

EATING

FOR A HEALTHY LIFE



Bedingungen und Konditionen

RECHTLICHER HINWEIS

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

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

In praktischen Ratgebern gibt es, wie bei allem im Leben, keine Einkommensgarantien. Die Leser werden gewarnt, auf ihr eigenes Urteil über ihre individuellen Umstände zu antworten und entsprechend zu handeln.

Dieses Buch ist nicht als Quelle für rechtliche, geschäftliche, buchhalterische oder finanzielle Beratung gedacht. Allen Lesern wird empfohlen, sich an kompetente Fachleute in den Bereichen Recht, Wirtschaft, Buchhaltung und Finanzen zu wenden.

Wir empfehlen Ihnen, dieses Buch zum leichteren Lesen auszudrucken.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Kapitel 1:

Die Grundlagen

Kapitel 2:

***Die Art, wie Sie über
Lebensmittel denken***

Kapitel 3:

Honig und Vollkornprodukte

Kapitel 4:

Nüsse und mageres Fleisch

Kapitel 5:

Die Vorteile

Einpacken

Vorwort

Vereinfacht ausgedrückt verfügt der Körper über zwei sehr unterschiedliche und komplexe Systeme von Energieerzeugungsquellen. Da Energie für die menschliche Tätigkeit und das Überleben lebensnotwendig ist, sind die beiden Energiesysteme voneinander abhängig und unterstützen sich gegenseitig. Dieses Buch zeigt Ihnen, welche Lebensmittel Ihnen die meiste Energie liefern.

Es kommt so häufig vor - wir beschließen, ein Gesundheits- und Fitnessprogramm mit Elan und wahrscheinlich auch mit viel Tamtam durchzuführen, aber in der ersten Woche, in der wir den Plan in Angriff nehmen, geht alles den Bach runter.

Warum halten wir uns nicht an die Diätpläne, die Pläne für das morgendliche Joggen, die Pläne für körperliche Betätigung, die wir uns gemacht haben?

Und was können wir tun, um sicherzustellen, dass wir diese Pläne weiterverfolgen, in unserem eigenen Interesse und im Interesse der Menschen, die von uns abhängig sind?

Essen Sie nur, um Ihren Appetit zu stillen oder Ihre Geschmacksnerven glücklich zu machen? Oder essen Sie, um Ihr Leben besser in den Griff zu bekommen? In diesem eBook sehen wir, wie Sie Ihr Leben viel optimaler gestalten können, indem Sie einfach

darauf achten, dass Sie richtig essen.

Essen für ein gesundes Leben

Kapitel 1:

Die Grundlagen

Synopse

Energie wird für die verschiedenen Funktionen wie die Aufrechterhaltung des Wachstums, tägliche Aktivitäten, Bewegung und viele andere Bewegungen oder Funktionen benötigt, die oft als selbstverständlich angesehen werden. Diese werden von den beiden Energiesystemen gemeinsam genutzt.

In der heutigen Welt funktionieren Gesundheits- und Fitnesspläne nur noch selten. Was ist der Grund für ihre alarmierende Misserfolgsrate?

Die Welt ist viel ungesünder als noch vor zwei Jahrzehnten. Vieles davon ist auf die veränderten Ernährungsgewohnheiten der Menschen zurückzuführen.

Die Grundlagen

Das primäre und zuerst genutzte Energiesystem ist das aerobe System. Dieses System verwendet Sauerstoff für die Funktion der Muskeln und stellt hohe Anforderungen an das allgemeine Körpersystem.

Dieser Bedarf erhöht in der Regel die Geschwindigkeit und Tiefe der Atmung und der Blutzufuhr, vor allem wegen des entsprechenden Anstiegs der Herzfrequenz.

Wenn der Körper mehr Energie benötigt, die aufgrund des erhöhten Sauerstoffbedarfs nicht gedeckt werden kann, schaltet das Körpersystem automatisch auf das anaerobe Energiesystem um. Dieses System ist in der Lage, Energie zu produzieren, ohne Sauerstoff zu verbrauchen.

