

# *Erfolgreich* **ABNEHMEN**



SPRACHREGELUNG:

Zur Vereinfachung beim Schreiben und Lesen wird immer die männliche Form verwendet: der Leser, der Gründer usw. Dieser Artikel dient als allgemeiner Gattungsbegriff und schließt weibliche Personen automatisch mit ein.

Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu Eigen, und haften somit auch nicht für die sich naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Autor und Verlag sind nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten.

Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Autor und Verlegen sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.

Dieses Handbuch versteht sich als Basisinformationsquelle. Daraus resultierende Einkommen und Gewinne sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig.

Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben.

Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.

# Inhalt

---

Fettverbrennungsmythen .....	5
MYTHOS 1: TEILWEISE VERRINGERUNG GELINGT.....	6
MYTHOS 2: KALTE GETRÄNKE REDUZIEREN FETT .....	7
MYTHOS 3: VERZICHT AUF GANZE LEBENSMITTEL-GRUPPEN FÜHRT ZU FETTVERLUST .....	8
MYTHOS 4: KALORIENARME ERNÄHRUNG IST DER EINZIGE WEG, GEWICHT ZU REDUZIEREN .....	9
MYTHOS 5: IMMER ZU BESTIMMTEN ZEITEN TRAINIEREN.....	10
MYTHOS 6: MAN MUSS XX MINUTEN TRAINIEREN, BEVOR ES ZU WIRKEN BEGINNT.....	11
MYTHOS 7: FETTVERBRENNENDE NAHRUNGSMITTEL, UM GEWICHT ZU VERLIEREN .....	12
MYTHOS 8: PROTEINREICHE/ KOHLEHYDRTARARME LEBENSMITTEL SIND AM BESTEN.....	13
MYTHOS 9: WENIGER ESSEN, MEHR VERBRENNEN.....	14
MYTHOS 10: AUF FETT VOLLKOMMEN VERZICHTEN .....	15
EMOTIONALES ESSEN.....	17
PMS .....	20
Gelüste .....	22
Krankheit.....	26
ZU WENIG ESSEN.....	29
Gesunde Nahrungsmittel .....	32

## Fettverbrennungsmythen

---

Eine Diät durchzuziehen, ist nicht leicht und bei der Menge an Fettverbrennungsmythen, die herumschwirren, ist es oft schwierig zu unterscheiden zwischen effektiven Techniken und Strategien zur Gewichtsabnahme sowie in die Irre führenden Programmen und Taktiken, die nicht nur uneffektiv sind, sondern bisweilen auch gefährlich.

In diesem Ebook behandeln wir die häufigsten Fettverbrennungslügen, die Diätetiker seit Jahren getäuscht und verwirrt haben, so dass Sie sich auf realistische Ziele und todsichere Strategien der Gewichtsreduzierung konzentrieren können.

***Wie viele von diesen Mythen haben auch Sie geglaubt?***

## MYTHOS 1: TEILWEISE VERRINGERUNG GELINGT

---

Eine weit verbreitete Ansicht ist, dass die Konzentration der Übungen und des Gewichtstrainings auf spezielle Teilbereiche des Körpers in der Lage ist, die Fettmenge in eben diesem Bereich zu reduzieren.

In Wirklichkeit gibt es so etwas wie eine begrenzte Fettverbrennung nicht.

Sobald Sie anfangen zu trainieren, verlieren Sie Gewicht gleichmäßig über den Körper verteilt.

Genauso falsch ist die Annahme, dass eine hohe Zahl an Wiederholungen einer Übung mehr Fett verbrennt. Tatsächlich führen weniger Wiederholungen mit größeren Gewichten zu verbesserter Fettverbrennung, und das in kürzerer Zeit.

## MYTHOS 2: KALTE GETRÄNKE REDUZIEREN FETT

---

Das ist ein häufig anzutreffender Mythos, der tatsächlich glaubwürdig scheint, wenn Sie die zugrundeliegenden Überlegungen berücksichtigen.

### **Die Aussage lautet:**

Sobald Sie kaltes Wasser trinken, begänne Ihr Körper automatisch Kalorien zu verbrennen, um das Wasser zu erwärmen.

Diese Kalorienverbrennung erfolge so lange, bis sich die Wassertemperatur Ihrer Körpertemperatur angeglichen hat.

Zwar ist das Trinken von Wasser (jeglicher Temperatur) ein wichtiger Teil jeder Gewichtsreduzierung, aber rechnen Sie nicht damit, dass Sie vom Trinken allein Gewicht verlieren.

