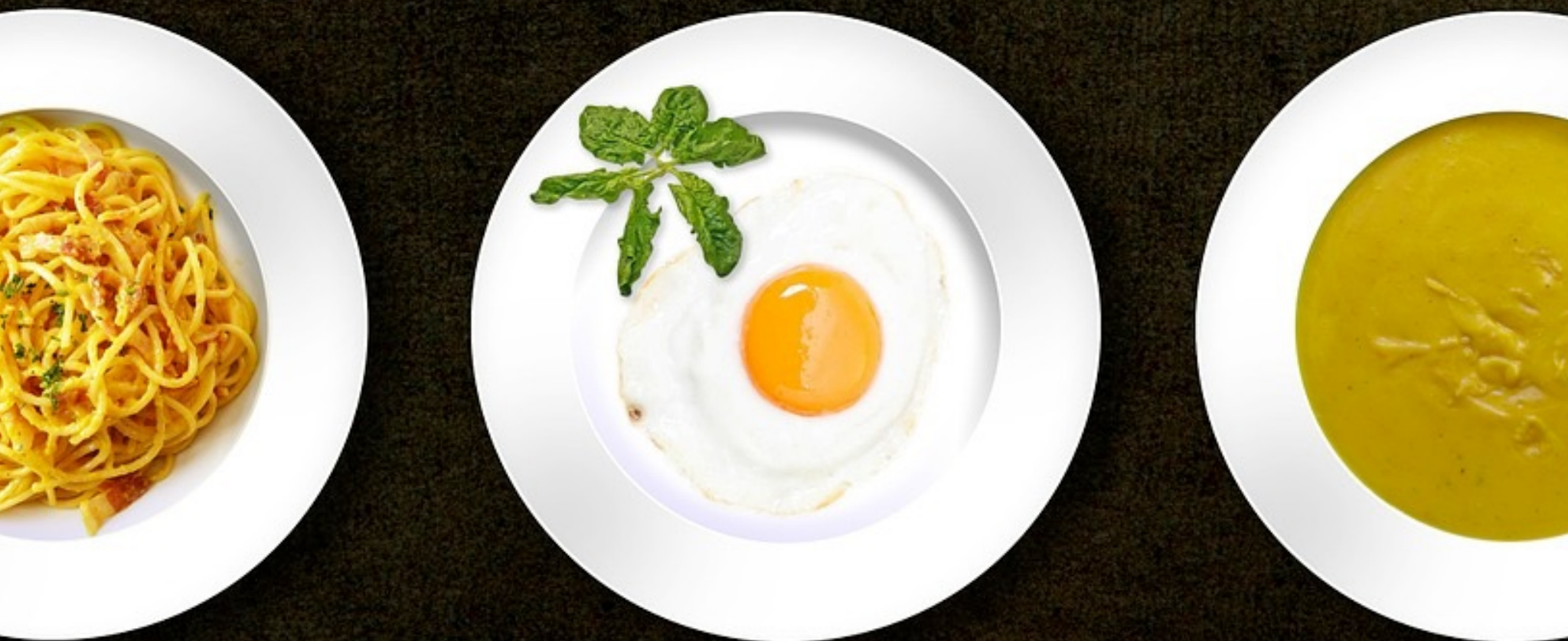




SCHNELL ABNEHMEN DEUTSCHLAND DAS ABNEHMPRINZIP

MARCUS MILAROV



SCHNELL ABNEHMEN DEUTSCHLAND

INHALTSVERZEICHNIS

Was ist möglich in kurzer Zeit? Wie wäre es, wenn ich Dir sage 10 % deines Körpergewichts in 3 Wochen?

Dann würde es ja jeder machen?! Ja richtig! Es sollte jeder so machen. Warum Zeit vergeuden? All das, was in diesem Buch steht ist wissenschaftlich fundiert und der neueste Stand der Sportwissenschaft im Bereich Abnehmen. Leider dauert es immer ein wenig, bis sich Wissen durchsetzt. So höre ich heute noch, dass Muskelkater etwas mit Milchsäure zu tun hat, obwohl es seit den 70er schon längst überholt ist.

Solche und andere Mythen werde ich in diesem Buch aufdecken.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

Das Warum dahinter	Seite 5
Fitness-Gurus soweit man schauen kann	Seite 6

AUF LOS, GEHT'S LOS

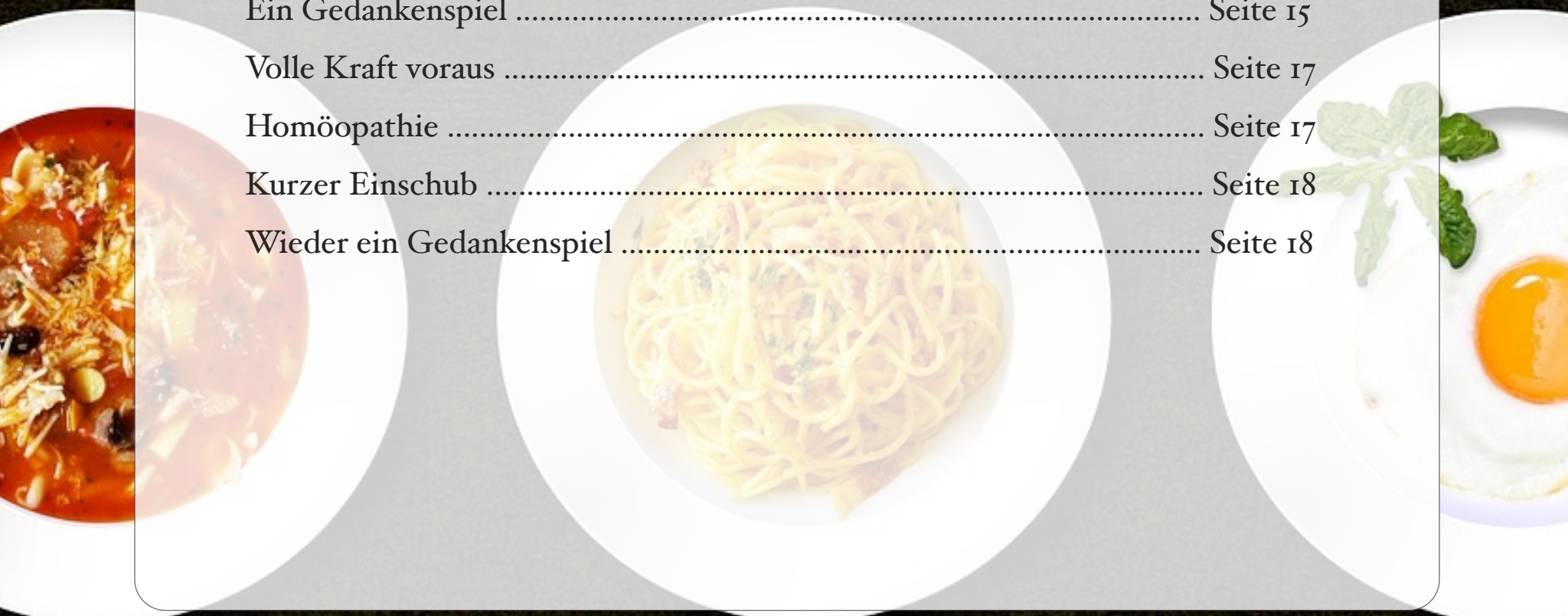
Meinungen können sich ändern	Seite 8
------------------------------------	---------

HINSETZEN UND ZUHÖREN

Warum Training zu Hause nichts bringt	Seite 9
Folge mir und ich zeige Dir, was alles möglich ist	Seite 10
Das natürliche Fettverbrennungsprogramm	Seite 12
Warum herkömmliche Diäten nicht funktionieren	Seite 13
Das Spiel mit dem Jojo	Seite 14

DER BEGINN

Der Beginn	Seite 14
Ein Gedankenspiel	Seite 15
Volle Kraft voraus	Seite 17
Homöopathie	Seite 17
Kurzer Einschub	Seite 18
Wieder ein Gedankenspiel	Seite 18



PUZZLETEILE

Puzzleteile	Seite 20
3500 kcal lassen Dein Fett schmelzen	Seite 21
Lass uns Deinem Körper sagen, dass er Fett verbrennen soll	Seite 21
500 kcal	Seite 21
Innere Sättigung.....	Seite 22

DIE NÄCHSTEN PUZZLETEILE

Keine Kohlenhydrate	Seite 23
Kein Fett	Seite 25
Kein Alkohol	Seite 26
Keine Milchprodukte	Seite 27
Kein Frühstück	Seite 28

DAS PRODUKT - $(A+B)^2=A^2+ 2AB+ B^2$

Das Abnehmprinzip	Seite 29
Gesunde Ernährung muss nicht zum Abnehmen führen	Seite 30
... kann aber	Seite 31



DER ZEITLICHE ABLAUF AUF DIE PLÄTZE...

Gomeda C30 bestellen	Seite 33
Plane den Startpunkt	Seite 34
Kaufe die benötigten Lebensmittel ein	Seite 34
Bestandsaufnahme : Wiegen und Vermessen	Seite 35

DER ZEITLICHE ABLAUF ...FERTIG?

Die „Genießer Tage“	Seite 36
---------------------------	----------

DER ZEITLICHE ABLAUF ...LOS!

Die „Strenge“ - Phase	Seite 36
-----------------------------	----------

WORAUF MUSS ICH ACHTEN ?

Worauf muss ich achten ?	Seite 37
--------------------------------	----------

FITNESSMYTHOLOGIE

Fitnessmythologie	Seite 39
-------------------------	----------





VORWORT

DAS WARUM DAHINTER

Seit nunmehr fast 15 Jahren arbeite ich in Fitness- und Gesundheitsclubs. Mehr als 10.000 Kunden habe ich in dieser Zeit als Fitnesstrainer, Gesundheits- und Ernährungscoach betreut.

Nun bin ich in der Rolle eines Fitnessclubmanagers und für das Online-Marketing einer Berliner Fitnessstudiokette zuständig. Ich sehe viele Dinge heute aus einem anderen Blickwinkel. Strategischer, objektiver und realistischer. Wenn man als Fitnesstrainer arbeitet, so ist es dein tägliches Ziel, Menschen glücklich zu machen. Ihnen ein gutes Training zu bieten. Spaß, Vergnügen, Erholung oder ein vollkommenes Auspowern usw.. Schließlich kommen die Leute in ihrer Freizeit zu uns in die Fitnessclubs.

Man arbeitet mit ihnen an ihren Zielen. Abnehmen, Muskelaufbau, Ausdauer verbessern, fitter werden, Rückenbeschwerden verbessern, Stress lindern. Du hörst dir all ihre Sorgen an, ihre Ängste, du weißt wo an welcher Stelle des Körpers es zwicket. Du kennst bei vielen Kunden die familiäre, private und finanzielle Situation. Du gibst alles für das Planen und Organisieren eines perfekten Trainings- und Ernährungsplans.

Weißt du wie viel Prozent der Leute Ihr Ziel erreichen?

7

Prozent der Kunden in einem Fitnessstudio erreichen ihr Ziel. Aber woran liegt es? Mangelnde Fachkräfte? Schlechte Clubs? Faule Kunden?