All diese Energie wird durch den geeigneten oder richtigen Verzehr von Lebensmitteln erzeugt. Die verzehrten Lebensmittel bestimmen die Art der Energie, die jeder Einzelne zu produzieren in der Lage ist.

Die Ermüdung der Muskeln tritt in der Regel dann ein, wenn alle Energiequellen erschöpft sind, was verschiedene Ursachen haben kann; die zwingendste hängt sehr stark von der Art der verzehrten Lebensmittel ab.

Es gibt mehrere Kategorien von Lebensmitteln, die verschiedene

nützliche Elemente für das menschliche Körpersystem produzieren, und es ist wichtig zu wissen, welche davon die Energieerzeugungsquellen schaffen oder verbessern

definitiv nützlich zu wissen. Daher sollte dieses Wissen dem Einzelnen helfen, die richtigen Lebensmittel auszuwählen.

Das aerobe System arbeitet, indem es die Kohlenhydrate, Fettsäuren und Aminosäuren in den verzehrten Nahrungsmitteln aufspaltet, während das anaerobe System Energie aus den im Körper gespeicherten Nahrungsmitteln freisetzt, in der Regel während intensiver Bewegungsabläufe.

Wenn wir um uns herum vom Scheitern von Diäten oder Fitnessplänen hören, ist das in der Regel nicht deren Schuld. Häufig sind die Personen schuld, die mit viel Aufregung begonnen haben, diese Pläne durchzuziehen, all ihren Bekannten und Kollegen davon erzählt haben und sich dann nicht an diese Programme gehalten haben.

Diejenigen, die das Training oder die Diät auf halbem Wege abbrechen, sehen natürlich nicht die Vorteile, und alle geben dem Plan die Schuld.

Was die Welt heute braucht, ist nicht ein neues Gesundheits- oder Fitnessprogramm oder eine Diät, sondern Motivation. Es braucht die richtige Geisteshaltung, um den gewählten Plan bis zum Ende durchzuziehen.

Wenn sie das schaffen, werden die meisten Gesundheitsprobleme, die mit dem Lebensstil zusammenhängen, überholt sein. Und wir müssen nicht in die entlegensten Winkel der Erde reisen, um diese Motivation zu entdecken. Die Motivation liegt genau hier, in uns;

wir müssen sie nur suchen und sie nutzen.

Vor einer Generation hätten die Menschen nicht im Traum daran gedacht, zu jedem Junkfood zu greifen, das sie bekommen konnten, um ihre Gesichter zu füttern. Heutzutage tun wir das ganz beiläufig. "Ich habe Hunger" bedeutet in der Regel: "Ich möchte einen Burger oder einen Hot Dog, wahrscheinlich mit Pommes frites und etwas Cola." Und: "Ich bin auf Diät" bedeutet: "Ich nehme eine chemische Pille, die meinen Hunger besiegt und meinem Körper Vitamine entzieht." Es ist wirklich kein Wunder, dass wir heute mit so vielen Gesundheitsproblemen konfrontiert sind.

Unsere Gesundheit ist ein Indikator dafür, was wir konsumieren. Der traurige Zustand, in dem wir leben, ist kein individuelles Problem, sondern ein globales Problem. Die Welt als Ganzes ernährt sich falsch. Sechs von zehn Menschen in den USA sind übergewichtig, und bis zum Jahr 2015 werden es acht von zehn sein.

Denken wir wirklich darüber nach? Nein, das tun wir nicht. Selbst während Sie dieses eBook lesen, essen Sie wahrscheinlich nebenbei eine Packung Chips. Wissen Sie, dass Sie mit dem Geld, das Sie für diese Packung ausgeben, die Ihren Magen mit einigen der giftigsten Chemikalien füllt, die der Menschheit bekannt sind, stattdessen ein ausgemergeltes Kind in Ruanda hätten ernähren können?

