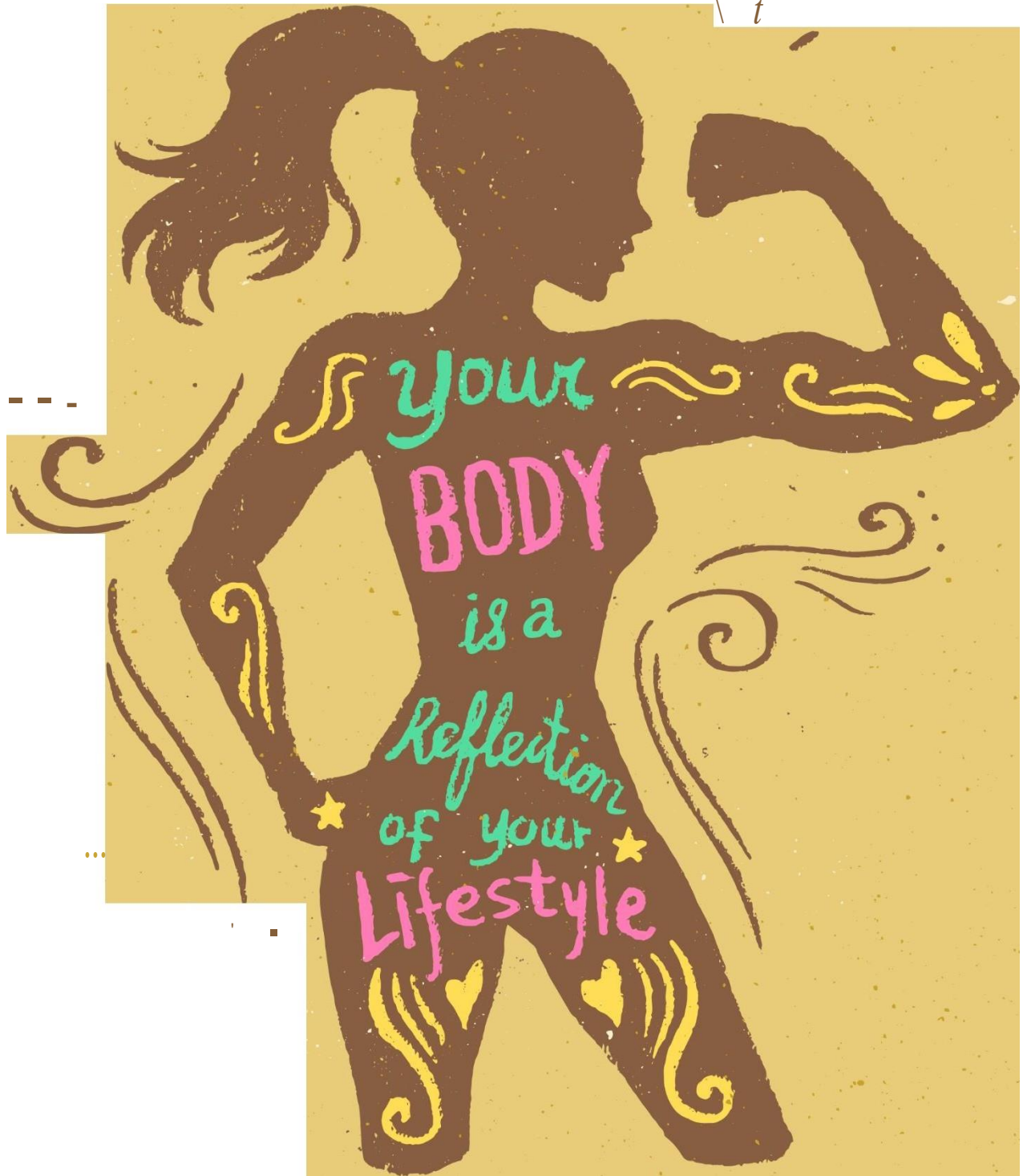


dieting and weight loss



EIN UMFASSENDE LEITFADEN RUND UM DAS THEMA DIÄT UND GEWICHTSABNAHME

Haftungsausschluss

Dieses E-Book wurde ausschließlich zu Informationszwecken geschrieben. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um dieses E-Book so vollständig und genau wie möglich zu gestalten.

Es können jedoch typografische oder inhaltliche Fehler enthalten sein. Außerdem enthält dieses ebook nur Informationen bis zum Datum der Veröffentlichung. Daher sollte dieses E-Book als Leitfaden und nicht als endgültige Quelle verwendet werden.

Der Zweck dieses E-Books ist die Aufklärung. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Gewähr für die Vollständigkeit der in diesem E-Book enthaltenen Informationen und haften nicht für etwaige Fehler oder Auslassungen.

Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Haftung oder Verantwortung gegenüber natürlichen oder juristischen Personen in Bezug auf Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt durch dieses E-Book verursacht wurden oder angeblich verursacht werden.

Inhaltsverzeichnis

Einführende Informationen	4
Kapitel 1: Ein paar einfache Tipps zum Abnehmen.....	6
Kapitel 2: Fettverbrennende Lebensmittel	9
Kapitel 3: Bin ich faul?	11
Kapitel 4: Funktionieren alle Diäten?	14
Kapitel 5: Ein einfacher Plan zur Gewichtsabnahme.....	16
Kapitel 6: Umstellung auf eine kohlenhydratarme Ernährung	19
Kapitel 7: Entgiftungsdiäten	22

Einführende Informationen

Die Formel zum Abnehmen ist einfach: weniger essen und mehr Sport treiben. Aber ganz so einfach ist es dann doch nicht, oder?

Langfristiges Abnehmen ist nicht unmöglich, aber man muss sich engagieren. Ein Plan zur erfolgreichen Gewichtsabnahme ist ein guter Anfang. Hier sind zehn Punkte, die in Ihrem Abnehmplan enthalten sein sollten.