Wasser ist wichtig für die Gesundheit, weil damit Schadstoffe aus dem Körper geschwemmt werden, aber Sie können allein durch Trinken keine Kalorien ohne gesunde Ernährung verbrennen.

## MYTHOS 3: VERZICHT AUF GANZE LEBENSMITTELGRUPPEN FÜHRT ZU FETTVERLUST

---

Dieser Mythos ist ein bisschen verwirrend, daher die folgende Aufklärung.

Das Vermeiden (oder zumindest Reduzieren) bestimmter Nahrungsmittel, die reich an Zucker sind, sollte grundsätzlich Teil Ihrer gesunden Ernährungsweise sein.

Sie müssen die Menge von Lebensmitteln, die reich an Fett (aber arm an Energie) sind, minimieren, wann immer das möglich ist.

Das Streichen ganzer Lebensmittelgruppen und die einseitige Ernährung durch einige wenige Lebensmittel, ist auf Dauer jedoch schwierig durchzuführen.

Für eine wirklich gesunde Ernährung bedarf es einer abgerundeten Auswahl aus allen Lebensmittelklassen (Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine).



## MYTHOS 4: KALORIENARME ERNÄHRUNG IST DER EINZIGE WEG, GEWICHT ZU REDUZIEREN

---

Fast jede Diät propagiert, die Kalorienzufuhr zu senken und körperliche Betätigung zu erhöhen, was auch richtig ist.

Ein Problem entsteht allerdings, wenn Leute glauben, die Kalorienzufuhr dramatisch zurückfahren zu müssen, um Gewicht zu verlieren und dann das Gewicht zu halten.

Es ist jedoch wichtig, die Kalorienaufnahme schrittweise zu reduzieren, so dass Ihr Körper nicht in den "Hunger-Modus" schaltet.

Andernfalls glaubt er, es kommen schlechte Zeiten mit geringer Nahrungszufuhr auf ihn zu.

Als Reaktion senkt er den Stoffwechsel, um Fettreserven aufzusparen, weil er „denkt“: Bevor ich jetzt gar nichts mehr zu essen bekomme, dann gebe ich auch nichts ab und setze jede auch noch so kleine Menge, die ich bekomme an (das ist seit Beginn der Menschheit so).

Sie müssen also aufpassen, dass der natürliche Stoffwechsel Ihres Körpers nicht unterbrochen wird, da dramatische Kalorien-Rückgänge zu einem vermindertem Stoffwechsel führen, die es

schwerer machen, überflüssige Pfunde los zu werden.

## MYTHOS 5: IMMER ZU BESTIMMTEN ZEITEN TRAINIEREN

---

Dieser Mythos ist mir im Laufe der Jahre immer wieder begegnet.

Während die „beste Zeit des Tages“ Veränderungen zu unterliegen scheint, ist die Grundidee immer dieselbe geblieben:

Man muss zu bestimmten Zeiten trainieren, um die besten Resultate zu erzielen.

Fakt ist, Sie müssen nicht immer früh am Morgen oder spät am Abend oder zu irgendeiner Zeit dazwischen trainieren, solange Sie überhaupt trainieren.

Statt auf spezielle Zeiten, sollten Sie lieber den Fokus auf regelmäßige und konstante Aktivitäten legen. Für vielbeschäftigte Mütter oder Geschäftsleute ist es nicht immer leicht, bestimmte Zeiten einzuhalten.

Nicht schlimm, denn die gute Nachricht lautet:

Egal wann Sie trainieren, Ihr Körper verbrennt für das gleiche Pensum immer die gleiche Menge Kalorien, ungeachtet der Tageszeit.

## MYTHOS 6: MAN MUSS XX MINUTEN TRAINIEREN, BEVOR ES ZU WIRKEN BEGINNT

---

Ich hatte diesen Mythos früher selbst geglaubt.

Die Idee dahinten lautet, dass Ihr Körper erst eine Zeitlang “warm laufen” muss, bevor er in den Fettverbrennungsgang schaltet, weshalb alles unter xx Minuten nicht zählt.

Das ist kompletter Unsinn!

Zwar sollten Sie während Ihres Trainings immer auf eine heiße Phase hinarbeiten (und auch langsam wieder runterfahren), aber tatsächlich verbrennen Sie Fett ab dem Moment, wo Sie beginnen!