Aber es geht nicht nur darum, philanthropisch zu sein. Es geht auch um uns selbst. Ja, wir müssen egoistisch sein. Sind wir bei

solch erschreckenden Gesundheitszahlen nicht auf dem besten Weg ins Verderben? Wir ernähren uns definitiv nicht richtig. Was auch immer das an Übergewicht und den daraus resultierenden Krankheiten mit sich bringt, wir müssen darauf vorbereitet sein.

Wenn Sie also das nächste Mal sehen, dass ein Programm gescheitert ist oder viel Kritik einstecken muss, denken Sie daran, dass die Kritik wahrscheinlich nicht daher rührt, dass das Programm auf wackligen Füßen steht. In den meisten Fällen liegt es daran, dass die Menschen mit großen Absichten begonnen haben und dann das Programm nicht so befolgt haben, wie sie es hätten tun sollen

Kapitel 2:

Die Art, wie Sie über Lebensmittel denken

Synopse

Das Wichtigste, was Sie brauchen, um Ihr Gesundheits- und Fitnessprogramm am Leben zu erhalten - sogar noch wichtiger als ein Trainer oder ein Arzt - ist Ihre eigene Motivation.

Man muss entschlossen sein, die Situation zu hinterfragen. Sie sind also übergewichtig und wollen ein paar Pfunde loswerden. Kein Fitnesstrainer der Welt wird Ihnen helfen, wenn Sie nicht die richtigen Maßnahmen ergreifen, um sich richtig zu ernähren und Ihr Trainingsprogramm einzuhalten.

Selbst wenn Sie krank sind und eine Behandlung in Betracht ziehen, wird Ihnen kein Arzt helfen, wenn Sie nicht entschlossen sind, die Behandlungsplattform zu befolgen, sei es, dass Sie die Medikamente zur richtigen Zeit einnehmen oder auf bestimmte Lebensmittel verzichten.

Ihr Mindset

Wir haben bisher mit unseren Essgewohnheiten schrecklich daneben gelegen. Wenn wir die Dinge nicht selbst in die Hand nehmen, wird es nicht besser werden.

Die Nummer 1 ist das Bewusstsein. Wir müssen lernen, welche Lebensmittel für uns richtig sind und welche nicht. Wir müssen zum Training zurückkehren und begreifen, welche Nährstoffe unser Körper wirklich braucht und in welcher Menge.

Dann müssen wir einen Ernährungsplan für uns und unsere Lieben aufstellen, damit wir uns gesünder ernähren. Wir müssen alle ungünstigen Lebensmittel reduzieren - den Zucker, die Fette, die Kohlenhydrate, die wir nicht wirklich wollen - und Lebensmittel einbauen, die unsere Gesundheit fördern können.

Das klingt zu sehr nach Predigt, das verstehe ich. Aber das ist die einzige Gnadenfrist, die wir haben. Wenn wir weiterhin Oreos mampfen, wird es uns nie besser gehen.

Aber es gibt Hoffnung. Die Hoffnung liegt in der Tatsache, dass es viele Lebensmittel gibt, die genauso lecker sind wie diese schrecklichen Junkfoods, die wir aber noch nicht kennen.

Das sind die Lebensmittel, die wir noch nicht kennen, die wir wahrscheinlich nicht mögen oder von denen wir nicht wissen, wie wir sie zubereiten können, aber ein gesundes Kochbuch

kann Ihnen helfen, verschiedene interessante Wege zum gesunden Kochen zu verstehen.

Auch mit der gleichen Art von Ernährung, die Sie zu sich nehmen, können Sie wirklich leckere und gesunde Gerichte zaubern. Ja, das ist alles sehr gut möglich. Sie können Ihre Essgewohnheiten weitgehend ändern und gleichzeitig Ihren Gaumen verwöhnen.

Tatsache ist, dass die Abnehmindustrie in erheblichem Maße für den Niedergang der entwickelten Menschheit verantwortlich ist. Sie müssen weiterhin ihre Atkinses und Jenny Craigs und Zones und Medifasts verkaufen, und aus diesem Grund erzählen die Medien nie, wie wir die Dinge in Wirklichkeit selbst in die Hand nehmen können.

