

die ABNEHMLÖSUNG



Die **TOP 10**
Ernährungsfehler,
die Dich **FETT** machen!

Die Top 10 Ernährungsfehler, die Dich fett machen.

Gehörst Du zu denjenigen, die unzählige Mengen an Geld und eine verrückte Menge an Zeit darin investiert haben, Diätprogramme auszuprobieren, die absolut gar keine Ergebnisse lieferten? Fragst Du Dich, was Du falsch gemacht hast und ob Du jemals abnehmen und das Gewicht erreichen kannst, das Du verzweifelt erreichen willst? Du und Millionen anderer Menschen sind vollkommen verwirrt und wissen überhaupt nicht, was gute Ernährung ist und was wirklich „schlecht“ ist. Sie werden nicht nur überrannt und frustriert durch die widersprüchlichen Informationen, die heute auf dem Markt kursieren, sie wissen (wie Du wahrscheinlich) aber auch nicht, wo und wie sie anfangen sollen.

Die folgenden zehn Fehler halten die meisten Leute davon ab, endlich den Körper zu haben, von dem sie träumen. Was meinst Du – welcher der Gründe hält Dich am stärksten davon ab?

1. Der süße Tod

Es ist kein Geheimnis und es schockiert die meisten Leute noch nicht einmal, dass sie von raffiniertem Zucker zunehmen und dieser somit einer der Hauptgründe für Adipositas in dieser Welt ist. Zucker macht außerdem extrem süchtig (und löst Hoch- und Tiefphasen aus, wie die meisten Drogen). Und die negativen Folgen sind genau so schlimm wie die von Drogen, wenn nicht sogar noch schlimmer.

Die meisten Menschen haben nicht realisiert, wie viel Zucker sie am Tag wirklich essen. Die meisten Limonaden, Säfte und sogar einige „Fitness“-Drinks enthalten zwischen 5 und 10 Teelöffel an Zucker pro 250 ml. Kannst Du Dir vorstellen, 250 ml Wasser in eine Tasse zu gießen, 10 Teelöffel weißen Zucker hinzuzugeben und es dann zu trinken? Aber genau das tust Du, wenn Du Limonade, Saft und die meisten anderen Getränke trinkst, die heute auf dem Markt erhältlich sind.

Und es sind nicht nur Getränke, die mit Zucker überladen sind. Die meisten Frühstücksflocken und verarbeiteten Lebensmittel enthalten Zucker (oder eine Form von Zucker), der als erste oder zweite Zutat gelistet wird (das bedeutet, dass sich das Produkt hauptsächlich daraus zusammensetzt).

Die folgenden Begriffe auf einer Liste der Zutaten bedeuten „Zucker“ und sollten vermieden werden:

- Süßstoff aus Mais, Maissirup oder fester Maissirup, dehydrierter Rohrzuckersaft, Dextrin, Dextrose, Fructose, Fruchtsaftkonzentrat, Glucose, fructosereicher Maissirup, Honig, Lactose, Maltodextrin, Malzsirup, Maltose, Ahornsirup, Melasse, roher Zucker, Reissirup, Saccharose, Sucrose, Sirup, Zuckerrübensirup, zentrifugierter Zucker, Xylose

Glücklicherweise lässt die Sucht nach Zucker bei Menschen, die wirklich einen schlanken, wohlgeformten Körper anstreben, schnell nach, sobald sie aufhören, Zucker zu essen. Leute, die „auf“ Zucker sind, haben ständig Gelüste danach. Leute, die „weg“ vom Zucker sind, vermissen ihn noch nicht einmal. Es wird eine drastische und schnelle Veränderung Deines Gewichts herbeiführen, wenn Du Zucker und zuckerhaltige Produkte aus Deinem Speiseplan streichst. Die ersten Tage werden eine „Detoxifizierung“ sein (genau wie bei Drogen), aber diese Symptome verschwinden schnell (genau wie die überschüssigen Pfunde)!

2. Toxine in einer kleinen blauen, rosa-gelben Packung

Wenn Leute sich dafür entscheiden, Zucker aus ihrem Speiseplan zu streichen, dann weichen sie auf künstliche Süßstoffe aus. Sie sind aber bestimmt nicht die Lösung! Sorbitol, Saccharin, Aspartam und Sucralose sind eigentlich sogar noch schlimmer als Zucker selbst. All diesen künstlichen Süßstoffen sagt man eine Verbindung zu Krebs, Tumoren und Adipositas nach. Ja, künstliche Süßstoffe fördern die Gewichtszunahme, indem sie den natürlichen Hormonspiegel Deines Körpers durcheinanderbringen. Studien haben gezeigt, dass Leute bis zu 5 kg abnehmen können, wenn sie ihre „Diät-Drinks“ absetzen (die voller Aspartam sind), da der toxische Süßstoff auf diese Weise vermieden wird.

