Conny's

30 TAGE CHALLENGE

Ernährung - Fitness - Wohlbefinden

Fit in 30 Tagen

CONNY´S NEUJAHRS-CHALLENGE

www.conny-hoerl.at

Conny PURE

INHALT

Jetzt geht´s los! - Rein in die Praxis 3

Wir machen einen Plan 4

Die Erfolgsschrauben 5

Meine Mahlzeitenvorschläge 7

Praktische Tipps für den Alltag 9

Nützliche Orientierungshilfen 9

Ein bisschen Theorie schadet nie:
Lass uns gemeinsam einen Blick auf die wichtigsten Stoffwechselvorgänge im Körper werfen. Das ist wichtig, denn wenn man versteht, was im Inneren so abgeht, kann man bessere Entscheidungen treffen und macht sich frei von starren Ernährungsplänen. 10

Erfolgsschraube Kohlenhydrate – der Unterschied entscheidet 10

Achtung Zuckerfalle! 12

Kohlenhydratliste 12

Erfolgsschraube Fette – Fettmacher oder Fitmacher? 14

Fettliste 16

Erfolgsschraube Eiweiß – Baustoff des Lebens 17

Erfolgsschraube Energiebilanz – Alles in Waage? 18

Nahrungs-Ergänzungen – Braucht man das? 20

Erfolgsschraube Bewegung – der Anti-Jo-Jo-Effekt 21

ZUSAMMENFASSUNG

30 Tage ohne wenn und aber! 22

SEPARAT ALS PDF HAST DU ERHALTEN:

Mein Erfolgstagebuch mit Punkte-System

Einkaufsliste

Dein persönliches Ernährungsprotokoll

JETZT GEHT`S LOS

– Rein in die Praxis

Lass uns gleich zur Sache kommen. Kein langes Bla, Bla, sondern gleich Action.
Setz Dir ein konkretes Ziel, was Du am Ende der 30 Tage erreicht haben möchtest und schreibe es auf! Denn nur wer schreibt, bleibt. Für dieses Programm ist es unerheblich, ob Du abnehmen, entschlacken oder einfach „nur" ein bisschen fitter werden möchtest. Am Ende wirst Du mehrere Fliegen mit einer Klappe geschlagen haben. Wichtig ist, dass Du Dein persönliches Ziel immer vor Augen hast.

Ziele brauchen Verbindlichkeit! Erzähle Deinen Freunden, Bekannten und Kollegen von Deinem Vorhaben. Du wirst Ihre Unterstützung und Motivation in den nächsten Wochen zu schätzen wissen. Außerdem erhöht das den Erfolgsdruck – und ein bisschen Druck von außen, kann nie schaden.

Also, los geht's. Nimm Dir einen Stift zur Hand, drucke diese Seite aus und leg los:

MEIN ZIEL
UND WARUM ICH ES ERREICHEN WERDE:

WIR MACHEN EINEN PLAN

Wenn das Ziel einmal steht, braucht es einen konkreten Plan für die Umsetzung. Hier kommt er:

Der 30-Tage Plan ist einfach zum Umsetzen, sehr flexibel und nimmt Rücksicht auf Deine Vorlieben und Gewohnheiten. Im Klartext bedeutet das: Du suchst Dir selbst Deine Mahlzeiten aus. Egal, ob Du Zuhause, unterwegs oder im Restaurant bist. Du bleibst der Chef und der Entscheider.

Was, kein Ernährungsplan, der mir vorschreibt, was ich in den nächsten 30 Tagen essen soll? Nein, denn nach den 30 Tagen wird auch keiner für Dich das Einkaufen und Kochen übernehmen, keiner wird für Dich im Restaurant bestellen oder Dir das Essen nach Hause liefern. Langfristig bist Du auf Dich allein gestellt und wir helfen Dir sofort damit anzufangen. Wie im richtigen Leben. Denn nur so hat eine Ernährungsumstellung Aussicht auf langfristigen Erfolg.

Aber wir werden Dich dabei unterstützen. Wir werden Dir klare Regeln an die Hand geben, haben Mahlzeiten-Empfehlungen und Rezepte für Dich zusammengestellt und wir liefern Dir Tipps für die einfache Umsetzung. Außerdem haben wir uns ein sehr einfaches Punkte-System für Dich ausgedacht, mit dem Du ganz nebenbei ein gutes Ernährungsverhalten lernst.

SCHRITT 1: E-BOOK LESEN.

Hier stehen alle wichtigen theoretischen Hintergründe drin, die Du wissen solltest um langfristig die richtigen Entscheidungen zu treffen.

SCHRITT 2: EINKAUFEN GEHEN.

Die Einkaufsliste hilft Dir dabei.

SCHRITT 3: NEWSLETTER LESEN.

Wir führen Dich von Woche zu Woche durch die 30 Tage. Du bekommst jede Woche drei Wochenaufgaben, auf die Du Dich konzentrierst. Außerdem findest Du darin das Rezept der Woche, Wissenskick zum Thema und ein paar gute Videos für die Umsetzung.

SCHRITT 4: PUNKTE SAMMELN.

Im Erfolgstagebuch findest Du ein Punktesystem. Jeden Tag solltest Du mindestens 8 Punkte gesammelt haben. Kommst Du auf 10 Punkte ist das besser, bei 12 Punkten hast Du ein Top-Tagesergebnis erzielt. Am Ende der 30 Tage solltest Du mindestens 300 Punkte auf Deinem Konto gesammelt haben. Das ist ein ganz einfaches, aber effektives Tool um Step-by-Step die Regeln umzusetzen.

Eine neue Gewohnheit kann nur dann entstehen, wenn ich etwas immer wieder tue. Nutz daher die Chance um in den kommenden 30 Tagen den Sprung zu neuen Ernährungsgewohnheiten zu schaffen. Von Tag zu Tag wird es Dir leichter fallen, Genuss und Gesundheit auf einen Nenner zu bringen - vorausgesetzt Du bist ab heute konsequent!