Sie zeigen uns pompöse Vorher-Nachher-Fotos von einer Person mit einem fußlangen Unterbauch und dann von demselben Mann mit 6-Pack-Bauchmuskeln und erzählen uns, dass die Diät dies ermöglicht hat.

Tatsache ist jedoch, dass wir, wenn wir unseren Kopf zusammenstecken, dies sehr leicht tun können, ohne Tausende von Dollar für diese Diäten ausgeben zu müssen. Und was müssen wir tun?

2 allgemeine Dinge:-

Kontrollieren, was wir konsumieren. Gönnen Sie sich

körperliche Anstrengung.

Ist das nicht zu viel verlangt? Sind wir das nicht unserem Körper schuldig, der uns all die Jahre so gut gedient hat? Sind wir das nicht uns selbst und unseren Lieben schuldig?

Kapitel 3:

Honig und Vollkornprodukte

Synopse

Im Laufe der Jahre hat sich gezeigt, dass Honig die einzige Kraft ist, die den Energiekreislauf aufrecht erhält. Da er dem menschlichen Körper in verschiedenen Bereichen zugute kommt, ist er nach wie vor unübertroffen in seiner energieerzeugenden Wirkung. Honig ist der natürlichste Energielieferant der Natur. Er wirkt auch als effektiver Immunsystem-Builder und bietet gleichzeitig ein natürliches Heilmittel für eine Vielzahl von verschiedenen Beschwerden.

Energie ist sehr wichtig für den reibungslosen Ablauf des täglichen Lebenszyklus eines jeden Menschen. Daher ist es wichtig, Energiequellen zu finden, die sowohl beständig als auch gesund sind, um fit und glücklich zu bleiben.

Ein gutes Paar

Die natürlichen Vorteile von Honig sind weithin anerkannt und akzeptiert. Neben seinem hervorragenden Geschmack ist Honig auch eine natürliche Kohlenhydratquelle, die als Energielieferant die Leistung und Ausdauer steigert und die Muskelermüdung verringert.

Dies ist besonders für Sportler nützlich. Der Zuckergehalt des Honigs trägt dazu bei, Ermüdungserscheinungen bei körperlichen Anstrengungen und auch bei Trainingseinheiten von Sportbegeisterten zu verhindern. Diese Zuckerarten sind in Glukose und Fruktose unterteilt und funktionieren auf unterschiedliche, aber sich ergänzende Weise.

Der Glukosegehalt im Honig wird in der Regel schneller aufgenommen und gibt einen sofortigen Energieschub, während die Fruktose langsamer wirkt und so eine nachhaltigere und längere Energieabgabe ermöglicht. Wenn es darum geht, den Blutzuckerspiegel im Körper zu regulieren, ist Honig dafür bekannt, dass er dazu beiträgt, den Blutzuckerspiegel relativ konstant zu halten.

Da Honig ein angenehmes und natürliches Lebensmittel ist, ist sein Verzehr nicht sehr schwierig. Menschen jeden Alters sind im Allgemeinen bereit, Honig in jeder seiner Begleitformen zu konsumieren. Sogar bei Kindern ist er sehr beliebt.

Die Energie, die durch den täglichen Verzehr einer kleinen Menge

Honig gewonnen wird, hilft den Kindern, die körperlichen Belastungen des Schulalltags zu bewältigen.

und sportliche Verpflichtungen. Auch für Erwachsene kann der tägliche Verzehr einer kleinen Dosis Honig viel dazu beitragen, das Energieniveau während eines anstrengenden Arbeitstages hoch zu halten.

Die Zubereitung von Sandwiches mit Honig und anderen Füllungen ist eine Möglichkeit, einen angenehmen Snack zu kreieren. Honig auf eine frisch getoastete Scheibe Brot aufzutragen ist ebenfalls eine willkommene Frühstücksalternative. Die Zugabe von Honig zu Getränken anstelle von Zucker ist auf jeden Fall zu empfehlen.

