

# WIE ABNEHMEN

## 16 Tipps: Wie Abnehmen Und ein Diätvorschlag wie Sie schnell und bleiben abnehmen

Wie man schnell und dennoch gesund abnehmen kann  
Sie werden ohne zu hungern abnehmen und der Gewichtsverlust wird bleibend sein.

### Tipp 1 Wie Abnehmen:

Genügend und doch weniger essen und ausreichend Bewegung

Um abzunehmen muss man genügend essen, jedoch weniger als der Körper braucht. Wenn Sie einige Tage viel zu wenig essen, stellt der Stoffwechsel auf Sparflamme und verbraucht weniger Kalorien. Das heißt, Sie nehmen dadurch nicht ab, sondern werden zunehmen, sobald Sie etwas mehr essen. Deshalb sind Crashdiäten kontraproduktiv.

Was mehrmalige Crashdiäten und Fastenkuren zur Folge haben: Denken Sie an einen fülligen Mönch. Wenn Sie meinen, der esse viel zu viel, liegen Sie falsch. Die fülligen Mönche halten Fastenzeiten strikt ein. Während dieser Zeit stellt deren Körper auf Sparflamme, das heißt, der Stoffwechsel arbeitet langsam. Nach Ende der Fastenzeit langten sie dann ordentlich zu, der auf Sparflamme gestellte Stoffwechsel kann das nicht verarbeiten und der brave Mönch nimmt zu. Nachdem der Körper der Mönche nicht weiß, wann er wieder kaum etwas zu essen bekommt, wird der Stoffwechsel nicht ganz hochgekurbelt und das Fett wird für die nächste Fastenzeit im Körper gespeichert. Jahr für Jahr nimmt der Mönch etwas mehr zu.

Wenn der Körper für längere Zeit nicht genug Nährstoffe bekommt, nimmt er diese aus den Fettreserven, den Muskeln und aus jeglichen Gewebeteilen, von denen er abbauen kann. Das Herz ist ein Muskel und wird geschädigt, bis es plötzlich versagt, was meist der Grund ist bei Todesfällen von Frauen mit Essstörungen, wie auch von Models, die absolut zu wenig essen. Aber nicht nur das Herz wird geschädigt, sondern auch das Gehirn und alle wichtigen inneren Organe. Deshalb Achtung: Wenn Sie etwas zu lange zu wenig essen, tragen Sie bleibende Gesundheitsschäden davon.

Wenn Sie sich Top-Models sehr gut ansehen, werden Sie bemerken, dass sie einen sehr gut trainierten Körper haben. Viele der Models haben einen persönlichen Trainer und trainieren eine bis zwei Stunden täglich. Bekannte Trainer von Models und Filmstars sind David Kirsch, Gunnar Peterson, um zwei von einer Reihe berühmter Trainer zu nennen. Auf YouTube finden Sie Videos. Das Training, aber auch der anstrengende Beruf ermöglicht ihnen ausreichend zu essen. Sie können sich jedoch kein "Zuviel" an Nahrungszufuhr leisten. Sie wissen, was sie nicht essen dürfen und was sie essen sollen.

Mit Training können Sie Ihren Körper formen. Sie können bestimmte Teile Ihres Körpers besonders trainieren, um sie zu festigen, wie beispielsweise einen flachen Bauch, schlanke Taille oder festen Po zu bekommen.

### Tipp 2 Wie Abnehmen:

Den Jo-Jo-Effekt können Sie verhindern, indem Sie die Menge der Nahrungsaufnahme variieren. Am Ende der Woche soll an Kalorien weniger als Ihr Körper braucht rauskommen. Zum Beispiel:

## Wie Abnehmen

Montag: sehr wenig essen  
Dienstag: so viel wie der Körper braucht  
Mittwoch: etwas weniger als der Körper braucht  
Donnerstag: mehr als der Körper braucht  
Freitag: ein wenig mehr als der Körper braucht  
usw.

Es ist wichtig, dass Sie zwischendurch mehr essen als Ihr Körper braucht und dann wieder sehr wenig. Verhindern Sie es, drei aufeinander folgende Tage viel zu wenig zu essen.

Sie können auch:

Am Montag nicht vor Mittag essen, dann Mittagessen, Jause, Abendessen  
Am Dienstag sehr viel zum Frühstück, Mittag und Abendessen zu essen  
Mittwoch: Frühstück ja, kein Mittagessen, wenig am Abend  
Donnerstag: Frühstück ja, Mittagessen ja, nachher nichts mehr essen  
Usw.