Meine Antwort darauf ist zu wenig Wissen. Und damit meine ich nicht die Fitnesstrainer. Auch heute soll es zwar noch Fitnessstudios geben, in denen Mitarbeiter mit Wochenendlehrgängen an die Kunden gelassen werden, aber das ist nur noch selten. Die meisten Trainer sind heute Sport-und Fitnesskaufmänner/ Frauen mit hochwertigen Trainer Lizenzen oder studierte Sportwissenschaftler oder Fitnessökonomie, so wie ich es auch bin.

Zu wenig Wissen auf der Kundenseite. Aber zu viel Irrglaube. Alte Grundsätze, die sich wie festgemeißelt in den Köpfen der Menschen verankert haben.

- Muskelkater kommt von Milchsäure
- Nach dem Training dehnen schützt vor Muskelkater
- Magnesium hilft bei Muskelkater
- Das Ideale Gewicht liegt bei Körpergröße in cm minus 100
- Nach 18:00 Uhr sollte man nichts mehr essen
- Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit
- Möglichst wenig Fett essen
- 3 Mahlzeiten müssen sein
- Nein Stop! Lieber 5 Mahlzeiten
- Oder war das 5 Mal Obst am Tag?

Ich könnte Seiten damit füllen. Hast Du auch einen oder mehrere von diesen Grundsätzen in dir entdeckt? Macht nichts. Nichts davon ist übrigens wahr. Wenn es Dich interessiert stehen die Antworten zu diesen Aussagen am Ende dieses Buches. Die Neue Entwicklung in den Fitnessstudios ist noch viel entscheidender. Sie hat mich dazu gebracht, mich zu Wort zu melden.

Fitness Gurus so weit man schauen kann

Unausgebildet, hoch eloquent, teilweise sogar sympatisch, aber vollkommen ahnungslos. Wie kommt ein 16 Jähriger, meist männlicher Fitness Guru dazu, sich auf seinem Youtube Channel darüber zu äußern, wie richtiges Kniebeugen funktioniert?

Ich sehe es in meinem Club, dass Kunden wie die Wilden Kniebeugen machen. Gibt ja schöne Beine. Ja! Stimmt. Auch einen schön geformten Po! Ja! Stimmt auch. Bis hierher ist nichts dagegen einzuwenden. Die Junge Dame, die ich ansprach war eine Kundin mit mehreren Bandscheibenvorfällen. Eine von ihrem Orthopäden zu uns geschickte Rehapatientin. Sie machte die Kniebeugen so, als wolle sie Ihren Po damit trainieren. Was sie dabei übersah, war die Tatsache, dass sie sich einem großen Risiko aussetzte Ihren 6 Wochen alten Vorfall zu verschlimmern.

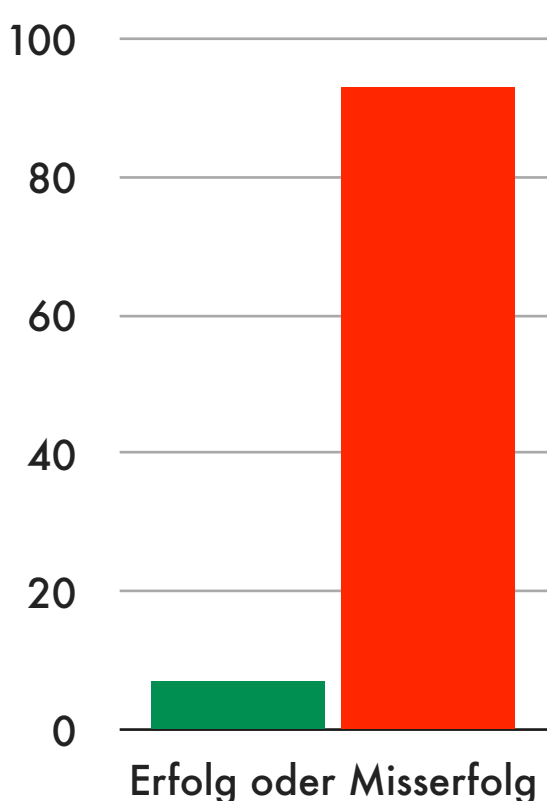
„Aber Fitness Guru XY hat auf seinem Channel doch gesagt...!“

Er ist mit Sicherheit kein Rehatrainer und selbst wenn, auf die Vorgeschichte kommt es an.



Ich möchte nicht alle über einen Kamm scheren. Sicherlich gibt es bei Youtube auch echte Experten. Aber würdest du auf den Rat eines Arztes hören, ohne ein persönliches Wort mit ihm gesprochen zu haben, ohne, dass er deine Vorgeschichte kennt, ohne, dass du ihm gesagt hast, was dir fehlt?

NUR 7 % ERREICHEN IHR ZIEL



Kniebeuge ist eine tolle Übung, man muss sie nur richtig anwenden. Es genügt nicht, sie nur richtig auszuführen. Um auf den Punkt zu kommen. Ich schreibe hier, weil ich nicht will, dass sich zu den bereits erwähnten Fitness- und Ernährungsmythen, noch weitere dazu gesellen. Mir kräuseln sich die Nackenhaare bei Begriffen wie Cheat-Day, After Workout Shake, Whey, oder food tracking...Um nur ein Paar zu nennen. Nicht, weil sie Falsch sind, sondern weil sie richtig angewendet werden müssen. Wenn du noch nie etwas davon gehört hast, dann hast du nichts verpasst.

Lass uns über das Abnehmen sprechen. Deshalb liest du diese Seiten.

Willkommen bei Schnell-Abnehmen-Deutschland.

Marcus Milarov



AUF LOS, GEHTS LOS!

Noch im Frühling 2014 sagte ich als Dozent einer Gruppe von lernwilligen Fitnesstrainern, dass sie sich nicht täuschen lassen sollen von übertriebenen Abnehmversprechen. Die einzig wahre Methode um abzunehmen, ist eine langfristige Ernährungsumstellung. Kohlenhydratarm aber ausgewogen. Gleichzeitig 3 Mal pro Woche Krafttraining, um die Muskulatur aufzubauen und im Anschluss daran ein intensives Ausdauertraining, um Kalorien zu verbrennen. Und je nach körperlicher Voraussetzung des Kunden, kann er/ sie dann 0,5kg bis 1kg pro Woche abnehmen.

MEINUNGEN KÖNNEN SICH ÄNDERN

Heute weiß ich, dass ich mich geirrt habe. Es ist viel einfacher. Heute weiß ich, auch 5kg pro Woche ist ohne Sport möglich. Auf den folgenden Seiten werde ich dir das Schnell-Abnehmen-Deutschland Konzept vorstellen und fundiert begründen warum es funktioniert. Es tut mir leid, wenn ich ein bisschen ausholen muss, aber du musst verstehen wie es funktioniert, um es auch umsetzen zu können. Denn das Prinzip meines Konzeptes ist leicht, aber muss 1 zu 1 so umgesetzt werden, weil es sonst nicht funktioniert.

HINSETZEN UND ZUHÖREN

Was willst du Abnehmen? Fett? Was sonst?! In jeder herkömmlichen Diät oder Ernährungsumstellung verlierst Du in der Regel 50% Wasser, 20% Muskulatur und 30% Fett.

Lass uns 95% Fett daraus machen. Und zwar an den Stellen, wo Du abnehmen möchtest. Bauch, Arme, Oberschenkel, Hüfte und Kinn.

1g Körperfett haben ca. 7 kcal an Energie. Das heißt, Du musst 7000 kcal verbrennen um 1kg Körperfett zu verlieren. Rechnest Du schon?

In meiner Berufslaufbahn saßen oft Menschen vor mir, die 10 kg, 20 kg oder noch mehr Gewicht verlieren wollten. 10 kg Körperfett entsprechen rund 70.000 kcal.

WARUM TRAINING ZU HAUSE NICHTS BRINGT

Mit einer Stunde Training im Fitnessstudio verbrennst Du je nach Aktivität und Intensität bis zu 600 kcal. Zu Hause sind es nur noch 300 kcal. Warum? Niemand, der Dich anspornt. Niemand, der Dich an deine Grenze bringt. Bodyweight Übungen, also Gymnastik (Ja, das ist es, wenn du Übungen mit dem eigenen Gewicht machst) verbrauchen nicht mehr. Ich war überrascht, als ich während des Recherchierens für dieses Buch, andere Konzepte studierte und als Empfehlung 3 mal pro Woche 20 Minuten Training zu Hause las.

Lass uns mal zusammen rechnen

Nehmen wir mal an, Du möchtest 10 kg abnehmen. Also 70.000 kcal verlieren. Du würdest also laut Empfehlung 3 Mal die Woche, Training zu Hause machen und damit pro Training à 20 Minuten, jeweils 100 kcal verbrennen. Dann sind das 300 kcal pro Woche. Richtig? Um 70.000 kcal damit zu verbrennen, bräuchtest Du also $70.000 / 300$ kcal Wochen. Das sind 233 Wochen. Also 4,5 Jahre.

Cool?! Dauert Dir das zu lange? Willst du mehr Kalorien verbrennen? Wie wäre es zusätzlich mit Joggen? Eine Stunde Joggen verbrauchen, wenn du Dich richtig anstrengst 500 kcal.

Jede Woche zusätzlich also noch 3 Mal jeweils eine Stunde Joggen. Macht 1500 kcal pro Woche, die noch oben raufkommen. Macht plus die Gymnastik 1800 kcal pro Woche.

$70.000 / 1800$ kcal = 38 Wochen.

Also 9,5 Monate. Schon besser, oder? Bedenke aber, nur einmal Urlaub oder Krankheit und du schaffst das Ziel nicht. 9 Monate lang, jede Woche 3 Mal Training zu Hause plus eine Stunde Joggen. Für mich und wahrscheinlich für die meisten ist das nicht realistisch.

Was nun? Nichts essen? Immerhin könnte man so 1700- 2500 kcal (das ist das, was der Durchschnittsmensch so am Tag an Nahrung benötigt) einsparen. Nehmen wir mal $70.000 / 2500$ kcal pro Tag einsparen = 28 Tage! Man muss also nur einen Monat lang nichts essen!

Ich hoffe, Du bist jetzt etwas skeptischer, was Abnehmversprechen angeht.



Was können wir Dir bieten? 10 % deines Körpergewichtes in 3 Wochen. Das klingt wie ein verrücktes Abnehmversprechen? Ja! „Aber er hat doch gerade noch gesagt..?“ Jetzt zeige ich dir, wie man richtig abnimmt. Ohne Hunger. Ohne die Notwendigkeit von Sport. Ohne deinen Alltag umkrempeln zu müssen. Glaubst du nicht?