Die meisten Menschen wollen heute einen schnellen Energieschub, und der kommt meist in Form von ungesunden Sportgetränken, Kaffee und raffinierten Kohlenhydraten wie Zucker und Brot.

Diese erzeugen zwar die gewünschte erhöhte Energie, aber es ist zu beachten, dass diese Energie relativ kurzlebig ist und die darauf folgende Müdigkeit in der Regel deutlicher spürbar ist. Daher ist der Verzehr von Vollkornprodukten nicht nur eine bessere Alternative, sondern auch viel gesünder.

Vollkorngetreide liefert Energie in einer komplexeren Form, die über einen längeren Zeitraum abgebaut wird. Dies schafft dann die Grundlage für die Aufrechterhaltung des Energieniveaus über längere Zeiträume.

Aufgrund ihrer komplexeren Zusammensetzung enthalten Vollkornprodukte eine Reihe von nützlichen Elementen wie

Mineralien, Vitamine, Phytonährstoffe und Ballaststoffe, die ebenfalls reich an Ballaststoffen sind.

Die Zugabe von Vollkornzutaten zu einem Gericht vervollständigt in den meisten Fällen den Geschmack oder wertet ihn insgesamt auf. Vollkorn kann die verschiedenen Formen wie Weizen, Hafer, Gerste, Mais, brauner Reis, Faro, Dinkel, Emmer, Einkorn, Roggen, Hirse, Buchweizen, und viele mehr.

Diese können dann zu verschiedenen anderen Produkten wie Vollkornmehl, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Haferflocken oder Hafergrütze, Triticalemehl, Popcorn und Teffmehl verarbeitet werden.

Die Vorteile eines konsequenten Verzehrs von Vollkornprodukten können dazu beitragen, das Risiko von Herzkrankheiten zu verringern, den Cholesterinspiegel zu senken, vor vielen Krebsarten zu schützen und das Gewichtsmanagement zu unterstützen. Vollkorngetreide sollte nicht mit seinem minderwertigeren und raffinierteren "Cousin" verwechselt werden. Auch wenn raffinierte Körner einige Vorteile haben, ist es immer besser, sich für die Vollkornalternativen zu entscheiden.

Kapitel 4:

Nüsse und mageres Fleisch

Synopse

Nüsse sind eine wichtige Nährstoffquelle sowohl für den menschlichen als auch für den tierischen Verzehr. Sie sind reich an einer ganzen Reihe notwendiger Nährstoffe und können roh, gekocht oder als Zusatz zu bereits bestehenden Gerichten verzehrt werden. Obwohl Nüsse als hartschalige Früchte definiert sind, gibt es viele andere Lebensmittel, die zur Familie der Nüsse gehören.

Verschiedene Fleischsorten tragen im Allgemeinen zu einer Vielzahl von Geschmacksrichtungen bei; die gesündeste Sorte ist jedoch diejenige mit einem möglichst hohen Anteil an magerem Fleisch. Es ist unbestritten, dass Fleisch mit einem hohen Fettanteil ein kulinarischer Leckerbissen ist, aber aus gesundheitlichen Gründen ist es sehr klug, sich die Zeit zu nehmen, um die Vorteile des Verzehrs von magerem Fleisch zu verstehen.

Gute Proteine und Öle

Es ist heute allgemein bekannt, dass Nüsse sehr dazu beitragen, viele Krankheiten in Schach zu halten oder gar nicht erst entstehen zu lassen. So ist zum Beispiel bekannt, dass Nüsse das Auftreten von koronaren Herzkrankheiten verhindern können, selbst bei Menschen, die aus einer langen Reihe von Familienmitgliedern mit diesem Problem stammen.

Der Verzehr von Nüssen wie Mandeln und Walnüssen senkt nachweislich die Serumcholesterinkonzentration im Körper. Nüsse sind auch sehr empfehlenswert für Personen, die unter Insulinresistenzproblemen leiden, wie z. B. Diabetiker.

