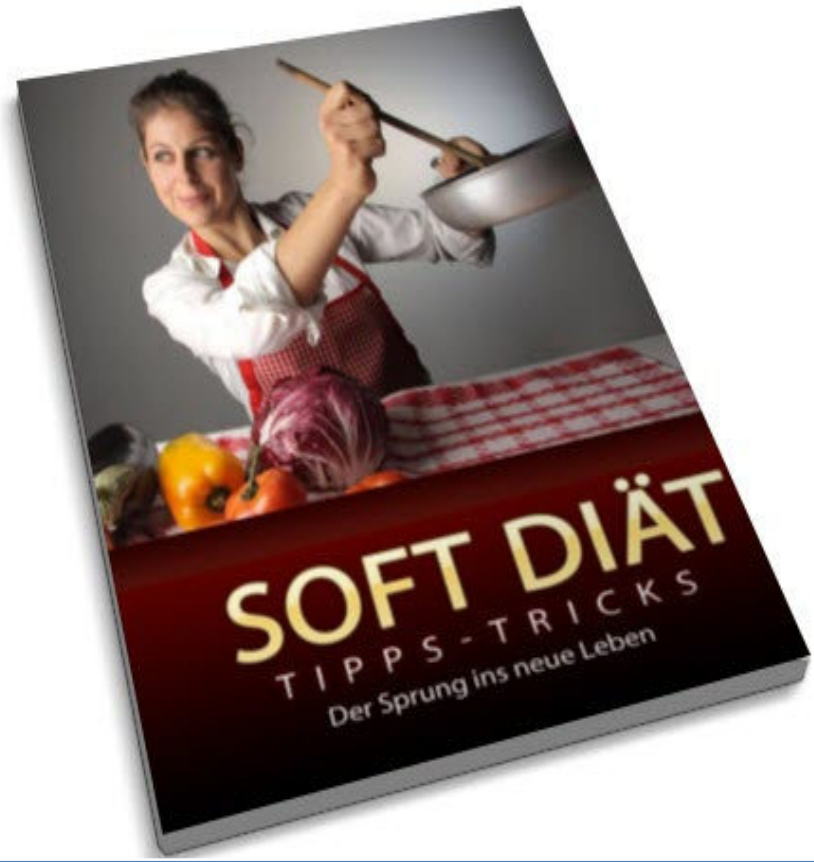


Die Soft Diät Der Sprung ins neue Leben.

COPYRIGHT © Kadec.de

2013, Alle Texte, und Bilder in diesem Buch unterliegen dem Urheberrecht und dürfen - auch auszugsweise - nicht ohne ausdrückliche und schriftliche Genehmigung des Urhebers kopiert werden. (AUSSER: Sie haben eine Verkaufs-Lizenz

Die Soft Diät

Der Sprung ins neue Leben

Lizenzbestimmungen

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, und das Verfügbar machen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Pod-Cast, IPad und Videostream usw. ein.

Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Ein Weiterverkauf dieses EBooks ist nur erlaubt, wenn Sie eine gültige Lizenz dafür erworben haben.

Sollten Sie Interesse daran haben, Geld mit dem Weiterverkauf von diesem Report zu verdienen, so können Sie sich hier über diesen Link eine PLR, Master oder Reseller-Lizenz, mit fertigen Verkaufswebseiten für wenig Geld bestellen.

http://www.kadec.de

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem jeweiligen Berater angeraten.

Die Soft Diät

VERSION 2.0

Der Sprung ins neue Leben

- **© Copyright:**
- **Klaus Decker**
- **Email:**
- kadec.webproduktionen@yahoo.de
-

SPRACHREGELUNG:

Zur Vereinfachung beim Schreiben und Lesen wird immer die männliche Form verwendet: der Urlauber, der Tourist 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 Verleger sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich. Dieses Handbuch versteht sich als Basisinformationsquelle. 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, enthalten geistiges Eigentum, und dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung kopiert oder verändert werden.

Die Soft Diät

❖ VORWORT



- ❖ Jeder der schon einmal vor dem Problem stand so jetzt muss ich Gewicht verlieren weiß auch wie schwer es ist. Wir sprechen hier nicht von zwei oder vier Kilo abnehmen wir sprechen hier von 10 und mehr Kilo abnehmen.
- ❖ Ja viele meinen sogar dass er nie Gewichtsprobleme gehabt hat und er wird sicher keine bekommen, das ist leider fast nie richtig.
- ❖ Vielen Damen oder auch Herren ergeht es so dass Sie bis zu 35 bis 40 Jahren nur einige Kilo zugenommen haben aber die wiederum schnell wieder verloren, aber irgendwann blieben die Kilo. Am Anfang war es nicht lästig ja es viel auch nicht weiter auf, eine Nummer größerer Rock, Hose, Bluse, Hemd stört eigentlich nicht.

Die Soft Diät

- Aber siehe da auch diese spaßt nicht mehr, mit der Zeit sind einige Kilo dazu gekommen und aus den wenigen Kilo die zu Beginn waren sind noch einige dazu gekommen.
- So aber jetzt beginne ich eine Diät ist immer der erste Gedanke der auch sehr oft durchgeführt wird. Jetzt gibt es einige Menschen die kaufen sich Pillen und versuchen durch diese das Hungergefühl zu stoppen, meistens ist es so sie kaufen günstige Pillen, Tablette, Tropfen und aus einer Packung werden zwei oder drei Hungergefühl ist ein wenig besser und Kilo vielleicht zwei oder sogar drei weniger aber nach einiger Zeit beginnt das gleiche Spiel wie vorher.

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

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

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

- Beginnen Sie Ihre Essgewohnheit umzustellen, keiner möchte jetzt das Sie beginnen Brot Wurst, und Süßspeisen abzählen oder

wiegen sondern anstatt das Sie Weißbrot essen kann es Vollkornbrot sein.

- Es wäre falsch wenn Sie Lebensmittelgruppen ganz streichen würden es ist nicht nur mühsam für Sie auch ungerecht Ihren Partner oder Kinder gegenüber.

- Sie müssen auf keine Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Proteine aus allen Lebensmittelklassen verzichten NEIN nur mit Bedacht wählen.
- Diät beginnt, am Anfang in Ihren Kopf, Sie müssen es auch wirklich wollen erst dann die Umstellung, es folgt das Essen, und es folgt die Gewichtsabnahmen. Machen Sie Ihr Diätessen zu einem Köstlichen Essen immer wieder aufs Neue.

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

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

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

Sie verdienen es, gesünder zu sein und Gewicht zu reduzieren, das Sie ungesund macht. Was aber, wenn Sie wie ich sind und Essen lieben, so dass

Die Soft Diät

Sie allein schon den Gedanken hassen, Reiskuchen und Alfaalfa-Sprossen zu essen oder hungern zu müssen, um Gewicht zu verlieren?

Wir haben gute Nachrichten für Sie! Sie müssen nicht hungern um abzunehmen!

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

Und ja, oftmals denken viele Menschen, es sei besser, Übergewicht zu haben als zu hungern. Ich bin keine Ausnahme. Ich esse wirklich gern, daher wäre es unmöglich, ständig zu hungern, nur um dünn zu sein. Was für ein Leben wäre das, sich dauernd hungrig zu fühlen?

Unser natürlicher Instinkt lässt uns essen, wenn wir Hunger haben. Hunger signalisiert dem Körper, wann er essen muss.

Er ist auch ein Signal an den Körper, dass er in Gefahr ist, so dass er Nahrung braucht. Unser Selbsterhaltungstrieb lässt uns als Reaktion auf Hunger-Gefühle alles verdrücken, was greifbar ist.

Unser Körper weiß nicht, dass wir in einer modernen Welt leben, in der es eine Fülle an Nahrung gibt. Er handelt noch genauso, wie wenn wir noch in der Wildnis lebten und unsere Nahrung erjagen müssten. Und es ist nicht klug, gegen den Instinkt zu arbeiten, der dazu gemacht ist, uns vor dem Hungertod zu bewahren.

So, machen Sie sich auf eine Überraschung gefasst: Sie müssen nicht hungern, um Gewicht zu verlieren. Im Gegenteil, regelmäßige Mahlzeiten und

satt sein ist hilfreicher, einen gesunden Essensplan einzuhalten und Ihre Ziele zu erreichen. Wenn Sie Ihren Hunger unter Kontrolle halten, vermeiden Sie, zu viel zu essen. Außerdem fühlen Sie sich nicht schlecht, frustriert und haltlos.



Diät und Gewichtsreduzierung sind Big Business heutzutage. Überall sieht und hört man Anzeigen für Produkte zum Abnehmen, die erstaunliche Resultate versprechen.

Die einen haben ihren eigenen Speiseplan, andere sind einfach nur kleine Pillen, die vorgeben, Fett zu verbrennen und verlangen, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten, um den Stoffwechsel des Körpers anzupassen.

Es gibt viele Menschen, die mit diesen Programmen großen Erfolg haben. Kirstie Alley sieht toll aus durch Jenny Craig, und zweifellos hat Anna Nicole Smith Ihr Image als Sexsymbol mit Trim Spa wiedergewonnen.

Die Soft Diät

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

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

Wenn Sie an diesen Programmen teilnehmen wollen, ist das okay! Aber Sie sollten wissen, dass Sie alles, was angeboten wird, auch selbst tun können.

Sie können Speisen zubereiten, die Jenny Craig anbietet, Sie können den gleichen Effekt erzielen wie diese Fettverbrennungspillen, Sie können Ihr eigenes Abnehmprogramm erstellen – und Sie müssen dafür nicht hungern!

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

Wir untersuchen einige häufige Abnehm-Mythen und geben Ihnen auch tolle Rezepte zum Probieren, während Sie auf dieser Reise sind.

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

Die Soft Diät

❖ WARUM SIND WIR SO ÜBERGEWICHTIG?



Ich vermute, die einfachste Antwort ist Fastfood, aber das Problem liegt viel tiefer. Ja, das Vorherrschen von Fastfood Restaurants ist sicherlich nicht hilfreich.