FOLGE MIR... UND ICH ZEIGE DIR, WAS ALLES MÖGLICH IST

Es gibt verschiedene Überlebensprogramme, die in deinem Gehirn hinterlegt sind. Sie stammen aus einer längst vergangenen Zeit, in der der Mensch vielen Gefahren ausgesetzt war. Von dem Programm „Flucht oder Kampf“ („fight or flight“) hast du bestimmt schon mal gehört. In einer Notsituation läuft vollkommen selbständig ein Automatismus ab, der dafür sorgt, dass all deine Energiereserven für eine Flucht oder für einen Kampf auf Leben und Tod bereitstehen. Dein Herzschlag rast, die Atmung wird schneller. Alle Sinne sind gespitzt. Dies geschieht in

Bruchteilen von Sekunden und ohne, dass man darüber nachdenkt, oder Einfluss darauf nehmen kann. Solche Schrecksekunden gibt es aber auch noch heutzutage. Zum Beispiel bei einem beinahe Unfall im Straßenverkehr, oder auch ganz freiwillig beim Bungee Jumping oder Fallschirmspringen.

DAS NATÜRLICHE FETTVERBRENNUNGS- PROGRAMM

Genau so, wie du diese Reaktion deines Körpers für vollkommen natürlich hältst, genau so kann ich dir sagen, gibt es ein natürliches Programm für die vollkommene Fettverbrennung. Und um dieses auszulösen musst du auch nicht aus einem Flugzeug springen.

Möglichst schnell abzunehmen ist zwar nicht die Hauptaufgabe dieses Programms, aber die für uns nette Begleiterscheinung. Damit du verstehst, wie mächtig diese im Gehirn hinterlegte Reaktion ist, musst du wissen, dass es um den Schutz und das Überleben des eigenen Nachwuchses geht. Der von der Natur vorgegebene stärkste Trieb, das ein Lebewesen hat.

Während und kurz nach einer Schwangerschaft ist der weibliche Körper nur noch darauf ausgelegt all seine Energie in das (fast)-Neugeborene zu stecken. So nimmt eine Frau während einer Schwangerschaft im Schnitt zwischen 11kg und 16 kg Gewicht zu. Dies geschieht um genügend Reserven zu haben, falls es in dieser Zeit zu Nahrungsengpässen kommt. Das Erstaunliche ist aber, dass auch, wenn es schon zu Beginn der

Schwangerschaft zu akutem Nahrungsmangel kommt, ein weiblicher Körper dieses kompensieren kann, in dem er all seine Fettreserven auflöst und in das noch Ungeborene steckt. Auch nach der Schwangerschaft, also in der Stillzeit, ist eine Frau im Stande, unglaubliche Mengen an Depotfett (Bauch, Hüfte, Oberschenkel und Arme) zu verstoffwechseln und dies zweistündlich in Form von Muttermilch anzubieten.

Wenn du jetzt als Mann denkst, was das mit dir tun hat, kann ich dir sagen, dass man es zwar nach aktuellem medizinischen Wissensstand nicht schafft, Männer zum Kinderkriegen zu bringen, aber man schafft es dieses Fettverbrennungs-Überlebensprogramm auszulösen. Es geht letztendlich nicht darum zu stillen, sondern möglichst viel und effizient Fett aus den Fettzellen zu eliminieren, um es anderweitig nutzen zu können. Wenn es einem nichts nützt, dann wird es lediglich ausgeschieden.

Ich hoffe, die letzten Absätze haben dir den Zauber genommen und in Sicherheit umgewandelt. Unser Programm ist keine Zauberei! Es ist vollkommen natürlich. Es ist auch nicht neu, sondern ein hochgradig effektives Prinzip der Natur, dass es bereits seit über 100.000 Jahren gibt.

WAS GENAU PASSIERT, WENN DIESES PROGRAMM IN MEINEM KÖRPER LÄUFT?

Dein Stoffwechsel erhöht sich! Das ist die einfache Antwort. Du verbrennst mehr Kalorien am Tag. Und das, was du verbrennst, ist Körperfett.

Aber ich will nicht vorweg greifen. Was ist der Grund, warum andere Diäten nicht funktioniert haben?



WARUM HERKÖMMLICHE DIÄTEN NICHT FUNKTIONIEREN

Dein Grundumsatz, also die Energie, die dein Körper normalerweise benötigt, ist abhängig von deinem Geschlecht, deinem Alter, davon wie viel du dich im Alltag bewegst und ob du zusätzlich noch Sport treibst. Grundsätzlich kann man sagen, dass der durchschnittliche Energiebedarf zwischen 1500-2500 kcal liegt. Das bedeutet vereinfacht gesagt, isst du mehr, nimmst du zu. Isst du weniger, nimmst du ab.

Wahrscheinlich hättest du dieses Buch aber nicht in der Hand, wenn es denn so einfach wäre. Das Problem beim weniger essen ist nämlich, dass dein Körper ganz einfach seinen Stoffwechsel verlangsamt, wenn du anfängst weniger zu essen.

Nehmen wir einmal an, dein Körper benötigt am Tag 2000 kcal. Seit einiger Zeit nimmst du weder zu noch ab. Dann kannst du davon ausgehen, dass du deinem Körper auch 2000 kcal gibst.

Wenn du jetzt anfängst eine Diät zu machen, in der du nichts weiter tust, außer weniger zu essen, z.B. nur noch 1500 kcal, wird dein Körper in der ersten Zeit abnehmen. Allerdings tut er es nicht lange. Nach einer bestimmten Zeit, meistens nach 4 bis 5 Tagen wird er gegensteuern in dem er alles, was Energie verbraucht lahmlegt. Die Folge davon ist, dass dein Stoffwechsel herunterfährt. Dies bedeutet, dein Körper benötigt auch nur noch 1500 kcal, also du nimmst auch nicht weiter ab.

Woran erkennst du, dass dein Stoffwechsel gesunken ist? Ganz einfach. Dein Hunger ist weg! In den ersten Tagen ist dein Hunger noch groß, weil dein Körper weniger bekommt, als er verbraucht. Wenn du keinen Hunger mehr bekommst und deine Waage stillsteht, dann ist dein Stoffwechsel wieder genauso groß wie deine Kalorienaufnahme.

Was passiert wenn man nicht mehr abnimmt? Man hört auf Diät zu machen. Bringt ja eh nichts mehr. Ich hatte in den vergangenen Jahren Musterbeispiele von solchen Kunden, die in einem Teufelskreis gefangen waren aus wenig essen, weniger verbrennen. Noch weniger essen und noch weniger verbrennen. Ich hatte eine verzweifelte Kundin, die am Tag lediglich 600 kcal aß und trotzdem, oder besser gesagt, genau deswegen, nicht mehr abnehmen konnte. Das Wichtigste in diesem Zusammenhang: ich sprach davon, dass dein Körper etwas lahmlegt, deinen Stoffwechsel. Im Detail legt er deine Muskulatur lahm. Noch genauer die Kraftwerke, die deine Nahrung verbrennen. Warum? Wenn weniger Nahrung rein kommt, müssen auch weniger Kraftwerke arbeiten,

DAS SPIEL MIT DEM JOJO

die das ganze verbrennen. So ein Kraftwerk ist nämlich ein ganz schöner Energieverschwender.

Nun isst du wieder normal, aber deine Kraftwerke sind lahmgelegt oder abgeschafft, geschlossen und dann abgerissen. Was meinst du, was mit dem Essen passiert, was du jetzt wieder mehr als zu der Diät Zeit zu dir nimmst? Richtig, es landet auf der Hüfte, den Oberschenkeln, den Armen und überall sonst, wo du es nicht haben magst. Dein Körper hat jetzt nämlich nur noch genau so viele Kraftwerke, um deine 1500 kcal aus der Diät zu verbrennen.

Das passiert jetzt erstmal solange, bis du wieder das Gewicht hast, was du vor der Diät hattest. Und dann? Warum sollten neue Kraftwerke wieder gebaut werden? Du hast sie ja lahm gelegt. Nur Muskelaufbautraining in einem Fitnessstudio bringt deine Kraftwerke wieder zurück. Und nur dann! Kein Training zu Hause. Dafür reicht der Reiz nicht. Verlorene Kraftwerke kommen nur durch Muskelaufbau wieder zurück.

DIÄT = MUSKELABBAU = GESCHLOSSENE KRAFTWERKE !

EINFACH NUR WENIGER ESSEN IST ALSO NICHT DIE LÖSUNG

Willst du jetzt wissen, was es mit dem Abnehmprinzip auf sich hat?

Ich erwähnte ja bereits, es geht darum, den Stoffwechsel zu beschleunigen. Deinen Kraftwerken in der Muskulatur zu sagen, sie sollen Dein Fett verbrennen und das so schnell und so viel sie können.

Lass es uns ihnen sagen!

DER BEGINN

Mach genau das Gegenteil! Die wichtigste Phase und das meine ich vollkommen ernst, ist es , seinen Stoffwechsel zu verwirren. Ohne das richtige Durchführen dieser Phase, wirst du nicht richtig abnehmen und noch viel schlimmer, es wird dir schwer fallen, Du wirst Hunger haben und Unwohlsein.

Wenn du abnehmen möchtest, dann musst du folgendes tun: 2 Tage lang fressen! Ja du hast richtig gelesen. Dies nenne ich die „Genießer Tage“. Zwei Tage, an denen du so viel und so "ungesund" wie du

