teil ihrer Fähigkeit, Vitamin D aus dem Sonnenlicht zu bilden, und viele ältere Menschen verbringen nicht mehr viel Zeit in der Sonne. Was Selen betrifft, so gibt es keine Hinweise auf einen Nutzen dieses Minerals. Bis weitere Informationen vorliegen - oder Ihr Arzt Ihnen etwas anderes rät - sollte ein tägliches Multivitaminpräparat ausreichend B-Vitamine enthalten. Wenn Sie jedoch über 70 Jahre alt sind und sich nur wenig der Sonne aussetzen, müssen Sie möglicherweise ein zusätzliches Vitamin-D-Präparat einnehmen.

Ultimativer Entgiftungsplan

Entgiftung

Die Entgiftung ist ein normaler Prozess im Körper, da er Giftstoffe durch die wichtigsten Organe wie Darm, Leber, Niere, Lunge, Lymphe und Haut neutralisiert und ausscheidet. Unser Körper tut dies jeden Tag auf natürliche Weise, es ist sogar eine unserer grundlegendsten automatischen Funktionen. Was aber, wenn unser Selbstreinigungssystem durch unseren ungesunden Lebensstil und die Belastung durch Umweltgifte überlastet ist?

Nach Ansicht vieler Heilexperten kann die Entgiftung durch spezielle Reinigungsprogramme das fehlende Glied in der Krankheitsvorbeugung sein, insbesondere bei Krankheiten mit Immunschwäche wie Krebs, Arthritis, Diabetes, chronischem Müdigkeitssyndrom und Candida. Unsere chemisierte Ernährung mit einem Übermaß an tierischem Eiweiß, zu viel gesättigtem Fett und zu viel Koffein und Alkohol verändert unser inneres Ökosystem radikal.

Aber auch wenn Ihre Ernährung gut ist, kann eine Reinigung Ihr Immunsystem wiederherstellen und Sie vor Umweltgiften schützen, die den Weg für krankmachende Bakterien, Viren und Parasiten ebnen.

Im Tierreich und in traditionellen Kulturen war es üblich, zu fasten und dem Körper Zeit zu geben, sich zu reinigen. Überlegen Sie einmal, wie oft Sie sich im Jahr duschen, um Ihren Körper von außen zu reinigen, und wie viele Reinigungen Sie dann im Jahr durchführen, um Ihren Körper von innen zu reinigen.

#Ihr Entgiftungsplan

Beim Aufstehen

In ein großes Glas den Saft einer frischen Zitrone geben und ein Daumennagel großes Stück frischen Ingwer zerdrücken. Füllen Sie den Rest des Glases mit zimmerwarmem oder warmem Wasser.

Frühstück

Brechen Sie Ihr Fasten mit einem frischen Gemüsesaft aus 4 mittelgroßen Karotten, 1 Roter Bete, 1 Gurke, 1 Handvoll Babyspinat und ¼ Tasse Petersilie. Nehmen Sie 1000 mg Vitamin C und 2 x 1000 mg Leinsamenölkapseln ein.

Zwischen Frühstück und Arbeitsbeginn

Mischen Sie Weizengras- oder Gerstengraspulver und Quellwasser zu einem grünen Getränk, das die Zellen Ihres Körpers alkalisiert und energetisiert und den Reinigungsprozess beschleunigt. Am Anfang wird es etwas seltsam schmecken, aber wenn der PH-Wert in Ihrem Blut sinkt, werden sich Ihre Geschmacksnerven an den Geschmack gewöhnen.

Zwischen Pausenbrot und Mittagessen

Trinken Sie einen koffeinfreien Entgiftungstee aus Pfefferminze, Ginseng, Süßholzwurzel, Ingwer oder Kamille oder einen speziellen natürlichen Abführtee. Mehr grünes Getränk, wenn Sie es brauchen!