Eine weitere gesündere Alternative sind Nüsse anstelle von Junkfood, um den Heißhunger zu stillen. Der Gehalt an essenziellen Fettsäuren ist ein weiterer Pluspunkt, wenn es darum geht, Nüsse als gesündere Alternative zu wählen. Da Nüsse gesund sind und in roher Form verzehrt werden können, ist es ein weiterer Vorteil, sie als Snack mit sich zu führen.

Mandeln werden häufig zur Normalisierung der Blutfettwerte verwendet, da sie langsam verbrennen und so dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel konstant gesund zu halten. Die Mandel ist reich an einer Vielzahl verschiedener Nährstoffe und ein beliebter Zusatz in der kargen Ernährung der meisten Mittelmeervölker.

Die Paranuss ist eine weitere nahrhafte Nuss, die bei maßvollem Verzehr eine Reihe von Vorteilen mit sich bringt. Die Paranuss ist bekannt für ihren Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und ist außerdem eine gute Quelle für Kalzium.

Die Cashewnuss ist eine weitere sehr beliebte Nuss, die oft als gesalzener Snack verzehrt wird. Sie wäre jedoch auch ohne den Zusatz von Salz ein viel gesünderes Lebensmittel, da sie bereits von sich aus sehr schmackhaft ist. In einigen Teilen der Welt werden diese Nüsse zu Öl verarbeitet.

Bei der Auswahl sollte man sich ein wenig auskennen, denn es reicht nicht aus, sich nur darauf zu verlassen, was das bloße Auge wahrnimmt. Im Allgemeinen sollte mageres Fleisch von Rindern aus den Teilstücken Round, Chuck, Sirloin und Tenderloin bestehen, während die Teilstücke von Schweinen oder Lämmern aus Filet, Koteletts und Keulen bestehen sollten. Die magersten Teile des Geflügels sind der Brustbereich ohne Haut.

Obwohl es viele Gründe gibt, warum Menschen Fleisch aus ihrer täglichen Ernährung streichen, gibt es keine Beweise dafür, dass dies eine gute oder schlechte Entscheidung ist und nicht von allen befolgt werden sollte.

Wichtig ist jedoch die Auswahl der Fleischsorten, die den Verzehr gesund machen, und das bedeutet im Allgemeinen Fleisch mit einem geringeren Fettgehalt. Obwohl weißes Fleisch keineswegs fettarm ist, hat es im Vergleich zu rotem Fleisch einen viel

geringeren Fettgehalt.

Der Nährwert des Verzehrs von magerem Fleisch ist recht umfangreich und abgerundet. Mageres Fleisch hat im Allgemeinen einen höheren und reineren Proteingehalt, der ein sehr wichtiger Faktor für den grundlegenden strukturellen und funktionellen Fortschritt jeder Zellerhaltung und -bildung ist.

Mageres Fleisch ist auch eine gute Quelle für essenzielle Aminosäuren, insbesondere für schwefelhaltige Aminosäuren. Im Vergleich zu den Verdauungsgeschwindigkeiten wirken die Proteine in Fleisch schneller als die in Bohnen und Vollkornprodukten enthaltenen.

Mageres Fleisch ist ebenfalls eine gute Eisenquelle. Da Eisenmangel progressiv ist, wird er oft erst in einem späteren Stadium entdeckt, wenn sich eine Anämie entwickelt hat.

Kapitel 5:

Die Vorteile

Synopse

Hier finden Sie alle Gründe, die Sie brauchen, um sich weiterhin gesund zu ernähren. Lassen Sie uns sofort in das Thema eintauchen.

Vorteile

Sie werden gesünder

Wir könnten eine ganze Reihe von Büchern über die gesundheitlichen Vorteile der richtigen Ernährung schreiben, und doch würden sie nicht ganz abdecken, welche Vorteile es wirklich gibt. Der wichtigste Vorteil ist, dass Sie die Kontrolle über Ihr Gewicht gewinnen.