1. Essen Sie Frühstück. So verhindern Sie, dass Sie später zu hungrig werden und die Kontrolle darüber verlieren, was Sie später am Tag essen wollen.
2. Füllen Sie Ihren Kühlschrank und Ihre Vorratskammer mit gesunden Lebensmitteln und Snacks und beschränken Sie fett- und salzreiche Snacks wie Kartoffelchips und Kekse.
3. Füllen Sie sich mit Ballaststoffen. Essen Sie Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Die Ballaststoffe in diesen Lebensmitteln machen satt und lassen weniger Raum für ungesunde Entscheidungen.
4. Verfallen Sie an den Wochenenden nicht in schlechte Gewohnheiten. Viele Menschen halten am Wochenende eine strenge Diät ein, um dann als Belohnung dafür, dass sie die ganze Woche über "brav" waren, am Wochenende wieder mehr (ungesund) zu essen. Leider kann dies dazu führen, dass Sie das Gewicht, das Sie während der Woche verloren haben, wieder zunehmen.
5. Achten Sie auf die Portionsgrößen. Ihre Vorstellung von einer Portionsgröße und einer "echten" Portionsgröße kann sich stark unterscheiden. Messen Sie Ihre Portionen genau ab, vor allem, wenn Sie mit Ihrer gesunden Ernährung beginnen.
6. Setzen Sie sich Ziele für den Lebensstil - nicht für die Gewichtsabnahme. Die Verpflichtung, sich gesund zu ernähren, führt zu einer gesunden Gewichtsabnahme - schrittweise. Ein täglicher Blick auf das Gewicht kann entmutigend wirken und führt dazu, dass viele Menschen aufgeben und zu ungesunden Lebensmitteln zurückkehren.

7. Nehmen Sie gesunde Snacks mit, wenn Sie unterwegs sind. Nehmen Sie gesunde Müsliriegel, Bananen, Äpfel und anderes Obst mit, damit Sie nicht in die Versuchung kommen, einen Schokoriegel oder einen Milchshake zu kaufen.

8. Verweigern Sie sich nicht die Lebensmittel, die Sie lieben. Wenn Sie Schokolade über alles lieben, nehmen Sie sich ein kleines Stück - einen halben Schokoriegel statt eines ganzen.

eins! Und vermeiden Sie es, jeden Tag etwas zu essen, was Sie sich leisten können. Heben Sie sie auf, wenn Sie sie wirklich brauchen!

9. Bewegen Sie sich. Bewegung ist der Schlüssel zu langfristigem Gewichtsverlust. Sie kennen das Sprichwort: "Wer sich bewegt, verliert". Zu wahr!

10. Führen Sie ein Tagebuch. Wenn Sie aufschreiben, was Sie essen, wann und wie viel Sie Sport treiben und wie Sie sich fühlen, bleiben Sie auf dem richtigen Weg und sind motiviert, den Kurs fortzusetzen.

Eine Gewichtsabnahme wird sowohl durch Diät als auch durch Sport erreicht. Sie wird auch durch Beharrlichkeit erreicht. Wenn Sie an einem Tag "rückfällig" werden, fangen Sie sich wieder und setzen Sie Ihren gesunden Lebensstil am nächsten Tag fort. Geben Sie nicht auf!

Kapitel 1: Ein paar einfache Tipps zum Abnehmen

Gewichtsabnahme ist ein schwieriges Unterfangen, unabhängig von Gewicht und körperlicher Fitness. Es gibt viele verschiedene Wege, um Gewicht zu verlieren, einige ungesünder als andere, aber die, die funktionieren, sind meist die kompliziertesten, um sie zu erreichen.

Manche Leute empfehlen, weniger zu essen, um Gewicht zu verlieren, und in einigen Fällen ist weniger zu essen eine Schlüsselkomponente des Abnehmens, aber in den meisten Fällen ist Essen eine Notwendigkeit, wenn man sein eigenes Gewicht reduzieren will.

Ohne Nahrung und die Kalorien, die sie liefern, hat Ihr Körper keine Energie zu verbrennen und wird Ihre vorhandenen Muskeln in Fett umwandeln. Um Gewicht zu verlieren, müssen Sie eine Verpflichtung eingehen, eine Verpflichtung, die nicht gebrochen werden darf, wenn Sie Ergebnisse wünschen.

Verstehen Sie das nicht falsch, wenn Sie sagen, dass Sie sich während Ihrer Diät niemals etwas gönnen dürfen, sondern achten Sie darauf, dass Sie sich selbst vernünftige Grenzen setzen, die Sie auch einzuhalten bereit sind. Wenn Sie eine strenge Diät machen, wird eine "Schummlermahlzeit" hier und da dazu beitragen, dass Sie zufrieden sind.

Um Ihr Ziel der Gewichtsabnahme erfolgreich zu erreichen, setzen Sie sich mehrere kleinere, leichter erreichbare Ziele. So bleiben Sie selbst motiviert und erreichen eher Ihr Gesamtziel eines glücklicheren und gesünderen Lebens.

10 Tipps zum Abnehmen

1. Verbrennen Sie mehr Kalorien als Sie verbrauchen. Wenn Sie jetzt denken: "D-uuuh!!", dann sollten Sie bedenken, dass dieser elementare Aspekt einer Diät unzähligen ahnungslosen - und zum Scheitern verurteilten - Diätwilligen entgeht. Die Boulevardpresse behauptet zwar, es gäbe "Wundernahrungsmittel", mit denen man sich wie ein Schwein

ernähren und die Pfunde schmelzen kann, aber das ist eine Lüge.

2. Ermitteln Sie Ihren Grundumsatz, und setzen Sie sich ein Kalorienziel, das etwa 500 Kalorien darunter liegt. Ich habe einen Artikel über die Ermittlung Ihres

Stoffwechsel früher, also schauen Sie im Artikelarchiv nach, wenn Sie eine Auffrischung brauchen.

3. Führen Sie ein ehrliches Protokoll. Schätzen Sie, wie viele Kalorien Sie bei jeder Mahlzeit zu sich nehmen, und rechnen Sie die Gesamtzahl aus, um sicherzustellen, dass Sie Ihr Kalorienziel nicht überschreiten. Bequeme "Fehler", Unterschätzungen und Vergesslichkeit erlauben es Ihnen, jetzt mehr zu essen, aber Sie machen damit den Sinn einer Diät zunichte.

4. Wählen Sie aktiv gute Fettquellen aus. Das mag wie ein dummer Ratschlag klingen - sollte man bei einer Diät nicht Fett meiden? Nun, ja und nein. Sie müssen weiterhin etwas Fett zu sich nehmen, nur sollten Sie es nicht übertreiben. Meiden Sie Butter, Speck, Vollmilch, Kokosnüsse und dergleichen wie die Pest. Greifen Sie stattdessen zu Olivenöl (nativ) und fettem Fisch.