Gewöhnen Sie es sich keineswegs an über Tage hinweg abends nichts oder nur sehr wenig zu essen, denn der Körper gewöhnt sich daran und wird das, was Sie dann wieder am Abend essen als Fett speichern.

### **Tipp 3 Wie Abnehmen:**

Essen Sie viel Proteine (Fleisch, Fisch und Meerestiere, Geflügel, Eier, Käse, Pilze). Sie müssen etwas Fett essen, damit der Körper vom Körperfett loslässt. Es ist merkwürdig, aber man tut sich nichts Gutes, wenn man fettarm oder fettlos isst.

Es kommt auch auf das Fett drauf an. Nehmen Sie nur natürlich Fette zu sich. Beispielsweise ist Margarine kein natürliches Fett. Natürliche Fette sind, bzw. natürliche Fette finden sich in: Butter, Olivenöl, Kokosnussöl, Erdnussöl, andere pflanzliche Öle, Oliven, Avokado, Nüssen.

Abnehmen ohne schwere Kohlenhydrate ist einfacher.

Essen Sie vor allem am Abend Proteine und keine schweren Kohlenhydrate, wie beispielsweise Nudeln, Kartoffeln, Reis, Pizza, Brot und Gebäck.

Kombinieren Sie nicht schlechte Kohlenhydrate und Fett, sondern Proteine und Fett, denn so nehmen Sie schneller ab.

### **Tipp 4 Wie Abnehmen:**

Sie brauchen Vitamine und Mineralstoffe, die Sie in positiven Kohlenhydraten finden und das sind Gemüse und Obst.

In Nüssen, die sehr gute Fette haben, finden Sie wichtige Mineralien und andere Mikro-Nährstoffe. Haben Sie keine Angst davor einige Nüsse zu essen.

### **Tipp 5 Wie Abnehmen**

Was Ihr Körper nicht braucht sind: Getreideprodukte (Brot und Gebäck, Torte, Nudeln, Pizza). Getreide kann der Körper nicht voll verdauen.

## Wie Abnehmen

Gehen Sie an Bäckereien vorüber und stattdessen in einen Fleischerladen und kaufen Sie sich 100 Gramm Schinken oder Wurst. Es sättigt besser und Sie nehmen davon nicht so zu wie von Backwaren.

Verzichten Sie auf industriell gefertigte Speisen. Sie können Inhaltsstoffe enthalten, wie Stoffe, die für die Haltbarkeit notwendig sind, künstliche Aromen und Süßstoffe. All das eignet sich nicht zum Abnehmen.

### **Tipp 6: Wie Abnehmen**

Sie sollten nichts oder nur sehr wenig Stärkehaltiges wie beispielsweise Kartoffeln und Bananen essen, es sei denn Sie sind Profi-Athlet und Trainieren mehrere Stunden am Tag. Alle anderen brauchen die viele Stärke nicht.

### **Tipp 7 Wie Abnehmen:**

Wie Sie Fressattacken vermeiden und den Gusto auf Süßes stoppen

Wenn Ihr Körper alle wichtigen Nährstoffe bekommt, werden Sie satt. Wenn der Körper nicht bekommt, was er braucht, hört er nicht auf nach mehr zu verlangen und leider verlangt er nach Süßem, obwohl er Nährstoffe braucht, die in Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Nüssen usw. enthalten sind. Wenn Ihnen Nährstoffe fehlen, haben Sie immer wieder "Fressattacken". Sie stoppen also Fressattacken, indem Sie viel Protein, Fett und gute vitamin- und mineralstoffreiche Kohlenhydrate zu sich nehmen.

### **Tipp 8 Wie Abnehmen**

Sie brauchen keinen Zucker und sollten auf alles, was süß ist, verzichten. Wenn Sie etwas Süßes essen, öffnen sich die Fettzellen und nehmen, von dem was Sie gegessen haben, auf, was sie können. Sehen Sie sich den glykämischen Index (GI) von Lebensmitteln an. Vermeiden Sie Lebensmittel mit hohem GI und essen Sie dafür mehr mit niederem GI. Das Wissen über den GI von Lebensmitteln wird Ihnen helfen Lebensmittel zu wählen, die sättigen, mit denen Sie nicht zunehmen.

### **Tipp 9 Wie Abnehmen**

Trinken Sie viel Wasser und ungesüßten Tee.