DIE ERFOLGSSCHRAUBEN

Ich stelle mir die Ernährung immer wie ein großes Schaltpult vor. Da findet man große Schrauben, bei denen passiert viel, wenn man daran dreht. Und es gibt kleine Schrauben, die sind für's Feintuning. Die wichtigsten Erfolgsschrauben für Dein Wohlbefinden habe ich für Dich zusammengefasst. Sie sollen Dir den Einstieg in ein besseres Ernährungsverhalten erleichtern und sorgen gleichzeitig dafür, dass Du sofort Verbesserungen spürst.

ERFOLGSSCHRAUBE KOHLENHYDRATE

Wichtig für den Gewichtserfolg

Einerseits macht's die Menge, aber noch viel entscheidender ist die Art der Kohlenhydrate. Die Kohlenhydrat-Liste hilft Dir bei der richtigen Wahl.

1. Meide die sogenannten Dickmacher-Kohlenhydrate!

Achte insbesondere auf versteckten Zucker und künstliche Kohlenhydrate in Fertigprodukten.

Tipp: Auf geht's zur Kühlschrank-Razzia. Alles, was durch den Rost fällt, kommt weg. Am besten verschenken! Je weniger Inhaltsstoffe auf der Packung stehen, desto besser. Auch Süßstoffe stehen dem Gewichtserfolg im Weg!

2. Iss pro Woche nur 2–3 mal eine Fitmacher-Mahlzeit (z.B. Nudeln, Reis, ...)

Ausnahme: Frühstück. Hier ist täglich Vollkornbrot oder selbstgemachtes Müsli erlaubt.

Tipp: Roggenvollkornbrot und Haferflocken haben die geringste Blutzuckerwirkung unter den Fitmacher-Kohlenhydraten. Bevorzugen!

ERFOLGSSCHRAUBE FETT

Diese Regeln halten Deinen Körper fit und gesund

3. Meide Transfette, v.a. in Fertigprodukten!

Frittiertes, Herausgebackenes und gehärtete Fette machen nicht nur dick, sondern sind gesundheitsschädlich. Finger weg davon!

4. Kombiniere fettere Speisen ausschließlich mit Schlankmacher-Kohlenhydraten!

(z.B. Fleisch, fetten Käse, Wurst, Sahne, etc.)

Tipp: Die beste Beilage ist Gemüse. Im Restaurant immer umbestellen!

ERFOLGSSCHRAUBE EIWEISS

Muskeln statt Jo-Jo-Effekt und ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt

5. Pro Mahlzeit möglichst wenig unterschiedliche (am besten nur eine) Eiweißsorten!

Vor allem solltest Du darauf achten, tierische Eiweißlieferanten (Fleisch, Fisch, Geflügel, Milchprodukte, Eier) nicht miteinander zu kombinieren. Bau immer wieder pflanzliches Eiweiß (Bohnen, Linsen, Wildreis, Soja, Austernpilze, etc.) in Deinen Speiseplan mit ein!

Tipp: Bei Milchprodukten eher zur Vollfett-Variante greifen. Magermilchprodukte sind oft mit künstlichen Kohlenhydraten (z.B. mod. Stärke), Zucker oder Süßstoffe versetzt.

6. Starte Deine Mahlzeit mit einem Bissen Eiweiß

Dieser bewährte Tipp aus dem metabolic balance Programm hilft Dir Hunger zu vermeiden und Deine Bauspeicheldrüse zu entlasten.

UND AUSSERDEM IST NOCH WICHTIG:

7. Dreimal essen am Tag genügt!

Weg vom Vor-sich-hin-Essen. Genieße drei Hauptmahlzeiten bewusst und gönn Deinem Körper dazwischen eine Pause. Die letzte Mahlzeit sollte nicht zu spät (am besten vor 21 Uhr) eingenommen werden. Wenn es Dir leicht fällt, kannst Du das Abendessen auch mal ausfallen lassen. Zeitweiliges Dinner-Cancelling hat positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel.

8. Trinke mindestens 2 Liter Wasser am Tag!

Wasser unterstützt die Entgiftung und Entschlackung, reguliert die Verdauung und sorgt für festes Bindegewebe und schöne Haut. Abnehmen ohne genügend Wasser zu trinken ist nicht möglich!

Tipp: Stilles (!) Mineralwasser wirkt basisch und unterstützt den Entsäuerungsprozess. Mit etwas Vitamin C (z.B. ein paar Spritzer Zitrone) kann der Körper die dafür wichtigen Mineralien besser aufnehmen!

9. Bleib in Bewegung – Täglich bewegen, zweimal pro Woche trainieren!

Wer nach diesem Motto lebt, kann bis ins hohe Alter fit und agil bleiben. Denn Bewegung ist das A und O eines gesunden Lebens. Auch Abnehmen funktioniert mit Bewegung einfach besser. Und effektiver. Bewegung heißt nicht, bis zum Umfallen zu schwitzen, und hat nichts mit eiserner Disziplin zu tun. Bewegung heißt Spaß haben, Glücksgefühle erleben und seinen Körper entdecken.

Der Unterschied zwischen Training und Bewegung? Training erfolgt nach Plan und Strategie. Man kommt ins Schwitzen und muss sich auch mal anstrengen. Bewegung kann auch Treppen steigen sein oder Golf spielen oder mit dem Hund spazieren gehen.

MEINE MAHLZEITENVORSCHLÄGE

Die Freiheit und die Verantwortung das „Richtige" zu wählen, liegt bei Dir. Verstehe diese Vorschläge daher als beste Empfehlungen für die einzelnen Mahlzeiten auf Deinem Weg zum Wunschgewicht!

FRÜHSTÜCK –

der richtige Start entscheidet über den restlichen Tag!