Erdnussbutter ist ein interessantes Thema. Früher habe ich sie in die gleiche Kategorie wie die "schlechten" Fette eingeordnet. Dort gehört sie hin, denn sie enthält sowohl gesättigte Fette als auch arterienverstopfende Transfettsäuren. Ausgehend von höchst unwissenschaftlichen Berichten anderer Personen und persönlichen Erfahrungen scheint es jedoch so zu sein, dass eine Handvoll Erdnüsse ab und zu während einer Diät wahre Wunder bewirken kann, wenn es darum geht, das Energieniveau aufrechtzuerhalten, ohne die gesamte Ernährung zu beeinträchtigen.

Seltsam und unlogisch? Von wegen. Aber zufälligerweise funktioniert es trotzdem, so wie Hummeln fliegen, obwohl sie es eigentlich nicht können sollten.

5. Essen Sie kleine, aber häufige Mahlzeiten über den Tag verteilt. Sie haben es sicher schon eine Million Mal gehört, aber es bleibt dabei: Um einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel zu halten, müssen Sie kleine, ausgewogene Mahlzeiten zu sich nehmen.

6. Machen Sie nicht schlapp beim Krafttraining. Wenn Sie eine Diät machen, sind Sie die meiste Zeit in der Gefahr, Muskelmasse zu verlieren. Um dies zu vermeiden, sollten Sie weiterhin fleißig trainieren!

7. Vermeiden Sie Alkohol. Da die Grillsaison vor der Tür steht, kann es schwierig werden, wenn Ihre Freunde die eiskalten Bierchen hervorholen. Die Lösung ist einfach: Triff dich nur mit anderen Bodybuildern, damit du

wenigstens nicht der einsame Trottel bist, der an einer Diätlimonade nippt!
Für diejenigen unter Ihnen, die die lächerliche Vorstellung haben, dass sich Ihr Leben nicht um Bodybuilding drehen sollte: Hört auf damit.

8. Trainieren Sie in Maßen. Jeden Tag 45 Minuten auf dem Stepper zu trainieren, ist ein guter Weg, um die Pfunde schneller loszuwerden. 2 Stunden sind nicht so gut, da Sie

beginnen, Muskelmasse abzubauen. Wann und wie viel ist individuell (und hängt davon ab, was Sie vorher am Tag gegessen haben), aber vermeiden Sie Cardio-Sitzungen von mehr als 1 Stunde. Wenn Sie die Bestrafung brauchen, machen Sie eine Einheit am Morgen und eine am Abend. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie im Bereich von 65 % bis 70 % der Herzfrequenz bleiben, um eine optimale Fettverbrennung zu erreichen.

9. Planen Sie "Schummeltage" ein, um gesund zu bleiben. Eine Diät ist kein Spaß. Ganz gleich, wie enthusiastisch und motiviert Sie zu Beginn sind, es wird Tage geben, an denen alles dunkel ist und die Welt es auf Sie abgesehen hat. Gönnen Sie sich einmal pro Woche an einem bestimmten Tag (am besten am Samstag) etwas, worauf Sie sich freuen können.

Ein saftiger Burger ist fett- und kalorienreich, aber wenn Sie sich darauf vorbereiten, indem Sie drei Tage im Voraus zusätzliche Ausdauersportarten betreiben, liegen Sie genau im Plan für die Woche.

10. Haben Sie keine Angst vor Soja. Früher habe ich Fleischimitate gemieden, aber seit mehr als drei Jahren bin ich mit einem Vegetarier verheiratet und habe Soja-Hotdogs, -Burger, -Hühnchen-Patties und sogar Riblets probiert, die genauso schmecken wie das echte Fleisch. Und jetzt kommt der Clou: Sojaprodukte bestehen hauptsächlich aus Eiweiß!

Zugegeben, Sojaprotein ist nicht von höchster Qualität, aber wenn Sie dazu ein Glas Milch trinken oder eine andere hochwertige Proteinquelle zu sich nehmen, können Sie die Gesamtqualität schnell aufbessern. Außerdem hat Soja eine Reihe großer gesundheitlicher Vorteile, wenn es in Maßen verzehrt wird, und enthält sehr wenig Fett.

Kapitel 2: Fettverbrennende Lebensmittel

Wie oft haben Sie schon nach dem Wundernahrungsmittel zum Abnehmen gesucht? Vielleicht mit exotischem Namen und schickem Aussehen?

Nun, vielleicht vergessen Sie diese allgemein zugänglichen Lebensmittel, die oft unterschätzt werden, aber unübertroffen sind, wenn es um Entgiftung und Stoffwechselanregung geht. Hier ist eine Liste mit 19 von ihnen!

1. Gralisch. Viele Mineralien, Enzyme und Aminosäuren; Vitamine A, B1, B2, B6, B12, C, D. Nur 41 KCAL pro 100 Gramm. Hilft, den Stoffwechsel zu reaktivieren und gleichzeitig den Cholesterinspiegel auf einem niedrigen Niveau zu halten.

2. Banane. Zucker mit wenig Fetten. Kalzium, Eisen, Magnesium, Kalium, Vitamine: A, C, Gerbstoffe und Serotonin. Nur 66 kcal pro 100 Gramm. Ein großartiger Appetitzügler-Snack.

3. Zwiebel. Reich an den Vitaminen A, C, E und der B-Vitamin-Gruppe. Außerdem Kalium, Kalzium, Natrium, harntreibende Wirkung und ein großartiger Cellulite-Bekämpfer. Hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

4. Med-Gras. Wird in der heutigen Ernährung nicht viel verwendet, ist aber ein großer Freund der Gewichtsabnahme. Hilft bei der Eindämmung der Fettaufnahme.

5. Erdbeere. Wenig Zucker, reich an Mineralien und Vitamin C. Nur 27 KCAL pro 100 Gramm.

6. Corn Flakes. Getreide, Hülsenfrüchte aber gemischt. Hilft eine Menge Ihren Stoffwechsel und nur 14 KCAL pro 100 Gramm.

7. Kiwi. Reich an Kalium, Kalzium, Eisen und Zink. Großartige Vitamin-C-Quelle, viele Ballaststoffe, sehr hilfreich bei der Anregung der harntreibenden Funktionen.