Wie uns Morgan Spurlock mit schmerzender Wahrheit in seinem Film " Super Size Me" gezeigt hat, versorgen uns Fastfood Speisen mit Unmengen an Fett, Cholesterin und Kalorien.

Ich empfehle dringend, sich diesen Dokumentarfilm anzuschauen, wenn Sie süchtig nach McDonald' s sind – Sie könnten Ihre Meinung danach radikal ändern!

Die Soft Diät

Bis zu einem gewissen Grad bieten diese Restaurants jetzt gesunde Alternativen in Form von Salaten, Jogurt, Kartoffeln statt Pommes frites und gegrilltes statt gebratenes Fleischs.

Wenn diese Dinge jetzt auf der Speisekarte stehen, warum verlieren wir dann trotzdem nicht an Gewicht? Die Antwort liegt in unserer Auswahl. Diese Auswahl erstreckt sich auch auf zuhause.

Viele Menschen führen einen schrecklich stressigen Lebensstil und greifen viel zu oft zu Fertiggerichten, die große Mengen an Salz, Fett und andere ungesunde Bestandteile enthalten, die zur Gewichtszunahme führen. Wir neigen dazu, zu viel zu sitzen und schauen uns nach dem Abendessen lieber eine Lieblingssendung im Fernsehen an, als rauszugehen und einen Spaziergang zu machen, wie das früher war.

Diese Gewohnheiten werden unglücklicherweise von unseren Kindern übernommen. Als ich jung war, konnten wir es kaum erwarten, das Abendessen hinter uns zu bringen, damit wir wieder raus konnten um zu spielen, bis die Sonne unterging. Wir fuhren mit unseren Fahrrädern überall hin und schauten nur fern, wenn “ Drei Jungen und ein Mädchen” oder “ Die Partridge Family” kamen. Wir hatten ja schließlich unsere Prioritäten!

Die Soft Diät



Heute finden Sie Kinder eher am Computer oder vor einem Fernseher mit einem Videospiel-Controller in der Hand. Die Kids wissen mehr über die Desperate Housewives Bescheid als über ihre Mutter. Sie können Ihnen über alle neuen Produkte erzählen, die in den Werbespots zwischen ihren Sendungen angeboten werden. In der Tat sieht jedes Kind mehr als 15 Stunden pro Woche fern.

Ich sage nicht, dass Fernsehen SCHLECHT ist.

Tatsächlich können manche Sendungen gut und hilfreich sein, um Kinder klüger zu machen.

Die Soft Diät

Was ich sagen will, ist, dass Kinder mehr draußen sein sollten, als vor der Glotze zu sitzen und Chips und zuckerhaltige Softdrinks zu konsumieren.



Statistiken bestätigen dies. 15 Prozent der Kinder und Teenager haben Übergewicht – eine Zahl, die sich seit 1980 verdreifacht hat.

Manche machen ihren schlechten Stoffwechsel für ihre überflüssigen Pfunde verantwortlich. Bisweilen stimmt das auch. Jedoch hat das Center for Disease Control (CDC) bestätigt, was keiner so recht wahr haben will: Wir sind übergewichtig, weil wir einfach zu viel von den falschen Nahrungsmitteln essen.

Eigentlich ist Abnehmen ziemlich einfach – iss weniger, bewege dich mehr. Aber wir sind ziemlich taub für diese Botschaft. Hauptsächlich weil wir eine schnelle Lösung suchen, eine leichte, schmerzlose Methode, Pfunde ohne Opfer purzeln zu lassen.

❖ Abnehmen geht NICHT so einfach, oder doch?

Nein! Sie müssen einiges im Auge behalten: die Größe der Portionen, die Auswahl der Lebensmittel, Übungen, wie viele Übungen, welche Übungen usw. Aber sich Gedanken über all die Details zu machen, wird Ihnen nicht sehr hilfreich sein.

Sie müssen erst das große Ganze vor Augen haben, bevor Sie an die Einzelheiten gehen.

Sie wollen die Extra-Pfunde loswerden. Dafür gibt es viele, viele Wege. Aber bevor Sie auf die nächste Wunder-Diät warten, sollten Sie einige der erprobten und wahren Methoden versuchen, die ich Ihnen zeigen werde. Es ist nicht so gewaltig, wie Sie denken!

❖ DER STOFFWECHSEL UND DAS GEWICHTS VERHÄLTNIS

Sie wissen wahrscheinlich, dass Ihr Stoffwechsel in Wechselbeziehung zu Ihrem Gewicht steht. Aber wissen Sie auch wie?

Im Allgemeinen glaubt man, dass der Stoffwechsel einer schlanken Person hoch ist, während der einer übergewichtigen Person niedrig ist. Aber das ist normalerweise nicht der Fall. Der Stoffwechsel allein bestimmt nicht Ihr Gewicht.

Vielmehr ist das Körpergewicht abhängig von der Summe der konsumierten Kalorien minus der verbrannten Kalorien. Nehmen Sie mehr Kalorien zu sich, als Ihr Körper braucht, dann nehmen Sie zu. Konsumieren Sie

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

Vereinfacht ausgedrückt ist der Stoffwechsel der Prozess, durch den Ihr Körper Nahrung in Energie umwandelt.

Während dieses biochemischen Vorganges werden Kalorien — aus Kohlehydraten, Fett und Proteinen — mit Sauerstoff kombiniert, um die Energie zu gewinnen, die Ihr Körper braucht, um zu funktionieren.

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

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

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

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

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

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

Es scheint logisch zu sein, dass signifikante Gewichtszunahme oder Übergewicht auf einem niedrigen Stoffwechsel beruht oder vielleicht sogar wegen Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose).

In Wirklichkeit aber ist es sehr ungewöhnlich, dass Übergewicht auf niedrigen Stoffwechsel zurückzuführen ist.

Und die meisten übergewichtigen Menschen haben auch keine zugrunde liegende Erkrankung wie Hypothyreose. Allerdings kann eine medizinische Untersuchung feststellen, ob eine Krankheit Ihr Gewicht beeinflusst.

Gewichtszunahme ist eher zurückzuführen auf einen unausgeglichenen Energiehaushalt — höhere Kalorien-Aufnahme als der Körper benötigt.

Die Soft Diät



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

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

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

Die Soft Diät

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

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

Sie können Ihren Stoffwechsel-Grundbedarf nur begrenzt ändern.

Sie können aber Ihre täglichen Übungen erhöhen, um Muskelgewebe aufzubauen und dadurch mehr Kalorien zu verbrennen.

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

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

Das heißt, Sie brauchen die richtige Einstellung.

Die Soft Diät



Die Soft Diät

❖ SIE MÜSSEN DIE RICHTIGE EINSTELLUNG BEKOMMEN

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

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

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

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

Denken Sie, das klingt für Sie zu sehr nach “ New Age” ? Denken Sie noch einmal darüber nach!

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

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

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

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

Die rechte Einstellung zu entwickeln, geschieht nicht über Nacht. Es bedarf schon etwas Mühe, doch letztendlich ist es die Zeit wert, die man aufgewendet hat.

Sie müssen Ihr Verhalten und Ihre Fortschritte regelmäßig beobachten.

Manchmal ist es leicht, andere Male wieder nicht. Aber die gute Nachricht ist, dass es leichte Möglichkeiten gibt, sich in die richtige Einstellung zu versetzen.

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

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

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

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

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

5. Konzentrieren Sie sich auf diese Ziele jeden Tag. Hängen Sie sie an den Kühlschrank. Schreiben Sie sie in Ihren Terminkalender. Klemmen Sie sie an den Blendschutz in Ihrem Auto. Wenn Sie sich auf Ihre Ziele

konzentrieren, behalten Sie sie auch immer im Kopf und wenn sie dort an erster Stelle stehen, sind Sie auf einem guten Weg, sie auch zu erreichen.

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



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

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

Wenn Sie immer einen Schritt zur selben Zeit machen, dann können Sie grundlegende Dinge ändern. Hören Sie auf, sich zu sagen: „ Ich schaff' das nicht." Sie KÖNNEN sich neue gesunde Essgewohnheiten aneignen!

Wenn Sie ein neues Denken bezüglich Gewichts-Reduzierung entwickeln, erreichen Sie Ihre Ziele und realisieren den Erfolg. Stecken Sie sich ein Ziel, verwandeln Sie sich in die Person, die Sie sein wollen und leben Sie das Leben, das Sie verdienen.

Uns ist die Macht der Träume nicht ohne die Kraft und die Fähigkeit gegeben, diese Träume auch zu verwirklichen. Es ist Zeit zu beginnen – JETZT!

❖ DIE DIÄT DER UNTERNEHMEN UND DIE MODE DIÄTEN

Wir beginnen hier mit den eindeutigen Worten, dass wir denken, dass viele dieser Unternehmen wie Jenny Craig und Weight Watchers ihre definitiven positiven Aspekte haben.

Sie weisen Menschen einen Weg, auf gesunde Weise abzunehmen, indem sie ihnen Nahrungsmittel anbieten, die man essen kann und die die empfohlene Kalorienmenge haben. Sie geben auch Unterstützung und Ratschläge während des Abnehmens.

Ihr Nachteil ist aber, dass sie ziemlich teuer sein können, wenn Sie die Faktoren Mitgliedsgebühren und Speisen einbeziehen. Viele dieser

Die Soft Diät

Unternehmen erwarten, dass man ihre abgepackten Nahrungsmittel für alle Mahlzeiten kauft, und das kann recht kostspielig werden. Sie sind eine gute Option für solche Leute, die sich deren Diätpläne leisten und sie durchziehen können

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

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

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

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

Aufgrund der Art des Diät-Plans wird man durch den Verzicht auf Kohlenhydrate schnell Gewicht verlieren, aber man wird nicht in der Lage sein, das Gewicht zu halten, sobald man diese Kohlenhydrate wieder in die Ernährung mit einbezieht. In der Tat, je länger man auf Low Carb Diät war, desto schneller wird man wieder sein altes Gewicht bekommen.