Manchmal glaubt man, man hätte Hunger, es fehlt dem Körper jedoch an Flüssigkeit. Wenn Sie außerhalb der Essenszeiten Hunger verspüren, trinken Sie ein Glas Leitungswasser, bzw. Wasser ohne Geschmack und ohne Kohlensäure.

Es gibt Wasser in Flaschen, dem Geschmacksstoffe und Zucker zugefügt wurden. Verzichten Sie darauf. Verzichten Sie auch auf Getränke wie Cola, insbesondere Diät-Cola, Sprite und andere ähnliche Getränke, denn der Zuckergehalt in diesen Getränken ist sehr hoch. Lesen Sie das Etikett! Essen Sie Obst anstatt Fruchtsäfte zu trinken.

### **Tipp 10 Wie Abnehmen:**

Kalorien und Nährstoffe von verschiedenen Nahrungsmitteln vergleichen:

Schauen Sie sich an wie viel, bzw. wenig Kalorien ein großes Stück Fleisch oder Fisch hat und dazu eine große Schüssel verschiedene Gemüse als Salat, Damit bekommen Sie alle Nährstoffe, die Ihr Körper braucht, das heißt, Sie essen gesund und nehmen dabei ab.

## Wie Abnehmen

### **Tipp 11 Wie Abnehmen**

Wenn Sie roh essen, verbraucht der Körper beim Kauen und beim Verdauen eine Menge Kalorien. Ich esse seit 14 Jahren alles roh, auch Fleisch. Natürlich muss es frisch sein. Salate und Gemüse haben wenig Kalorien und viel Volumen. Davon können Sie sehr viel essen.

Es gibt Nahrungsmittel, die während dem Verdauen mehr Kalorien verbrauchen als sie haben: z.B. Spargel.

### **Tipp 12 Wie Abnehmen**

Essen Sie langsam, denn das Sättigungsgefühl kommt erst 20 Minuten nachdem Sie genügend gegessen haben. Wenn Sie schnell essen, werden Sie viel zu viel essen und dann Völlegefühl fühlen. Machen Sie immer wieder kleine Pausen während dem Essen. Besteck zur Seite legen und einen Schluck Wasser trinken. Machen Sie Pausen zwischen Vor-, Haupt- und Nachspeise.

### **Tipp 13 Wie Abnehmen**

Trainieren Sie 30 bis 60 Minuten täglich 5 Mal die Woche. Wenn Sie sehr stark übergewichtig sind, beginnen Sie mit Gehen. Wenn Ihr Körper leichter geworden ist, können sie langsam laufen. Wechseln Sie laufen und gehen ab.

Kraftsport, das heißt mit Gewichten zu trainieren ist gut, weil Sie damit Muskeln aufbauen und Muskeln verbrauchen Kalorien auch dann, wenn Sie keine Bewegung machen.

Schwimmen ist sehr gut für den Körper und für die Beweglichkeit und verbraucht ziemlich viel Energie (=Kalorien).

### **Tipp 14 Wie Abnehmen**

Und noch ein Tipp: Nicht die Waage sagt Ihnen, ob Sie eine gute Figur haben, sondern ein Spiegel. Fett wiegt nicht viel, Muskeln schon. Außerdem: Einmal im Monat werden Sie bis zu 2 Kilo mehr wiegen. Das kann ein paar Tage dauern und über Nacht weg sein. Notieren Sie diese Tage - und das kommt eben alle 28 Tage wieder. Wenn Sie diese Tage kennen, werden Sie nicht überrascht sein, wenn Sie plötzlich um 2 Kilo mehr wiegen..

### **Tipp 15 Wie Abnehmen**

Wenn Sie schon längere Zeit übergewichtig sind, dann ist dies in Ihrer Zellinformation gespeichert. Es wird Ihnen sehr schwer fallen abzunehmen. Wenn es Ihnen mit viel Mühe gelingt ein paar Kilo abzunehmen, werden die schnell wieder drauf sein. Dass Sie nach etwas Gewichtsverlust immer wieder zunehmen, dafür sorgt die Zellinformation, auch Programmierung des Unterbewusstseins genannt. Sie müssen die Programmierung des Unterbewusstseins dahingehend ändern, dass es glaubt, Sie hätten eine tolle Figur. Das Unterbewusstsein sieht selbst nicht, es nimmt Gefühle wahr, die durch Gedanken und Bilder entstehen.

Sie können zweierlei tun, um die Programmierung Ihres Unterbewusstseins zu ändern.