Es ist genauso wichtig, diejenigen Lebensmittel, die diese künstlichen Süßstoffe enthalten, zu eliminieren, wie den Zucker selbst aus dem Speiseplan zu streichen.

Die meisten Leute fragen dann: „Was bleibt mir dann, wenn ich doch einmal etwas Süßes möchte?“ Eine großartige Alternative zu Zucker und künstlichen Süßstoffen ist ein Ersatz, der sich STEVIA nennt. Stevia ist eine natürlich süße Pflanze aus Paraguay, die 30x süßer als Zucker in seiner unverarbeiteten Form ist. Hunderte von Studien beweisen, dass Stevia eine sichere Alternative ist, das ist die nächste großartige Sache daran. Das ist auch kein Wunder. Der Süßstoff ist natürlich, enthält keine Kalorien und liegt bei null auf der Skala des glykämischen Index. Steviablätter sind 250-400x süßer als Zucker und eignen sich bestens dazu, Leuten zu helfen, die Zucker und künstliche Süßstoffe abgesetzt haben. Steviaprodukte sind großartig für Getränke, weiche Lebensmittel und eignen sich zum Backen. Steviaprodukte sind in den meisten Reformhäusern erhältlich. In Supermärkten sind sie meistens im Naturkost-Regal zu finden, neben anderen Ergänzungsmitteln.

3. Chemische Experimente sollten nicht als „Lebensmittel“ bezeichnet werden

Ist Dir aufgefallen, wie fett wir geworden sind, seitdem es so viele „Abnehm-“ und „Diät“-Lebensmittel in den Supermärkten gibt? Ich kann Dir versichern, dass das kein Zufall ist. Fertig verarbeitete Lebensmittel sind eigentlich keine Lebensmittel, da sie viel eher Experimente aus dem Labor sind.

Um zwischen gesundem, natürlichem Essen und falschen Lebensmitteln zu unterscheiden, solltest Du Dich einfach von allem fernhalten, das eine Zutat listet, die Du nicht aussprechen kannst. Wenn die Liste Deiner Lieblingscerealien komplizierter ist als eine Abschlussprüfung der Universität in organischer Chemie, dann solltest Du die Finger von ihnen lassen. Diese Chemikalien sind Giftstoffe für Deinen Körper (genau wie künstliche Süßstoffe), und Deine Leber ist schnell damit überfordert, den Körper von diesen schädlichen Toxinen zu befreien. Warum ist das für das Abnehmen so wichtig? Nun, die Leber verbrennt Fett und wenn sie zu beschäftigt damit ist, Giftstoffe abzubauen, dann hat sie keine Zeit (oder Energie), um sich um Deine ungewollten Pfunde zu kümmern.

4. Kohlenhydrate - unter falschem Verdacht?

Ich dachte für kurze Zeit, Dr. Robert Atkins würde zum Präsidenten gewählt werden. Menschenmassen stürzen sich auf sein Diätprogramm und sehen es als die große Revolution in Sachen Abnehmen. Ja, manche dieser Leute haben tatsächlich abgenommen, aber sie waren gleichzeitig erschöpft, verstopft und hatten derart schlechten Atem, dass Pfefferminzbonbons machtlos waren. Wieso? Weil sie ihren Körper in einen Zustand der „Ketose“ versetzten, mit dem man zwar wirklich abnimmt, sich aber gleichzeitig ins Krankenhaus befördert. Klingt das nach einem gesunden Langzeitplan, den Du verfolgen möchtest?

Ich stimme dem zu, dass es Dir beim Abnehmen helfen wird, Deine Kalorienzufuhr etwas zu reduzieren. Dabei solltest Du aber die Schlechten reduzieren und die Guten dafür verstärkt zu Dir nehmen. Ballaststoffreiche Kohlenhydrate wie Obst und Gemüse verwandeln Deinen Körper in eine

Fettverbrennungsanlage. Stärkereiche Kohlenhydrate wie Reis und Kartoffeln nach sportlicher Betätigung werden Dir dabei helfen, das straffende muskulöse Gewebe zu entwickeln, das die meisten Männer und Frauen so gerne hätten. Es sind die vorgefertigten und raffinierten Weizen- und Körnersorten, die uns aufblasen wie Luftballons.

Falle nicht auf die „Kohlenhydrat-Falle“ herein. Informiere Dich, welche Kohlenhydrate Dir gut tun, und fühle Dich dabei großartig.