Die Soft Diät

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

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

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

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

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

Manche Leute haben großes Glück, dass sie durch diese Pillen Gewicht reduzieren konnten, aber es steckt auch ein Risiko darin.

Denn diese Fettverbrennungspillen müssen nicht durch das Food and Drug Administration (FDA) getestet werden, bevor sie auf den Markt gebracht werden.

Die Soft Diät



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

Dies passierte z.B. im Jahre 2003, als die FDA ein Produkt verbot, das Ephedrin enthielt, nachdem sich herausgestellt hatte, dass es zumindest teilweise für den Tod eines prominenten Sportlers verantwortlich war.

Diese Pillen arbeiten auf verschiedene Art und Weise. Viele sind Appetitzügler und enthalten Phenylpropanoide oder Koffein.

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

sollen die Fähigkeit des Körpers reduzieren, Fett zu absorbieren oder Gewicht reduzieren, indem sie Flüssigkeiten aus dem Körper ausleiten. Diese Pillen enthalten ein Diuretikum oder Abführmittel.

Es ist sehr wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie beginnen, irgendeine dieser Diätpillen zu nehmen– auch diejenigen, die angeblich nur natürliche Stoffe beinhalten. Das gilt insbesondere, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben.

Denn diese Pillen könnten Medikamente beeinflussen, die Sie bereits einnehmen oder könnten Beschwerden verschärfen wie zum Beispiel Angstzustände.

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

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

- Störungen der Menstruation oder des Sexualtriebes.

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

Manche Verbraucher nehmen dummerweise mehr als die empfohlene Dosis ein in der Hoffnung, schneller Gewicht zu verlieren, was aber sehr gefährlich ist! Eine Überdosis kann Zittern, Atemnot, Krämpfe, Nierenversagen oder Herzinfarkt verursachen.

Sie können Diätpillen nehmen und auf diese Weise versuchen abzunehmen.

Aber seien Sie vorsichtig und folgen Sie genau den Anweisungen des Herstellers, damit Sie auf der sicheren Seite sind.

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

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

Die Soft Diät



❖ ERSTE SCHRITTE

Sie können Gewicht auf vielerlei Art verringern. Sicherlich können Sie auch den Weg des Supermodells gehen und hungern, aber wer will das schon? Es gibt ein paar Dinge in Bezug auf Ernährung und Abnehmen, worüber sich die meisten Fachleute im Allgemeinen einig sind.

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

- Wasser ist ein natürlicher Appetitzügler. Wenn Sie ein volles Glas Wasser vor einer Mahlzeit trinken, kann Ihr Magen einfach nicht mehr so viel Nahrung aufnehmen.
- Nein, Sie nehmen nicht an Gewicht zu, wenn Sie viel Wasser trinken. Vielmehr ist es so: Wenn Sie den Tag über nicht genug Wasser trinken, dehydriert Ihr Körper. Wenn Sie dann endlich Wasser trinken, behält Ihr Körper es und legt Reserven für trockene Zeiten an. Das ist der Zustand, wo wir uns vom Wassergewicht aufgebläht fühlen.
- Wenn Sie Ihren Körper jedoch regelmäßig genügend Wasser zuführen, entsorgt er es auch wieder auf natürliche Weise. Ausreichend Wasser trinken gibt Ihnen den Vorteil der Hydration und Sättigung.

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

- Eiweiß (Proteine) und Kohlenhydrate sind wesentlich für eine gesunde Mahlzeit. Kohlenhydrate sind die Haupt-Energiequelle unserer Ernährung und Proteine verbrennen Fett. Als absolutes Minimum sollte jede Mahlzeit aus Protein und Kohlenhydrat bestehen.
- Lassen Sie KEINE Mahlzeiten aus. Mit dem Schlechteste, was wir beim Versuch abzunehmen tun können, ist, auf Mahlzeiten zu verzichten. Ich habe es unzählige Male gesehen: Aus der

Motivation heraus, Gewicht zu reduzieren, beschließt jemand, nur noch zwei Mal am Tag zu essen.

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

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

Thomas Jefferson sagte: “ Der beste Vitalitätsspender des Körpers ist Bewegung, und von allen Bewegungen ist Gehen die beste.”

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

Natürlich gibt es eine einfache Formel, Gewichtsverlust zu berechnen: Konsumieren Sie jeden Tag weniger Kalorien, als Sie verbrauchen. Wenn Sie beispielsweise 2.000 Kalorien am Tag aufnehmen und 2.500 Kalorien verbrennen, dann nehmen Sie ab.

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

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

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

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

Wir fanden eine sehr interessante Studie, die illustriert, wie die Art und Weise, wie wir essen, unser Gewicht beeinflusst. Sie wurde von der New Zealand' s University in Auckland im Jahre 1999 durchgeführt.

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

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

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

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

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

Es gibt verschiedene andere Untersuchungen, die zeigen, dass Menschen dazu tendieren, täglich die gleiche Menge Nahrung konsumieren, ohne zu berücksichtigen, ob die Mahlzeiten Fett oder Kalorien enthalten. Es ist, wie wenn der Magen eine innere Waage hat mit einem vorbestimmten Gewicht, das, wenn es erreicht wird, Sättigung anzeigt.

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

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

Sie müssen viele Scheiben flauschiges Weißbrot essen, bevor Sie sich satt fühlen, während zwei Scheiben Vollkornbrot Sie schon so sättigen, als ob Sie den ganzen Laib geschluckt hätten. Mit dem Verzehr von Ballaststoff-reichen

Lebensmitteln wie z.B. Haferflocken nehmen Sie weniger Kalorien zu sich, ohne sich hungrig zu fühlen (200 Gramm Haferflocken haben nur 120 Kalorien).

- Wie also wählen Sie die richtigen Nahrungsmittel?

❖ WAS JEDER ESSEN SOLLTE

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

Obst und Gemüse sind hierbei die großen Gewinner gemäß der Tufts University. Sie wiegen schwer wegen ihrer Ballaststoffe und ihrem Wassergehalt und haben doch wenige Kalorien.

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

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

Die Soft Diät

Das nenne ich "Small but terrible".



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

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

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

Nach einer Untersuchung der New Zealand University, sind Lebensmittel, die leicht an Gewicht, aber schwer an Kalorien sind, die schlechtesten, wenn Sie

versuchen abzunehmen. Es ist eine Art „ Doppelbestrafung“ – Sie sind immer noch hungrig, aber Sie haben bereits viele Kalorien gegessen.

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

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

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

Vermeiden Sie, sich mit leichten (in Bezug auf das Gewicht), aber schweren (in Bezug auf die Kalorien) Nahrungsmitteln zu ernähren. Ich weiß, dass viele Menschen keine vollständigen Mahlzeiten essen wollen, weil sie denken: Wenn sich der Bauch voll anfühlt, haben sie auch viele Kalorien zu sich genommen.

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

Sie begreifen nicht, dass, nur weil ein Nahrungsmittel wenig wiegt, es nicht auch automatisch wenige Kalorien enthält. Jemand kann leicht neun Kekse

(420 Kalorien) essen und sich immer noch nicht gesättigt fühlen, was nicht verwunderlich ist, denn sie wiegen ja nur 90-100 Gramm.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Statt sich den Keks nicht zu gönnen, tun Sie es ruhig, aber übertreiben Sie es nicht. Nehmen Sie einfach nur eins statt drei.

Sie können sich mit Ihren Lieblings-Lebensmitteln verwöhnen, solange Sie es im Rahmen des Zumutbaren halten.

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

Dahinter steckt der Gedanke, dass man zu viel ist, wenn man zu hungrig ist. Um den Hunger zu besiegen, sollten Sie mehr Mahlzeiten mit kleineren Portionen als weniger Mahlzeiten mit größeren Portionen essen.

Frauen wird empfohlen, fünf Mal am Tag zu essen, Männer sechs Mal. Versuchen Sie, diese Mahlzeiten mindestens im Abstand von 2 Stunden zu essen um sicherzustellen, dass Sie nicht zu hungrig werden.

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

Die Soft Diät

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

❖ VERBOTENE LEBENSMITTEL BEIM ABNEHMEN

❖ Wir können unmöglich alle Lebensmittel aufzählen,

❖ die akzeptabel sind, wenn Sie versuchen, Gewicht

❖ zu verlieren. Der gesunde Menschenverstand sagt

❖ Ihnen aber, dass Pommes Frites absolut verboten

❖ sind und ein Apfel großartig ist.

❖ Wir haben uns daher auf diejenigen

❖ Lebensmittel konzentriert, die Sie nicht essen

❖ SOLLTEN. Das ist natürlich auch eine

❖ ellenlange Liste, darum behandeln wir die

- ❖ schlimmsten und nennen Ihnen möglichen Ersatz.

○ Getränke

Verzichten Sie auf alles, worin Koffein ist – vergessen Sie auch nicht, dass viele Softdrinks Koffein enthalten. Koffein hat die gleiche Insulin stimulierende, Gewichtsverlust reduzierende Wirkung wie Aspartam (ein synthetisch hergestellter Süßstoff).

Unglücklicherweise schließt das Kaffee mit ein. Halten Sie sich an entkoffeinierte Kaffees, Tees und Softdrinks.

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

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



- **Verpackte Fertiggerichte**

Im Allgemeinen gilt: Sie sollten sich von vielen dieser Produkte fernhalten. Wenn die Inhaltsstoffe unaussprechlich sind, sollten Sie sie meiden.

Mit anderen Worten, alles mit vielen Chemikalien auf der Zutatenliste ist nicht gut für Ihre Diät, ja für Ihre Ernährung überhaupt.

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

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

- **Brot**

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

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

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

- **Konserven**

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

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

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

Essen Sie kein Obst oder Gemüse aus Dosen. Wenn es in Dosen eingemacht ist, wurde es auch erhitzt und hat demzufolge auch die meisten

nützlichen Nährstoffe verloren. Auch kann raffinierter Zucker enthalten sein, deshalb sollten Sie besser bei frischem Obst und Gemüse bleiben.