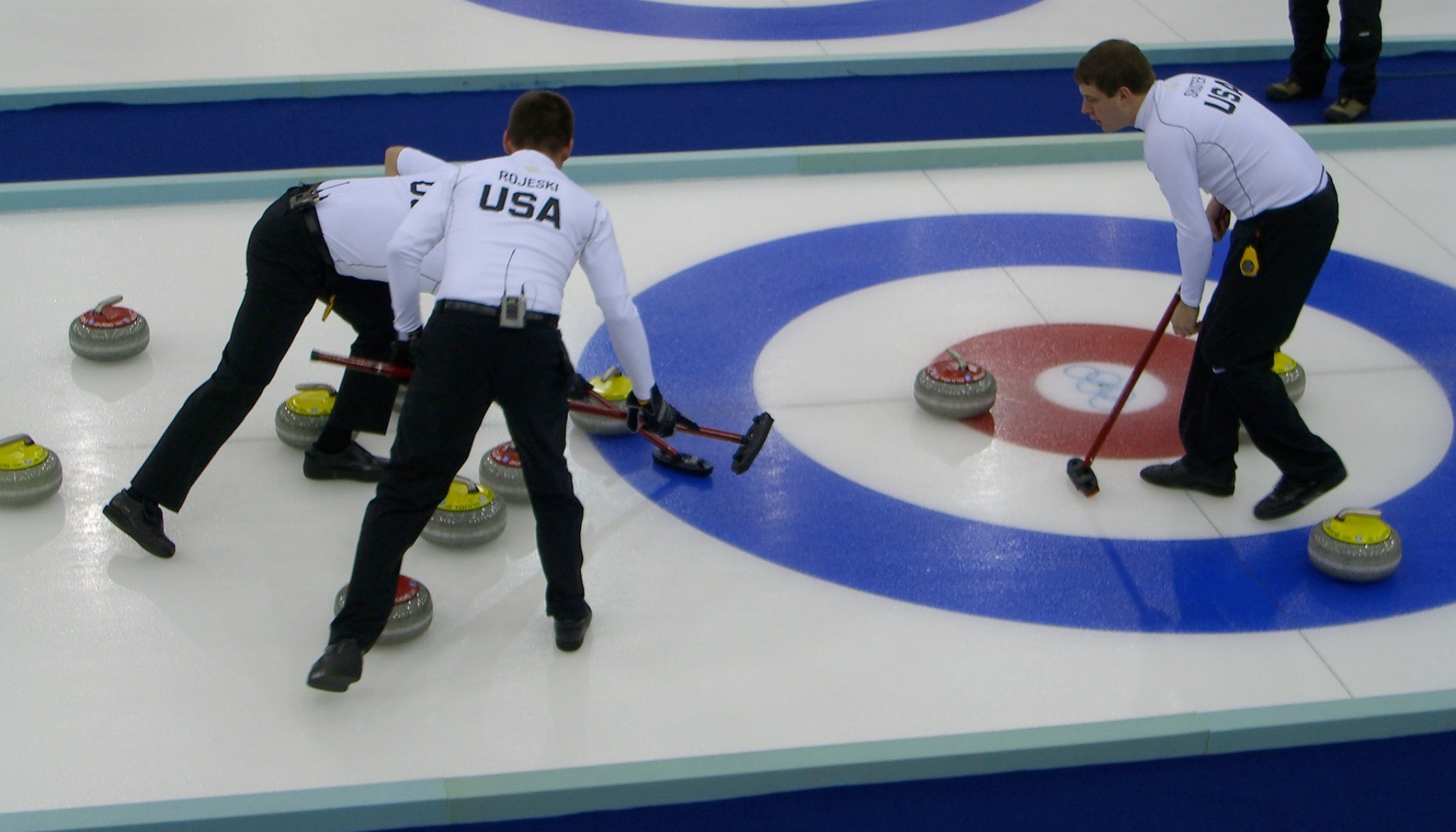


magst, essen darfst. Es kommt darauf an, dass du dich verwöhnst, ohne schlechtes Gewissen. Du wirst nach den zwei Tagen in eine drei wöchige Phase übergehen, in der du nicht mehr naschen darfst. Belohne dich noch einmal. Iss das, was du vermissen wirst. Und iss soviel davon, wie du schaffst. Es ist für einen guten Zweck. Das Schlimmste, was du machen kannst, ist diese Tage nur halbherzig zu machen, denn so wird auch dein Stoffwechsel nur halbherzig angekurbelt.

EIN GEDANKENSPIEL

Du nimmst einen 10 Liter Topf gefüllt mit Wasser und hängst ihn über ein Osterfeuer. Was passiert? Das Wasser im Topf wird in kürzester Zeit kochen, übersprudeln, verdampfen bis es weg

ist. Jetzt stell dir den selben Topf vor und stelle ihn über ein Teelicht. Was passiert? Nichts! Vielleicht erwärmt sich das Wasser ein wenig, aber mehr auch nicht, denn du versuchst gerade Wasser zum kochen zu bringen, das du nur lauwarm erhitzt. Es wird nicht kochen. Da kannst du dich noch so sehr anstrengen. Wasser bei 80 Grad kocht nicht. Erst bei 100 Grad. Fett wird auch erst verbrannt, wenn du deinen Körper zu 100% dazu bringst. Nicht nur zu 80%. Aber bei 100% passiert es richtig. So wie das Wasser danach aus dem Topf verschwunden ist, so wird auch dein Fett danach verschwunden sein. Aber dafür darfst du nicht nur essen wie ein Teelicht, sondern wie ein Osterfeuer!



Wenn du Angst hast zuzunehmen, weil du so isst, kann ich dich beruhigen. Dein Körper kann so schnell kein Fett bilden. Du wirst etwas an Gewicht zulegen, das werden aber nur Wassereinlagerungen sein. Im Schnitt nimmt man 500-800g zu. Ich hatte aber auch schon Personen, die 2kg zugenommen haben, aber die sind innerhalb von höchstens zwei Tagen wieder aus dem Körper heraus geschwemmt. Übrigens es gibt auch einen Anteil an Personen, die bereits während der „Genießer Tage“ abnehmen, weil ihr Stoffwechsel auf einmal aktiviert wurde. Denn genau darum geht es bei diesen beiden Tagen. Das ungewohnt viele Essen, aktiviert ein Programm im Körper: Alle Kraftwerke auf 100%!

VOLLE KRAFT VORAUSS!

Kennst du Curling?

Dabei schiebt ein Spieler einen massiven Spielstein auf einer Eisoberfläche in Richtung einer Zielkreises. Seine Teamkameraden wischen dann wie verrückt mit Besen auf dem Eis, um den Stein weiter voranzubringen. Genau das wollen wir auch. Den Anschubser der 2 Genießertage nutzen und wie verrückt fegen, damit der Stein in der Zielzone landet. Wir sind die Spieler, unsere Kraftwerke die Besenschwinger.



Du erinnerst dich noch an das vollautonome Fettverbrennungsprogramm aus der fernen Vergangenheit, das wir auslösen wollten?

Leider reichen 2 Tage füttern noch nicht aus, um die gewünschte Körperreaktion auszulösen. Aber wir können das unterstützen.

HOMÖOPATHIE

Homöopathisch. Ich bin kein Befürworter von Homöopathie. Ich hatte mich bis zu diesem Abnehmprogramm nicht einmal damit beschäftigt. Ich bin weder Wunderheiler, noch Heilpraktiker, aber ich bin Praktiker! Ich habe schon viel herumexperimentiert und auf verschiedene Weisen versucht das Fettverbrennungsprogramm auszulösen. Das einzige was funktioniert hat, war ein homöopathisches Mittel, namens

„Gomeda C30“ von der Firma Homeda. Wenn Du dich noch nicht mit Homöopathie befasst hast, und dem ganzen skeptisch gegenüberstehst, kann ich dir nur sagen: du bist bis hierhin gekommen, weil du diesmal etwas anders machen möchtest. Versuche es bitte! Denn ohne, wird es nicht funktionieren. Auch dieses Mittelchen alleine löst das gewünschte Programm nicht aus. Aber es ist ein Puzzleteil, ohne das du deinen Wassertopf nicht auf 100 Grad heizen kannst. Nehmen wir einmal an, Gomeda C30 ist der lange Ast, an dem dein Topf überm Feuer hängt. Hältst du den Topf ohne Ast über das Osterfeuer, kannst du nur ganz kurze Zeit in der Nähe des Feuers bleiben, da es sonst zu heiß wird. Nur der Ast ohne Osterfeuer bringt dir aber genauso wenig. Also Gomeda C30 von Homeda alleine hat keinerlei Wirkung. Nur in Verbindung mit den „Genießer Tagen“ und den gleich folgenden Puzzleteilen ergibt sich der Sinn.



KURZER EINSCHUB

Homöopathie hat nichts mit Pflanzenheilkunde zu tun. Das dachte ich immer, bis ich mich damit beschäftigen musste. Es stellt eine Unterkategorie der Heilkunde dar. Hierbei wird ein Wirkstoff genommen, und immer wieder verdünnt, bis er chemisch nicht mehr messbar ist. Dann wird die verdünnte Lösung entweder in Form von Tropfen, oder wie im Fall von Gomed C30 in Form von kleinen Kügelchen, sogenannten Globulis, gepresst. Nimmt man diese chemisch auseinander, so ist es nur eine Zucker Kugel. Aber in ihr steckt die Information des Wirkstoffes.

WIEDER EIN GEDANKENSPIEL

Ich habe Kopfschmerzen und nehme eine Kopfschmerztablette. Der Wirkstoff der Tablette setzt an bestimmten Rezeptoren meiner Nervenzellen an und sorgt damit dafür, dass sich meine Gefäße erweitern und damit der Druck innerhalb der Blutgefäße nachlässt. Somit verschwinden die Kopfschmerzen.

Stell dir jetzt vor ich nehme die Tablette und lege sie in eine Badewanne. Ich warte, bis sie sich aufgelöst hat und nehme einen Tropfen und träufle diesen in einen Swimmingpool. Ich warte wieder bis sich der Tropfen gleichmäßig verteilt hat und nehme einen Tropfen aus dem Pool und träufle diesen wiederum ihn in einen See usw. Dieses Verfahren mache ich 30 Mal (deswegen Gomed C30), bis ich mir aus dem pazifischen



Ozean ein kleines Fläschchen abfülle. In dem darin enthaltenen Wasser werde ich kein einziges Atom meiner ursprünglichen Kopfschmerztablette finden.

Aber in der Homöopathie geht man davon aus, dass die Information des Wirkstoffes noch enthalten ist. Nehme ich jetzt davon ein paar Tropfen oder Kügelchen (Globulis), so reagiert mein Gehirn mit der Erweiterung der Gefäße. Ohne, dass ein Wirkstoff dort angekommen ist. In etwa so, wie wenn ich dir einen Brief schreibe, in dem steht, dass du deine Gefäße erweitern sollst. Der Brief ist der Wirkstoff. Er ist nachweisbar. Man kann ihn zurückverfolgen. Man kann verfolgen, wo er losgeschickt wurde, welchen Weg er gegangen ist, wann er ankam und sogar den Brief kann man physisch und chemisch nachweisen, weil er bei dir noch ein paar Tage auf dem Schreibtisch liegt.

Was wäre aber, wenn ich dir keinen Brief geschrieben hätte. Was wäre, wenn ich ohne die Anwesenheit von Personen, dir das Ganze ins Ohr geflüstert hätte? Dann hättest du die Information auch. Du würdest auch deine Gefäße öffnen. Aber nachweisen könnte es niemand, auf welchem Wege die Wirkung zu dir gekommen ist. Zweifelsfrei ist das Ergebnis das gleiche. Nachweislich kann man mit Homöopathie Reaktionen auslösen, ohne Nebenwirkungen, denn ohne Wirkstoff auch keine Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, die man vielleicht einnehmen muss.

PUZZLETEILE

**Das genaue Einhalten
der Schritte ist
notwendig, da sonst die
gewollte Kettenreaktion
abbricht**

Fassen wir noch einmal zusammen. Wir wollen mit Hilfe von verschiedenen Puzzleteilen, eine Körperreaktion auslösen, die in möglichst kurzer Zeit die höchstmöglich Fettverbrennung verursacht. Das 1. Puzzleteil waren die „Genießer Tage“, das 2. ein homöopathisches Mittel namens Gomeda C30. Die ersten beiden Teile lösen eine Kettenreaktion im Körper aus, die wir so lange wie möglich aufrecht erhalten wollen. Dir muss bewusst sein, dass jeder Eingriff in diese Kettenreaktion, zum sofortigen Stillstand führt. So, wie wenn du bei Dominosteinen, einen Stein heraus nimmst. An dieser Stelle geht es nicht weiter mit dem Umkippen der Nachfolgenden. Um die nächsten Puzzleteile zu verstehen, muss ich noch einmal wiederholen, dass der durchschnittliche Stoffwechsel zwischen 1500 kcal und 2500 kcal pro Tag liegt und unser Ziel war, diesen zu erhöhen.