Daher: Frühstücken ist ein absolutes MUSS! Es muss nicht um 6 Uhr früh sein, aber ausfallen sollte das Frühstück nur in Ausnahmefällen.

Wähle aus folgenden Frühstücks-Varianten eine passende aus:

1. (Roggen-) Vollkornbrot mit Aufstrich, wahlweise:

- Topfen (bis zu 20% F.i.T.) mit Kräutern
- Avocado mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen (z.B. geröstet)
- Putenbrustschinken
- Schafsfrisch-Käse
- Fettreduzierter Frischkäse (ohne Zucker, Süßstoffen oder mod. Stärke)

Wichtig: Immer mit Gemüse, z.B. Gurke, Tomate, Kohlrabi, Karotten, Salat, etc. kombinieren!

2. Natur-Joghurt mit „Schlankmacher-Obst", also z.B. Apfel, Birne, Marille, evtl. auch Honigmelone, Mango, Papaya, Himbeeren, Heidelbeeren

3. Milch mit Haferflocken (auch warm als Porridge möglich, z.B. mit geriebenem Apfel und Zimt) Alternativ kommen natürlich auch Mandel-, Reis- oder auch Sojamilch in Frage.

4. Natur-Joghurt mit Haferflocken (und wahlweise Obst)

Wichtig: Wer Allergien (egal welcher Art) hat, sollte statt Milch zu Alternativen aus Soja, Mandeln, Reis, Kokosnuss oder Hanf greifen (zumindest für 2-3 Wochen)! Tipp: Diese Alternativen schmecken mit geriebenem Apfel, Zimt und ein paar Tropfen Zitrone auch für „Ungeübte" prima!

5. Ein od. zwei Eier (gekocht, als Spiegel- od. Rührei) mit Gemüse, z.B. Tomaten, Pilzen, etc. Wenn Du auf's Brot verzichtest, kannst Du auch ein bisschen Lachs dazu kombinieren.

MITTAG-
UND ABENDESSEN

Vor allem wenn Du ein paar Kilo abnehmen möchtest, solltest Du **in den ersten 2–3 Wochen** vorzugsweise Varianten wählen, die ohne die klassische Sättigungsbeilage auskommen. Viel besser eignen sich Gemüse oder Salat als Beilage. Hier ein paar Ideen:

- Fisch z.B. Lachs, Forelle, Saibling, Thunfisch
  mit jeder Menge Gemüse z.B. Brokkoli, Fisolen, Kohlrabi, etc.
- Fleisch mit viel Gemüse und/oder Salat
- Meeresfrüchte z.B. Garnelen mit Gemüse oder Salat
- Geflügel z.B. Putenbruststreifen mit Salat und/oder Gemüse
- Gemüse mit Käse überbacken z.B. Zucchini, Melanzani, Paprika mit z.B. Mozzarella/Schafkäse
- Griechischer Salat
- Käseteller mit Rohkost
- Tomaten mit Mozzarella
- Bohnensalat z.B. rote oder weiße Bohnen mit Zwiebel und/oder Lauch
- Chili con Carne (ohne Mais!)
- Glasnudelsalat, z.B. mit Garnelen
- Hühnersuppe, z.B. asiatisch m. Glasnudeln, Soja-Sprossen, Zitronengras, Koriander, Pilzen
- Gemüsesuppe (z.B. Kürbis, Zucchini, etc.)
- Gefüllte und gedämpfte Kohlblätter, z.B. Chinakohl mit faschiertem Huhn und Gemüse
- Linseneintopf z.B. indischen Dhal mit gedämpftem Gemüse, wie Kürbis oder Lauch

Wichtig bei diesen Varianten: Kein Brot als Beilage!

Zum Würzen eignen sich:
Tamari-Soja-Soße, Dijon-Senf, Sambal Oelek, frische oder getrocknete Kräuter, Gewürze

TIPP:
Achte bei Gewürzmischungen darauf, dass sich darin weder Zucker noch Geschmacksverstärker verstecken!

Nach 2–3 Wochen kann zwei bis dreimal pro Woche (vorzugsweise mittags!) eine sog. Fitmacher-Kombination gewählt werden:

- Spaghetti mit Tomatensugo
- Vollkornnudeln mit Gemüsesugo z.B. aus Melanzani und/oder Zucchini
- Wildreispfanne mit Austernpilzen und Gemüse
- Basmatireispfanne mit Gemüse evtl. auch mit Huhn oder Garnelen
- Spagetti mit Meeresfrüchten
- Kartoffeln mit Ei und Gemüse, keine fette Soße!
- Kartoffeln mit Kräutertopfen
- Quinoasalat mit Gemüse
- Bulgur mit mediterranem Gemüse

Wenn Du diese Varianten wählst, solltest du mit Fett eher sparsamer umgehen. Im Theorieteil erfährst Du warum die Kombination aus Fett und Kohlenhydraten so tückisch sein kann. Oliven- und Rapsöl sind für die Zubereitung in Maßen (max. 2 EL erlaub!)

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Essen im Restaurant
Wenn es Probleme beim Umbestellen gibt, hilft eine kleine Notlüge weiter: „Das vertrag ich nicht" oder „Dagegen bin ich allergisch" funktioniert immer.

Essen für unterwegs
Viele Mittagsbuffets in Einkaufszentren oder Möbelhäusern bieten eine große Auswahl an Salaten und warmen Gerichten. Schneller geht eine warme Mahlzeit nicht.
Für Snacks aus dem Supermarkt hat es sich bewährt im Büro oder Auto, Besteck und eine Serviette vorrätig zu haben. Auch ein kleiner Imbiss von daheim ist damit unkompliziert konsumiert. Auch an Imbissbuden wird man fündig. Zum halben Hendl kombiniert man einfach Krautsalat.