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

- **Fleisch**

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

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

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

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

- **Milchprodukte**

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

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

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

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

- **Gemüse und Obst**

Alles frische Gemüse ist gut für Sie. Es herrscht allgemein die Meinung, dass man jedes Gemüse essen kann, das man will und trotzdem abnimmt. Das ist so ziemlich richtig – solange Sie es richtig zubereitet haben. Es ist immer am besten, Gemüse zu dämpfen. Sie können es auch mit etwas Olivenöl beträufeln und im Ofen backen oder – noch besser – auf dem Grill rösten! Mhh, lecker!

Seien Sie vorsichtig, zu viele Früchte zu essen, die viel natürlichen Zucker enthalten wie beispielsweise Orangen und Pfirsiche. Weil der Zucker auf natürliche Weise vorhanden ist, ist er nicht schrecklich schlecht für Sie, aber Sie

sollten dennoch nicht zu viel Zucken aufnehmen, da er in Fett verwandelt werden kann.

Etwas Wichtiges sollten Sie sofort tun, wenn Sie sich entschieden haben, Gewicht zu verlieren: Entfernen Sie aus Ihrem Kühlschrank und aus Ihren Schränken all die Nahrungsmittel, die Ihre Diät behindern können. Da heißt, werden Sie Chips, raffinierter Zucker, Dosenfrüchte usw. los.

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

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

❖ WIE WIR RICHTIG EINKAUFEN FÜR IHRE DIÄT

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

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

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

Die Soft Diät

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

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

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

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

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

Auf den nächsten Punkt können wir nicht ausdrücklich genug hinweisen:

- **ESSEN SIE IMMER VORHER, BEVOR SIE EINKAUFEN GEHEN!**
  - Es ist eine altbekannte Tatsache, dass Sie mit knurrendem Magen anfälliger für Spontankäufe sind, die noch dazu schädlich für Ihre Diät Ziel sind!

Lernen Sie, Etiketten zu lesen. Wie zuvor erwähnt müssen Sie Produkte meiden, die Zutaten enthalten, welche schlecht für Ihre Ernährung sind. Achten Sie auf den Fettanteil, den Zuckeranteil, den Salzanteil usw. Stellen Sie sicher,

dass Sie gewichtsfreundliche Lebensmittel einkaufen, die Sie essen können, ohne sich Sorgen machen zu müssen.

Vermeiden Sie Fertiggerichte. Auch wenn Sie schnell zuzubereiten sind und recht gut schmecken, so enthalten sie doch meist zusätzliche Kalorien, Fette und Kohlenhydrate, die Sie einfach nicht brauchen. Wenn es Sie zu den Diätgerichten in der Tiefkühlabteilung zieht, lesen Sie unbedingt die Inhaltsstoffe, bevor Sie kaufen!

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

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

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

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

Die Soft Diät

❖ BEWEGUNG UND ABNEHMEN

Auch mit diesen “ Wunder” -Diätpillen können Sie nicht abnehmen, wenn Sie nicht Ihre körperliche Aktivität steigern. Übungen in der einen oder anderen Form helfen, Kalorien zu verbrennen, die sonst in Fett und Extragewicht verwandelt werden. Deshalb müssen Sie einen effektiven Übungsplan entwickeln, der zu Ihren Fähigkeiten und Interessen passt.

- Die meisten Menschen betätigen sich nicht gerne sportlich. Für sie scheint das zu viel Mühe zu sein. Ja, es ist Mühe, aber sie muss nicht langweilig sein.

- Es gibt immer Möglichkeiten, sich zu bewegen, indem Sie Dinge tun, die Sie mögen.

Zunächst müssen Sie eine Aktivität wählen, die Sie mögen. Mögen Sie Rad fahren, wenn die Sonne am Himmel steht? Vielleicht entspricht Schwimmen mehr Ihrer Vorstellung von Spaß. Auch eine gute Runde Golf kann eine großartige Bewegungsform sein – aber nur wenn Sie den Golfbuggy in der Garage lassen!

Sobald Sie diese Aktivität gefunden haben, müssen Sie sie mindestens dreimal die Woche für wenigstens jeweils 30 ausüben. Je mehr Sie sich bewegen, desto mehr Kalorien verbrauchen Sie, aber Sie müssen es nicht allzu verbissen betreiben!

Beginnen Sie langsam und steigern Sie, wenn Sie sich stärker fühlen, bis Sie an dem Punkt sind, wo Sie denken, an der Leistungsgrenze zu sein. Es ist in

Ordnung, intervallmäßig auszuruhen, um die inneren Batterien wieder aufzuladen, aber dann gehen Sie wieder zurück zu Ihrer Leistungsgrenze, bis die Zeit um ist.

Der ideale Übungsplan sollte irgendeine Form von Aerobic-Übungen für 30 Minuten einbeziehen. Dies könnte durch Teilnahme einer Aerobic-Klasse sein oder so etwas Einfaches wie ein Spaziergang. Dadurch muss Ihr Herz kräftig pumpen, so dass Ihr Körper die Kalorien verbrennen kann, die Sie konsumiert hatten!

Wann sollten Sie die Art Übungen machen? Ob Sie es glauben oder nicht, es gibt eine beste Zeit, Ihr Herztraining für beste Resultate zu machen.

Wir möchten Ihnen sagen, dass der wichtige Teil bezüglich Bewegung der ist, dass Sie rausgehen und es tun! Egal wann Sie trainieren, Sie werden immer Fett verbrennen, falls es ein gutes Training war. Aber um das Allerbeste herauszuholen, sollten Sie versuchen, morgens vor der ersten Mahlzeit zu trainieren.

Aerobes Training am frühen Morgen auf nüchternem Magen hat drei Vorteile gegenüber Training später am Tag.

Die Soft Diät



- Erstens sind Ihre Werte der gespeicherten Kohlenhydrate und der Muskel niedrig, wenn Sie morgens aufstehen.

Dies liegt daran, dass Ihr Körper während der Nacht Kalorien verbrennt, die Sie am Abend zuvor verzehrt hatten, indem Energie für Körperfunktionen, die auch während des Schlafes ablaufen, zur Verfügung gestellt wird.

Das hat zur Folge, dass Sie mit niedrigeren Werten für Kohlenhydrate und Blutzucker aufwachen, was die optimale Voraussetzung ist, Fett zu verbrennen anstelle von Kohlenhydrate.

Wie geht das? Es ist eigentlich ganz einfach. Kohlenhydrate sind die Haupt- und bevorzugte Energiequelle Ihres Körpers. Wenn diese Quelle erschöpft ist, greift Ihr Körper auf die zweite Energiequelle zurück: Körperfett.

Wenn Sie Ihr Training oder Ihre Übungen nach dem Essen machen, verbrennt der Körper zuerst die Kohlenhydrate, die Sie verzehrt hatten. Es dauert also länger, um an das Fett zu kommen, das Sie verbrennen wollen.

- Der zweite Vorteil des morgendlichen Trainings ist der “ Nachbrenn” -Effekt. Sie verbrennen nämlich nicht nur Fett, solange Sie sich bewegen, sondern das setzt sich auch nach dem Training noch fort.

• Wie?

Eine intensive Beanspruchung des Herzens kann Ihren Stoffwechsel noch Stunden danach erhöht halten. Fitnesstraining am Abend gibt Ihnen nicht diesen Stoffwechsel-Schub, denn sobald Sie schlafen, fällt der Stoffwechsel dramatisch ab. Im Schlaf ist die Stoffwechsel-Leistung geringer als zu jeder anderen Zeit des Tages.

- Der dritte Grund für Training am frühen Morgen ist ein emotional-psychischer. Ihre körpereigenen Endorphine (Hormone) sind erhöht, wenn Sie trainieren. Sie heben Ihre Stimmung und geben Ihnen ein Gefühl der Erfüllung, was wahrscheinlich den ganzen Tag über anhält.

Training ist etwas, das viele als lästige Pflicht betrachten. Wir tendieren gerne dazu, Dinge, die weniger erfreulich sind, hinauszuschieben und ganz sein zu lassen. Wenn Sie sich aber zu Training am Morgen verpflichten, dann haben Sie es sozusagen “ aus dem Weg geräumt“ , Sie haben Ihren Kopf frei, daran zu denken, es später noch tun zu müssen.

Das aber kann Schuldgefühle und Stress verursachen – lassen Sie das nicht zu! Außerdem ist es wahrscheinlicher, die Aktivität später am Tag ganz zu streichen, weil Sie müde sind oder sich nicht danach fühlen.

Es fällt Ihnen vielleicht schwer, aufzustehen und morgens zuerst zu trainieren. Nicht jeder ist ein „ Morgenmensch“ . Wie also können Sie sich motivieren, dass Sie aufstehen und sich gleich bewegen?

Zuerst sollten Sie sich daran erinnern, dass Sie Ihr Gewicht verringern wollen. Sie haben ein Ziel, das Sie zu erreichen versuchen. Das sollte Ihnen immer bewusst sein. Wenn Sie sich auf Ihr Ziel konzentrieren, sollte die Motivation auch kommen.

Denken Sie an eine schwierige Aufgabe in der Vergangenheit, mit der Sie zu kämpfen hatten, aber lösten. Erinnern Sie sich, wie toll Sie sich danach gefühlt haben. Eine Herausforderung zu bestehen, gibt Ihnen einen Schub.

Wenn die Aufgabe körperlich anstrengend ist, dann ist der Schub sowohl psychisch als auch physisch. Der Grund liegt darin, dass Ihr Körper Endorphine ausschüttet.

Endorphine sind opiat-ähnliche Hormone, die Hunderte Male stärker sind als das stärkste Morphin. Außer, dass Endorphine durch SIE produziert werden, nicht in einem Labor. Endorphine erzeugen ein natürliches Hochgefühl, das Sie positiv euphorisch macht!

Sie reduzieren Stress, verbessern die Stimmung, stärken den Kreislauf und lindern Schmerzen.