3500 KCAL PRO TAG LASSEN DEIN FETT SCHMELZEN

Die Kettenreaktion ist im vollen Gange. Dein sonst so müder Stoffwechsel schießt mit sofortiger Wirkung in luftige Höhen. All das passiert unmittelbar nach den „Genießer Tagen“. Wir haben im Zuge der Vorbereitungen zu diesem Buch, den Stoffwechsel unserer ersten Probanden mittels Atemgasanalyse, auch Spirometrie genannt, messen lassen. Die Ergebnisse waren erstaunlich. Bei den meisten der über 75 Teilnehmer hatte sich der Stoffwechsel mehr als verdoppelt. Im Schnitt lag der tägliche Umsatz bei 3500 kcal. Das für mich noch viel erstaunlichere war, dass 3000 kcal davon in Form von körpereigenem Fett verbrannt werden konnten. Das entspricht fast einem Pfund, also einem halben Kilo Fett pro Tag. Wenn man diese Reaktion aufrecht erhalten kann, so würde man in 3 Wochen also Rund 10 Kg Fett abnehmen. Aber woher wusste der Körper unserer Probanden, dass er Ihr Fett verbrennen sollte?

LASS UNS DEINEM KÖRPER SAGEN, DASS ER FETT VERBRENNEN SOLL

Eigentlich muss man jetzt nicht mehr viel tun, außer zu verstehen, was gerade im Körper passiert. Das uralte Überlebensprogramm im Gehirn wurde aktiviert. Der Organismus lebt jetzt nur noch dafür, so viel Fett wie möglich, für die Verbrennung bereit zu stellen. Bedenke, ursprünglich war dieses Programm dafür da, in absoluten Notzeiten zu gewährleisten, dass der in der Schwangeren heranwachsende Nachwuchs überlebt. Egal, ob Du Man oder Frau bist, dein Körper wird jedes überschüssige Gramm Fett in

deinem Körper verbrennen, als gäbe es kein Morgen mehr. Wenn du das verstanden und akzeptiert hast, dann kannst du auch mit dem nächsten Puzzleteil umgehen. Wenn dein Körper 3500 kcal am Tag verbrennt und Du deinem Körper 3500 kcal gibst, dann gibt es für deinen Organismus keinen erdenklichen Grund an seine Notreserven (Körperfett) heranzugehen. Es besteht nämlich keine Not. An dieser Stelle bricht die Kettenreaktion also sofort ab. Unmittelbar, ohne Vorwarnung.

Was dein Körper will sind 3500 kcal am Tag.

Gib sie Ihm, aber aus unterschiedlichen Quellen. Ich schrieb bereits, dass von den 3500 kcal, die dein Organismus während des Programms benötigt, können 3000 kcal aus dem eigenen Körperfett kommen. Damit ergibt sich eine Differenz von 500 kcal. Und das ist das nächste Puzzleteil:

500 KCAL

Ich hatte unzählige Gespräche über dieses Puzzleteil. Diskussionen, Streitigkeiten, Meinungsverschiedenheiten, aber am Ende muss es einfach akzeptiert werden. Auch ich hatte damit meine Schwierigkeiten. Nicht damit, lediglich 500 kcal am Tag zu mir zu nehmen. Nein. Zu Akzeptieren, dass das notwendig ist, um im Körper eine Not aus zu lösen. Die meisten Menschen sind geprägt von immer wiederkehrenden Gedankensmustern, ohne zu hinterfragen, woher diese eigentlich kommen und, ob diese überhaupt rational sind. Wenn einem während der gesamten Zeit deines Studiums eingetrichtert wird, dass der Körper Summe X an Kalorien benötigt, dann hinterfragt man das zunächst nicht.



INNERE SÄTTIGUNG

Deinem Körper ist es egal, ob Du 3000 kcal isst, oder, ob er sich die benötigte Energie aus deinen Fettdepots holt. Du solltest Dir vor Augen halten, dass Du normalerweise mit 1500-2500 kcal satt warst. Wenn sich dein Körper jetzt allein aus deinen Depots 3000 kcal holt und dann noch zusätzlich 500 kcal in Form von Nahrung, bist Du mehr als satt.

Auch hier ist es nur die Gewohnheit und das sture Denken, dass Dich daran zu hindern versucht, das zu akzeptieren. Du wirst spüren, dass Du mehr Energie hast, als je zuvor. Keine Schwäche und keine Schlappeheit. Vergiss nie, dass es nicht darum geht, dass du deinem Körper lediglich 500 kcal zu führen darfst, sondern, dass er, um optimal Fett zu verbrennen, nur 500 kcal benötigt.

DIE NÄCHSTEN PUZZLETEILE

Die nächsten Schritte, sind eigentlich keine als solche. Es geht jetzt lediglich darum, dass Programm weiter laufen zu lassen und die optimale Fettverbrennung zu gewährleisten. Trotzdem ist, wie schon mehrfach erwähnt, jedes einzelne Puzzleteil unabdingbar und nicht diskutierbar.

- Keine Kohlenhydrate
- Kein Zucker
- Kein Fett
- Kein Alkohol
- Keine Milchprodukte
- Kein Frühstück



KEINE KOHLENHYDRATE

Wenn Du dir gerade die Frage stellst, was man denn überhaupt Essen darf, dann kann ich dich beruhigen. Im Paket zu diesem Programm, gibt es ein Rezeptbuch mit vielen tollen Ideen zum Selbermachen.

Warum keine Kohlenhydrate?

Was viele nicht wissen, oder immer wieder vergessen, Kohlenhydrate sind Zucker. Der Körper baut sie zu solchen ab und lagert diese Zucker zunächst in der Muskulatur als Brennstoff. Wenn dieser aber aufgrund von mangelnder Bewegung nicht verbrannt wird, dann wird der verbleibende Zucker in Fett umgewandelt und als Reserve für schlechte Zeiten genutzt. Heutzutage nimmt der Durchschnittsdeutsche ca. 60-70 % seiner täglichen Kalorien in Form von Kohlenhydraten zu sich. Das bedeutet bei einer rein

rechnerischen Kalorienzufuhr von 2000 kcal, also 1200-1400 kcal. (60-70% von 2000 kcal). Jetzt kann sich jeder mal an die eigene Nase fassen, ob er denn täglich 1200 kcal durch Bewegung verbrennt. Das entspricht ca. 15 km Joggen täglich. Das Argument, das ich immer höre ist: „Ich brauche kein Sport. Ich habe genug Bewegung.“ Das stimmt, niemand braucht Sport, aber dann soll man sich auch nicht beschweren, dass einem das eigene Spiegelbild nicht zusagt. Lass uns wieder zurück zur Ernährung kommen.

Der eigentliche Grund, warum Du während des Programms keine Kohlenhydrate zu Dir nehmen sollst, ist nicht, dass sie dick machen, sondern viel gravierender. Kohlenhydrate verhindern deine Fettverbrennung. Warum sollten sie das tun? Ganz einfach. Kohlenhydrate sind nichts anderes als Zucker. Und Zucker ist reine Energie. Wenn ich meinem Körper reine Energie gebe, dann besteht für den Organismus kein Grund an



seine Reserven heran zu gehen. Ohne Not, kein Notfallprogramm. Wenn dein Körper wie die Maie im Speck lebt, gibt es keinen Grund in den Vorratskeller zu gehen, um dort etwas heraus zu holen.

Jedesmal Kohlenhydrate essen bedeutet ca. 5 h keine Fettverbrennung. In unserem Fall bedeutet es sogar den sofortigen Abbruch der Kettenreaktion für 3 ganze Tage, oder 1,5 kg weniger Fettverbrennung. Überzeugt? Noch nicht? Ok. Ein häufiges Argument, was ich in diesem Zusammenhang höre ist, dass „Ich im Büro arbeite und auf mein Gehirn angewiesen bin. Wenn ich keine Kohlenhydrate esse, kann ich mich bestimmt nicht konzentrieren.“

Dein Gehirn braucht zum Ausüben seiner Tätigkeit Zucker. Oder etwa nicht? Woher bekamen denn Steinzeitmenschen im Winter Ihren Zucker? Süße Beeren oder Obst wachsen nicht im

Schnee. Getreide schon gar nicht. Und außerdem, wurde die Landwirtschaft erst viel später erfunden. Aber wir waren doch schon damals das intelligenteste Lebewesen. Aber ohne Zucker? Die Notwendigkeit von Zucker für das Betreiben der Gehirntätigkeit ist ein großer Mythos.

Wenn man dem Körper Zucker entzieht, bildet er sich aus Fetten und Eiweißen sogenannte Ketonkörper. Diese sind wie Supertreibstoff für das Gehirn. Dein Kopf wird wacher und leistungsfähiger sein als je zuvor!

Keine Kohlenhydrate bedeuten für Dich also nichts weiter, als eine Veränderung deiner Ernährungsgewohnheiten. Mehr nicht. Kein Hunger, keine Schlappeheit, kein Konzentrationsmangel.

Im Übrigen: Kartoffeln, Nudeln, Brot, Brötchen, Reis, Schokolade, Gummibärchen, Ketchup, Bananen, Cola, Apfelsaft, Limonade, etc. all das sind Kohlenhydrate oder Zucker.



KEIN FETT

Dieses will ich nur kurz erklären. Fett ist nichts Schlechtes. Aber auch hier existiert ein Mythos: Fett macht Fett! Im Gegenteil. Viele haben das Vorurteil, wenn ich eine Schweinehüfte esse, dann wird meine zu genau solch einer.

Das Fett aus einem Tier kann unmöglich unverarbeitet zu körpereigenem Fett werden. Das Schweineschnitzel landet also nicht auf der Hüfte. Dein Körper wird dieses Fett lieber verbrennen, als es umständlich in verschiedenen chemischen Prozessen umzuwandeln. Aber genau hier ist der Punkt. Dein Körper benutzt Fett als Brennstoff.

Gebe ich ihm also Fett in meiner Ernährung während des Programms, so stoppt die körpereigene Fettverbrennung. Denn wenn Brennstoff reinkommt, muss nicht an die Reserven gegangen werden. In unserem Fall, musst du unbedingt da-

rauf achten, dass Du kein Öl zum Braten verwendest oder deinen Salat mit Öl marinierst. Auch Schweinefleisch, Nüsse oder fette Fischarten, wie z.B. Lachs stoppen in unserem Fall die Fettverbrennung.

Kleiner Tipp: Anbraten kann man genauso gut mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser, also Selters. Und leckere Dressings findest Du in unserem Rezeptbuch.

KEIN ALKOHOL

Alkohol gilt für viele als ein vollkommen natürliches Nahrungsmittel. Es steht mit der selben Selbstverständlichkeit wie Wasser auf dem Tisch.

Für viele eine Hürde. Aber auch hier. Diese Bedingung ist nicht verhandelbar. Alkohol führt nicht direkt zum zunehmen, aber sie verhindert eindringlich und nachhaltig unsere Fettverbrennung. Normalerweise verdaut unser Körper unsere Nahrung. Wenn aber Alkohol ins Spiel kommt, stellt unser Körper die Verdauung hintenan, denn zuerst muss das injizierte Nervengift beseitigt werden. Das klingt drastisch, aber nicht weniger, als das ist es nunmal. Alkohol ist ein Nervengift. Und die Beseitigung von Gift im Körper ist ebenfalls ein starkes Überlebensprogramm, stärker als deine Fettverbrennung, auch stärker als das Fortbestehen des Nachwuchses, denn ohne gesundem „Wirts“-Körper, auch kein gesundes Baby. In unserem Fall bedeutet ein Tropfen Alkohol den Abbruch der Kettenreaktion für 3 Tage, oder 1,5 kg weniger Fettverlust, als möglich.