Wenn Sie sich richtig ernähren, sorgen Sie auch dafür, dass Ihre Stoffwechselfunktionen - vor allem Ihr Immunsystem und Ihr Magen-Darm-System - weiterhin richtig funktionieren. Sie sind auch vor verschiedenen chronischen Krankheiten geschützt, von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie koronare Herzkrankheit und Bluthochdruck bis hin zu Diabetes.

Kosteneffizienter

Wer sich gesund ernährt, gibt viel weniger aus. Ihre Rechnungen in den Supermärkten sinken drastisch, und Sie verschulden sich nicht noch mehr mit Ihren Kreditkarten, wenn das bereits ein Problem für Sie ist. Außerdem sparst du eine Menge Geld für die medizinische Versorgung, die du brauchen würdest, wenn du aufgrund deiner Essgewohnheiten ein Problem bekommst.

Weniger Giftstoffe in Ihrem Körper

Viele Lebensmittel sind heutzutage giftig, weil sie synthetische Chemikalien enthalten. Wenn man versucht, sich richtig zu ernähren, ist es viel unwahrscheinlicher, dass diese Giftstoffe in den Körper gelangen, denn eines der grundlegenden Dogmen der richtigen Ernährung ist, dass man nichts essen sollte, was von Menschenhand hergestellt wurde.

Außerdem können Sie, wenn Sie weniger essen, auch Laster wie Rauchen und Alkoholismus einschränken. Ein Glas Bier ist fast ein Synonym für einen Abend mit den Jungs. Wenn Sie weniger essen, werden Sie auch kein Bier mehr trinken wollen. Ebenso werden Sie auf die eine (oder mehrere) obligatorische Zigarette verzichten, zu der Sie nach jeder Mahlzeit neigen.

Mehr körperlicher Lebensstil

Wenn Sie sich besser ernähren, werden Sie feststellen, dass Sie Ihre Arbeit viel besser erledigen können. Sie können sich mehr bewegen, mehr reisen, mehr spielen, mehr arbeiten und somit Ihr Leben produktiver gestalten.

Das ist doch sicher besser, als den ganzen Tag auf der Couch zu faulenzen, oder? Sie können sich auch mehr mit Ihren Freunden und Angehörigen beschäftigen, was Ihr Leben sicherlich bereichert.

Gutes soziales Leben

Vergessen Sie den Fettfetischismus: Übergewichtige Menschen sehen

nicht attraktiv aus. Es gibt ein starkes gesellschaftliches Tabu über Gewicht an den falschen Körperstellen. Wenn Sie versuchen, einen Partner zu finden, kann Ihr Speck

buchstäblich in die Quere kommen. Und nicht nur das: Personen, die ihre Essgewohnheiten und damit ihr Gewicht nicht kontrollieren können, werden von der Gesellschaft als Personen angesehen, die ihre grundlegenden Triebe nicht kontrollieren können.

Diese Art von Psychologie gibt es, auch wenn nur sehr wenige Menschen darüber sprechen werden. Wenn Sie richtig essen, werden Sie feststellen, dass solche Probleme verschwinden.

Einpacken

Heutzutage gibt es viele beliebte Diäten auf dem Markt, aber die meisten davon sind ungesund und gelegentlich sogar unsicher. Hier wird erklärt, wie man sich ein Leben lang gesund und ausgewogen ernährt und sich von ungesunden Diäten fernhält.

Ermitteln Sie, wie viele Kalorien Ihr Körper täglich benötigt, um zu funktionieren.

Diese Zahl kann je nach Stoffwechsel und körperlicher Aktivität stark variieren. Wenn Sie zu der Sorte Mensch gehören, die allein durch den Geruch eines Stücks Pizza zehn Pfund zunimmt, dann sollte Ihre tägliche Kalorienzufuhr bei etwa 2000 Kalorien für Männer und 1500 Kalorien für Frauen liegen.

Ihre Körpermasse spielt dabei ebenfalls eine Rolle: Für natürlich größere Personen sind mehr Kalorien angemessen, für kleinere Personen weniger Kalorien. Wenn Sie zu der Sorte Mensch gehören, die essen kann, ohne ein Pfund zuzunehmen, oder wenn Sie körperlich aktiv sind, sollten Sie Ihre tägliche Kalorienzufuhr um 1000-2000 Kalorien erhöhen, bei Frauen etwas weniger.