Dieses “ Hochgefühl” ist teilweise auch psychologischer Natur. Wenn Sie früh aufstehen und Ihr Training erledigen, spüren Sie ein Gefühl, das Ihnen einen guten Start in den Tag gibt!

Es ist ein Gefühl der Vollendung und Erfüllung, das Ihnen über den Tag erhalten bleibt. Sie fühlen sich glücklich und weniger gestresst, wenn Sie wissen, dass Sie diese schwierige Aufgabe bereits hinter sich haben und genießen, was der Tag noch zu bieten hat!

So, Sie wissen nun, dass Training wesentlich ist bei jedem Abnehmprogramm, aber welche Art von Bewegung sollte Sie tun? Welches Training ist am besten? Wir sagten bereits, dass Sie etwas wählen sollten, das Sie mögen, damit Trainieren nicht so langweilig erscheint. Aber vielleicht fragen Sie sich, ob Sie ins Fitnessstudio gehen und schwere Gewichte heben oder einfach nur Walking machen sollen.

Es gibt wirklich keine allgemein gültige Antwort auf diese Frage. Ob Sie nun wieder alte Aerobic CDs ausgraben, ein Bündel Geldscheine für ein Laufband hinlegen oder einfach nur Musik einschalten und ein paar Übungen im Wohnzimmer machen – das Wichtigste ist, dass Sie sich bewegen.

Lassen Sie uns einen Blick darauf werfen, wie viel Kalorien welche Übungen verbrennen.

Die nachfolgenden Zahlen geben die Kalorien an, die Sie bei der jeweiligen Aktivität in 30 Minuten verbrennen. Wir sollten alle danach streben, fünfmal die Woche je 30 Minuten gemäßigtes Training zu absolvieren.

Das kann auch eine Mischung aus verschiedenen Übungen sein, eben alles, was Sie etwas außer Atem bringt und Ihren Pulsschlag leicht erhöht.

Diese Tabelle zeigt keine Werte für organisiertes Training, sondern für mehr angenehme Beschäftigungen wie Spazierengehen, Walking, Tanzen oder im Garten arbeiten – Dinge, die viele von uns mögen.

ACTIVITY	CALORIES
Auto fahren	35
Spaziergang	80
Schwimmen	100
Seilspringen	100
Bowling	108
Angeln	114
Golf	118
Tanzen	120
Tennis	120
Putzen	125
Rasen mähen	125
Ski fahren	130
Aerobic	140
Gewichte heben	140
Gärtnern	160
Rad fahren	160
Reiten	255
Basketball	258

Circuit Training	260
Roller Skating	315
Laufen	325
Rudern	378
Treppab laufen	210
Treppauf laufen	300-500
Sex	350

- Fast alles ist eine fettverbrennende Aktivität – wie Sie aus der obigen Tabelle ersehen können.
- Ja, selbst Sex haben, kann Kalorien kosten!

Denken Sie jedoch daran, dass die genannten Zahlen für30 Minuten Bewegung gelten!

Im Allgemeinen verbrennen Männer mehr Kalorien bei Sex als Frauen, aber wenn Sie Liebemachen in Ihre Trainingskur mit einbeziehen wollen (was wir hoffen!), dann seien Sie ein aktiver Teilnehmer – also nicht einfach hinlegen und denken, Sie verbrennen jetzt Kalorien.

❖ DIE RICHTIGEN EINZELÜBUNGEN

❖

Die Soft Diät

Hier sind nun ein paar Vorschläge zu Übungen, die Sie zuhause machen können. Das Beste am Training zu Hause ist, dass Sie die Übungen machen können, selbst wenn Sie fern sehen. Sie müssen nicht auf Ihre Lieblingssendung verzichten, um in Form zu kommen:

- Hampelmann - 1 Minute
- Kniebeugen– 15 bis 20 Mal
- Liegestütze – So viele wie möglich
- Auf der Stelle joggen, Hacken bis zum Gesäß hoch – 1 Minute
- Knie hoch – Auf der Stelle joggen, die Knie so hoch wie möglich heben – 1 Minute
- Superman – mit dem Bauch flach auf den Boden legen, die Hände seitlich ausgestreckt. Beine und Brust für 30 Sekunden anheben – 15 bis 20 Mal
- Ausfallschritte – Füße flach auf den Boden stellen, dann abwechselnd mit einem Bein vor und zurück – 15 bis 20 Mal
- Torso Rotation – 20 Mal in jede Richtung
- Seitenbeuten – 20 Mal in jede Richtung
- Wandsitzen – Wie Kniebeuge, aber mit dem Rücken flach gegen die Wand – so lange so sitzen bleiben, wie Sie es aushalten können.
    - Und das ist es schon! Machen Sie das jeden Tag 30 Minuten lang und spüren Sie die Fortschritte.

Die Soft Diät



❖ EFFEKTIVE ÜBUNGEN FÜR DEN MUSKELAUFBAU

- Sie brauchen noch mehr Training? Kein Problem! Hier sind drei Übungen, mit denen Oberschenkel, Gesäß und Bauch gestrafft werden können.

- Außenschenkel Lift – Legen Sie sich auf die rechte Seite, wobei Schultern, Hüfte und Knöchel eine gerade Linie bilden. Heben Sie nun Ihr Bein langsam so hoch wie möglich, halten Sie die Position, dann wieder zurück in Ausgangsstellung. Zehn Wiederholungen, dann Seitenwechsel.

- Innenschenkel Lift – Legen Sie sich auf Ihre linke Seite, wobei Schultern, Hüfte und Knöchel eine gerade Linie bilden und Ihr rechtes Knie einen Winkel von 90 Grad macht. Heben Sie nun Ihr linkes Bein langsam so hoch wie möglich, halten Sie die Position, dann wieder zurück in Ausgangsstellung. Zehn Wiederholungen, dann Seitenwechsel.

- Bauchbeugen – Legen Sie sich auf den Rücken, die Füße flach auf dem Boden, so dass die Knie angewinkelt sind. Die Hände sind hinter dem Kopf. Heben Sie langsam Schultern und Oberkörper, kurze Pause, dann zurück in Ausgangsposition. Zehn Wiederholungen.

    - Das sind Muskelübungen, die auf Problemzonen abzielen. Ein Problem, das viele Frauen haben, ist Cellulite im Oberschenkel- und anderen Bereichen.

        - Die folgenden Übungen helfen dagegen.

❖ ÜBUNGEN GEGEN CELLULITE

- Sie liegen auf der Seite. Machen Sie 10 Wiederholungen von jeder der folgenden Übungen:

- Ziehen Sie Ihre Knie in Richtung Hüften, bis sie einen 90 Grad Winkel bilden. Strecken Sie das obere Bein vor sich aus, wobei Sie die 90 Grad beibehalten. Heben Sie das Bein langsam bis ca. 1 Meter in die Höhe und senken Sie es wieder.

- Strecken Sie beide Beine, so dass Ihr Körper eine gerade Linie bildet. Neigen Sie Ihre Hüfte leicht vorwärts. Heben Sie Ihr oberes Bein etwa einen Meter hoch und senken Sie es wieder.

- Legen Sie das obere Bein vor sich auf den Boden. Bewegen Sie das untere Bein leicht nach vorn und heben Sie es 15-30 cm in die Höhe und senken Sie es wieder.

- Wiederholen Sie alle drei Übungen auf der anderen Seite.

- Machen Sie auf Ihren Ellbogen und Knien 10 Wiederholungen der folgenden Übungen:

- Strecken Sie ein Bein nach hinten aus und setzen Sie die Zehen auf den Boden. Dann heben Sie das Bein Richtung Decke und senken es wieder. Wechseln sie das Bein.

- Heben Sie ein Knie vom Boden an. Strecken Sie die Hacke zurück und hoch, so dass das Bein Richtung Zimmerdecke zeigt und ziehen Sie dann das Knie wieder zu sich ein. Wechseln Sie das Bein.

- In stehender Position machen Sie 10 Wiederholungen der folgenden Übungen:

- Stellen Sie die Füße zusammen. Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorn. Berühren Sie den Boden mit der entgegengesetzten Hand. Zurück in Ausgangs-Position. Wechsel auf das andere Bein.

- Stellen Sie einen Fuß auf eine Stufe oder einen Gegenstand, der ca. 30-40 cm hoch ist. Steigen Sie mit dem anderen Fuß langsam auch auf die Stufe und wieder herunter. Wechseln Sie das Bein.

    - Sie können die Intensität des Trainings steigern, indem sie die Übungen mehr als einmal durchführen oder mehr Wiederholungen machen.

❖ TÄGLICHE BEWEGUNG FÜRS ABNEHMEN

Die Soft Diät

Übungen sind gut für Ihr Trainingsprogramm, weil sie lasche Muskeln stärken und gleichzeitig Fett verbrennen.

Aber noch besser zur Fettvernichtung sind aerobe Übungen. Eine großartige Möglichkeit für aerobes Training ist Gehen.

Walking ist die einfachste und effektivste Übung, die wir in unserem Trainingsprogramm anwenden können. Aber Sie müssen mehr wissen, als einen Fuß vor den anderen zu setzen, um das meiste herauszuholen.

Zuerst müssen Sie die Zeit steigern, die Sie fürs Gehen aufwenden wegen der Art und Weise, wie der Körper Fettreserven gegenüber anderen Reserven auflöst. Wir haben gesagt, dass 30 Minuten Training gut ist für die Fettverbrennung, aber beim Walking müssen Sie es auf 45 Minuten steigern, idealerweise sogar auf eine Stunde.

Möglicherweise ist es Ihnen nicht möglich, eine Stunde Walking in Ihrem vollen Terminkalender unterzubringen, aber versuchen Sie ein paar Tage mit 30 Minuten und ein paar Tage mit einer vollen Stunde. Abwechselnd am besten. Zum Beispiel Montag eine Stunde, Dienstag 30 Minuten usw.

Wenn Sie nur 30 Minuten Zeit haben, dann können Sie die Geschwindigkeit etwas erhöhen. Nur Spazierengehen gibt Ihnen nicht das sauerstoffreiche Training, das Ihr Körper braucht, also legen Sie einen Zahn zu. Aber nicht übertreiben. Wenn Sie sich beim Walking nicht mehr unterhalten können (walk & talk), überanstrengen Sie sich und sollten sich etwas bremsen.