Milchprodukte gehören auf jeden Speiseplan. Joghurt, Quark, Milch oder Käse landen fast jeden Tag auf unseren Tellern.

KEINE MILCHPRODUKTE

Auch dieses hat nichts damit zu tun, dass Milchprodukte etwas Schlechtes sind. Im Gegenteil. Sie liefern Eiweiß, Vitamine und Mineralien. Aber in unserem Fall belasten sie unserer Verdauung. Dein Körper soll sich in den nächsten Wochen nur auf seine Fettverbrennung konzentrieren. Eine verlangsamte Verdauung verursacht auch eine verlangsamte Fettverbrennung. Außerdem ist in Milchprodukten auch natürlich auch Milchzucker enthalten. Und Zucker wollen wir ja vermeiden.

Meiner Erfahrung nach, hatten diejenigen, die für 3 Wochen Quark, Joghurt, Käse und natürlich Milch wegließen den größten Erfolg. Und hier kommt die nächste Hürde: Keine Milch bedeutet auch Kaffee ab jetzt schwarz. Geht nicht? Hab ich auch gedacht. Ich trinke am Tag ca. 4-5 Pott Kaffee. Die ersten beiden morgens noch vorm Aufstehen. Seit meinem 13. Lebensjahr hab ich Kaffee immer mit viel Milch getrunken, am liebsten mit Milchschaum.

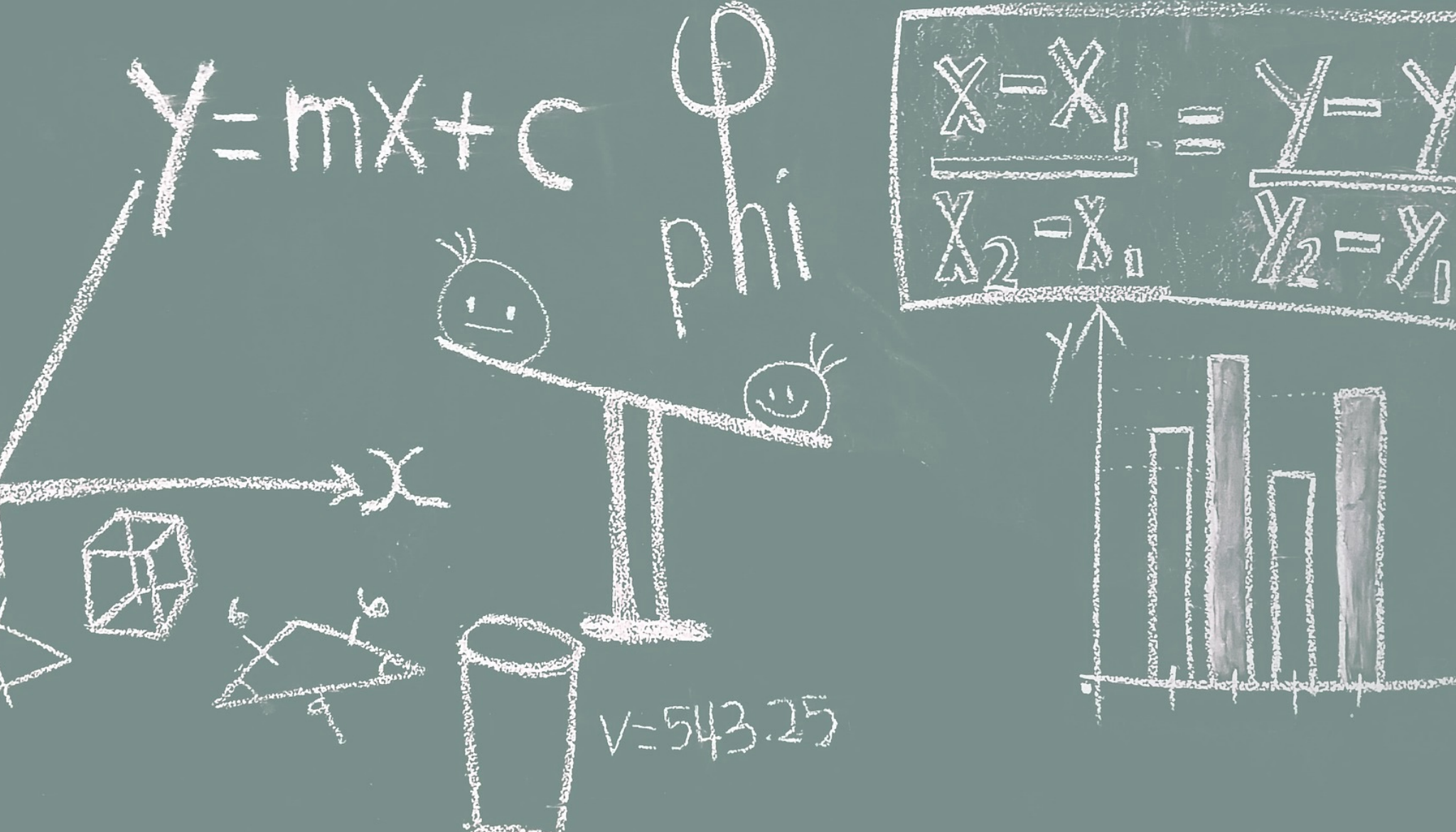
All das ist nur Gewohnheit. Mittlerweile trinke ich gelegentlich mal einen Latte Macchiato, oder einen Milchkaffee. Sonst ist mein Kaffee schwarz. Tu es für Dich, mach es diesmal anders. Und das Ergebnis wird auch ein anderes sein.



KEIN FRÜHSTÜCK

Auch das noch. Jetzt reicht's! Kein Frühstück?! Ja, genau. Und du wirst es nie wieder vermissen. Wurde Dir auch beigebracht, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit am Tag ist? Mir auch. Aber was passiert, wenn man das Frühstück weglässt? Nichts! In der Nacht ist deine Fettverbrennung am aktivsten. Denn da hat Dein Körper das, was er dazu braucht, um optimal Fett zu verbrennen. Ruhe, Sauerstoff und keine Verdauung. Je länger du in diese Phase bleibst, desto effektiver also deine Fettverbrennung. Denn sobald Nahrung von außen hinzugeführt wird, sinkt die Fettverbrennungsrate. Wenn man also das Frühstück weglässt, so verbrennt Dein Körper stattdessen Fett. Er holt sich also die Kalorien, die Du befürchtest zu vermissen. Kein Hunger ist die Folge. Keine Hektik am Morgen, kein schlechtes Gewissen, sich auf dem Weg zur Arbeit noch schnell beim Bäcker ein Croissant

geholt zu haben. Denn lass uns doch mal philosophieren. Was isst man denn so zum Frühstück? Müsli? Also Kohlenhydrate. Müsli besteht oftmals aus ca. 50 % Zucker, die verbleibenden Prozente werden beim Verdauen zu Zucker. Wie wäre es mit Brötchen mit Marmelade. Also Kohlenhydrate mit Zucker. Oder Zucker mit Zucker. Pancakes? Vollkornbrot mit Käse? Also Kohlenhydrate, die die Fettverbrennung stoppen mit einem Milchprodukt, das die Fettverbrennung hemmt. Rührei! Ok, das könnte ich akzeptieren, aber es verlangsamt nunmal deine Fettverbrennung. Milchprodukte hemmen deine Fettverbrennung für 3 Tage. Erinnerst Du dich noch an die Keton-Körper, die Dein Körper aus Fett oder Eiweiß herstellt, wenn er keine Kohlenhydrate bekommt? Das war der Supertreibstoff für dein Gehirn. Zusammen mit einem schwarzen Kaffee, bei dem die Milch nicht dafür sorgt, dass Du Koffein langsamer aufnehmen kannst, freust Du



Dich endlich im Büro angekommen zu sein, um mit Gehirnarbeit zu starten.

DAS PRODUKT- $(A+B)^2 = A^2 + 2AB + B^2$

Was will ich damit sagen? Jedes einzelne Puzzleteil wird benötigt, um das angesprochene im Gehirn abgespeicherte Programm auszulösen. Nur ein Schummler, nur einmal Nachlässigkeit und das Programm und damit die Kettenreaktion stoppt. Jedes der Puzzleteile für sich verursacht schon ein Gewichtsverlust. Vielleicht hast du schon von Low Carb Diäten oder Atkins gehört, wo man Kohlenhydrate verringert oder weglässt. Auch Diäten, bei denen man Fett reduziert sind bekannt. Die Summe aus all den Bedingungen ist aber nicht das was passiert. Es ist nicht das eine Kilo, was aufgrund des Weglassens der Koh-

lenhydrate und das andere Kilo das vom Verzicht auf Fett und ein weiteres Kilo durch das fehlende Frühstück, verloren geht. All diese Ernährungstechniken gepaart mit den Genießer Tagen und der Zuhilfenahme der homöopathischen Globulis multiplizieren sich und es entsteht etwas vollkommen Neues.

Nicht die Summe, sondern das Produkt aus all den Puzzleteilen ist das Besondere.

DAS ABNEHMPRINZIP

- 3000 kcal reine Fettverbrennung pro Tag.
- 3 Wochen, ein Gewichtsverlust von 5-10 Kg.
- Kein Jojo-Effekt
- Reines Depotfett (Oberschenkel, Oberarme, Hüfte, Taille, Kinn)
- Kein Hunger, keine Schlaptheit

GESUNDE ERNÄHRUNG MUSS NICHT ZUM ABNEHMEN FÜHREN...

Was ist gesund?
Warum nehme ich nicht
ab, obwohl ich auf eine
gesunde Ernährung
achte?

In diesem Kapitel geht es nicht darum, was ich, oder die Wissenschaft für eine gesunde Ernährung hält. Ich will Dir hier nur bewusst machen, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährungsform nicht unbedingt zum Abnehmen führen muss. Was Du noch wissen musst, ist, dass schnelles Abnehmen, so wie es dieses Programm bewirkt, voll gespickt ist mit gesundem Essen. Für viele beißt sich das. Die Frage ist immer, was definiert man als gesund? Wenn ich meinem Körper alles gebe was er braucht, ist das dann gesund? Klingt erst einmal logisch, oder? Man führt alle wichtigen Nährstoffe, Mineralien und Vitamine zu sich und zwar in dem Maße, wie es der Körper benötigt. Zu wenig von einem dieser Bestandteile, würde zu einer Unterversorgung führen, zu viel wovon auch immer ist wiederum schädlich. Wenn Ich meinem Körper aber genau das gebe, was er benötigt, warum sollte er dann an



... KANN ABER

Energieverteilung einer Banane pro 100g

Eiweiß: 5%

Fett: 2%

Kohlenhydrate: 89%

Ballaststoffe: 4%

seine (Fett-) Reserven herangehen? Dieses sind ja Notreserven. Wenn aber keine „Not“ besteht, so ist es auch nicht notwendig Reserven zu verbrennen. Mal ein Beispiel. Eine Banane ist ein Obst, welches sehr gesund ist. Sie hat viele Vitamine und Ballaststoffe. Aber wusstest du, dass eine Banane zu 89 % aus Kohlenhydraten besteht, oder auf 100g rund 17g aus Zucker kommen? Das entspricht einem Glas Cola. Eine Banane eignet sich sehr gut, um sich gesund zu ernähren, aber nicht zum Abnehmen. Verstehst du den Unterschied? Eine Banane ist nicht ungesund, nur, weil sie Dich nicht deinem Ziel näher bringt. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören auch Reis, Nudeln oder Kartoffeln. In einem Abnehmprogramm verhindern oder hemmen sie deine Fettverbrennung.