## MYTHOS 7: FETTVERBRENNENDE NAHRUNGSMITTEL, UM GEWICHT ZU VERLIEREN

---

Wenn Sie jemals ein Lebensmittel finden sollten, das zu sofortigem Gewichtsverlust führt, dann lassen Sie es mich bitte wissen!

In Wirklichkeit gibt es keine Nahrungsmittel, die augenblicklich Fett verbrennen.

Es gibt lediglich bestimmte Lebensmittel, die Ihren Stoffwechsel erhöhen bzw. anregen (was letztendlich hilft, Gewicht zu verlieren). Das wäre z.B.:

- **Fisch** (lässt den Stoffwechsel bis zu 30% mehr arbeiten)
- **Gewürze:** Peperoni, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel, Zimt, Curry, Ingwer, Kurkuma
- **Avocado:** Auch, wenn Avocados sehr reichhaltig sind, sind sie eine große Quelle von L-Carnitin. L-Carnitin spielt eine große Rolle in der Fettverbrennung.

- **Grapefruit:** Die Bitterstoffe kontrollieren das Insulin im Körper. Das heißt: Grapefruit lässt den Blutzucker nicht ansteigen.

## MYTHOS 8: PROTEINREICHE/ KOHLEHYDRATARME LEBENSMITTEL SIND AM BESTEN

---

Es ist schwierig, sich nur von solchen Lebensmitteln zu ernähren, die diese Anforderung erfüllen, denn Sie schränken damit die Auswahl der „erlaubten“ Nahrungsmittel stark ein.

Außerdem verlieren Sie zwar zunächst schnell an Gewicht, aber dann pendelt sich Ihr Körper auf einem bestimmten Level ein und Sie werden Schwierigkeiten haben, weiteres Gewicht zu reduzieren.

Besser ist es, Sie folgen einem gesunden Ernährungsplan, der Nahrungsmittel aus allen vier Bereichen enthält.

Damit haben Sie nicht nur mehr Flexibilität, Ihre Speisen zusammen zu stellen, sondern versorgen sich auch mit allen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die Ihr Körper braucht.

## MYTHOS 9: WENIGER ESSEN, MEHR VERBRENNEN

---

Wussten Sie, dass es eine “Sumo-Ernährung” gibt?

Darunter versteht man, dass Sumo Ringer kaum tagsüber essen, sondern direkt vor dem Zubettgehen mit dem Zweck, ordentlich                      Pfunde                      draufzupacken.

Der Grund dafür ist nicht nur, dass Mahlzeiten nach 19 Uhr zu starker Gewichtszunahme führen (die Kalorien, die man am Ende des Tages zu sich genommen hat, werden in Fett umgewandelt, gleichgültig, was man gegessen hat), sondern auch weil wenig essen zur Verlangsamung des Stoffwechsels führt, wodurch Fettreserven angelegt werden.

Um Gewicht zu verlieren, ist es wichtig, den ganzen Tag über regelmäßig zu essen, möglichst 6-8 Mal (drei Mahlzeiten und gesunde Snacks alle zwei Stunden vermeiden Hungergefühl und halten den Körper in ständigem Fettverbrennungszustand).

## MYTHOS 10: AUF FETT VOLLKOMMEN VERZICHTEN

---

Dies ist nicht nur sehr schwer umzusetzen, es kann auch Ihre Gesundheit schädigen.

Wir brauchen ein gewisses Maß an Fett zum Leben, zum Wachstum und zur Gesunderhaltung.

Eine reduzierte Fettaufnahme hilft zwar abzunehmen, aber es ist schwierig, wenn nicht gar unmöglich, ganz darauf zu verzichten.

**Hinweis:** Alle Gewichtsreduzierungsprogramme in diesem Ebook sind sicher und wirkungsvoll.

Dennoch ist es angeraten, Ihren Hausarzt zu konsultieren, bevor Sie mit Diät und Training beginnen.

Es ist nie leicht, eine Diät durchzuhalten, denn es gibt ein paar Fallen, die einen aus der Bahn werfen und Dinge aus dem Ruder laufen lassen können.

Wer diese Gefahren kennt, kann vorbeugen.

Wenn Sie die Probleme erkennen, bevor sie zuschlagen, können Sie sie leichter unter Kontrolle halten.

Die wichtigsten Garanten zum Erfolg bei jeder Art von Diät sind Ihre Fähigkeit, sich auf das Ziel zu konzentrieren, die Motivation aufrecht zu erhalten und zu wissen, wie Sie mit allen Gefahren umgehen, die eintreten können.

Um dazu in der Lage zu sein, müssen Sie sie im Voraus kennen und wissen.