Mittagessen

Essen Sie eine kleine bis mittlere Portion braunen Reis mit einer Mischung aus rohem und gedünstetem Gemüse (zur Auswahl stehen Brokkoli, Shiitake-Pilze, Bak Choy, Radieschen, Rucola, Frühlingszwiebeln, Brunnenkresse, Knoblauch und Ingwer), würzen Sie mit Seegras und schmecken Sie es mit 1 Tasse Miso-Suppe oder Zitronensaft und Olivenöl extra vergine ab. Nehmen Sie 1 x 1000 mg Vitamin C ein.

Am Nachmittag

Trinken Sie einen weiteren Gemüsesaft aus Karotten, Äpfeln und Ingwer, um Ihr Energieniveau zu steigern.

Frühes Abendessen

Trinken Sie einen frisch gepressten Gemüsesaft aus 2 Karotten, 2 Tomaten, einer Handvoll Spinatblätter, 2 Sellerierippen, ½ Gurke, ½ grüne Paprika. Geben Sie einen Esslöffel Weizengras- oder Gerstengras-Pulver hinzu. Nehmen Sie 1 x 1000 mg Vitamin C ein.

Vor dem Schlafengehen

Entspannen Sie Ihren Körper mit einem Entgiftungs-Tee aus Pfefferminze, Ginseng, Süßholzwurzel, Ingwer oder Kamillentee oder frischer Minze und grünen Tee mit Kardamom-Kapseln. Das war's schon! Befolgen Sie dieses

Programm so genau wie möglich für mindestens 3 Tage, um wirklich Ergebnisse zu sehen. Sie können mit den Gemüsesäften über den Tag verteilt experimentieren, aber achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viele süße Früchte zu sich nehmen (idealerweise gar keine), da diese die Zucker-(Säure-)Belastung des Körpers erhöhen, was wir bei dieser Reinigung vermeiden wollen.

Das Rezept

1) Entgiftungsmahlzeit

(i) Pesto-Pilz

(ii) Schwarze Oliventapenade

2) Entgiftungswasser

(i) Detox Wasser - Entgiftungswasser

(ii) Wassermelonen - Entgiftungswasser

(iii) Wasser mit Himbeer- und Minzduft

1(i) Pesto-Pilz

20 Champignons oder 4 Portobello-Pilze

1 Tasse Walnüsse

1/2 Tasse Pinienkerne

3 Tassen Basilikum

1/2 Tasse Olivenöl

2-3 Knoblauchzehen

1 Teelöffel Meersalz

2 Esslöffel Zitronensaft-Ersatz: Sie können Rucola verwenden, um das Basilikum zu ersetzen, wenn Sie zu wenig haben

Methode:

1. Die Champignons waschen, entstielen und auf einer Servierplatte auslegen
2. Alle übrigen Zutaten in eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis sie glatt sind.
3. Die Pilze mit Pesto füllen und frisch servieren
4. Falls gewünscht, für einen knusprigen Geschmack, 5-6 Stunden dehydrieren

Pilze sind eine der besten natürlichen Quellen für Niacin, das für die Energieproduktion, die Gehirnfunktion und die Haut wichtig ist. Außerdem hilft es, den Blutzuckerspiegel auszugleichen und den Cholesterinspiegel zu senken.

Nüsse, Samen und ihre kaltgepressten Öle sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, da sie einen hohen Anteil an essentiellen Fettsäuren (EFAs), also guten Fetten, enthalten. Außerdem sind sie ein Kraftwerk an Nährstoffen und enthalten viel verdauliches Eiweiß, antioxidative Vitamine (A, B, C und E), Kalzium, Magnesium, Kalium, Zink, Eisen, Selen und Mangan.

1 (ii) Schwarze Oliventapenade

3 Tassen entsteinte schwarze Oliven

1/2 Tasse Olivenöl

1 kleine Handvoll Petersilie (optional)

2 Esslöffel Zitronensaft

3 Knoblauchzehen

1 Teelöffel Meersalz

Methode:

1. Alles außer den Oliven in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer glatten Masse verarbeiten
2. Oliven hinzufügen und pulsieren, bis die Oliven grob zerkleinert sind.
3. Zum Servieren: als Dip mit Leinsamen-Crackern verwenden

Oliven und Olivenöl sind sehr reich an Antioxidantien. Antioxidantien deaktivieren freie Radikale und ermöglichen es uns, länger zu leben, Krankheiten zu überwinden und unsere geistigen und muskulären Fähigkeiten zu verbessern. Oliven haben antimykotische und antibakterielle Eigenschaften und werden für eine entgiftende Ernährung verwendet.