Einladungen und Party´s
Informiere die Gastgeber über Deine neuen Ernährungsgewohnheiten. Man kommt Dir sicher gern entgegen. Grill- und Fondueabende eignen sich prima um die neue Ernährung Deinen Gästen schmackhaft zu machen.

NÜTZLICHE ORIENTIERUNGSHILFEN FÜR DEN ALLTAG

Die Mischung machts.
Es gibt weder das Beste, noch das schlechteste Lebensmittel. Alles was zählt, ist die Ausgewogenheit in der Ernährung.

Die allgemeine Marschrichtung muss stimmen.
Wer sich generell gut ernährt, kann auch einmal über die Stränge schlagen. Wichtig ist es, immer wieder auf die ausgewogene Ernährung zurück zu kommen.

Je natürlicher desto besser.
Je naturbelassener ein Lebensmittel, desto geringer die Gefahr mit Dickmacher-Kohlenhydraten und den schädlichen Transfetten konfrontiert zu sein. Außerdem stecken in den natürlichen Lebensmitteln am meisten Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.

Qualität vor Quantität.
Wie so oft, gilt auch in Sachen Ernährung. Gib den hochwertigen Lebensmitteln den Vorzug. Es lohnt sich!

Essen ist eine lust- und genussvolle Angelegenheit. Das wusste auch der griechische Philosoph Epikur, der den Genuss als oberstes Ziel des Menschen sah. Er wies jedoch immer wieder darauf hin, dass man den höchsten Genuss nur dann erreichen könne, wenn man vorher die Entbehrung erlebt hat. Jeden Tag Champagner macht nicht glücklich. Genauso wenig wie jeden Tag Schokolade! Genieße also bewusst! Und außerdem: Wer bewusst genießt, der genießt meistens auch gesund.

EIN BISSCHEN THEORIE SCHADET NIE

Muskeln statt Jo-Jo-Effekt und ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt

Lass uns gemeinsam einen Blick auf die wichtigsten Stoffwechselvorgänge im Körper werfen. Das ist wichtig, denn wenn man versteht, was da im Inneren so abgeht, kann man bessere Entscheidungen treffen und macht sich frei von starren Ernährungsplänen.

ERFOLGSSCHRAUBE KOHLENHYDRATE

– der Unterschied entscheidet.

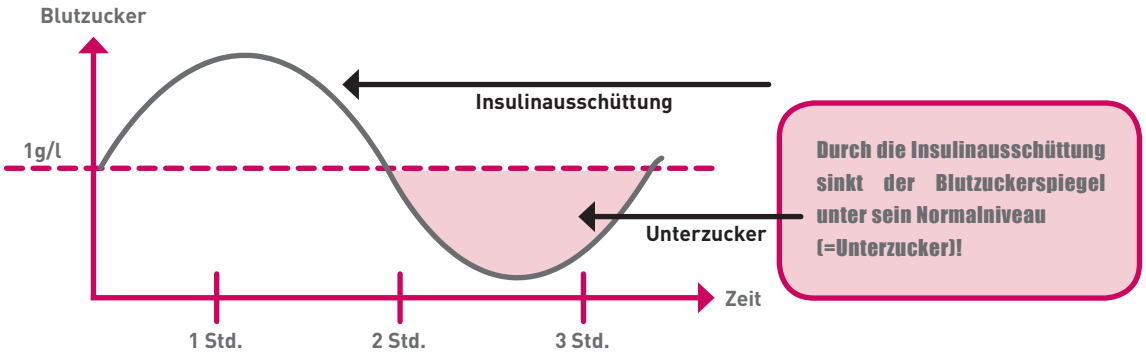
Die Einteilung, ob ein Kohlenhydrat als gut oder schlecht bewertet wird, entsteht aufgrund dessen Blutzuckerwirkung. Denn jeder Anstieg des Blutzuckers hat Folgen.

Blutzucker und Insulin.

Im Zuge der Verdauung wird jedes Kohlenhydrat in Traubenzucker (Glucose) aufgespalten. Über die Darmwand gelangt diese ins Blut.

Was passiert dann?

- Der Blutzuckerspiegel steigt an.
- Daraufhin schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus
- Das Insulin „öffnet" die Türen der Zelle um den Zucker einzubringen
- Der Blutzuckerspiegel sinkt wieder ab.



Das Problem:

Insulin fördert auch die Speicherung von Fett und hemmt die Fettverbrennung!

Wie stark der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit ansteigt (und wie viel Insulin somit ausgeschüttet wird), verrät der Glykämische Index bzw. die Glykämische Last. Aufgrund dieser Erkenntnis und aufgrund ergänzender Fakten (z.B. Ballaststoffgehalt, etc.) habe ich die Kohlenhydrate in drei Kategorien eingeteilt. Diese Einteilung hat sich in der Praxis als sehr hilfreich und einfach erwiesen.

Dickmacher-Kohlenhydrate

- Sie bewirken einen starken Anstieg des Blutzuckers und der Insulinausschüttung. Sie fördern somit die Speicherung von Fett und führen durch das folgende starke Absinken des Blutzuckers zu Unterzucker mit den Folgen Müdigkeit, Konzentrationsschwäche & Heißhunger.
- Dickmacher-Kohlenhydrate befinden sich v.a. in Zucker, Weißmehl, Kartoffelprodukten, etc.

Achtung: Wer sich lange Zeit von Dickmacher-KH ernährt riskiert eine Funktionsstörung der Bauchspeicheldrüse und eine sogenannte Insulinresistenz. Diese gilt als Vorstufe zu Typ-II-Diabetes!

Fitmacher-Kohlenhydrate

- Sie machen Dich satt und geben dir ausrechend Energie für den Alltag. Aufgrund des mittleren glykämischen Index (GI) empfiehlt es sich diese Kohlenhydrate nicht mit zu Fett kombinieren, da der Körper durch die Insulinausschüttung das mit der Nahrung aufgenommen Fett in die eigenen Fettdepots speichern kann.
- Die besten Fitmacher-Kohlenhydrate findest du in Vollkornprodukten, Basmatireis, Wildreis, Kartoffeln, etc.

