



Leseprobe

Inhalt

Eine Art Vorwort.....	5
Diät adieu – Welcome Diät.....	6
Die „Grundgesetze“	7
Die persönlichen Voraussetzungen.....	9
Wie steht es um Ihre Gesundheit?	10
Wovon träumen Sie? Wie sieht Ihre Traumfigur aus?	10
Der Körper und der Schönheitsbegriff	11
Was heißt eigentlich Übergewicht?	12
Gespeichertes Körperfett – Das eigentliche Übergewicht	13
Lernen Sie Ihren Körper kennen - Nahrungsbedarf und Fettspeicher	15
Körperfett – Relevanz und Diät	16
Wie funktioniert eine übergewichtsrelevante Diät?	17
Bewusstes und Unbewusstes	19
Überprüfen Sie Ihre Motivation	21
Ihr Erscheinungsbild als Motivation	21
Die Nachhaltigkeit	22
Der schnelle „Erfolg“	23
Vermeiden Sie Diätlügen.....	25
Münchhausens gesammelte Weisheiten	25
Diätlügen, Abteilung Ausreden	30
Unrealistische Versprechungen	31
Fad Diets.....	31
Homöopathie und Abspecken	32
Passive Stimulation	32
Nichtoperative Fett-“Entfernung“	32
Setzen Sie sich ein realistisches Ziel	33
Wählen Sie einen Weg	34
Abnehmen heißt nicht unbedingt Diät	35
Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben.....	36
Entrümpeln Sie Küche und Keller	38
Werfen Sie Unnötiges über Bord	39
Gesunde Sattmacher	39
Vermeiden und bekämpfen Sie Frust und Stress	40
Man kennt fünf Hauptkategorien von Auslösern des emotionalen Essens:	41

Nachhaltiges Abnehmen

Ideen, um das Überessen zu stoppen	42
Essen Sie nicht spontan	44
Die Nachsorge	44
Freuen Sie sich über Erfolg	45
Bleiben Sie dran.....	45
Fettverbrennungsmythen	45
MYTHOS 1: TEILWEISE VERRINGERUNG GELINGT.....	46
MYTHOS 2: KALTE GETRÄNKE REDUZIEREN FETT	47
MYTHOS 3: VERZICHT AUF GANZE LEBENSMITTEL-GRUPPEN FÜHRT ZU FETTVERLUST	48
MYTHOS 4: KALORIENARME ERNÄHRUNG IST DER EINZIGE WEG, GEWICHT ZU REDUZIEREN	48
MYTHOS 5: IMMER ZU BESTIMMTEN ZEITEN TRAINIEREN.....	49
MYTHOS 6: MAN MUSS XX MINUTEN TRAINIEREN, BEVOR ES ZU WIRKEN BEGINNT.....	50
MYTHOS 7: FETTVERBRENNENDE NAHRUNGSMITTEL, UM GEWICHT ZU VERLIEREN	51
MYTHOS 8: PROTEINREICHE/ KOHLEHYDRTARARME LEBENSMITTEL SIND AM BESTEN.....	52
MYTHOS 9: WENIGER ESSEN, MEHR VERBRENNEN	52
MYTHOS 10: AUF FETT VOLLKOMMEN VERZICHTEN	53
EMOTIONALES ESSEN	54
PMS	56
Gelüste	57
Krankheit	59
ZU WENIG ESSEN	61
Gesunde Nahrungsmittel	63

Eine Art Vorwort

Sie werden erfolgreich den Weg zur Traumfigur beschreiten, doch ohne einige Voraussetzungen geht es auch mit unserer Methode, mit den „Grundgesetzen“, nicht. Sie müssen sich ein wenig vorbereiten, Ihr „Werkzeug“, Ihre „Ausrüstung“ zurechtlegen. Sie können auch nicht in Stöckelschuhen auf das Matterhorn steigen oder mit einem Spielzeugbogen eine Zielscheibe in 50 Meter Entfernung treffen. Bei unserer Methode brauchen Sie jedoch keine Spezialgeräte, nur das, was in einem normalen Haushalt ohnehin vorhanden ist. Das Wichtigste, das Sie aber brauchen, sind Ihr Kopf und ihr Herz. Ohne Bewusstsein dessen, was Sie tun werden, und ohne beherztes Voranschreiten, können Sie Ihr Ziel nicht erreichen.

Die „Grundgesetze“ zeigen Ihnen einen bestreitbaren Pfad zum Gipfel, ohne Wundermittel, ohne modischen Touch. Doch wenn Sie diesen Weg gehen, wird der Gipfel – die Traumfigur – Ihnen dauerhaft gehören, ohne Jo-Jo-Effekt, ohne ständiges rauf und runter. Ersparen Sie sich die Frustration, das Ziel bei aller Mühe, eines Tages nicht mehr erreichen zu können.

Diät adieu – Welcome Diät

Das Wesen des Abnehmens und das Schlank-Bleibens Abnehmen und leichter bleiben gelingt am besten durch eine Umstellung der Ernährung und der Lebenseinstellung. Zum eigentlichen Abnehmen braucht es nicht wirklich eine Diät, wenn man das Wort in seinem ursprünglichen Sinne versteht, wohl aber zur Erhaltung des reduzierten Gewichts. Das Wort Diät kommt aus dem Altgriechischen (Diaita) und heißt direkt übersetzt Lebensweise. Daraus abgeleitet wird die medizinische Wissenschaft der Diätik, deren Forschungs- und Lehrinhalte dem optimierten Verhalten gewidmet ist, ein gesundes Leben durch gesunde Ernährung zu führen. Als ihr Stammvater gilt der antike Arzt Hippokrates von der griechischen Ägäis Insel Kos, auf den noch heute die Ärzte der westlichen Welt ihren Eid ablegen. Mit Hippokrates, der von etwa 460 v. Ch. bis um 370 v. Ch. lebte, beginnt die Geschichte der Medizin als Wissenschaft und die Geschichte der Diät.

Medizin und Diätik sind praktische Wissenschaften, die Vieles aus der Erfahrung integriert haben. Oft entstanden durch Beobachtung Erkenntnisse, die erst später naturwissenschaftlich erklärt werden konnten. Deshalb tummeln sich im Bereich von Diät und Gesundheit auch so viele Heilsverkünder mit der Behauptung, dass ihre Methode richtig – einzig richtig – sei, und die Wissenschaft, das nur noch nicht erkannt habe. Diese Form der modernen Scharlatanerie verbreitet sich umso leichter, als sich Medizin, Psychologie, Soziologie und Philosophie unter dem Begriff „Gesundes Leben“ vereinen.

Was Sie in der Folge lesen werden, beruht aber auf keinen Spekulationen, vordergründigen Erfolgs-„Beweisen“ und gut getarnten Geschäftemachereien. Das, was Sie hier finden werden, ist im modernen Sinn teilweise schon seit dem 19. Jahrhundert in der Forschung bekannt, und vor allem ist es überprüfbar und reproduzierbar.

Reden wir also in Zukunft nicht mehr über Diät im traditionellen Sinn, sondern so wie es das englische „diet“ versteht, das so viel wie Ernährungsprinzip bedeutet und nur am Rande mit Gewichtsabnahme verbunden ist. Ein verbessertes Ernährungsprinzip ist aber die Basis und Ziel einer gesund