In diesem Ebook werden wir die fünf größten Diät-Rückschläge diskutieren, die zu einem totalen Desaster führen können, aber auch, was Sie tun können, um sie zu vermeiden oder den Schaden zu begrenzen, wenn es passiert ist.



## EMOTIONALES ESSEN

---

Das Diät-Desaster, das vielleicht den größten Schaden anrichtet, ist emotionales Essen.

Essen aus Frust oder bei Stress kann verheerende Folgen für eine Gewichtsreduzierung haben, weil es so schwer zu beherrschen ist, wenn es erst einmal begonnen hat.

Sie haben vielleicht schon einmal den Ausdruck “comfort food” gehört.

Man verwendet ihn für Nahrungsmittel, die uns besser fühlen lassen, wenn wir deprimiert, verärgert, frustriert oder sonst wie emotional „down“ sind.

In der Regel sind dies fettmachende Lebensmittel wie Schokolade, süße Backwaren, Hackbraten, Kartoffelpüree, Lasagne, Brathähnchen, Fastfood und andere kalorienreiche Speisen, die unsere Stimmung in stressigen Zeiten heben können.

Diese Lebensmittel können desaströs für eine Diät sein.

Sie sind reich an Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel außer Kontrolle geraten lassen können.

Dies kann zu essen über das Sättigungsgefühl hinausführen und ist sehr schwer zu stoppen, wenn es erst einmal begonnen hat.

Manche Menschen fallen dem Essen aus Frust nur von Zeit zu Zeit zum Opfer, andere sind viel häufiger anfällig.

Bei Menschen, die unter Depressionen leiden oder die sehr stressige (und auch überaus langweilige) Berufe haben, ist die Gefahr des emotionalen Essens besonders groß.

Ohne gute Hilfestellungen ist es schier unmöglich, Stress-Essen unter Kontrolle zu bringen.

Sie müssen sicherstellen, dass Sie Freunde, Familienmitglieder, Arbeitskollegen, eine Selbsthilfegruppe oder sonst wie ein Netzwerk an Leuten haben, die Ihnen helfen, emotionalen Stress durchzustehen.

Sie müssen auch lernen zu erkennen, wann Sie wirklich hungrig sind und wann Sie nur essen wollen, um eine emotionale Leere zu füllen.

Wenn es emotionale Dinge gibt, die in Ihnen Gelüste auf Essen auslösen, müssen Sie jemanden aus Ihrem Helfer-Netzwerk kontaktieren.

Sobald Sie gelernt haben, natürlichen Hunger zu unterscheiden, wird es erheblich leichter, Essen aus Frust in Schach zu halten.

Sie werden dann in der Lage sein, emotionale Fressgelage zu stoppen, bevor sie begonnen haben.

Sobald Sie aber nachgeben, können die Gelüste allzu leicht unkontrollierbar werden.

Es ist dann äußerst schwierig, sie zu beherrschen. Es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, ist viel leichter.

## PMS

---

PMS steht für prämenstruelles Syndrom.

Frauen verstehen zweifellos ganz genau, wie sehr PMS den Appetit beeinflussen kann.

Wenn der Körper sich auf die Monatsregel vorbereitet, kann er Gelüste nach bestimmten Dingen entwickeln.

Teilweise hat das einen guten, natürlichen Grund wie zum Beispiel der Hunger auf rotes Fleisch oder Bohnen, welche Eisen enthalten, das gebraucht wird, um den Mangel daran nach dem Blutverlust auszugleichen.

Allzu oft sind es aber Kohlenhydrat- und fettreiche Lebensmittel wie Eiskreme, Schokolade, Kekse, Bonbons, Pizza, Pommes Frites, Kartoffelchips und andere fette Speisen.

Das prämenstruelle Syndrom kann auch Depressionen und andere seelische Unausgewogenheit verursachen, die zu emotionalem Essen führen.

Das ist recht häufig im Zusammenhang mit PMS und dagegen kann man nicht viel tun.

Wann immer PMS zuschlägt, ist es das Beste, sich genau so zu verhalten wie bei Frustfressen:

Rufen Sie so schnell wie möglich jemand auf Ihrem Hilfe-Netzwerk an.

Zusammen sind Sie in der Lage, diese Phase durchzustehen.

Sie können Gelüsten aber auch hin und wieder nachgeben, wenn Sie sicher sind, dass Sie sie unter Kontrolle halten können.

Der eine oder andere Riegel Schokolade kann helfen, dem Sturm zu trotzen, allerdings wirklich nur, wenn Sie sich sicher sind, nicht über Bord zu gehen.