Schlankmacher-Kohlenhydrate

- Sie bewirken nur geringe Blutzuckerschwankungen (geringe Insulinproduktion) und helfen daher beim Abnehmen und schlank bleiben.
- Du kannst Sie auch ohne weiteres gemeinsam mit Fett verzehren.
- Schlankmacher-Kohlenhydrate findest du v.a. in Gemüse, Obst, Salat.

EXKURS: GLYKÄMISCHER INDEX (GI ODER GLYX)

Die Wirkung der Kohlenhydrate auf den Blutzucker wird mit dem Glykämischen Index (GI) ausgedrückt. Er gibt an, inwieweit ein kohlenhydratreiches Lebensmittel den Blutzucker über den Normalwert von 1g/l Blut anhebt. Der Blutzuckeranstieg durch Glucosezufuhr wurde als Richtwert gleich 100 gesetzt, d.h. ein GI von 50 bedeutet, dass der Blutzuckeranstieg dieses Lebensmittels die Hälfte des Anstiegs der Glucose (Traubenzucker) ausmacht. In manchen Tabellen wird Weißbrot mit dem Indexwert 100 angegeben, was andere GI-Werte zur Folge hat.

Der Glykämische Index ist u.a. abhängig von:

- Der Zubereitungsmethode,
- dem Herstellungsverfahren und
- dem Ballaststoffanteil.

Glykämische Last (GL)

Der Glykämische Index wurde über Testungen ermittelt. Man verabreichte einer Gruppe von Testpersonen 50g Kohlenhydrate in Form von unterschiedlichen Lebensmitteln und analysierte die Entwicklung des Blutzuckerspiegels. Da der Kohlenhydratanteil nicht bei allen Lebensmitteln gleich hoch ist, kommt es bei dieser Ermittlungsart zu starken Schwankungen der zugeführten Mengen. 50g Kohlenhydrate sind z.B. ein großer Teller Nudeln oder zwei Semmeln oder ein Kilo (!) Karotten. Ein Kilo Karotten ist natürlich in keiner Weise mit zwei Semmeln zu vergleichen. Um diesen Fehler zu umgehen, bezog man den prozentualen Kohlenhydratanteil in einem Lebensmittel in die Berechnung mit ein und gelangte somit zur Glykämischen Last.

ACHTUNG ZUCKERFALLE!

Studiere die Zutatenliste der Lebensmittel genau! Oft verstecken sich viele Zuckerarten hinter Fachbegriffen (z.B. Dextrose)!

Achte darauf, dass viele Lebensmittel mit modifizierter Stärke oder Zucker haltbar gemacht werden. Beides meiden!

Gerade in Suppen und Soßen wird Zucker oder Mehl oft als Geschmacksverstärker oder Bindemittel verwendet. Vor allem im Restaurant heißt es aufpassen.

ZUCKER UND ZUCKERALTERNATIVEN

Zucker & Co. mit hochem GI

Weißer Zucker (Saccharose, Rohr- bzw. Rübenzucker) - Ist nicht nur Dickmacher Nummer 1 und hat keinerlei Nährwerte, sondern ist zudem gesundheitsschädlich.

Brauner Zucker unterscheidet sich diesbezügl. nicht vom weißen und ist ebenso zu meiden.

Honig hat aufgrund des hohen Glucoseanteil auch einen hohen GI und kommt daher als Süßungsmittel auch nicht in Frage.

Tolle Zuckeralternativen aus der Natur:

Apfel- und Birnendicksaft Findet oft bei der Herstellung von Marmeladen und Fruchtaufstrichen Verwendung und kann gut zum Süßen von Nachspeisen und Müslis verwendet werden.

Agavendicksaft Gibt's inzwischen in fast jedem Supermarkt und eignet sich prima zum Süßen von Desserts, Salatsoßen & Co. Mit Agavendicksaft sollte man es aufgrund des hohen Fructoseanteils allerdings nicht übertreiben. Gezielt einsetzen!

Stevia Die Steviapflanze verfügt über außerordentlich süße Blätter. Diese können z.B. als Ganzes den Tee süßen oder gepresst zum Verfeinern von vielen Gerichten dienen. Gibt's auch als Pulver oder Extrakt.

Kokosblütenzucker Die beste, wenn auch teuerste Zuckeralternative. Kokosblütenzucker ist 100% natürlich und wird aus der Blüte der Kokosnuss - in Handarbeit - gefertigt. Daher auch der teure Preis.

Birkenzucker Gerade mal sehr trendy. Im Grunde handelt es sich 100% um den Zuckeraustauschstoff Xylit, der aus Baumrinden gewonnen wird. Zahnärzte haben ihre Freude an Birkenzucker, denn er ist antikariogen. Darüberhinaus hat er nur halb so viel Kalorien wie normaler Zucker und eine wesentlich geringere Blutzuckerwirkung.

Finger weg von künstlichen Süßstoffen!

Schon mal vorneweg. Süßstoffen kommt man fast genauso wenig aus, wie Zucker. Sie sind synthetisch hergestellt und für unseren Körper fast schon so etwas wie ein Fremdkörper. Die Folgen von Süßstoff-Konsum sind immer noch nicht final geklärt, Fakt ist jedoch, dass sie dem Gewichtsziel eher schaden als nutzen. Zu ihnen zählen Saccharin, Acesulfam K, Aspartam, Cyclamate, u.a.