8. Salat. Reich an Ballaststoffen und sehr kalorienarm (nur 14 KCAL pro 100 Gramm); wirkt harntreibend und appetithemmend, dank des großen

Diät und
Volumens / niedrigen KCAL-Verhältnisses. Auch reich an Mineralien.

9. Zitrone. Geringster Zuckergehalt für die gleiche Fruchtfamilie (nur 2,3%), reich an Vitaminen und nur 11 KCAL pro 100 Gramm. Fördert die Blutzirkulation und bekämpft Zellulitis.

10. Apfel. Vitamin C und E, Kalium, Magnesium, reich an Tannin, großartiges Mittel gegen hohen Cholesterinspiegel.

11. Nuss. Reich an Fetten, Proteinen, Zuckern und Vitaminen. Unterstützt die Fettverbrennung dank des hohen Gehalts an Kalzium und Magnesium.

12. Weizen. Nur 319 KCAL pro 100 Gramm und sehr reich an Proteinen, Aminosäuren, Eisen, Calcium, Kalium und Magnesium. Aber auch, guter Gehalt an Vitaminen B. Hilft harntreibende Funktionen und bekämpft emotionales Essen.

13. Hähnchen. Weißes Fleisch mit niedrigem Fettgehalt, das die Aufnahme von Fetten, Natrium und Cholesterin begrenzt.

14. Roca-Salat. Großer Gehalt an Vitamin A und C, und großer Stoffwechsel-Booster. Nur 16 KCAL pro 100 Gramm.

15. Soja. Reich an Proteinen und Folsäure. Bekämpft die Gewichtszunahme und hilft, den Stoffwechsel auszugleichen.

16. Tee. enthält fettverbrennendes Koffein, Mineralien und Vitamine der B-Gruppe. Stimulieren Sie den Stoffwechsel und hat eine 0 Kalorien Aufnahme.

17. Ei. Hyperphrenische Nahrung. Viele Mineralien und Enzyme, hilft bei der Bildung von fettfreier Masse, die für die Erhöhung der Fettverbrennung des Körpers entscheidend ist.

18. Wein. Enthält antioxidative Substanzen, die zum Schutz des Herzens und zur Bekämpfung der Alterung beitragen.

19. Kürbis. Reich an B, C, E Vitaminen, Mineralien und nur 18 KCAL pro 100 Gramm. Unterstützt harntreibende Funktionen.

Kapitel 3: Bin ich faul?

Ist der Grund für die Zunahme der Fettleibigkeit die Tatsache, dass die die Tatsache, dass Erwachsene in der heutigen Gesellschaft faul sind?

Sind wir alle nur ein Haufen lethargischer Stubenhocker, die nichts anderes tun, als die ganze Zeit herumzusitzen und zu essen? Ich sage nein. Stattdessen sind wir ein Produkt unserer revolutionären, technologischen Gesellschaft.

Ich will damit nicht sagen, dass wir die Schuld auf die Technologie schieben können, sondern ich will damit sagen, dass, wie unsere Jugend, auch die Erwachsenen ein Spiegelbild der Gesellschaft sind, die sie umgibt. Das ist keine Entschuldigung, aber ein Gedanke, über den ich an meinem typischen Tag nachgedacht habe.

Wenn ich morgens aufstehe, höre ich kein nervtötendes Brummen, keinen Piepton und kein dröhnendes Radio. Diese Alarme brachten mein Blut von Anfang an in Wallung, aber ich drückte auf die Schlummertaste, um den Wahnsinn zu stoppen. Dann passierte es wieder, und wieder die Schlummerleiste.

Nachdem ich das ein paar Mal gemacht hatte, kam ich zu spät zur Arbeit, eilte unter die Dusche, wenn ich überhaupt noch Zeit hatte, und eilte zum Auto, um zur Arbeit zu fahren. Nicht in der Welt von heute. Stattdessen wache ich mit dem beruhigenden Meeresrauschen aus dem Radio meines Homerics auf und wache langsam und friedlich auf. Kein Blutpumpen, keine erhöhte Herzfrequenz. Ich wache einfach ganz langsam und sanft auf.

Als Nächstes gehe ich unter die Dusche, wo ich meinen Dusch-CD-Player anschalte und etwas höre, das mir gefällt, während ich mir Zeit nehme und das Wasser fast kalt laufen lasse.

Während ich mich morgens abtrockne und anziehe, höre ich, wie mein Kaffee in der Kaffeemaschine zubereitet wird, die so eingestellt ist, dass sie mir jeden Morgen eine Tasse macht, ohne dass ich etwas dafür tun muss. Während ich meinen Kaffee trinke und über den vor mir liegenden Tag nachdenke, stelle ich fest, dass er fast leer ist, also drücke ich sanft auf einen Knopf an meinem Schlüsselbund, der mein Auto startet und es für mich schön warm macht, bevor ich es überhaupt erreicht habe.

Diät und Gewichtsabnahme

Dann kann ich gemütlich zu meinem Auto schlendern, einsteigen und in aller Ruhe zur Arbeit fahren (sofern es nicht zu unvorhergesehenen Verkehrsrowdys kommt). Das ist nicht mehr so wie früher, als ich zu meinem Auto rennen musste, weil ich meistens zu spät dran war, weil die

mich über meinen Wecker zu ärgern oder zu laufen, weil es kalt war, und dann einzusteigen und 10 Minuten lang zu zittern, bis es warm wurde.

Sobald ich bei der Arbeit bin, nehme ich meinen PDA heraus und schaue nach, was auf meiner Agenda für den Tag steht. Nein, ich blättere nicht mehr in meinem Taschenkalender oder Terminplaner. Mein Arbeitstag ist einfach und ereignislos, aber anstatt im Büro hin und her zu laufen, um Nachrichten an alle zu übermitteln, kann ich jetzt einfach per Knopfdruck eine bürointerne E-Mail versenden. Wenn es Zeit ist zu gehen, starte ich wieder mein Auto vom Büro aus und fahre nach Hause.

Wenn ich zu Hause ankomme, lege ich ein Mikrowellenessen hinein, das nicht zerkleinert, zerschnitten, gerührt, vermischt, geknetet, gestochen oder gar gestupst werden muss. Ich drücke ein paar Knöpfe und fünf Minuten später sitze ich vor dem Fernseher, schaue mir die Sendungen an, die ich auf dem Digitalrekorder meines Kabels aufgezeichnet habe, und esse mein in fünf Minuten zubereitetes Essen.