Man könnte jetzt auf den Gedanken kommen, dass Abnehmen im Umkehrschluss dann automatisch ungesund sein muss. Dem ist nicht so.



Bringe deinen Körper nicht in Not, aber sage ihm, dass du es für notwendig hältst abzunehmen

Jedoch muss man drauf achten, dass die Notsituation, in die wir den Körper bringen müssen, sich nur auf die Fettreserven bezieht, nicht auf den gesamten Organismus. Und genau darin liegt der Unterschied zwischen herkömmlichen Diäten und dem Schnell Abnehmen Deutschland Abnehmprinzip. Gesund abnehmen. Nur Fett abnehmen. Denn das Programm betrifft nur deine Fettzellen und nicht den Rest deines Körpers. Während unseres Abnehmprogramms wird dein Körper alles bekommen, was er benötigt. Du gibst ihm alle Vitamine und Nährstoffe, die er braucht. Aber wir sagen ihm, dass er auf seine Notreserven verzichten kann, denn wir haben diese Fettdepots nicht nötig.



„Ich kann dir zeigen, wo der Zug abfährt.
Aber einsteigen musst du selbst!“



schnell-abnehmen-deutschland.de



DER ZEITLICHE ABLAUF- AUF DIE PLÄTZE...

Worauf musst Du dich einstellen? Als erstes solltest Du den Beginn deiner Kur planen. Ich werde ab jetzt nur noch von einer Kur sprechen, denn das hat so einen netten Urlaubs-Charakter. Ich bin auf Kur. Genauso wird es auch sein. Nimm dir eine Auszeit von Dir und deinen Essgewohnheiten.

Was gehört zur Planung? Als erstes empfehle ich dir, dich um die Globulis zu kümmern. Entweder Du gehst in eine Apotheke und bestellst Sie dir, oder du kaufst sie im Internet. Einen Link zu Amazon findest du in unserem Mitgliederbereich. Diese kosten ca. 17,00€ bis 20,00€ und reichen für zwei Personen oder für zwei Kuren.

= HOMEDA Gomeda C30 bestellen.

Als nächstes, solltest Du deinen Terminkalender zur Hand nehmen. Bis die Globulis eintreffen, wird es ungefähr 3-4 Tage dauern. Aber noch viel wichtiger ist es, den Startzeitpunkt festzulegen. Dieser sollte am Besten auf einen Samstag fallen. Warum? Du startest mit zwei „Genießer Tagen“, die den Erfolg deines Abnehmens bestimmen. Gönn Dir das Futtern und Schlemmen an einem ungestörten Wochenende. Stell Dir vor, du würdest innerhalb der Woche, an einem Arbeitstag, so viel wie möglich essen müssen. Ein ungeplantes Meeting, unvorhergesehene Überstunden oder der übliche Stress, lassen Dich nicht genießen oder führen schlimmstenfalls dazu, dass Du zu wenig isst. Damit wären die folgenden drei Wochen für die Katz. Jetzt kommt aber das Nächste. Denk an die Regeln. Kein Alkohol während der Kur. Überlege Dir also, ob in deinem Planungszeitraum ein wichtiger Geburtstag ansteht oder die alljährliche Weihnachtsfeier. Entweder Du stehst dazu, dass Du weder zum Glas,



noch zum Stück Kuchen greifst, oder Du verschiebst den Start deiner Kur, so dass die Versuche so gering wie möglich sind.

= Plane den richtigen Startpunkt

Jetzt geht es an den Einkauf. Für die „Genießer Tage“ gebe ich Dir keine Empfehlung, denn nur Du weißt, was Dir gut tut. Noch einmal: Es geht nicht darum, dass Du darfst, sondern, dass Du schlemmen musst! Es sind „Genießer Tage“! Du entscheidest, was Dich genießen lässt. Ob Fast-food oder Süßigkeiten. Ob deftig, mediterran oder Hausmannskost. Hauptsache, Du schlägst Dir den „Wanst“ voll.

Nun aber zum Rest des Einkaufs. Falls Du noch nicht in das Schnell Abnehmen Deutschland Rezeptbuch geschaut hast, solltest du das nachholen. Dort findest Du nämlich nicht nur leckere Gerichte, sondern auch Einkaufslisten für die nächsten Wochen. Viele Dinge davon hat man sowieso

zu Hause. Andere, wie zum Beispiel Gewürze, sind nicht notwendig, aber werden Dir einen neuen Blick auf deine Essgewohnheiten geben. Generell musst Du Dich nicht 1:1 an das Rezeptbuch halten, aber es ist eine große Hilfe. Wichtig ist, dass Du während der Kur keine Lebensmittel zu Dir nimmst, die nicht im Rezeptbuch auftauchen. Eine Liste, der „erlaubten“ Lebensmittel findest Du auf den letzten Seiten des Rezeptbuches.

= Kaufe die benötigten Lebensmittel ein

Übrigens gebe ich Dir eine kleine Aufgabe mit auf den Weg. Achte beim nächsten Einkauf einmal darauf, ob es das Produkt, was Du kaufen möchtest, auch ohne Zucker zu kaufen gibt. Bei Tomatenmark kann ich Dir sagen, gibt es kleine Dosen, die kein Zucker haben. Auch Sambal Oelek gibt es mit und ohne Zucker. Falls Du das Produkt in dem Einkaufsladen deiner Wahl nicht ohne Zucker findest, reicht auch mit weniger Zu-



cker. Dabei ist 5g pro 100g die Grenze. Nehmen wir mal Tomatenmark an. Da benutzt man nie 100g beim Kochen, sondern nur einen Teelöffel oder einen Spritzer. Wenn Du also nur 25g nimmst, ist die Zuckermenge, die Du tatsächlich aufnimmst, verschwindend gering.

Neuer Punkt, neues Glück. Du solltest Dich nun auf die Waage stellen. Oder willst Du nicht wissen, wieviel Du abnimmst? Es gibt Menschen, die wollen gar nicht wissen, wie viel sie wiegen, weil sie Angst haben, dass es viel mehr sein könnte, als sie sowieso schon vermuten. Ich werde niemanden zwingen, sich zu wiegen, aber ich kann Dir sagen, die nächsten Tage werden Dich vom Hocker reißen, wenn Du täglich auf deiner Waage siehst, wie Dein Fett schmilzt. Zusätzlich könntest Du mit einem Maßband ein paar Umfänge messen. Auch das ist kein Muss,

aber ganz nett zur Motivation. Wenn du misst, dann nimm Dir deinen Arm-, Oberschenkel-, Taillen und Hüftumfang vor. Dort wirst Du die größten Veränderungen aufweisen. Aber auch deine Lieblingsjeans oder deine Wunschjeans könnten Dir helfen. Die Wunschjeans, ist die Hose, in die du gerne hinein passen möchtest. Probiere sie einmal vor und nach der Kur. Es kann sein, dass dir deine Lieblingsjeans, also deine jetzige Hose, nach der Kur vom Hintern rutscht. Ich selbst habe Vorher-/ Nachher Fotos gemacht. Dies alles dient zur Dokumentation und zur Motivation während der nächsten Wochen.

= Bestandsaufnahme: Wiegen und Vermessen

DER ZEITLICHE ABLAUF- ...FERTIG?

= Die „Genießer Tage“

Heute ist Dein großer Tag. Du startest mit der Kur. Ab heute sind die Globulis Dein täglicher Begleiter. Du musst sie 3x täglich einnehmen. Am besten 15 Minuten vor oder nach einer Mahlzeit. Nimm jeweils 5 Globulis unter die Zunge und lasse sie dort für ca. eine Minute, bzw. bis sie sich aufgelöst haben. Einen genauen Tagesablaufplan, wann Du wie etwas zu Dir nehmen solltest, findest Du im Rezeptbuch. Das Wichtigste: Kein schlechtes Gewissen! Keine Vorgaben, was Du essen musst. Genieße einfach nur. Hier entfachst Du Dein „Osterfeuer“. Je besser Du deinen Stoffwechsel auf Touren bringst, desto größer Dein Abnehmerfolg. Es gibt verschiedene Stoffwechseltypen. Es gibt tatsächlich Personen, die an diesen Tagen nicht zunehmen, ja sogar abnehmen. Aber die meisten werden 500g bis 2 kg zunehmen und das ist auch ok so. Bedenke, dass das lediglich Wassereinlagerungen sind, die innerhalb der ersten 2 Tage wieder weg sind.

DER ZEITLICHE ABLAUF- ...LOS!!!!

= Die „Strenge Phase“

Die „Strenge Phase“ beginnt. Streng. Damit ist in diesem Sinne nicht der negativ strenge Lehrer gemeint. Eher, der Lehrer, der zwar immer nett und freundlich war, aber der konsequent durchgegriffen hat, wenn es von Nöten war. Der Strenge, an den Du Dich erinnerst, weil Du eine Menge von ihm gelernt hast. Der, den Du damals viel-

leicht nicht mal mochtest, aber zurückblickend denkst, dass es so richtig war. Was ändert sich? Das erste, was sich für die meisten ändert, ist der Fokus auf ihre Ernährung. Hat man sich sonst, fast nebensächlich irgendetwas in den Mund geschoben, so wird jetzt geplant. Man is(s)t bewusster. Das mag einerseits daran liegen, dass man weniger isst, aber eigentlich möchte man einfach nur alles richtig machen.

Dein erster richtiger Abnehmtag ist easy. Du bist noch satt von den Futter-Tagen und eigentlich ist Dir auch gar nicht nach essen. Das kann Dir übrigens auch schon am 2. „Genießer Tag“ passieren, dass Du kein Essen mehr sehen kannst. Macht nichts! Einfach weiter machen. Wenn Du in der ersten Phase oft auf Toilette musst, dann ist das ein gutes Zeichen, dass Dein Körper das Programm annimmt. Du scheidest im ersten Schritt all das eingelagerte Wasser aus. Wichtig ist nur, dass Du dafür sorgst, dass genügend Wasser wieder rein kommt. Trinke also 2-4 Liter am Tag. Ich schlage vor, dass Du dich jeden Morgen auf die Waage stellst und bewunderst, wie schnell sich etwas tut. Auch hier gibt es verschiedene Stoffwechseltypen.