Sie können auch Gewichte tragen, wenn Sie walken. Das können normale einfache Gewichte sein oder Sie gehen in Ihre Speisekammer und holen zwei Konservendosen heraus!

Halten Sie sie in den Händen beim Walking und bewegen Sie die Arme vor und zurück beim Schreiten. Die zusätzlichen Gewichte bringen auch Ihre Arme in Form – ein zusätzlicher Vorteil!

Wenn Sie draußen unterwegs sind, vielleicht in Ihrer Nachbarschaft, bringen Sie einen Walkman oder iPod mit und spielen Sie flotte Musik. Das ist nicht nur unterhaltsam, es hält Sie auch in Schwung!

Und denken Sie daran, dass alles gehen zählt, auch während beim Einkauf im Einkaufszentrum!

❖ ANDERE ÜBUNGSFORMEN

- Es gibt viele Möglichkeiten, Übungen in Ihr Leben einzubinden.
- Überall und bei allen Gelegenheiten können Sie trainieren.

Mit Kindern zu spielen, ist beispielsweise solch eine tolle Möglichkeit. Wenn Sie zu Boden gehen und „ Pferdchen“ spielen, geben Sie sich eine Menge Training – und für die Kinder ist es ein Riesenspaß!

Kicken Sie einen Ball im Hinterhof herum und jagen Sie ihm hinterher! Hüpfen Sie auf einem Trampolin oder spielen Sie einfach Fangen! Solche Aktivitäten bringen Ihnen nicht nur physische Vorteile, sondern erinnern Sie auch an die Freuden der Kindheit und zaubern ein echtes Lächeln auf Ihr Gesicht!

Bei der Arbeit nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Parken Sie auf einem Parkplatz oder in einem Parkhaus so weit weg vom Ausgang wie möglich, damit Sie weiter gehen müssen.

- Nutzen Sie Ihre Fantasie und Sie finden fast überall Möglichkeiten zu trainieren!

Viele Leute lieben es, in ein Fitness-Studio zu gehen und sich mit schwitzenden Menschen zu umgeben, die Gewichte stemmen. Wenn Sie das unbedingt mögen, dann tun Sie es.

Krafttraining bietet die Möglichkeit, Ihren Körper zu formen, indem Sie die Muskeln härter arbeiten lassen, als sie es normalerweise gewohnt sind.

Wir empfehlen aber, dass Sie sich Rat holen von jemand, der im Fitnessstudio arbeitet, wie z.B. ein Trainer oder der Inhaber, um Ihnen Übungen zum Beginnen zu geben. Sie sind Experten auf ihrem Gebiet und wissen, was geht, wenn jemand gerade erst mit Krafttraining begonnen hat. Sie können Sie auch führen, wenn es für Sie Zeit ist zu steigern.

Aerobic Klassen sind auch eine sehr gute Methode, ein tolles Training zu erhalten. Sie finden solche Angebote in vielen, vielen Orten, aber meistens in Fitness-Studios und Turnhallen. Diese Kurse kosten Geld, aber sie mögen es durchaus wert sein wegen der Kameradschaft, die sich zu anderen schwitzenden Menschen entwickelt!

Wir empfehlen auch dringend Wasser-Aerobic. Sich im Wasser bewegen hat so viele Vorzüge. Sie haben weniger Belastungen in den Gelenken und der

natürliche Wasserwiderstand bearbeitet Ihre Muskeln besser als jeder Kurs an Land.

Wasser-Aerobic kann von einfach jedem gemacht werden – jung und alt gleichermaßen. Es ist eine gute Möglichkeit, das Training zu intensivieren und zudem haben Sie nicht das Problem des exzessiven Schwitzens, das die meisten von uns hassen!

- Sie kommen prima in Form und es macht außerdem Spaß.

Viele Leute – die Hollywood Elite eingeschlossen – befürwortet die Pilates-Methode als sehr effektive Abnehme - Methode. Sie wurde schon im frühen 20. Jahrhundert entwickelt, ist aber erst jetzt weltweit populär geworden.

Pilates ist mehr als ein Übungen-Programm, es basiert vielmehr auf vielen verschiedenen Anschauungen und enthält Elemente aus Yoga, Akrobatik, Stretching und anderen. Außerdem konzentriert sich die Pilates-Methode auch sehr auf den Geist als Trainingswerkzeug.

Wir können Ihnen hier nicht explizit erklären, wie Pilates funktioniert, weil es eine sehr ganzheitliche Methode ist. Das ist ein Thema für ein separates Buch!

Es gibt viele Infos und Hilfen, wenn Sie glauben, dass dieses Programm das richtige für Sie ist. Schauen Sie im Internet nach Webseiten, Videos und Kursen in Ihrer Umgebung. Sobald Sie die Grundzüge gelernt haben, können Sie sie zuhause selbst durchführen!

Nun wissen wir Bescheid über Übungen zum Abnehmen, aber lassen Sie uns nun zurückkehren zu der wichtigsten Hürde – der Nahrung!

❖ LERNEN SIE KALORIEN ZU ZÄHLEN

❖

Viele denken, wenn sie beschlossen haben abzunehmen, müssen sie jede einzelne Kalorie zählen, die über ihre Lippen geht. Das ist absolut nicht notwendig. In der Tat, das wird schnell langweilig und ist mit einem Grund aufzugeben.

Aber wie wissen Sie, wie viele Kalorien Sie im Laufe eines Tages zu sich genommen haben? Schätzen! Zählen Sie Portionen statt einzelne Kalorien. So funktioniert effektive Mahlzeitenplanung!

Wenn Sie ungefähr wissen, wie viele Kalorien eine Brotscheibe und 50 Gramm Thunfisch haben, dann haben Sie auch eine generelle Vorstellung wie viele Kalorien Sie konsumieren, wenn Sie ein Thunfisch-Sandwich essen.

Wenn Sie darauf bestehen, alle Kalorien zu verfolgen, dann müssen Sie fleißig Etiketten lesen und nur die Portionen essen, die diese vorgeben. Außerdem müssen Sie immer ein Notizbuch bei sich haben, um zu notieren, was Sie gegessen haben, damit Sie den Kalorienwert ermitteln können...

Eine viel leichtere Methode ist dagegen eine Tabellenkalkulation, die Ihre geplanten Mahlzeiten mit dem dazu gehörigen Kalorienwert enthält. Stellen Sie sicher, dass Sie auch andere Einzelheiten berücksichtigen wie Proteingehalt, Kohlenhydrate und Grammangaben von Fett. Drucken Sie es dann aus und hängen Sie es an den Kühlschrank für Ihre Motivation.

Die Soft Diät

Fast alle abgepackten Lebensmittel enthalten Informationen über den Kaloriengehalt, was aber ist mit Obst und Gemüse, das Sie verzehren? Vielleicht sollten wir Ihnen eine Vorstellung geben:

Lebensmittel	Portion	Kalorien
Apfel	1 mittelgroß	125
Ananas	1 Tasse	75
Avocado	1	305
Banane	1	105
Birne	1	100
Bratkartoffeln	1	220
Broccoli	1 Tasse	45
Brombeeren	1 Tasse	75
Ei, gebraten	1 Ei	90
Ei, hart gekocht	1 Ei	75
Erdbeeren	1 Becher	45
Erdnüsse, gesalzen	1 Tasse	71
Flunder, gebacken	100 g	130

Die Soft Diät

Grapefruit	½ Frucht	40
Gurke	6 Scheiben	5
Heilbutt, gebraten	100 g	150
Hühnerbrust, gebraten	100 g	140
Hühnerbrust, frittiert	100 g	280
Karotten	1	30
Kirschen	10	50
Kohl	1 Tasse	30
Kopfsalat	1 Tasse	5
Krabben	1 Tasse	135
Lachs, geräuchert	100 g	160
Lammkotelett, gebraten	100 g	260
Lammbein, gebraten	100 g	230
Mais	1 Kolben	85
Mandarine	1	35
Nektarine	1	65

Die Soft Diät

Okra, gekocht	8 Schoten	25
Omelette	1 Ei	100
Orange	1	60
Paprika, grün/rot	1	15
Pfirsich	1	35
Pilze	1 Tasse	20
Pistazien	30 g	165
Pute, gebraten	1 Tasse	240
Rind, Filet Steak	100 g	260
Rind, Hackfleisch, gebraten	100 g	250
Rind, Roast Beef, mager	100 g	220
Rosinen	1 Tasse	435
Schweinekotelett, gebraten	100 g	180
Schweinekotelett, frittiert	100 g	370
Schweinerippchen,	100 g	300

gebraten		
Schweineschinken, gebraten	100 g	270
Schweinespeck	3 Scheiben	110
Sellerie	1 Stengel	5
Spargel	4 Triebe	15
Spinat	1 Schale	10
Süßkartoffel, gebacken	1	115
Tomate	1	25
Walnüsse	1 Tasse	770
Wassermelone	½ Melone	95
Wurst, Schwein	1 Ring	50

Natürlich ist das nur eine unvollständige Liste für den Anfang. Wie Sie sehen können, sind Obst und Gemüse relativ kalorienarm und können helfen, sich satt zu fühlen, ohne viele Kalorien zu verzehren.