Haben Sie keine Angst vor fettigen Lebensmitteln.

Sie müssen Fett aus der Nahrung zu sich nehmen, damit Ihr Körper richtig funktionieren kann. Aber es ist wichtig, die richtigen Fette auszuwählen: Die meisten tierischen Fette und einige pflanzliche Öle enthalten viele Fette, die den LDL-Cholesterinspiegel, das schlechte Cholesterin, erhöhen.

Anders als allgemein angenommen, führt der Verzehr von Cholesterin nicht zwangsläufig zu einem Anstieg des Cholesterinspiegels im Körper. Wenn Sie Ihrem Körper die richtigen Mittel zur Verfügung stellen, wird er zusätzliches Cholesterin aus Ihrem Körper spülen. Diese Werkzeuge sind einfach ungesättigte Fettsäuren, die Sie versuchen sollten, regelmäßig zu verzehren. Lebensmittel, die reich an einfach ungesättigten Fettsäuren sind, sind Olivenöl, Nüsse, Fischöl und verschiedene Samenöle.

Essen Sie reichlich die richtigen Kohlenhydrate.

Sie müssen Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten essen, da sie die Hauptenergiequelle Ihres Körpers sind. Der Trick ist, die richtigen Kohlenhydrate auszuwählen. Einfache Kohlenhydrate wie Zucker und raffiniertes Mehl werden vom Magen-Darm-System des Körpers schnell aufgenommen.

Dies führt zu einer Art Kohlenhydratüberladung, und Ihr Körper schüttet große Mengen an Insulin aus, um die Überladung zu bekämpfen. Das überschüssige Insulin ist nicht nur schlecht für Ihr Herz, sondern fördert auch die Gewichtszunahme. Essen Sie viele Kohlenhydrate, aber nur solche, die vom Körper langsam verdaut

werden, wie Vollkornmehl, Gemüse, Hafer und unverarbeitetes Getreide.

Essen Sie früh am Tag größere Mahlzeiten.

Ihr Stoffwechsel verlangsamt sich gegen Ende des Abends und ist weniger effizient bei der Verdauung von Lebensmitteln. Das bedeutet, dass ein größerer Teil der in der Nahrung gespeicherten Energie in Form von Fett eingelagert wird und Ihr Körper nicht so viele Nährstoffe aus der Mahlzeit aufnimmt. Versuchen Sie, eine mittelgroße Mahlzeit zum Frühstück, eine große Mahlzeit zum Mittagessen und eine kleine Mahlzeit zum Abendessen zu essen. Noch besser ist es, wenn Sie versuchen, 4-6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.

Gönnen Sie sich eine Schummlermahlzeit.

Schummeln bedeutet nicht, sich einmal pro Woche mit den falschen Lebensmitteln vollzustopfen, sondern einmal pro Woche eine Speise zu genießen, die man wirklich liebt. Essen Sie sonntags ein paar Scheiben Pizza oder samstags ein riesiges Stück doppelten Schokoladenkuchen. Diese Schummler-Mahlzeit wird Ihnen helfen, die Ernährungsumstellung durchzuhalten, und sie ist in mancher Hinsicht wirklich gut für Ihren Körper. Besondere Anlässe, wie z. B. Geburtstage in der Familie, gelten als Schummeltrinken.

Gewöhnen Sie sich an, langsam zu essen.

Sie sättigt mit weniger Kalorien und beugt Übergewicht und Fettleibigkeit mit all ihren Folgen vor.

Trinken Sie viel H₂O.

Es macht Sie wacher und energiegeladener, wirkt Wunder für Ihre Haut und sorgt dafür, dass Sie sich satter fühlen, so dass Sie am Ende weniger essen! Der Verzicht auf Limonade und ihr Ersatz durch Wasser wird Wunder bewirken.