KOHLENHYDRATLISTE

Dickmacher	Fitmacher	Schlankmacher
Zucker, Traubenzucker, Honig	Pellkartoffel (mit Schale) Süßkartoffel	Milchprodukte
Weizenmehl	Naturreis, Basmatireis	Linsen
Mod. Stärke, Stärke allg.	Parboiled Reis, Reisnudeln	Kichererbsen
Bier, Cola, Limo	Vollkornnudeln (al dente)	Grüne Bohnen
Gezuckerte Fruchtsäfte	Spagetti (al dente)	Glasnudeln (Soja)
Kuchen, Torten & Co.	Vollkorn- oder Kleiebrot	Sojaprodukte und -bohnen
Gummibärchen, Schokoriegel	Roggennatursauerteigbrot	Grünes Gemüse, Tomaten
Cornflakes, Popcorn	Pumpernickel	Aubergine, Zucchini, Paprika
Mais, Maismehl	Roggenvollkornbrot	Brokkoli, Kohlgemüse
Pommes Frites, Bratkartoffel	Haferflocken	Karotten roh
Chips	Vollkorngetreideflocken	Äpfel, Birnen, Marillen
Kartoffelpüree	Zuckerfreier frischer Fruchtsaft	Kirschen, Beeren
Schnellkochreis, Weißreis	Erbsen	Pilze
Weiß-, Misch- & Knäckebrot, Croissant	Rote Bohnen	Dunkle Schokolade (>70%)
Weiße Teigwaren, Ravioli, Gnocchi	Getr. Marillen, getr. Äpfel	Nüsse natur
Gezuckerte Getreideflocken, Müsliriegel	Wildreis	Frische Gemüsesäfte
Salzkartoffeln	Ananas, Mango (in Maßen)	Marmelade mit Fruchtzucker
Riesenkürbis	Trauben, Kiwi (in Maßen)	Zuckerfr. Fruchtaufstrich
Rosinen, Sultaninen	Honig- & Wassermelone (in Maßen)	Fructose (Fruchtzucker) in Maßen
Gezuckerte Marmelade	Pfirsich, Nektarine (mit Schale)	Sprossen und Keime
Weißer Gries	Gekochte Karotten	Zwiebeln, Knoblauch
Banane	Gerste	Agavendicksaft
	Rote Beete, Rüben	
	Dinkel	

Conny PURE

EIN BISSCHEN THEORIE SCHADET NIE

ERFOLGSSCHRAUBE FETTE

– Fettmacher oder Fitmacher?

Fett galt lange Zeit als Dickmacher Nr.1, denn Fett ist der größte Energielieferant. 1g Fett liefert 9,1 kcal, 1 g Eiweiß oder Kohlenhydrate nur 4,5 kcal. Dennoch muss man die Sache differenzierter betrachten. Einfach nur in gut und schlecht einzuteilen, ist gar nicht so einfach. Trotzdem unterteile ich gern in Fitmacher- und Fettmacherfette.
Fette können tierischen und pflanzlichen Ursprungs sein. Pflanzliche Fette enthalten kein Cholesterin.

Fettmacher-Fette

- Finger weg heißt es vor allem bei den industriell gefertigten **Transfettsäuren**. Die höchst ungesunden Fettsäuren entstehen bei industriellen Prozessen (z.B. beim Härten) und bei starken Erhitzen (z.B. in der Friteuse). Sie gelten als absolute Killerfette, die nicht nur nur dick und krank machen, sondern auch Depressionen fördern sollen.

- Nicht ganz so eindeutig ist die Empfehlung für die sog. **gesättigten Fettsäuren** in fettem Fleisch, Wurst und Vollmilchprodukten. Diese Fette verwendet der Körper als Brennfett, also als Energielieferant. Wird nicht alles verbrannt (z.B. durch Bewegung), wandern diese Fette ins Depot und zwar vor allem dann, wenn gleichzeitig viel Insulin im Blut ist. Daher: immer ein bisschen die Menge im Auge behalten und die Kombination mit viel Kohlenhydraten vermeiden.

Fitmacher-Fette

- Sie findet man unter den sog. **einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren**.
- Vor allem Olivenöl und Rapsöl sind die Fitmacher unter den Pflanzenfetten.
- Fetter Seefisch ist aufgrund der wertvollen Omega-3-Fettsäuren ebenfalls ein absolutes Powerfett! Auch Weiderind enthält einiges an Omega-3!

EXKURS: OMEGA-3 UND OMEGA-6-FETTSÄUREN

– Das Verhältnis muss stimmen.

Viele Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren sind essentiell, d.h. lebensnotwendig. Der Körper kann diese Fettsäuren nicht selbst herstellen, sondern ist darauf angewiesen sie mit der Nahrung aufzunehmen. Unser Bedarf an Omega-6 Fettsäuren ist i.d.R. durch die normale Ernährung gedeckt, während wir von den Omega-3-Fettsäuren zu wenig mit der Nahrung aufnehmen.
Omega-3-Fettsäuren sind aber wahre Power- und Fitmacherfette. Sie wirken z.B. als Blutverdünner und verbessern somit die Fließeigenschaft des Blutes – der ideale Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Außerdem besitzen sie entzündungshemmende Eigenschaften und können das dick machende Insulin senken.

Mit unserer Ernährung nehmen wir i.d.R. achtmal mehr Omega-6 als Omega-3 Fettsäuren auf. Wer abnehmen und gesund bleiben will senkt dieses Verhältnis zumindest auf 5:1. Omega-3-Fettsäuren stecken z.B. in Fisch, Rapsöl, Walnüssen und Leinöl.

Omega-6-Fettsäuren findet man z.B. in Weizenkeim-, Soja-, Distel-, Maiskeim- oder Sonnenblumenöl. Diese Ölsorten also lieber maßvoll genießen.