Die Soft Diät

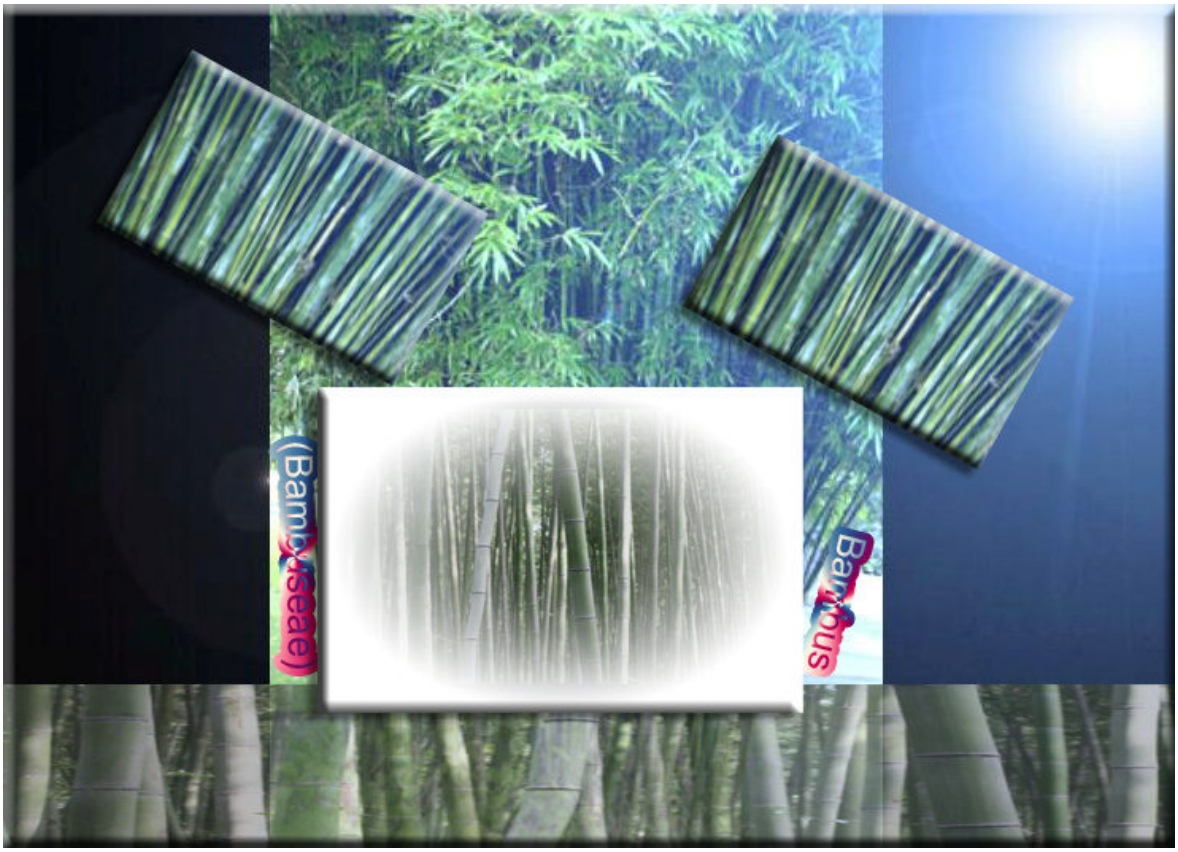


Sie müssen weniger Kalorien zu sich nehmen, als Sie verbrennen, um Gewicht zu verlieren. Bedenken Sie das immer, wenn Sie Ihre Mahlzeiten planen.

Und wir können es nicht oft genug betonen: Lesen Sie die Etiketten und beachten Sie die Portionsgrößen! Auf diese Weise haben Sie eine bessere Idee, was Sie essen.

Bambus

Die Soft Diät



Wichtig für alle Naschkatzen die mit ihren Laster ein Gewichtsproblem haben, Bambustee kann dazu beitragen, Heißhungerattacken als auch die Lust auf Süßigkeiten zu verringern.

(Bambuseae)

Zu Beginn das wichtigste was Sie über Bambus wissen sollten, Bambus ist eine Tribus von Süßgräsern aus der Unterfamilie der Bambusgewächsen mit zahlreichen Arten.

Die Soft Diät

Der Bambus ist eine Pflanze des energetischen Gleichgewichts, so wird die Keimzeit des Bambus als Yin-Phase als auch das Höhenwachstum als Yang-Phase bezeichnet.

Es gibt sehr viele, verschiedene Arten Größe sind unterschiedlich. Weltweit bedeckt Bambus eine Fläche von ca. 37 Millionen Hektar, davon sechs Millionen in China, neun Millionen in Indien.

Wussten Sie auch das es Bambusarten gibt die gehören zu den am schnellsten wachsende Pflanzen der Welt, bei wirklich optimaler Bedingung bis zu circa einem Meter am Tag kann es betragen. Dabei sind manche Arten die sind nach drei bis vier Monaten schon ausgewachsen, aber trotzdem wird erst Geerntet nach circa drei Jahren. Deswegen weil man warten muss bis die Stängel ausreichend verholzt sind.

Verwendung:

Bambus ist ein bedeutender, schnell nachwachsender Rohstoff. Viele wissen überhaupt nicht das Bambus-Silicium den Körper unterstützt und viel Verbesserung bringt, zum Beispiel bei der Knochenentwicklung, als auch der Einlagerung von Calcium in die Knochen, bei diesen Prozessen Silicium beugt Osteoporose vor. Silicium verhilft zusammen mit Calcium die Knochen zu festigen, desweiteren es unterstützt das Wachstum von kräftigem Haar, festen Fingernägeln.

- Bedeutung hat er große ökologische,
- ökonomische auch kulturelle in Asien,
- Nicht nur für den Körper ist dieses verholzende
- Riesengras von Wichtigkeit,
- den es ist seit Jahrhunderten

- ein Lieferant von Baustoffen als auch Brennmaterialien,
- Bambuspellets oder Bambus-Holzkohle,
- es findet auch als Nahrungsmittel Verwendung,
- Snack als auch Mayonnaise,
- für Möbel- als auch für den Hausbau,
- bis hin zur Nutzung von Pflanzenauszügen,
- bekannt unter Bambusmilch.
- Außerdem ist es auch bei der Herstellung
- von Pflegeprodukten und Kosmetik
- sehr wichtig.
- Hier wurden nur einige Beispiele für Verwendung aufgezeigt,
- sie ist keineswegs vollständig.

In den USA als auch Kanada und Asiatischen Raum werden sie dennoch für verschiedene Nahrungsmittel genutzt, auch in Fruchtsäften sowohl in Soßen, Gewürzen, Backwaren, Tabletten.

Als Lebensmittel betrifft es die jungen Schösslinge des Bambusrohrs, sie werden als Gemüse genossen oder in Essig eingelegt, besonders die Gattungen Dendrocalamus , Phyllostachys sind für den Verzehr besonders geeignet, sehr festes, hellgelbes Fleisch mit schmalen Luftkammern in der Mitte.

Wussten Sie das Bambussprossen vorwiegend aus Asien als auch Lateinamerika importiert werden, aber schon vorgekocht und abgepackt werden sie dann zum Verkauf angeboten.

Wichtig, das zu wissen, denn die Schösslinge enthalten ein Toxin Blausäureglykosid, die erst durchs Kochen verdampften, ebenso auch Bitterstoffe werden durch Kochen zerstört.

Es ist bekannt dass In Japan Bambussprossen mit dem Mehl gekocht werden, und eingelegte Bambussprossen werden „ Achia“ oder „ Atchia“ genannt, wer schon einmal Urlaub in Japan gemacht hat wird sich daran erinnern.

Das haferähnliche Korn des Bambus ist essbar. Tee enthält vor allem Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Proteine, Fette, Mineralstoffe als auch Vitamine, vorzubeugend gegen Migräne.

Auch als Bambuskampfer wird in der chinesischen Medizin eingesetzt, dies ist für den Haushalt wichtig auch als Poliermittel wird er in großen Mengen erzeugt. Hier wurden nur einige Beispiele für Anwendungen gezeigt, diese Liste ist keineswegs vollständig

Vorteile für den menschlichen Organismus?

Bio-Bambustee:

Die Soft Diät



Es ist ratsam, deshalb blicken Sie auf diesen Punkt er kann auch für Sie von Bedeutung sein, denn Bambusblätter werden zu 100% aus naturreinem Wildwuchs gewonnen es sind keine Reizstoffe enthalten, sodass es sogar für Kinder sehr bekömmlich ist, selbst am späten Abend lässt er ruhig schlafen.

- Sehr wichtig für Tee Trinker Bambustee
- lässt sich ebenso mehrere Male aufgießen
- und verliert nicht an Aroma, desweiteren ist der
- Bambustee überaus gesund. Er enthält reichlich
- Kieselsäure, Kalzium, Eisen als auch Magnesium
- er versorgt den Körper mit allen wichtigen Mineralien
- und Spurenelementen.

- ❖ Aber auch gleichzeitig schützt er die Zellen als auch senkt er gleichzeitig den Cholesterinspiegel er enthält Antioxidantien. Weitere Vorteile von den Bambustee, er entwässernd, er fördert die Verdauung, schmeckt auch ungesüßt, auch für Diabetiker geeignet.

Nicht nur Tee wird aus Bambus gewonnen sondern auch köstlicher Kaffee das ist für den Asiaten nichts Neues sondern ein normales Getränk. Seine Wirkung ist positive und gesundheitlich sehr Gut und das wissen sie bereits, den schon die Ureinwohner von Asiens genossen die wohltuende Wirkung von Bambuspflanze Nun wird es auch im Westen langsam bekannt, nur leider wissen sehr wenig noch von diesen exklusiven, auserlesenen Gewächs.

Wissenswert ist auch das der Kaffee einen pH Wert von hat, normaler Bohnenkaffee liegt zwischen 3 und 5, im sauren Bereich. Im Gegensatz dazu liegt der pH-Wert des

- ❖ Bambuskaffee bei 7,5 also im basischen Bereich, und auch kein Koffein, selbst Kinder können diesen Kaffeeersatz trinken
- ❖ Nochmals zu erwähnen sind die Inhaltsstoffe, einen hohen Anteil an Vitamin C als auch E, reich an Polyphenolen, Flavonoiden, Aminosäuren. Sehr wichtig ist für Sie, er wirkt sich auf den Menschlichen Körper Harmonisierung aus.