Hätte ich das in der Vergangenheit getan? Die Antwort ist nein, denn ich hätte mir etwas zu essen machen müssen, und im Fernsehen gäbe es nichts, was sich anzuschauen lohnt, also würde ich essen und dann etwas anderes tun, wie Gartenarbeit, das Haus putzen, mit den Kindern spielen, was auch immer, einfach etwas anderes, um die Zeit zu vertreiben. Ups, beim Essen sind mir ein paar Krümel auf den Boden gefallen, und auf dem Weg zurück in die Küche habe ich dann noch mehr fallen lassen.

Na ja, ich drücke einfach den Knopf an meinem Staubsaugerroboter und lasse ihn den ganzen Boden reinigen, so wie er vorprogrammiert ist.

Endlich neigt sich mein Tag dem Ende zu, und anstatt etwas wirklich Gutes zu tun. Bevor ich ins Bett gehe, kann ich nicht widerstehen, noch ein wenig im Internet zu surfen, vielleicht mit Freunden oder Verwandten zu chatten und meine E-Mails abzurufen. Außerdem muss ich meinen PDA sowieso an den Computer anschließen. Jetzt ist mein fauler oder technologisch gestörter Tag komplett.

Diese ganze Geschichte bringt mich zurück zu meiner Frage, mit der alles begann. Bin ich faul oder bin ich nur ein Produkt meiner Umgebung. Der Autor ist der Meinung, dass ich beides bin. Vor Jahren waren selbst die einfachsten Dinge wie das Zubereiten des Abendessens eine Übung, aber heute ist es zu einfach, weil es in einer Schachtel für einen erledigt wird.

Diät und Gewichtsabnahme

Heute ist alles leicht und die meisten Erwachsenen sind schwer, denn sind die Dinge einfacher und erfordern nicht so viel Energie. Das heißt aber nicht, dass wir in

Gesellschaft faul sind, bedeutet das, dass wir uns nicht so sehr anstrengen müssen, um die alltäglichen Routinen zu bewältigen, die notwendig sind, um den Tag zu bewältigen.

Aber ich könnte auf dem Heimweg im Fitnessstudio vorbeischaun oder nach dem Essen spazieren gehen, also bin ich auch faul. Das Internet zieht mich Abend für Abend in seinen Bann, und ich kann mich nicht dazu durchringen, nach dem Abendessen etwas anderes zu tun. Schande über deine Technologie, dass du mir die Pistole an den Kopf hältst.

Kapitel 4: Funktionieren alle Diäten ?

Haben Sie in der Vergangenheit Gewicht verloren, nur um es kurze Zeit später wieder zuzunehmen? Haben Sie jede Diät befolgt, einschließlich Atkins, South Beach, die Trinkerdiät, die Erdnussbutterdiät oder sogar die Schokoladendiät?

Alle diese Diäten funktionieren, und keine von ihnen funktioniert, was bedeutet, dass Sie mit jeder von ihnen abnehmen können und es wahrscheinlich auch tun, aber Sie werden das Gewicht nicht halten. Warum nicht? Weil der Tag kommen wird, an dem die Diät vorbei ist und Sie zu Ihrer normalen Routine zurückkehren; dieselbe Routine, die Sie überhaupt erst dick gemacht hat.

Früher wurde vor Diäten gewarnt, sie nicht länger als die vorgeschriebene Zeit durchzuhalten, in der Regel zwei Wochen, in manchen Fällen nur drei Tage. Die heute beliebten Diäten versuchen, sich als Lebensstil zu profilieren, aber auch das funktioniert nicht.

Die Menschen wollen ab und zu ein Sandwich essen können. Sie wollen den Burger und das Brötchen! Streben Sie nach Ausgewogenheit bei der Auswahl von Lebensmitteln, die Sie bevorzugen, und Sie werden bessere Chancen auf einen dauerhaften Abnehmerfolg haben.

Kleine Veränderungen: Die große Antwort auf den Abnehm-Blues

Fangen Sie heute damit an und arbeiten Sie Tag für Tag an ein oder zwei kleinen Veränderungen, wie z. B. dem Umstieg auf kalorienfreie Erfrischungsgetränke und der Reduzierung auf zwei oder weniger pro Tag (wenn Sie jetzt mehr trinken).

Veränderungen müssen nicht drastisch sein. Tatsächlich funktioniert der Versuch, drastische Veränderungen in Ihrem Lebensstil vorzunehmen, nie, denn während Sie am Anfang vielleicht glücklich sind, werden Sie gegen Ende langsam unglücklich. Und genau das ist das Problem: Man erwartet ein Ende.

Gewichtsabnahme ist eine Frage der Wahl

Sprechen Sie mit Menschen, die abgenommen und ihr Gewicht gehalten

haben. Sie werden sagen: "Das ist ein Lebensstil." Es geht um Entscheidungen, die Sie jeden Tag treffen. Entscheiden Sie sich für eine Extraportion, obwohl Sie eigentlich satt sind? Ändern Sie dieses eine Verhalten und Sie sind auf dem besten Weg. Entscheiden Sie sich dafür, die Tüte Chips mit auf die Couch zu nehmen? Ändern Sie das, oder hören Sie sogar ganz auf, auf der Couch zu essen, und

sind Sie schon einen Schritt weiter. Machen Sie es sich nicht zur Gewohnheit, auf dem Weg an der Süßigkeitenschale vorbei ein paar Bissen zu ergattern - allein das kann schon einige Pfunde einsparen. Ich habe einmal acht Pfund abgenommen, indem ich einfach die Süßigkeitenschale an meinem Schreibtisch abgeschafft habe (ganz zu schweigen von dem Geld, das ich gespart habe, weil ich nicht jede Woche ein paar Pfund Süßigkeiten kaufen musste).

Entscheiden Sie sich für eine kleine Gewohnheit oder Verhaltensweise auf einmal, nicht für Ihr gesamtes Leben, und Sie werden eine viel bessere Chance haben, Ihre Abnehmziele zu erreichen.

Kapitel 5: Ein einfacher Plan zur Gewichtsabnahme

Die Rechnung ist ziemlich einfach. Ein Pfund Fett entspricht 3500 Kalorien. Wollen Sie ein Pfund pro Woche abnehmen?