Wenn Sie genug Selbstkontrolle haben, ist während des prämenstruellen Syndroms gegen ein kleines Stückchen Kuchen, ein Eis, eine Viertel Pizza nichts einzuwenden.

## Gelüste

---

Gelüste können aus einer Reihe von Gründen entstehen. Manchmal werden Sie durch Dinge wie PMS und Depressionen verursacht, aber oft kann der Grund in einem Bedürfnis liegen.

Das heißt, das Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln kann physiologische Gründe haben.

Wenn Sie beispielsweise Lust auf Dinge wie Spaghetti, Lasagne oder Pizza haben, könnten Sie in Wirklichkeit ein Verlangen nach Tomaten haben.

Ihr Körper braucht vielleicht etwas, das in Tomaten enthalten ist – ein Vitamin oder ein Antioxidanz wie Lycopin.

Manchmal können Sie ziemlich sicher sein, dass Ihr Körper NICHT aus gutem Grund nach etwas verlangt.

Zum Beispiel sind süße Kekse ziemlich frei von jeglichem Nährwert; deshalb ist es unwahrscheinlich, dass Ihr Körper wirklich etwas braucht, das in diesen enthalten ist.

Wiederum andere Male mag es etwas schwierig sein herauszufinden, ob Ihre Körper nach etwas schmachtet oder ob er einfach nur den Geschmack des Lebensmittels vermisst.

Wenn Sie einen Heißhunger auf etwas haben, von dem Sie denken, dass es eine Ernährungsgrundlage hat, dann versuchen Sie doch die Inhaltsstoffe zu analysieren, um dem wahren Grund auf die Spur zu kommen.

Wenn Sie z.B. eine Begierde auf Erdbeertörtchen haben, dann sind die einzige diätetisch wertvolle Zutat die Erdbeeren selbst.

Es könnte möglich sein, dass das Kalzium aus der Schlagsahne benötigen, aber das ist eher unwahrscheinlich, weil sie heute oft nicht aus Milch gemacht ist.

Wenn Sie wirklich Lust auf Erdbeertörtchen haben, dann versuchen Sie es doch erst nur mit Erdbeeren, vielleicht mit etwas fettreduziertem Topping.

Das könnte schon Ihren Nährstoffbedarf decken, falls es einen gab, und es könnte auch Ihr Verlangen nach dem Geschmack befriedigen.

Es gibt fast immer Alternativen, die die gleichen Grundstoffe enthalten, für die Sie sich entscheiden können, die aber gesünder sind.

Beispielsweise könnten Sie Spaghetti soße ohne Pasta essen (oder mit Vollkornpasta, um das Spaghetti-Verlangen loszuwerden.

Oder Sie könnten eine Scheibe Käse essen statt eines gegrillten Käse-Sandwiches.

Wann immer Sie das Verlangen nach etwas durch eine Grundzutat beenden können, ist es ziemlich sicher, dass es wahrscheinlich ein physiologisches Verlangen war.



Wenn das Verlangen dagegen anhält, handelt es sich höchstwahrscheinlich um ein psychologisches Verlangen, weil es Sie nach dem Geschmack des Lebensmittels gelüstet.

Das bedeutet allerdings nicht, dass Sie eine psychologisch bedingte Lust nicht hin und wieder befriedigen dürfen.

Ab und zu ein bisschen von dem zu naschen, worauf Sie Lust haben, hält Sie bei Laune, macht glücklich und lässt Sie die Diät durchhalten.

Sie dürfen es nur nicht übertreiben.

Sie müssen lernen, die Menge der Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen, zu begrenzen.

Wenn Sie lernen, vorsichtig zu sein und Gelüste und Heißhunger nicht das Kommando übernehmen lassen, dürfen Sie sich gelegentlich ein bisschen selbst verwöhnen.

## Krankheit

---

Wenn Sie krank sind, kann es schwieriger sein als sonst, einer Diät treu zu bleiben.

Denn da Sie sich schwach und unwohl fühlen, ist eine Diät normalerweise das Letzte, das Sie im Sinn haben.

Außerdem braucht Ihr Körper zusätzliche Nährstoffe, um sich wieder zu erholen.

Eine Krankheit lässt Sie oft überhaupt keinen Hunger oder Appetit haben, doch ist es wichtig zu essen, um stark zu bleiben.

Sie müssen Ihr Immunsystem mit zahlreichen Vitaminen und Mineralien versorgen, damit es seine Aufgabe erfüllen kann.