Ergebnis einer Studie:

Wichtig für Sie, beachten Sie diesen Punkt besonders, von den Bambusblättern im Tee freigelassenen Antioxidantien schützen die Zellen im Körper. aber auch gleichzeitig wirkt der Tee antibakteriell, und fördert auch ebenso die Verdauung. die Blätter haben reichlich Fruchtzucker, Kalium als auch Vitamin C, er geeignet sich perfekt für Diabetiker und für Kinder.

Und noch weitere positive Punkte, Bambusblätter sind außerdem günstig für die Haut es stärke das Bindegewebe.



Die Soft Diät

Wichtig für alle Naschkatzen die mit ihren Laster ein Gewichtsproblem haben, Bambustee kann dazu beitragen, Heißhungerattacken als auch die Lust auf Süßigkeiten zu verringern.

Wichtig bitte beachten Sie diesen Hinweis, Heilkräuter ersetzten keineswegs den Besuch beim Arzt! Auch die Einnahme von Heilkräutern kann schädliche Nebenwirkungen verursachen!

Nehmen Sie niemals Heilpflanzen ohne Absprache mit Ihrem Arzt ein als auch lassen Sie sich umfangreich beraten, bitte beachten Sie diesen Punkt.

Hier wurden nur einige Beispiele für Anwendungen gezeigt



Die Soft Diät

- **Vielleicht ein Geheimtipp:**
  - Granatapfelsaft



-

  Wichtig für Sie, beachten Sie diesen Punkt besonders, sehr wichtig können auch die weiteren Bespiele für Sie sein, den der Granatapfelsaft wird in der Volksmedizin gegen Verdauungsstörungen getrunken. Dem Granatapfel werden wundersame Wirkungen nachgesagt.

Granatapfelelexier:

Weitere wichtige Punkte für Sie, beachten Sie das Granatapfelelixier aktiviert den Körper, Geist und Seele, stärkt das Allgemeinbefinden, aktiviert sanft die Libido, reguliert den Hormonhaushalt, hilft bei PMS und stärkt die Herz-Kreislauf-Funktion. Granatapfel ist ein wirkliches Lebenelexier. Eine vier-wöchige Kur mit täglich 1 EL Granatapfelexier ist ausreichend, um den gesundheitsfördernden Effekt zu erzielen.

- Wussten Sie dass der Granatapfel auch auf das Liebesleben Auswirkung im positiven Sinn hat.

Ein wertvoller Tipp für Sie ist aufgrund seiner gesundheitsfördernden Wirkungen wird der Granatapfel schon seit Jahrtausenden zu medizinischen Zwecken verwendet und erfreut sich immer größerer Beliebtheit: Produkte wie Shampoos, Cremes und Getränke, doch nicht alle von ihnen sind echte Gesundheitsprodukte.

Eine entscheidende Rolle, in welcher Form der Granatapfel eingenommen wird. Doch auch bei echten Säften sind die Wirkstoffkonzentrationen im Zuge der Herstellungsverfahren sehr unterschiedlich.

Und bei Granatapfel-Extrakten sind die Etikett-Angaben oft irreführend.

Die Soft Diät

- Auch das sollten Sie beachten,
- für die antioxidative Kapazität und den
- Gesundheitseffekt des Granatapfelsaftes
- ist dennoch vor allem die Zusammensetzung
- der Polyphenole wichtig. Eine besondere Rolle
- spielen dabei die Punicalagine, eine der
- wichtigsten Polyphenole im Granatapfel.
- Für den Granatapfel typischen Polyphenole
- Punicalagin A und B

- **Rezepte:**

- Granatapfel-Gelee
- Ergibt ca. 250 bis 300 ml Gelee.
- Einige Rezepte für Sie zum ausprobieren,
- wir wünschen gutes gelingen,
- ein oder zwei sterile Gläser vorbereiten zuerst 150 g
- heller Rohrzucker mit 15 g Gelierpulver

- 1:2 in einem Topf vermischt. 200 ml
- Granatapfelsaft und 125 ml Balsamico-Essig
- hinzugießen und eine Zimtstange hineingeben.

Alles zusammen unter ständigem Rühren auf höchster Stufe aufkochen, 3 bis 4 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen, Zimtstange entfernen und sofort randvoll in die vorbereiteten Gläser füllen gut verschließen.

Das Gelee auf Brot gestrichen schmeckt lecker, oder in einer Sauce zu Fleisch vorstellen.

Einfach einmal ausprobieren, erfrischendes Dessert für 2 Portionen:

Dessert

1 Roter Grapefruit

1 Weißer Grapefruit

1 Granatapfel

1 EL loser Weißer Tee

1 Tasse Wasser

2 TL Zucker

2 EL Gelatine Pulver

Zubereitung:

Die Grapefruits schälen, segmentieren weiße Haut entfernen.

Den Granatapfel entkernen.

Wasser aufkochen und 2 min abkühlen, weißen Tee aufgießen und nach 5 min Ziehzeit entnehmen, mit Zucker süßen und abkühlen lassen. Gelatine-Pulver mit dem Tee vermischen, die Grapefruit und Granatapfel-Samen in Glasschälchen platzieren, mit dem Tee-Gelee füllen und im Kühlschrank 2-3 Stunden abkühlen lassen, Gutes gelingen.

❖ Kurz zusammengefasst:

Die Soft Diät



- Granatapfel
- enthät wichtige Polyphenole,
- ist reich an Antioxidantien,
- enthält Vitamine und Mineralstoffe
- enthält Ellagsäure, schützt Herz
- und Kreislauf, schützt alle Körperzellen
- unterstützt eine gesunde Prostata,
- stärkt körpereigene Abwehrkräfte

- Sie sollten wissen dass keiner auf die schützenden und gesunden Inhaltsstoffe des Granatapfels verzichten sollte. Der fruchtige Vitalmacher wird heute auch in Form von Kapsel, Tees, Gelees und Säften angeboten.

Die Soft Diät

Wissen Sie das Granatäpfel etwas Besonderes sind: Nicht jeder mag sie, und schon gar nicht jeder weiß auch, wie man Granatäpfel überhaupt isst, und wie Gesund er wirklich ist.

Das wichtigste sollte man dennoch schon vor dem Kauf der komischen roten Frucht wissen: Wie erkennt man einen reifen Granatapfel, und was unterscheidet ihn von unreifen Granatäpfeln, wissen Sie darüber Bescheid?

- Jetzt viele wichtige Tipps für Sie,
- ein richtig reifer Granatapfel ist rot gefärbt
- und hat schon einige Einbuchtungen in der Schale.
- Nach wenig Druck mit dem Finger
- sollte eine kleine Druckstelle bleiben
- Wichtig zu wissen ist das der saure
- Granatäpfel in der Regel groß ist und
- eine ledrige rote Schale hat.
- Wichtig beim Einkauf ist das der Süße
- Granatäpfel kleiner, harte, holzartige
- gelblich-braune Schale besitzt.

- Stärkung der Abwehrkräfte:
- Die im Granatapfel enthaltenen
- sekundären Pflanzenstoffe, Vitamine
- und Mineralstoffe haben auch einen
- positiven Einfluss auf das Immunsystem
- und damit auf das allgemeine Wohlbefinden.

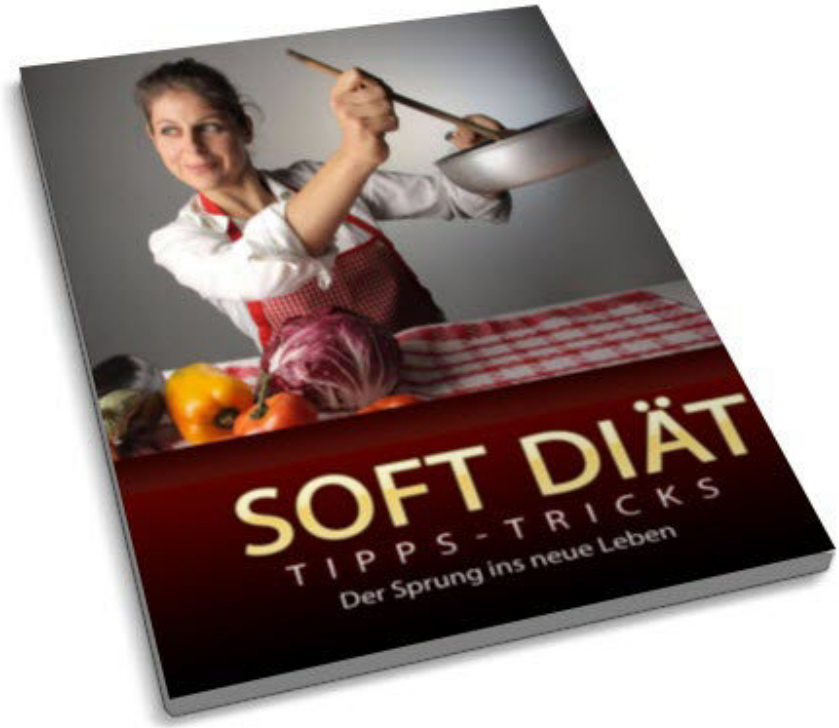
TIPP:

- So erhalten Sie am besten den Saft aus dem Granatapfel,

- Sie rollen den Granatapfel vor dem Öffnen so lange
- mit leichtem Druck auf einer harten Arbeitsfläche hin
- und her, bis ein Knacken zu hören ist und die Fruchtsamen
- aufplatzen. Dann stößt man am besten ein Loch in die Schale
- und presst den Saft vorsichtig aus.

Achtung:

Beim Umgang mit Granatapfel sollte man sehr vorsichtig sein, da der stark gerbstoffhaltige Saft Flecken hinterlässt, die man nicht auswachen kann.



Die Soft Diät

COPYRIGHT © Gabriele-Theresia-Riedl http://www.shop1a.com/

2011, Alle Texte, und Bilder in diesem Buch unterliegen dem Urheberrecht und dürfen - auch auszugsweise - nicht ohne ausdrückliche und schriftliche Genehmigung des Urhebers kopiert werden. (AUSSER: Sie haben eine Verkaufs-Lizenz auf

http://www.shop1a.com/

erworben) (Alle Zuwiderhandlungen werden strafrechtlich verfolgt.