Dann müssen Sie pro Woche 3500 Kalorien weniger zu sich nehmen als Sie verbrauchen. Das sind etwa 500 Kalorien pro Tag. Wenn Sie 500 Kalorien pro Tag aus Ihrer normalen täglichen Ernährung streichen und gleichzeitig Ihr Aktivitätsniveau beibehalten, können Sie etwa ein Pfund pro Woche abnehmen.

Na gut - das klingt nicht nach viel, vor allem, wenn man mehr als 25 Pfund Übergewicht hat. Eine Studie nach der anderen hat jedoch gezeigt, dass Menschen, die allmählich abnehmen - mit einer Rate von 1 bis 2 Pfund pro Woche - viel eher in der Lage sind, das Gewicht zu halten und ein Leben lang ein normales Gewicht zu halten.

Wie viel genau sind 500 Kalorien? Wenn Sie Ihre tägliche Kalorienzufuhr um 500 Kalorien reduzieren wollen, ist es hilfreich zu wissen, was Sie weglassen müssen, oder?

So einfach ist es, 500 Kalorien pro Tag abzunehmen:

- Verwenden Sie Milch anstelle von Sahne für Ihren Kaffee. Ersparnis? 50 Kalorien pro Tasse.
- Lassen Sie die Butter auf Ihrer Bratkartoffel weg. Ersparnis? 100 Kalorien
- Trinken Sie Wasser mit Fruchtgeschmack anstelle einer 16-Unzen-Limonade. Ersparnis? 200 Kalorien
- Lassen Sie den Big Mac weg und essen Sie stattdessen einen Salat. Ein Big Mac wiegt satte 460 Kalorien. Ein frischer Salat mit einem leichten Dressing? Weniger als 100! Ersparnis? 360 Kalorien
- Gehen Sie an der Tüte mit Kartoffelchips vorbei. Eine durchschnittliche Tüte Chips in Snackgröße hat über 300 Kalorien. Ersparnis? 300 Kalorien

Diät und
Gewichtsabnahme

- Essen Sie Ihren Mais an der Ähre. Eine 1-Tassen-Portion Mais in Dosen hat 165 Kalorien. Eine Maisähre hat 85. Ersparnis? 80 Kalorien.
- Wechseln Sie zu fettarmem Frischkäse auf Ihrem Bagel. Ersparnis? 90 Kalorien pro Unze.

- Sie lieben Pommes frites und können nicht auf sie verzichten?
Tauschen Sie die dünnen Pommes frites gegen dicke Steakpommes aus. Dünne Pommes frites saugen mehr Öl auf als dickere, fleischigere Pommes. Ersparnis? 50 Kalorien pro 4-Unzen-Portion.

Wenn Sie das Abnehmen lieber aus der Perspektive der Bewegung betrachten möchten, können Sie auch ein Pfund pro Woche abnehmen, indem Sie Ihr Aktivitätsniveau um 500 Kalorien pro Tag erhöhen.

Wie einfach ist das zu machen? Schauen Sie selbst:

Machen Sie einen halbstündigen Spaziergang durch den Park. Streben Sie ein Tempo an, das etwas schneller als ein Spaziergang ist, aber nicht so schnell, dass Sie atemlos werden. Verbrennung: 160 Kalorien.

- Nehmen Sie Ihr Fahrrad und fahren Sie los. Nehmen Sie ein paar moderate Hügel in Angriff und legen Sie insgesamt etwa fünf Meilen zurück. Verbrennung: 250 Kalorien
- Gehen Sie tanzen - und zwar richtig TANZEN. Je länger du dich auf der Tanzfläche aufhältst, anstatt am Tisch zu sitzen und kalorienreiche Getränke zu trinken, desto mehr wirst du davon haben. Tanzen, das dich atemlos macht und deinen Körper aufwärmt, bringt dir eine schöne Kalorienersparnis. Verbrennung: 400 Kalorien für eine Stunde
- Schwimmen ist gut für Sie und macht auch noch Spaß. Durch den Wasserwiderstand verbrennen Sie mehr Kalorien und vermeiden die Belastung der Gelenke durch Aerobic, Tanzen oder Laufen. Drehen Sie ein paar Runden im langsamen Kraulstil
- Wenn Sie bis zu einer Stunde schaffen, sind Sie gut dabei! Verbrennung: 510 Kalorien
- Gehen Sie raus in Ihren Garten. Eine Stunde Gartenarbeit, bei der Sie sich bücken und strecken müssen, kann so viele Kalorien verbrennen wie ein flotter Spaziergang. Verbrennung: 250 Kalorien.
- Spielen Sie eine Partie Tennis. Verabreden Sie sich mit einem Freund zu einem wöchentlichen Tennisspiel, und Sie werden erstaunt sein, welchen Unterschied Sie feststellen können. Eine Stunde

Diät und
Gewichtsabnahme
anstrengendes Tennis ist einer der besten Kalorienverbrenner überhaupt. Verbrennung: 800 Kalorien.

Es ist wichtig zu wissen, dass alle Angaben zu Bewegung und Kalorienverbrauch auf einer Frau mit einem Gewicht von 130 Pfund basieren. Wenn Sie mehr wiegen, verbrennen Sie auch mehr. Möchten Sie einen zusätzlichen Bonus zur Kalorienverbrennung durch Sport? Wenn Sie Sport treiben, bauen Sie Muskeln auf, indem Sie sie aus Fett umwandeln. Dreimal dürfen Sie raten, welche Art von Körper

Gewebe verbrennt mehr Kalorien - auch wenn Sie nicht trainieren. Sie haben es erfasst - Ihr Körper verbraucht mehr Energie für den Erhalt und die Ernährung von Muskeln als für Fett.

Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie Einsparungen bei der Ernährung mit Übungen kombinieren, die Kalorien verbrennen. Denken Sie daran, dass eine Ernährung von weniger als 1000 Kalorien pro Tag über mehrere Tage hinweg Ihren Körper davon überzeugt, dass er hungert, und Ihren Stoffwechsel verlangsamt.

Halten Sie die Kalorienmenge in einem vernünftigen Rahmen und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie schneller und drastischer abnehmen wollen.