5. Das geheime Training der Sumo-Ringer

Sumo-Ringer bemühen sich darum, für ihren Sport fett zu werden. Wenn es also Dein Ziel wäre, FETT ZU WERDEN, dann müsstest Du folgendes tun:

1. Überspringe das Frühstück und iss tagsüber nur wenig
2. Iss Deine kalorienreichste Mahlzeit abends als große, schwere Portion mit komplexen Kohlenhydraten
3. Geh nach dieser schweren Mahlzeit schlafen.

Das war's schon. Diese Strategie hilft Sumo-Wrestlern schon seit Jahren. Und weißt Du, bei wem sie noch funktioniert? Für die 130 Millionen Amerikaner, die übergewichtig sind.

Du musst die Angewohnheit entwickeln, mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu Dir zu nehmen, um den Stoffwechsel zu bekommen, der Dir helfen wird, schlank zu werden und schlank zu bleiben (es macht keinen Sinn, das zu schaffen und den Erfolg nicht aufrecht erhalten zu können, oder?). Iss 5-7 ausgewogene Mahlzeiten pro Tag und Du wirst schneller Fett verbrennen, als Du Sumo-Wrestler sagen kannst.

6. Verschrumpelt wie eine Dörrpflaume

Wenn Du Dich tagsüber hungrig fühlst, ganz gleich, wie viel Du gegessen hast, dann bist du vielleicht dehydriert. Viele Menschen verwechseln Hunger mit Durst und essen tonnenweise mehr Kalorien, als sie eigentlich benötigen, während sie eigentlich nur etwas Wasser trinken müssten!

Es ist unmöglich, ein Buch über eine Diät oder den Gewichtsverlust zu finden, das nicht irgendwo sagt: „Trinke 2 – 2,5 l Wasser pro Tag.“ Selbst wenn all die Gesundheits- und Ernährungsgurus sich in vielen Sachen nicht einig sind, glauben sie alle an diese Tatsache: Wasser ist der Zaubertrank, der Dir den Gewichtsverlust garantiert. Wenn Du bedenkst, dass Wasser dem Körper hilft, Fett abzubauen, sich von Abfallstoffen zu befreien (wie sie in ungewolltem Fett oder Giftstoffen zu finden sind) und darüber hinaus ein natürliches Diuretikum und Abführmittel ist, dann ist es kein Wunder, dass es ein absolutes MUSS fürs Abnehmen ist. Trinke mindestens das 35-fache Deines Körpergewichts in Millilitern in Form von klarem, sauberen Wasser (also KEIN Leitungswasser), um sicherzustellen, dass Dein Körper sich von dem ungewollten Fett befreien kann, das Du loswerden willst.

7. Die „Light“-Verarsche

Richtig, Du wurdest betrogen. Du und vermutlich noch hunderttausende andere Leute, die fertig verpackte „Diät“-Lebensmittel gekauft haben. Es gibt auf dem heutigen Markt etliche Produkte für die Gesundheit, die eigentlich dafür sorgen, dass Menschen zunehmen und es ihnen unmöglich machen, abzunehmen. Hast Du jemals Lebensmittel gekauft, die „garantierten Gewichtsverlust“ versprachen, obwohl Du nur gesehen hast, wie die Zahl auf der Waage größer statt kleiner wurde? Frustrierte Diäthalter auf der ganzen Welt wissen nicht, wieso ihr Shake zum Abnehmen nicht so funktioniert, wie die Werbung es versprach. Nun, einer der fiesen Stoffe, die dafür sorgen, dass Millionen von Menschen zunehmen, ist gehärtetes Fett. Es gibt Tausende von „Gesundheitslebensmitteln“, die dieses giftige Fett enthalten. Weight Watchers und Lean Cuisine-Mahlzeiten und Riegel enthalten beinahe alle gehärtetes Fett (und die sollen Dir gut tun?). Sogar einige Energieriegel für Sportler und Shakes sind überladen mit gehärteten Fetten und anderen toxischen Konservierungsstoffen.

Ein weiterer Schuldiger ist verarbeiteter Soja. Das wird die meisten Menschen schockieren (besonders die Hardcore-Vegetarier), die fälschlicherweise annehmen, Soja täte ihnen gut. Wenn Du in Asien leben würdest, würdest Du schnell bemerken, dass Asiaten Soja nur in kleinen Mengen und in fermentierter Form essen (wie in Miso, Tempeh, Natto, Shoyu und Tamari), nicht als verarbeitetes, giftiges Konzentrat, das in so vielen vegetarischen Produkten und Diätprodukten verwendet wird. Die schädlichsten Sojavarianten unter den heute Erhältlichen sind Sojaproteinisolat, Sojaproteinkonzentrat, texturierte Gemüseproteine und hydrolisierte Gemüseproteine. Diese Zutaten befinden sich überall, von Shakepulvern, Energieriegeln und Gemüseburgern bis hin zu Thunfisch aus der Dose. Die schlimmsten Sojaölprodukte sind Margarine und Backfett, die aus teilgehärteten Sojafetten hergestellt werden, die gefährliche Transfettsäuren enthalten. Vermeide diese giftige Form von Soja auf alle Fälle. Du wirst Dich nicht nur vor einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen bewahren (zum Beispiel verminderter Schilddrüsenfunktion und einem Hormonspiegel im Ungleichgewicht), Du wirst auch eine dramatische Veränderung beim Abnehmen bemerken.