Auch Interessant:

CHOLESTERIN – BESSER ALS SEIN RUF

Kaum eine Substanz, die so stark diskutiert und in Misskredit gelangt ist, wie das Cholesterin. Cholesterin übernimmt in unserem Körper lebenswichtige Funktionen. Daher verlässt sich der Körper nicht auf eine Versorgung von außen, sondern stellt den Großteil des Cholesterins selbst her. Der Cholesterinspiegel lässt sich also über die Nahrung nur bedingt beeinflussen. Insbesondere cholesterinhaltiges Essen hat wenig Einfluss auf das Blutcholesterin.
Bei der Bestimmung desselben interessiert den Mediziner übrigens nicht nur das Gesamtcholesterin, sondern auch der sog. HDL- und LDL-Wert. Diese werden fälschlicherweise oft auch als „gutes" und „schlechtes" Cholesterin bezeichnet.

HDL und LDL an sich sind weder gut noch schlecht, sondern nichts anderes als Transportsysteme für das Cholesterin in der Blutbahn. Hierbei hat das LDL die Aufgabe, Cholesterin von der Leber zu den Verbraucherzellen zu transportieren, während HDL für den Rücktransport des „Abfall-Cholesterins" verantwortlich ist. Auf dem Weg von der Zelle zur Leber „putzt" das HDL die Blutgefäße von angelagertem (überschüssigem) LDL-Cholesterin frei. Je höher also der HDL-Spiegel im Vergleich zum Gesamtcholesterin ist, desto größer ist die Putz- und somit Schutzwirkung. Das Verhältnis Gesamtcholesterin: HDL sollte im Idealfall kleiner als 4:1 sein.

Überschüssiges, nicht benötigtes Cholesterin kann über den Darm „entsorgt" werden. Allerdings nur dann, wenn das Abfallcholesterin die Möglichkeit bekommt, sich an Ballaststoffe zu binden. Möchte man über die Ernährung seinen Cholesterinspiegel beeinflussen, empfiehlt sich vor allem eine ballaststoffreiche Ernährung. 3–4 Löffel Haferkleie zum Frühstück gelten daher als Geheimtipp.

Tipp: Möchte ich den HDL-Wert erhöhen, so funktioniert das in der Regel am besten über moderates Ausdauertraining.

FETTLISTE

Nahrungsmittel	Einschränkung	Stattdessen
Salatöle	Palmöl, raffinierte (billige) Öle, fertige Mayonnaise	Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Hanföl, Sesamöl; Mäßig, weil viel Omega-6: Distelöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Weizenkeimöl, Kürbiskernöl, Sonnenblumenöl
Bratöle und Fette	Plamin, billige Margarine	Olivenöl (nicht zu stark erhitzen), Rapsöl; Für hohe Temperaturen: Kokosöl, Butterschmalz, Gänseschmalz
Fisch		Alle Fische, insbesondere Omega-3 haltige: Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch Fettarme: Forelle, Zander, Krustentiere, Dorsch, Kabeljau, Steinbutt
Fleisch	Lammkotelett, Schweinskotelett, Schweinebauch, fetter Speck	Kalbsfilet, Kalbsschnitzel, Hase, Kaninchen, Lammkeule, Rehrücken, Rinderfilet, Schweinefilet, Roast Beef
Wurst	Salami, Bratwurst, Leberkäse, Leberwurst, Mettwurst, Münchner Weißwurst, Frankfurter, Extrawurst	Bündner Fleisch, gekochter und roher Schinken (Fettrand weglassen), Bierschinken, Geflügelwurst
Milchprodukte	Käse mit mehr als 50% F.i.Tr. (v.a. bei Hartkäse), Vollmilch (als Getränk), Schlagsahne, Creme fraiche, Mascarpone	Käse mit max. 45% F.i.Tr., Sojamilch (ohne Zucker), Sauerrahm, Qimiq, Buttermilch, Soja Creme fraiche Alternative (Achtung bei versteckten Zucker), Creme legére (15%)
Geflügel	Gans, Ente mit Haut, Suppenhuhn	Putenbrust, Hühnerbrust (ohne Haut)
Zwischendurch	Fastfood, Süßigkeiten, Chips, Knabbereien, Cremeeis, etc.	Trockenfrüchte (außer Datteln), Obst, Oliven, Erdnüsse (natur), Walnüsse (Omega-3)
		Sonst. Nüsse natur Frucht-Sorbet (ohne Zucker)

EIN BISSCHEN THEORIE SCHADET NIE

ERFOLGSSCHRAUBE EIWEISS

– Baustoff des Lebens

Eiweiß ist der Baustoff des Körpers und sorgt somit für Leistungsfähigkeit, Kreativität und Wohlbefinden.

Die einzelnen Bausteine von Eiweiß sind die 22 Aminosäuren. Nicht alle davon kann der Körper selbst herstellen. Er ist darauf angewiesen, sie mit der Nahrung aufzunehmen. Diese acht nennt man esentielle Aminosäuren.

Man unterscheidet tierisches Eiweiß (z.B. in Fleisch, Fisch, Geflügel) und pflanzliches Eiweiß (z.B. in Hülsenfrüchten, Getreide, Soja). Tierisches Eiweiß geht oft mit Fett einher.

Wie viel Eiweiß brauchst du?

Experten empfehlen eine tägliche Eiweißzufuhr von 1g Eiweiß pro kg Körpergewicht.

Bekommt der Körper von außen zu wenig Eiweiß, holt er es sich aus den Muskeln. Daher nimmt man bei eiweißarmen Diäten (oder beim Heilfasten) oft erheblich an Muskelmasse ab. Beim Abnehmen also immer auf eine ausreichende Eiweißversorgung achten!

Auf die biologische Wertigkeit kommt es an!

Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel Gramm Körpereiweiß aus 100g Nahrungseiweiß aufgebaut werden.

Tierisches Eiweiß hat i.d.R. eine höhere Wertigkeit als pflanzliches.

Durch geschicktes Kombinieren (z.B. Kartoffeln und Ei) kann die biologische Wertigkeit erhöht werden. Dieses Vorgehen ist jedoch etwas „tricky“, denn man muss hier die Mengen entsprechend abstimmen.