1. Visualisierungstechniken: Sehen Sie sich in Ihrer Vorstellung mit einem schönen, schlanken Körper und freuen Sie sich darüber. Wenn Sie sich im Spiegel ansehen, sehen

## Wie Abnehmen

Sie sich schlank und übersehen Sie die überschüssigen Fettreserven. Gehen Sie in Bekleidungsgeschäfte, wo es richtig schicke Kleidung gibt und sehen Sie sich Kleidung in der Größe an, die Sie erreichen möchten. Halten Sie Kleidungsstücke am Bügel vor Ihren Körper und sehen Sie sich in Gedanken sie zu tragen. Das Unterbewusstsein bekommt Ihre Freude mit und wird dafür sorgen, dass Sie diese Kleider bald tragen können..

2. Hören Sie unterstützend dazu das Subliminal "Abnehmen leicht gemacht". Die Frequenz der mit Affirmationen besprochene Audio- Aufnahme, wurde so geändert, dass das menschliche Ohr die Affirmationen nicht hören kann, das Unterbewusstsein, das einen größeren Frequenzbereich hören kann, hört diese und nimmt sie auf. In einem Subliminal hören Sie entweder gar nichts, Naturgeräusche oder Musik Die Affirmationen hören Sie nicht bewusst, womit das Bewusstsein, das die Affirmationen blockieren könnte, umgangen wird. Deshalb sind Subliminals so effektiv. Damit ein Subliminal effektiv ist, müssen Sie es mindestens einmal täglich für 3 bis 4 Wochen hören. Hören Sie es dann abermals von Zeit zu Zeit, um die Affirmationen zu festigen.

Nachdem Sie das Subliminal bestellt haben, können Sie es gleich auf Ihren PC downloaden und hören. Klicken Sie auf den roten Link, um mehr über das: [Subliminal MP3 - Abnehmen leicht gemacht](#) zu erfahren.

### **Tipp 16: Wie Abnehmen**

Sie müssen nicht ganz auf Süßes verzichten, halten Sie aber die Süße minimal. Und essen Sie nur kleine Portionen

Sie müssen keineswegs auf Schokolade verzichten, kaufen Sie aber Schokolade mit hohem Kakaogehalt. Meist hat Schokolade einen Zuckergehalt von 50 Prozent, was viel zu viel ist. Schokolade mit einem Kakaogehalt von 70 Prozent und mehr, hat einen niederen Zuckergehalt.

Wenn Sie Lust auf Eis haben, dann essen oder holen Sie es beim Italiener. Das frisch gemachte Eis hat weniger Zuckergehalt und vor allem keine Zusatzstoffe im Vergleich zu Industrie-Eis, das mithilfe von Zusatzstoffen für länger Zeit haltbar gemacht wird.

### **Sie können in einem Monat bis zu 10 Kilo abnehmen**

Machen Sie das aber nicht länger als 1 Monat

Frühstück: 2 Eier: Eierspeise, weich oder hart gekocht - egal wie Sie sie zubereiten.. Dazu können Sie etwas mageren Käse essen.

Mittags und Abends: ein großes Stück Fleisch oder Fisch oder Huhn gegrillt oder kurz abgebraten oder ein Omelett mit Gemüse und nur wenig Mehl und dazu eine große Schüssel mit grünem Salat (hat kaum Kalorien), eine Tomate und/oder andere Gemüsesorten. Sie können auch viel Pilze oder Spargel essen. Die haben auch kaum Kalorien.

Sie können sich auch ein Beef Tartar machen: Rinderhackfleisch mit einem Dotter, gehackten sauren Gurken und Gewürzen (Salz, Pfeffer, Chili, Cayenne und weitere Gewürze nach Geschmack) und grünen Kräutern vermengen. Dazu Salate.

Am Vormittag und am Nachmittag ein Stück Obst. Gut sind da Zitrusfrüchte: Orange, Mandarine etc. oder Marillen, Pfirsich, Apfel, Melone.

Zu trinken: viel Wasser und ungesüßten Tee.

## Wie Abnehmen

Sie nehmen mehr ab, wenn Sie ausreichend essen als wenn Sie viel zu wenig essen. Grund: Wenn der Körper Mangel spürt, stoppt er den Stoffwechsel und das Wenige, das Sie essen, wird gespeichert = Körperfett. Deshalb essen Sie um abzunehmen, aber essen Sie richtig.

Copyright © 2012 Dr. Christa Herzog – <http://www.privatedimension.at>