Knoblauch enthält hohe Dosen an natürlichem Schwefel (MSM). MSM sorgt für Elastizität, Bewegung, Heilung und Reparatur in den Geweben. Es verbessert die strukturelle Integrität des Bindegewebes und des Gelenkknorpels erheblich und hat gezeigt, wie arthritische Zustände, einschließlich Schmerzen und Entzündungen, zu heilen sind. MSM ist bekannt als ein verschönernder

Nährstoff, das beste natürliche Lebensmittel-Kosmetikum der Welt. Durch seine Fähigkeit, kontinuierlich perfektes Kollagen und Keratin aufzubauen und wiederherzustellen, kann MSM unsere Haare, Nägel und Haut zum Strahlen bringen. Sie können MSM als solches kaufen, was wir als Ergänzung zu einer gesunden Ernährung empfehlen (das Pulver schmeckt furchtbar), daher empfehlen wir die Kapseln.

Petersilie ist ein Kraftpaket an Nährstoffen und enthält mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Sie enthält sogar Vitamin B12, von dem man normalerweise annimmt, dass es nur in Milch- und Fleischprodukten bioverfügbar ist. B12 ist nicht nur in Petersilie, sondern auch in Blaualgen und Spirulina enthalten und wird normalerweise im Darm synthetisiert, wenn eine Fülle von gesunden Bakterien vorhanden ist. B12 wird im Körper für die Verwertung von Eiweiß benötigt und hilft dem Blut, Sauerstoff zu transportieren.



2 (i) Detox Wasser - Entgiftungswasser

1,8 Liter frisches Wasser

½ Grapefruit, in Scheiben geschnitten

½ Salatgurke, in Scheiben geschnitten

2-3 Minzblätter

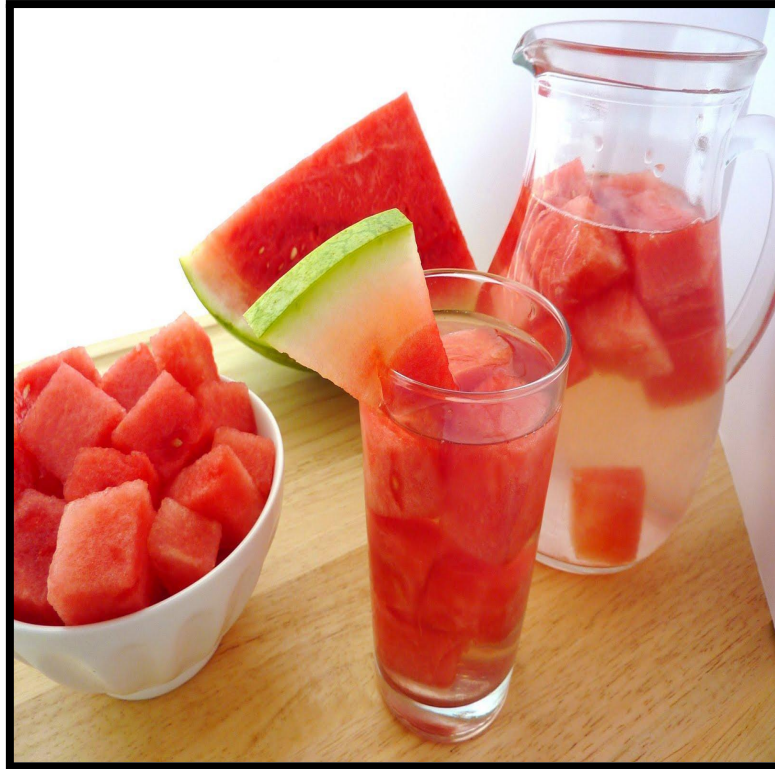
½ Zitrone, in Scheiben geschnitten

½ Limette, in Scheiben geschnitten

Methode:

Alle Zutaten in einem Krug verrühren.