Die meisten nehmen innerhalb der ersten Woche 3-5 kg ab. Dann kommt ein Plateau in der 2. Woche. Also nicht wundern, wenn sich optisch etwas tut, die Waage das aber nicht anzeigt.. Auf einer Körperfettwaage sieht man auch innerhalb der 2. Woche, dass Fett verloren geht, aber der Wasserhaushalt verändert sich, so dass das Abnehmen in der 2. Woche oft stagniert. In der 3. Woche geht es dann weiter mit dem Abnehmen. Der andere Stoffwechseltyp ist eher selten. Diese Personen nehmen durchgängig ab, aber immer nur 200-300g pro Tag. In 3 Wochen macht das aber dann auch 4-6 kg Gewichtsverlust.

WORAUF MUSS ICH ACHTEN?

- Keine Kohlenhydrate
- Kein Zucker
- Kein Fett
- Keine Milchprodukte
- Kein Alkohol
- Kein Frühstück

Neben den ausführlich erwähnten Puzzleteilen, gibt es noch ein paar Dinge die Du beachten solltest. Das erste: **Halte Dich an den Tagesablauf!** Auch wenn du Abends oder zwischendurch mal keinen Hunger haben solltest, iss bitte etwas. Versteh die Kur nicht als Wettbewerb, wer am wenigsten Essen, sondern wer am meisten Fett verbrennen kann. Das zweite: **Nicht Schummeln!** Das wird immer wieder unterschätzt. „Es ist doch nur eine Hand voll Radieschen“. Darum geht es aber nicht. Natürlich wird das nicht dazu führen, dass Du zunimmst, aber zwischendurch und an der falschen Zeit, bringt es deinen Stoffwechsel zum erliegen und das für mehrere Stunden oder sogar Tage. Wenn es dir lediglich darum geht nicht zu zunehmen, dann ist diese Kur nichts für Dich. Die Kur ist für Leute, die Abnehmen wollen. Und danach, aber wirklich erst danach, geht es darum nicht wieder zu zunehmen. Du beschummelst nur Dich selbst. 3 Wochen kann jeder durchhalten, wenn man es will.



Eine letzte Sache. **Höre nicht auf andere.** Dieses Programm ist kein dahin geredetes Geschwafel. Es funktioniert. Und das ist auch wissenschaftlich erwiesen. Nichtsdestotrotz wird es eventuell den einen oder anderen geben, der Dich davon abbringen will, es diesmal anders zu tun. Sei es ein Freund, ein Verwandter oder sonst irgendjemand, dem du davon erzählt hast. Ich bin mir dessen bewusst, dass dieses Wissen, was ich in diesem Buch benutze, ein Wissen ist, dass sich noch nicht durchgesetzt hat. Alles, was neu ist, wird erst einmal zerfleischt und auf Schwachstellen geprüft. Leider sind diejenigen, die sich am lautesten darüber äußern, auch diejenigen, die sich noch nicht damit befassen haben und ihre Meinung auf Hörensagen beruht. Ich kann Dir nur noch einmal verdeutlichen, dass dieses Programm keine Zauberei ist. Ich konnte damit bereits 1700 Personen dabei helfen in kürzester Zeit ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Wenn Du Dir jetzt noch die Frage stellst, warum es dann nicht alle machen, wenn es denn so einfach ist und es denn wirklich funktioniert, dann kann ich Dir sagen, warte ab. Es wird in den nächsten Jahren gang und gebe sein, dass man dieses Programm macht. Auch Krankenkassen werden es anbieten. Dafür funktioniert es einfach zu gut. Ich würde sogar soweit gehen, dass es niemanden mehr geben muss, der Übergewicht hat.

Ach ja... unser Programm ist nicht die HCG-Diät. Sie beruht auf ähnlichen Prinzipien, aber du kannst dir die Zeit sparen, danach zu googlen. Denn wenn du das machst, wirst du unzählige Artikel finden, wie gefährlich diese Diät ist. Um dieses auf zu klären. Die HCG- Diät beruht auf dem Hormon HCG, dass in Form von Spritzen injiziert wird. Auch hier geht es um das auslösen

des natürlichen Fettverbrennungsprogramms. Du wirst beim Googlen auch auf die Stoffwechselkur stoßen. Auch darüber findest du genügend Kritik. Unser Abnehmprinzip ist eine aus dem Fitnessstudio-Alltag entstandene Idee. Wir haben über 15 Jahre Erfahrung mit dem Thema Abnehmen. Wir kennen die Stolpersteine, die entstehen können. Wir wissen, was es heißt, Veränderungen in den Alltag integrieren zu müssen. Alles, was Du tun musst, ist es, Dich daran zu halten, was hier im Buch und im Rezeptbuch steht. Mehr nicht.

Was passiert nach den drei Wochen? Finde es heraus! Ich empfehle Dir, Dich noch ein bis zwei Wochen an deine neuen Ernährungsgewohnheiten zu halten. Halte Dich noch von Süßen oder Alkohol fern. Oder übertreibe es nicht damit. Ich bin überzeugt davon, dass Du die (Ernährungs-) Fehler, die Du gemacht hast kennst. Mach Sie einfach nicht noch mal. Du darfst nach Beendigung der Kur, soviel essen bist Du satt bist. Du wirst sehen, dass Du selbst bemerkst, wann es der richtige Zeitpunkt ist. Achte darauf, dass nicht Fett, sondern Kohlenhydrate und Zucker dafür sorgen, dass dein Gewicht steigt.



FITNESSMYTHOLOGIE

Das große Thema Muskelkater. Warum es bei diesem Phänomen immer noch so viele Falschaussagen gibt, kann ich mir nicht erklären. Selbst in Büchern von hochdekorierten Sportmedizinern, die Profisportler betreuen und es eigentlich besser wissen müssten, findet man tatsächlich noch die aussage, dass Muskelkater eine Übersäuerung der Muskulatur ist und Milchsäure dafür verantwortlich ist. Auf Englisch heißt es zwar auch „sore muscles“, aber das nach „sauer“ klingende Wort bedeutet eher schlimm, oder wund. Ein für alle Mal. **Muskelkater ist keine Übersäuerung.**

Es ist ein zeitlich verzögerter Dehnungsschmerz, der entsteht, wenn sich durch eine unbekannte oder ungewohnte Belastung, kleinste Mikrorisse (Mikrotraumen) in der Muskulatur bilden. Dabei kommt es nicht nur unbedingt auf die Intensität der Belastung an. Auch Treppensteigen, Bergab-

laufen oder Fensterputzen eignen sich vorzüglich, um einen Muskelkater auszulösen. Dabei geht es nur um die unbekannte Bewegung, nicht, dass man zu viel gemacht hat. Durch die kleinen „Risse“ sickert Flüssigkeit in die Muskulatur. Zusammen mit kleinen Entzündungen, die mit dem Heilungsprozess einher gehen, schwillt der Muskel an und drückt irgendwann auf die sich außen am Muskel befindenden Nerven. Meistens dauert das ca. 48 Stunden. Das ist auch der Grund, warum der Muskelkater oft erst am 2. Tag kommt. Ein Dehnungsschmerz ist es, weil der Muskel sich ausdehnt (anschwillt), wenn er mit Flüssigkeit vollläuft. Wo wir beim nächsten Thema wären.

Überlege einmal selbst: würdest du einen mit (Mirko-) Rissen durchzogenen Muskel dehnen? Wenn man an Rissen dehnt, werden sie größer! **Dehnen hilft nicht um Muskelkater zu verhindern!**

Ich höre einige Verfechter schon wieder „DOCH!“ schreien. Es ist ein Mythos. Es kann sein, dass Du keinen Muskelkater bekommen hast am nächsten Tag, aber es lag nicht daran, dass Du dich gedehnt hast. Eine Hilfe ist es, die Durchblutung anzuregen, z.B. durch Wärme wie eine heiße Dusche, oder Badewanne oder Saunieren. Auch von Massage würde ich abraten. Das kann die Mikrotraumen und damit den Muskelkater auch noch vergrößern.

Nein, **leider hilft Dir Magnesium auch nicht.** Zumindest nicht **bei Muskelkater.** Magnesium wirkt, um nicht zu wissenschaftlich zu werden, spannungshemmend auf die Muskulatur. Das bedeutet, dass ein Muskel nicht so doll verkrampft, wenn er erschöpft ist. Somit kann Magnesium Krämpfen vorbeugen, aber nicht einem Muskelkater.

Körpergröße - 100 = Normalgewicht. Unsinn.

Außer du bist Soldat und lebst noch im 19. Jahrhundert. Dr. Albert Broca entdeckte, dass Soldaten im Schnitt so schwer waren wie ihr Körpergröße in cm - 100. Daraus eine Allerweltformel für das Normalgewicht zu machen ist sportwissenschaftlich quatsch. Zumal die Formel nochmal erweitert wurde mit „minus 10 %“ bei Männern und „minus 15%“ bei Frauen, um das Idealgewicht zu ermitteln. Der Herr Broca ist übrigens bereits 1880 gestorben. Seine $\pi \times$ Daumen Formel hat bis heute überlebt. Ich traf sie das letzte mal auf einer Grillfeier im Sommer. Der Junge Mann wollte mir weis machen, dass er mit 1,85 m noch 5kg abnehmen muss, um auf sein Idealgewicht von 75 kg zu kommen. Als ich ihn fragte, was er denn meine, was ich wiege, konnte er seinen Augen nicht trauen als ich ihm sagte, dass ich 90kg wiege mit 1,79m. Er hatte auch keine richtige Antwort parat, auf die Frage, ob ier sich

vorstellen könnte, wie ich denn mit 69 kg aussehen würde. Aber in Ihm wuchs der Gedanke, dass er vielleicht nicht Recht hatte.

Nach 18:00 Uhr nichts mehr Essen finde ich auch sehr interessant. Ich arbeite in der Regel bis 20:00 Uhr. Wobei ich zwischen 17:00 und 19:00 Uhr Sport mache. Das würde in meinem Fall bedeuten, dass ich meine letzte Mahlzeit schon gegen 16:00 Uhr zu mir nehmen müsste. Für den Körper ist es uninteressant, wann man isst. **Es kommt auf die Gesamtkalorienanzahl an.** Sicherlich ist es sinnvoll, über Nacht eine möglichst lange Zeit nichts zu essen, um dem Körper Ruhe zu geben, aber jeder Tagesablauf ist anders. Jemand, der Nachtschicht hat, sollte zu anderen Zeiten essen, als Jemand, der Frühschicht hat. Genieße dein Abendessen ohne schlechtes Gewissen. Achte eher darauf, was du isst.

Das Frühstück ist keine wichtige Mahlzeit. Ich muss immer wieder zur Natur des Menschen zurück kommen. Ein Steinzeitmensch, wäre niemals auf die Idee gekommen im tiefen Winter, morgens im Dunkeln auf die Jagd zu gehen. Das wäre viel zu gefährlich gewesen. Ein Steinzeitmensch hätte ausgeschlafen, gewartet bis es draußen hell ist und wäre dann zur Jagd gegangen. Je nach dem, wann er erfolgreich war, hätte es auf dem frühen Nachmittag etwas zu Essen gegeben. Denn noch einmal. Früchte wachsen nicht im Winter, auch kein Getreide. Es ist kein Problem das Frühstück weg zu lassen. Wenn man sich den Rest des Tages ausgewogen ernährt hat, so hat der Körper genügend Reserven, um sich sowohl körperlich als auch geistig zu betätigen.