### **ABER:**

Sie sollten gesunde Nahrung zu sich nehmen, kein Junk-Food.

Auch wenn Sie sich müde und niedergeschlagen fühlen, das Wichtigste ist nun, dass das, was Sie essen, von höchstmöglicher Qualität ist.

Wenn Sie sich wirklich schlecht fühlen, dann nehmen Sie leichte und flüssige Speisen zu sich wie Fleischbrühe, leichte Suppen, Früchte und Säfte. Und vor allem: Trinken Sie viel. Am besten sind zuckerfreie Getränke wie Tee und Wasser.

Diese sind in der Regel arm an Fett und Kalorien und können Ihnen Energie geben, ohne müde zu machen.

Sobald Sie sich ein bisschen besser fühlen, essen Sie Herzhafteres, aber trotzdem Schonendes wie Vollkorntoast, braunen Reis, gedämpftes oder geröstetes Gemüse und kräftigere Suppen.

Sie sollten sich weiterhin an Ihren Diätplan halten, aber sorgen Sie dafür, dass Sie nichts essen, das Sie sich schlechter fühlen lassen könnte.

Wenn man krank ist, sollte man nach Möglichkeit Fleisch vermeiden, weil es Bakterien enthalten kann, die das Immunsystem angreifen können, wenn es ohnehin geschwächt ist.

Eine Krankheit kann eine Diät aus der Bahn werfen, wenn Sie es zulassen.

Darum sorgen Sie dafür, dass Sie bei Kräften bleiben, indem Sie viel Gesundes Essen.

Wenn Sie Ihren Körper schwächen, weil Sie nicht genug essen, können Gelüste aufkommen, die Sie eventuell mit Junk oder Fast Food stillen.

Das könnte nicht nur Ihre ganze Diät gefährden, sondern auch Ihr Immunsystem schwächen, so dass es länger dauern könnte zu genesen.

Falls Ihr Arzt spezielle Anweisungen gibt, was Sie essen sollen, sollten Sie sie befolgen.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn diese Instruktionen Ihrer Diät widersprechen.

Ihre Gesundheit ist wichtiger als die Diät!

Sie können Sie wiederaufnehmen, wenn Sie vom Arzt grünes Licht bekommen.

## ZU WENIG ESSEN

---

Überraschenderweise ist eines der größten Probleme bei einer Diät, dass man zu wenig isst!

Wenn man zu wenig isst, geht der Körper in eine Art Hunger-Zustand über, in welchem sich der Stoffwechsel verlangsamt, um wertvolles Körperfett zu schonen.

Der Körper hat den Eindruck, dass eine Hungersnot droht.

Also schont er instinktiv Körperfett für den Fall, dass Nahrung knapp wird.

Deshalb müssen Sie Ihrem Körper das Gefühl geben, dass genügend Nahrung vorhanden ist.

Das heißt, Sie müssen genügend essen, und oft.

Wenn Sie Mahlzeiten ausfallen lassen, werden Sie hungrig und reizbar, und das macht Sie anfälliger, Heißhunger auf bestimmte Sachen zu entwickeln.

Außerdem wird Ihr Stoffwechsel immens runtergefahren.

Ihren Stoffwechsel müssen Sie aber stets hochhalten, und das heißt, oft essen.

Natürlich essen Sie gesunde Nahrungsmittel, die wenig Kalorien haben, wodurch Sie häufig und viel essen können.

**Sie sollten:**

- ✓ alle 2-4 Stunden essen;
- ✓ kleinere Mahlzeiten mit je 200-400 Kalorien essen;
- ✓ viele kalorienarme Früchte und Gemüse essen;
- ✓ Vollkornprodukte essen;
- ✓ nicht zu viel Zucker essen;
- ✓ niemals Mahlzeiten ausfallen lassen.

Sie sollten eine Liste von sicheren Nahrungsmitteln haben, von denen Sie unbegrenzte Mengen verzehren dürfen.

Lernen Sie sie entweder auswendig oder haben Sie sie immer bei sich.

Das hilft Ihnen, jederzeit einen Snack ohne schlechtes Gewissen zu haben.

## Gesunde Nahrungsmittel

---

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



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

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

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

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

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

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

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

***Auf dass Sie schlanker und gesünder werden und wenn sie alles hier Geschriebene beherzigen, dann ist es auch nicht schlimm, wenn es dann auch mal ein Burger mit Pommes ist. Also, in diesem Sinne – Mahlzeit!***