

Die 10 Gebote zum Abnehmen

1. Die Menschen haben einen unterschiedlichen Grundumsatz d.h. Energieaufnahme und Energieverbrauch. Die gleiche Essensmenge führt bei dem einen zu Gewichts**ab**nahme und bei dem anderen zu einer Gewichts**zu**nahme. Selbst wenn Sie nach ihrer Einschätzung und Beobachtung sehr wenig essen, aber nicht abnehmen, ist es für Sie zu viel oder das Falsche. Der erste Schritt ist die Akzeptanz, dass es an der Essenzufuhr und Essenzusammensetzung liegt, sei es auch noch so wenig
2. Meiden Sie jede Süße an allen Getränken und Speisen, auch sog. Light- oder Zero-Produkte, Süßigkeiten, Gebäck usw. Vermeiden Sie auch süßes Obst, denn die Süße (Fructose, Sorbit) schießt ins Blut, setzt Insulin frei und treibt Sie in den Unterzucker mit zwanghafter Nahrungsaufnahme
3. Meiden Sie jede Art von Alkohol in allen Getränken und Formen, denn er hat sehr viel Kalorien, denn er regt den Appetit an und schwächt ihren Willen abzunehmen
4. Bereiten Sie ihre Nahrung so wenig wie möglich zu - Ihr Brot sei das ungebackene Korn (Müsli). Essen Sie Salate, Gemüse, Samen, Körner, Nüsse wenn möglich roh, essen Sie keine künstlich hergestellten zubereiteten Produkte wie Backwaren, Kekse, Süßigkeiten, Schokolade (wenn dann dunkle) wenig Brot, Käse, Wurst, Nudeln aus Weizen, wenn Nudeln dann aus Gemüse usw.
5. Vermindern Sie die Verfügbarkeit, kaufen nichts auf Vorrat ein und gehen aber auch nicht ganz hungrig zum Einkaufen
6. Legen Sie ihre Bewegung bzw. ihren Sport in die Nüchternphase, der Körper verbrennt nur dann Fettgewebe, nachdem die Zuckerreserven aus Leber und Muskulatur aufgebraucht sind d.h. keine Bewegung und kein Sport unter 1 Stunde oder nach dem Essen
7. Essen Sie langsam und kauen jeden Bissen je nach Zusammensetzung 20 bis 30mal, denn das Gefühl für Sättigung stellt sich erst nach 20 Minuten ein. Wenn Sie sich keine Zeit nehmen, Stress haben, am Abend müde und erschöpft, vielleicht frustriert sind, haben Sie keine Chance abzunehmen
8. Essen Sie wenig Fleisch, aber reichlich Fisch (beides muss nicht mager sein) mit Salat oder Gemüse ohne bzw. mit wenig Beilagen wie Reis, Nudeln, Pommes usw. Ihre Haupternährung sollte aus Gemüse bzw. naturbelassenen Produkten (nicht Obst) in allen Variationen bestehen v.a. Bohnen, Linsen und Erbsen als Ersatz für tierisches Eiweiß
9. Lernen Sie zu fasten d.h. lassen Sie hin und wieder eine Mahlzeit ganz aus oder essen einen Tag lang gar nichts - fühlen Sie den Hunger
10. Setzen Sie sich kleine Ziele vielleicht 1 kg pro Monat und ändern Sie Schritt für Schritt ihre Ernährung und Bewegung - weg von industriell hergestellten hin zu naturbelassenen Produkten - eine tägliche Aufgabe, aber fürs ganze Leben, eben mal eine kurz-zeitige Diät machen wird Ihnen nicht helfen