Lassen Sie die Zutaten vor dem Servieren 1-2 Stunden im Kühlschrank abkühlen. Über den Tag verteilt trinken oder nach 24 Stunden wegwerfen.



2 (ii) Wassermelonen - Entgiftungswasser

2 Tassen Wassermelone ohne Kerne, gewürfelt

4 Tassen Wasser

Methode:

Wassermelone in einen Krug geben und mit Wasser bedecken.

Vor dem Trinken ein paar Stunden im Kühlschrank ruhen lassen - so erhält das Wasser den ganzen schönen Wassermelonengeschmack.



2 (iii) Himbeere & Minze Wasser

2 Liter kaltes frisches Wasser, oder gefiltertes Leitungswasser

2 Esslöffel Himbeeren, frisch oder gefroren

2 Esslöffel frische Minzblätter

1 Limette

Methode:

Um mehr Geschmack und Saft aus der Limette zu holen, 30 Sekunden in die Mikrowelle stellen. Wenn sie abgekühlt ist, in Scheiben schneiden.

Himbeeren, Minze, Limette und Wasser in einen großen Krug geben. Umrühren und servieren!

KAPITEL 8

**WIE MAN "FETT-
PÖLSTERCHEN"
LOS WIRD**



Kapitel 8: Wie man "Fettpölsterchen" los wird

Workout für Frauen

#Crunches auf dem Gymnastikball



- Setzen Sie sich auf einen gut aufgepumpten Gymnastikball.
- Nehmen Sie die Hände hinter den Kopf und gehen Sie mit den Füßen vom Ball weg, so dass Ihr Oberkörper auf den Ball zu rollen beginnt. Der Ball sollte Ihre Hüften und die Krümmung Ihres unteren Rückens stützen. Die Beine sollten eine Brücke bilden, wobei die Knie im rechten Winkel gebeugt sind.
- Atmen Sie aus und heben Sie den Oberkörper um etwa 45 Grad an, wobei Sie die tiefen Bauchmuskeln zur Wirbelsäule ziehen, und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Nicht den Nacken durchdrücken! Machen Sie 25 Wiederholungen.

#Pilates 100er



- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf einen Tisch (Hüfte und Knie sind im rechten Winkel). Spannen Sie Ihre tiefen Bauchmuskeln an, um Ihre untere Wirbelsäule in den Boden zu drücken. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Bauchmuskeln nicht "anspannen", was bedeutet, dass Sie nur die oberste Schicht der Bauchmuskeln anspannen, was bei Pilates nicht zulässig ist.
- Ausatmen und den oberen Rücken vom Boden abheben, bis die unteren Spitzen der Schulterblätter den Boden berühren. Strecken Sie die Beine in einem 45-Grad-Winkel durch (achten Sie jedoch darauf, dass der untere Rücken mit dem Boden verbunden bleibt). Strecken Sie die Arme zu den Füßen aus. Ihre Arme sind etwa fünf Zentimeter vom Boden entfernt.
- Heben und senken Sie die Arme in einem kleinen Bewegungsradius, wobei Sie die Ellbogen gerade halten. Atmen Sie fünfmal ein und fünfmal aus. Damit ist ein Satz oder Zyklus abgeschlossen.

Wiederholen Sie den Zyklus neun weitere Male für insgesamt 100 Pumpbewegungen.

- Halten Sie Ihren Oberkörper stabil, während Ihre Arme pumpen.