Kapitel 6: Umstellung auf eine kohlenhydratarme Ernährung

Diäten gibt es in vielen verschiedenen Formen, insbesondere Modediäten. Eines der Probleme bei diesen Diäten ist, dass sie nicht nur oft ein starkes Hungergefühl hinterlassen, sondern auch ungesund sein können und nur für kurze Zeit funktionieren.

Die Forschung hat gezeigt, dass die wirksamsten Diäten diejenigen sind, die über einen längeren Zeitraum eingehalten werden können. Bei Modediäten ist das Gewicht oft sehr sprunghaft, und obwohl Sie anfangs abnehmen, ist es nicht ungewöhnlich, dass Sie wieder zunehmen und Ihr Gewicht schließlich steigt.

Einer der großen Vorteile einer kohlenhydratarmen Ernährung besteht darin, dass Sie keinen Hunger verspüren müssen. Das mag den Anschein erwecken, als würde es den Sinn einer Diät zunichte machen, aber das tut es nicht. Das Ziel einer Diät ist nicht, weniger zu essen, sondern Gewicht zu verlieren oder gesünder zu essen. Die berühmteste aller kohlenhydratarmen Diäten ist die Atkins-Diät. Sie ist nach wie vor beliebt, weil sie es erlaubt, große Mahlzeiten zu essen und nachweislich beim Abnehmen hilft.

Das Grundprinzip einer Low-Carb-Diät ist, dass Sie so viel essen können, bis Sie satt sind, solange Sie nur die erlaubten Lebensmittel essen. Dazu gehören in der Regel Fleisch, Käse, Fisch, Eier und Geflügel. Außerdem dürfen Sie jeden Tag eine bestimmte Menge grünes Gemüse essen. Eine kohlenhydratarme Ernährung ist nicht nur eine gesunde Art, Gewicht zu verlieren, sondern führt auch zu einer nachhaltigen Gewichtsabnahme, d. h. Sie können auch nach dem ersten Schub weiter abnehmen und das Gewicht halten, sobald es verschwunden ist.

Außerdem senkt es Ihren Cholesterinspiegel und Ihren Blutdruck und stabilisiert Ihren Blutzuckerspiegel. Sie sollten eine kohlenhydratarme Ernährung mit Multivitaminen ergänzen, da Ihr Körper teilweise einen Mangel an diesen wichtigen Vitaminen erleidet.

Carb Addict - Ja oder Nein?

Möchten Sie wissen, was Fachleute über Kohlenhydrate zu sagen haben? Die Informationen im folgenden Artikel stammen direkt von gut informierten Experten mit Spezialwissen über Kohlenhydrate.

Nachdem wir nun diese Aspekte der Kohlenhydrate behandelt haben, wollen wir uns nun einigen anderen Faktoren zuwenden, die berücksichtigt werden müssen.

Man schätzt, dass drei von vier Übergewichtigen süchtig nach Kohlenhydraten sind. Aber was bedeutet das? Im Wesentlichen bedeutet es, dass Sie zu viel des Hormons Insulin in Ihrem Körper haben. Dieses Insulin veranlasst Sie dazu, häufig zu essen und die falschen Lebensmittel zu sich zu nehmen. Zu den verräterischen Anzeichen einer Kohlenhydratsucht gehören Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und Migräne, die durch einen niedrigen Blutzuckerspiegel verursacht werden können.

Eine Sucht nach Kohlenhydraten kann dazu führen, dass Sie eine ganze Tüte Brezeln auf einmal verzehren oder sich beim Abendessen einen halben Kuchen gönnen. Ihr Körper ist darauf konditioniert, so viele Kohlenhydrate wie möglich zu essen. Daher kann es vorkommen, dass Sie nie wirklich satt werden - egal wie viel oder wie oft Sie essen.

Im offiziellen Carb Addicts-Plan essen Sie zwei Mahlzeiten, die aus Gemüse und Eiweiß bestehen; die zweite Mahlzeit besteht aus Eiweiß, nicht stärkehaltigem Gemüse und Kohlenhydraten. Bei dieser letzten Mahlzeit, der so genannten Belohnungsmahlzeit, können Sie sogar ein Dessert essen. Der Trick besteht darin, die Kohlenhydrate bei zwei Mahlzeiten pro Tag wegzulassen.

Die Autoren des Programms sind der Meinung, dass Sie, wenn Sie dieses Programm befolgen, Ihren Heißhunger auf Kohlenhydrate mit der Zeit verlieren werden. Wenn Ihr Verlangen nach Kohlenhydraten in der zweiten Woche des Programms noch nicht verschwunden ist, empfehlen sie, Ihre Ernährung zu überprüfen, um zu sehen, ob Sie das Programm genau befolgen.

Wie bei anderen Diätplänen müssen Sie auch beim Carb-Addicts-Plan Ihre Portionsgrößen genau überwachen. All Ihre harte Arbeit wird umsonst sein, wenn Sie sich zu viel Süßes gönnen - und sei es nur bei einer Mahlzeit am Tag. Außerdem müssen Sie darauf achten, dass das Eiweiß, das Sie zu sich nehmen, nicht zu viel Fett enthält. Als Eiweißquelle können Sie Fisch, Huhn ohne Haut oder mageres Fleisch essen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Carb Addicts-Plans ist, dass Sie außer bei Ihrer Belohnungsmahlzeit keine künstlichen Süßstoffe zu sich nehmen

dürfen. Das kann eine ziemliche Herausforderung sein, vor allem, wenn Sie an gesüßten Kaffee am Morgen gewöhnt sind. Auf lange Sicht kann sich der Verzicht jedoch lohnen, denn Sie werden sehen, wie die Pfunde dahinschmelzen.

Es gibt keinen festen Zeitpunkt für die Belohnungsmahlzeit; die Autoren des Plans empfehlen jedoch, die Mahlzeit am Abend einzunehmen. Der Grund: Sie kann

Es dauert 12 bis 24 Stunden, bis der Körper die Kohlenhydratüberladung überwunden hat. Es hat auch einen psychologischen Vorteil, die Mahlzeit am Abend einzunehmen. Sie gibt Ihnen etwas, auf das Sie sich den ganzen Tag über freuen können.