8. Meide Fett wie die Pest?

Während einige Leute dachten, Atkins sei nach der Scheibe Brot das Allerbeste, waren andere der Meinung, dass Fett die Wurzel allen Übels sei. Das ist nur teilweise wahr, und es wäre ein GROßER Fehler, Fett komplett aus Deinem Speiseplan zu streichen. Ja, Du solltest ungesunde Fette wie gehärtete Fette eliminieren (es tut mir Leid, aber das bedeutet: Keine Pommes und keine Doughnuts mehr). Die gesunden Fette, die in wildem Fisch oder Nüssen enthalten sind, sind absolut notwendig, damit Dein Körper richtig arbeiten kann. Diese Fette heißen Omega-3-Fettsäuren und sind sogar so wichtig für die Funktionen des Körpers, dass es sehr schwierig ist, ohne diese Fettsäuren in Deinem Speiseplan abzunehmen.

Wo findet man diese Omega-3-Fettsäuren? Du findest sie in Lachs, Walnüssen, Leinsamen und Bio-Eiern. Mache diese Lebensmittel zu einem bedeutenden Teil Deines Speiseplans und Du wirst großartige Erfolge sehen. Ein qualitativ hochwertiges Omega-3-Ergänzungsmittel wirkt auch Wunder für Deinen Körper und hilft ihm, Fett zu verbrennen. Nimm bei jeder Mahlzeit einige Kapseln, um sicherzustellen, dass du pro Tag genug Omega-3 aufnimmst.

9. Das Verlangen der Muskeln nach Treibstoff ignorieren

Protein ist nicht nur für Bodybuilder wichtig. Jede Person, die einen schlanken, muskulösen Körper haben möchte, braucht sie (habe ich nicht eigentlich gerade jede Person auf dem Planeten beschrieben?). Protein dient nicht nur als Treibstoff für die Muskeln, es hilft auch, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und Hunger zu vermeiden. Du bekommst dadurch eine schlanke, muskulöse Figur UND bist nicht hungrig. Das klingt für mich nach dem Hauptgewinn. Leider verleben die meisten Menschen ihre Tage, ohne überhaupt Protein zu sich zu nehmen. Es ist kein Wunder, dass es genau diese Menschen sind, die sich über einen schlaffen Körper, Erschöpfung und Hunger, der einfach nicht verschwindet, beschweren. Füge jeder Mahlzeit eine gesunde Proteinquelle hinzu (das schließt auch Snacks ein). Großartige Proteinquellen sind Fleisch von grasgefütterten Tieren, Freiland-Geflügel, Naturkost-Eier, wilder Fisch und rohe biologische Nüsse.

10. Hungerdiät - die Lösung zum Abnehmen?

Wenn Du immer noch denkst, dass Du nur dadurch abnehmen kannst, indem Du die nächste Crash-Diät beginnst, dann muss ich Dich enttäuschen: Vor Dir liegt eine lange Zeit voller Jo-Jo-Diäten. Der einzige Weg, Dein Idealgewicht zu erreichen und es zu halten, ist es, eine gesunde Essmethode zu entwickeln, die Dir Spaß macht und die Du beibehalten kannst (das Schlüsselwort ist beibehalten!). Kein unrealistisches und ungesundes Diätschema wird Dir jemals helfen, endlich so auszusehen und Dich so zu fühlen, wie Du schon so lange wolltest. Wenn Du von einem langen Leben mit einem schlanken, gesunden und energiegeladenen Körper träumst, dann widme Dich der Aufgabe, genau zu lernen, wie Du Dein Ziel langfristig erreichen und halten kannst.

Widme Dich dem Ziel, einen, zwei oder alle der oben aufgelisteten Punkte zu ändern und übernimm endlich die Kontrolle über Deine Gesundheit, um endlich Dein Gewicht unter Kontrolle zu bringen.

Viel Gesundheit und Glück wünscht Dir

Isabel De Los Rios

Isabel De Los Rios

www.DieAbnehmLoesung.de

Autorin der Abnehm-Lösung