#Fahrrad-Crunches



- Legen Sie sich flach auf den Boden und drücken Sie Ihren unteren Rücken auf den Boden (ziehen Sie Ihre Bauchmuskeln nach unten, um auch Ihre tiefen Bauchmuskeln zu trainieren). Verschränken Sie Ihre Finger und legen Sie die Hände hinter den Kopf.
- Ziehen Sie die Knie zur Brust und heben Sie die Schulterblätter vom Boden ab.
- Strecken Sie Ihr rechtes Bein in einem Winkel von etwa 45 Grad zum Boden aus, während Sie Ihren Oberkörper nach links drehen und den rechten Ellbogen zum linken Knie führen. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Brustkorb bewegt und nicht nur Ihre Ellbogen.

- Wechseln Sie nun die Seite und führen Sie die gleiche Bewegung auf der anderen Seite aus, um eine Wiederholung zu absolvieren (und um die Bewegung des "Tretens" zu erzeugen). Führen Sie diese Übung mit langsamen und kontrollierten Bewegungen aus.
- Machen Sie 10 bis 20 Wiederholungen.

#Verdrehte Seitenplanke



- Gehen Sie in eine seitliche Planke auf der rechten Seite, wobei die Füße übereinander gestapelt sind und das Gewicht auf dem rechten Ellbogen liegt, wobei die Finger mit der Handfläche nach unten vom Körper weg zeigen.
- Legen Sie den linken Arm hinter den Kopf und atmen Sie ein, um sich vorzubereiten.
- Atmen Sie aus und ziehen Sie Ihren Bauchnabel zur Wirbelsäule, um

Ihre tiefen Bauchmuskeln zu aktivieren, und drehen Sie Ihren linken Brustkorb zum Boden. Bleiben Sie dort für eine Sekunde und vertiefen Sie Ihre Bauchverbindung, indem Sie Ihren Bauchnabel noch mehr zur Wirbelsäule ziehen.

- Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung weitere 7x für insgesamt acht Wiederholungen, bevor Sie die Seite wechseln. Wiederholen Sie die Serie auf beiden Seiten.

#Russischer Twist



- Setzen Sie sich mit gebeugten Knien auf den Boden, die Fersen etwa einen Meter vom Po entfernt.
- Lehnen Sie sich leicht zurück, ohne die Wirbelsäule zu krümmen. Es ist sehr wichtig und schwierig, den Rücken gerade zu halten, aber er darf sich nicht krümmen.
- Legen Sie die Arme gestreckt vor sich und legen Sie die Hände

übereinander. Die Hände sollten sich auf Höhe der Unterseite Ihres Brustkorbs befinden.

- Ziehen Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule und drehen Sie sich langsam nach links. Die Bewegung ist nicht groß und kommt von der Drehung der Rippen, nicht vom Schwingen der Arme. Atmen Sie durch die Mitte ein, und drehen Sie sich nach rechts. Damit ist eine Wiederholung abgeschlossen.
- Machen Sie 16 Wiederholungen

#Hängende Bauchcurls



- Greifen Sie eine Klimmzugstange, wobei die Handflächen nach außen oder zueinander zeigen.
- Beginnen Sie mit den Beinen, die gerade nach unten hängen, und ziehen Sie beim Ausatmen die Bauchmuskeln zur Wirbelsäule, beugen Sie die Knie und heben Sie sie zur Brust.
- Senken Sie langsam die Knie, ohne zu schwingen, und kehren Sie in eine Position mit geraden Beinen zurück.
- Wiederholen Sie es insgesamt 10 bis 12 Mal.

Workout für Männer

#Sit-ups



1. Legen Sie sich flach auf den Rücken, beugen Sie die Knie und stellen Sie die Beine unter ein schweres Möbelstück (ich gehe davon aus, dass Sie diese Übung zu Hause durchführen).
2. Legen Sie die Hände an die Brust.
3. Heben Sie Ihren Oberkörper unter Anspannung der Bauchmuskeln an, bis Sie fast eine sitzende Position eingenommen haben.
4. Halten Sie die Bauchmuskeln angespannt und senken Sie Ihren Oberkörper in die Ausgangsposition. (Hinweis: Behalten Sie während der gesamten Bewegung die volle Kontrolle. Vermeiden Sie die Versuchung, hin und her zu schaukeln).