Beginnen Sie Ihre Belohnungsmahlzeit mit einem Salat, z. B. einem Caesar-Salat oder einem orientalischen Salat, und teilen Sie dann den Rest der Mahlzeit in Drittel auf: Ein Drittel sollte aus kohlenhydratarmem Gemüse, ein Drittel aus Eiweiß und ein Drittel aus Kohlenhydraten bestehen. Diese Formel hat sich als erfolgreich erwiesen, wenn es darum geht, eine langfristige Gewichtsabnahme zu erreichen.

Wie bei vielen anderen Ernährungsplänen besteht die größte Herausforderung für diejenigen, die die Carb Addicts Diet durchführen, in der Fähigkeit, sie durchzuhalten. Eine Diät kann harte Arbeit sein, unabhängig davon, welche Art von Belohnung einen am Ende des Tages erwartet.

Ihr Engagement wird es Ihnen ermöglichen, das Programm durchzuhalten, auch wenn es besonders schwierig wird.

Wenn Sie im World Wide Web surfen, werden Sie eine Reihe von Erfahrungsberichten finden, in denen die Carb Addicts Diet in den höchsten Tönen gelobt wird. Sie sollten jedoch bedenken, dass die Ergebnisse von Person zu Person unterschiedlich ausfallen können. Während manche Menschen mit dem Carb Addicts Plan schnell abnehmen, ist der Gewichtsverlust bei anderen vielleicht nur mäßig. Der Erfolg des Programms kann von Ihrer eigenen individuellen Physiologie abhängen.

Ist die Carb Addicts Diet eine Modeerscheinung? Das hängt ganz davon ab, mit wem man spricht. Die einen sehen in ihr einen bedeutenden diätetischen Durchbruch, die anderen halten sie für eine Modeerscheinung. Medizinische Experten sind sich uneinig darüber, ob die Carb Addicts Diet eine gesunde Ernährung darstellt. Letztendlich müssen Sie in Absprache mit Ihrem persönlichen Arzt entscheiden, ob die Carb Addicts Diet für Sie geeignet ist.

Es wird der Tag kommen, an dem Sie etwas, über das Sie hier gelesen haben, nutzen können, um eine positive Wirkung zu erzielen. Dann werden Sie froh sein, dass Sie sich die Zeit genommen haben, mehr über Kohlenhydrate zu erfahren.

Kapitel 7: Entgiftungsdiäten

Entgiftungsdiäten sind der letzte Schrei in der Diätbranche, weshalb die Zahl der Menschen, die nach Entgiftungsdiäten suchen, täglich steigt.

Sie haben vielleicht schon von Toxinen, Entgiftung, Reinigung, Entschlackung gehört; sie alle stehen in Zusammenhang mit Entgiftungsdiäten.

Toxine sind schädliche Chemikalien, die Ihren Körper belasten. Sie sind überall um Sie herum (in Ihrer Nahrung, im Wasser, in der Luft) und in Ihnen selbst (als Abfallprodukte des Stoffwechsels). Ihr Körper scheidet die meisten Giftstoffe aus, der Rest wird im Körperfett gespeichert.

Diese gespeicherten Giftstoffe können in Verbindung mit Stress die Gesundheit auf sehr unangenehme Weise beeinträchtigen:

- Gewichtszunahme.
- Kopfschmerzen.
- Gefühle von Müdigkeit und Schwäche.
- Sodbrennen.
- Wunde Muskeln und Haut.
- Gelenkbeschwerden.

Diese Symptome werden abklingen, wenn Sie mit der Entgiftung beginnen. Nun, in den ersten Tagen werden Sie vielleicht etwas Unbehagen verspüren, aber das ist eine normale Reaktion des Körpers.

Es kann sein, dass Sie Kopfschmerzen oder Muskelkater haben, aber das liegt daran, dass die Giftstoffe schneller freigesetzt werden, als Ihr Körper sie ausscheiden kann. Diese Symptome werden nicht mehr auftreten, wenn Sie regelmäßig entgiften.

Entgiftung und Gewichtsabnahme

Entgiftung ist der Prozess der Freisetzung und Ausscheidung der gespeicherten Giftstoffe durch die Ausscheidungsorgane des Körpers -

Diät und Grundernährung Darm, Leber, Lunge, Nieren und Haut.

Detox-Diäten sind diätetische Ernährungspläne, die eine Entgiftung vorsehen, die Ihnen beim Abnehmen hilft, indem sie Ihren Körper entschlackt und Ihren Stoffwechsel verbessert.

Entgiftung und Krankheitsvorbeugung

Detox-Diäten werden empfohlen, um die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten, den psychischen Zustand und die Verdauung zu verbessern und die an der Entgiftung beteiligten Organe zu stärken.

Entgiftungsdiäten können dazu beitragen, schweren Krankheiten wie Krebs, ADS, ADHS, chronischem Müdigkeitssyndrom und multiplen chemischen Empfindlichkeiten vorzubeugen sowie Herzerkrankungen, Fibromyalgie und Autoimmunerkrankungen zu behandeln.

Entgiftungsnahrungsmittel

Bei Detox-Diäten wird der Verzehr von Lebensmitteln empfohlen, die für die Gesundheit förderlich und für die Gewichtsabnahme unerlässlich sind - Bio-Lebensmittel, Obst und Gemüse.

Sie sollten gereinigtes Wasser trinken und weniger verarbeitete Lebensmittel zu sich nehmen sowie auf Alkohol und Rauchen verzichten.

Das sollten Sie wissen

Entgiftungsdiäten sind ziemlich restriktiv, und wenn Sie eine Entgiftungsdiät beginnen, sollten Sie sie strikt befolgen. Entgiftungsdiäten sind sicher, aber Sie sollten Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie damit beginnen.

Arten von Detox-Diäten:

- Fasten - über einen bestimmten Zeitraum nur Wasser, Säfte oder Brühen trinken oder nur eine Art von Nahrung zu sich nehmen. Ihr Körper beginnt, Fett zur Energiegewinnung zu verbrennen.
- Nahrungsergänzungsmittel - Einnahme von Nährstoffpulvern, Vitaminen und verpackten Proteinsnacks.
- Hydrotherapie - Entgiftung über die Hautporen durch spezielle Bäder.
- Spezifische Entgiftungsdiäten - dauern zwischen 7 und 30 Tagen; es

Diät und
Gibt schnelle Entgiftungsdiäten für einen und drei Tage und lange
Entgiftungsdiäten für 8 Wochen.