#Beinerhöhungen



1. Legen Sie sich flach auf den Rücken und stellen Sie die Beine gerade vor sich auf den Boden.
2. Stützen Sie sich mit den Händen seitlich am Boden ab.
3. Heben Sie unter Anspannung der unteren Bauchmuskeln die Beine an, bis sie senkrecht zum Boden stehen.
4. Halten Sie die Spannung in den Bauchmuskeln und senken Sie die Beine in die Ausgangsposition. (Hinweis: Behalten Sie während der gesamten Bewegung die volle Kontrolle. Vermeiden Sie die Versuchung, die Beine im negativen Teil der Bewegung fallen zu lassen).

#Knie hochziehen



1. Setzen Sie sich auf den Boden (oder auf die Kante eines Stuhls oder einer Übungsbank), strecken Sie die Beine vor sich aus und halten Sie sich mit den Händen an den Seiten fest.
2. Halten Sie die Knie zusammen und ziehen Sie die Knie zur Brust, bis Sie nicht mehr weiter können.
3. Halten Sie die Spannung in den unteren Bauchmuskeln aufrecht, kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung, bis Sie Ihren Satz beendet haben.

#Zehentrenner



1. Setzen Sie sich auf den Boden (oder auf die Kante eines Stuhls oder einer Übungsbank), strecken Sie die Beine vor sich aus und halten Sie sich mit den Händen an den Seiten fest.
2. Bringen Sie gleichzeitig Ihre Beine so weit wie möglich nach oben, während Sie Ihren Oberkörper zu sich hin bewegen.
3. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung, bis Sie Ihren Satz beendet haben. (Hinweis: Dies ist eine modifizierte Version eines V-Up. Bei einem echten V-Up liegt man in der Ausgangsposition auf dem Boden und richtet sich ohne Armunterstützung auf).

#Crunches



1. Legen Sie sich flach auf den Rücken auf den Boden und winkeln Sie die Beine in den Knien an.
2. Legen Sie die Hände vor die Brust.
3. Heben Sie nun die Schultern und den Oberkörper so weit wie möglich vom Boden ab, ohne dabei den Rücken vom Boden abzuheben.
4. Halten Sie die Bauchmuskeln angespannt und bringen Sie Ihren Oberkörper in die Ausgangsposition zurück. (Hinweis: Behalten Sie während der gesamten Bewegung die volle Kontrolle. Vermeiden Sie die Versuchung, hin und her zu wippen).

Zusammenfassung

Um abzunehmen, müssen Sie Ihren Energiehaushalt ändern. Es gibt einfach 2 Möglichkeiten, dies zu erreichen: Entweder nehmen Sie weniger Kalorien zu sich oder Sie verbrauchen mehr Energie durch körperliche Betätigung.

Der einfachste Weg, Ihren Verbrauch einzuschränken, besteht darin, die Größe Ihrer Mahlzeiten und/oder die Menge der kalorienreichen Lebensmittel, die Sie essen, zu reduzieren. Das bedeutet nicht, dass Sie auf ein bestimmtes Lebensmittel verzichten müssen.

Denken Sie daran, dass zu einem schönen Körper mehr gehört als nur die Verwendung wirksamer Wellness-Produkte. Sie müssen ein umfassendes präventives Gesundheits- und Wellness-Programm absolvieren, das Diät, Ernährung (wobei Sie darauf achten müssen, dass Ihr Körper die richtigen Nährstoffe erhält) und Bewegung umfasst.

Optimale Körperfunktionen erfordern heute jede zusätzliche Hilfe, die sie bekommen können, da die meisten Menschen sich nicht die Mühe machen, Lebensmittel zu konsumieren, die gesund und nützlich für sie sind. Daher ist es notwendig, sich bewusst darum zu bemühen, essenzielle Vitamine aus Nahrungsmitteln zu gewinnen und sie in den täglichen Ernährungsplan aufzunehmen, um einen guten Gesundheitszustand zu erhalten.