Zuviel Eiweiß?

Bei der Verstoffwechselung von Eiweiß entstehen Säuren, die der Körper irgendwann wieder loswerden muss. Gelingt ihm das nicht, können sich die Säuren als eine Art Mülldeponie im Bindegewebe ablagern. Dadurch wird der Zufluss an Nährstoffen zur Zelle und der Abfluss von Fetten und Giftstoffen von der Zelle weg gestört. Daher ist es wichtig, beim Eiweißkonsum einige Regeln zu beachten.

Möglichst nicht zu viele verschiedene Eiweißsorten miteinander mischen. Dies gilt vor allem für tierische Proteinquellen.

Immer genügend (Wasser) trinken, denn überschüssige Säuren kann der Körper über die Nieren entsorgen.

EIN BISSCHEN THEORIE SCHADET NIE

ERFOLGSSCHRAUBE ENERGIEBILANZ

– Alles in Waage?

Welche Rolle spielen nun die Kalorien? Eine nicht ganz unwesentliche, wenn auch nicht die Hauptrolle.

Der Grundumsatz

Damit bezeichnet man die Kalorien, die der Körper verbrennt, um alle notwendigen Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Der Grundumsatz hängt von einigen unveränderlichen Faktoren, wie Alter, Größe oder Geschlecht ab, aber auch von veränderlichen Faktoren, wie Gewicht oder Körperzusammensetzung. Damit ist das Verhältnis von Körperfett zu Muskulatur gemeint. Je mehr Muskulatur, desto höher der Grundumsatz. Der Jo-Jo-Effekt entsteht dann, wenn man bei einer Diät Muskulatur abgebaut wird, da der Körper zu wenig Eiweiß bekommt. Der Grundumsatz sinkt ab und man nimmt nach der Diät umso schneller zu.

Der Anti-Jo-Jo-Effekt

Um dem Jo-Jo-Effekt vorzubeugen, ist es für jede Diät oder Kur also extrem wichtig, Eiweiß zuzuführen und gleichzeitig Muskulatur über das Krafttraining aufzubauen.

Der Leistungsumsatz

Die Energie, die der Körper zusätzlich zum Grundumsatz für Arbeit, Sport, Bewegung, usw. aufwenden muss, nennt sich Leistungsumsatz. Beides zusammen ist der Energieverbrauch und damit die Kalorienmenge, die man essen kann, ohne zuzunehmen. Also: je mehr Sport, desto mehr Kalorien kann man zuführen.

Kalorienzählen?

Auch wenn die ausgeglichene Energiebilanz ein physikalisches Faktum ist, bin ich gegen das generelle Kalorienzählen. Denn Kalorien sind eben nur eine Einflussgröße, die Qualität der Nährstoffe aber eine viel wichtigere. An dieser Stelle sei zu Deiner Beruhigung gesagt: Wenn Du unseren Empfehlungen folgst, die Regeln einhältst und Deine täglichen Punkte erzielst, brauchst Du Dir über Kalorien keinen Kopf machen. Dieses Problem löst sich in der Regel von selbst.
Natürlich gibt es auch immer ein Zuviel des Guten. Aber erst, wenn Du merkst, dass trotz „richtigem Essen“ kein Gewichtserfolg eintritt, solltest Du Dir über die konsumierten Mengen Gedanken machen.

ACHTUNG SPORT!

Essen so viel man will, Hauptsache man bewegt sich? Dieser Glaubenssatz mag bei manchen stimmen, bei vielen nicht. Durch Sport, im besonderen durch Ausdauertraining, steigt der Appetit stark an. Man hat oft richtig Hunger und das vermeintliche Gefühl, durch das Training jetzt viel mehr essen zu können. Dabei wir oft die tatsächlich verbrauchte Kalorienmenge gravierend überschätzt. Eine 60kg schwere Frau muss bei 10 km/h eine Stunde laufen, um knapp 600 Kalorien zu verbrauchen. Das entspricht 1,5 Stück Sachertorte.

Wer übrigens 1 kg Fett abnehmen möchte, muss dafür 7000 kcal einsparen!

Das wären in diesem Fall mehr als 11 Laufstunden. Ohne Sachertorte ...

Wie oft essen?

Es gibt einige Argumente, die dafür sprechen, täglich nur drei Mahlzeiten zu sich zu nehmen und auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten:

- Beim permanenten „Vor-sich-hin-essen" fehlt unserem Unterbewusstsein (bestens repräsentiert durch unseren inneren Schweinehund) das Mahlzeitenerlebnis. Am Abend haben wir das Gefühl, eigentlich noch nichts Richtiges gegessen zu haben, obwohl die täglich notwendige Kalorienmenge schon längst erreicht ist.

- Bei jeder Mahlzeit kommt es zu einer Insulinausschüttung. Das Insulin fördert dabei nicht nur die Fettspeicherung, sondern hemmt auch die Fettverbrennung. Bildlich gesprochen „verstopft" das Insulin die Fettverbrennungstüren, manche Experten sprechen in diesem Zusammenhang auch vom Insulinkorken. Erst nach einigen Stunden Nahrungskarenz öffnen sich diese Türen wieder. Wer ständig isst, gibt dem Körper keine Chance in die Fettverbrennung zu kommen. Wer ohne Zwischenmahlzeiten nicht auskommt, achtet darauf, kohlenhydratarme Snacks (z.B. Nüsse) zu wählen.

Dinner Cancelling?

Die Fettverbrennung funktioniert normalerweise in der Nacht besonders gut, vorausgesetzt die Fettverbrennungstüren sind offen. Diesen Prozess kann man unterstützen, wenn man am Abend keine Kohlenhydrate mehr konsumiert oder auch das Abendessen mal ganz ausfallen lässt. Mehr zu diesem Thema in einem unserer Newsletter!

NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

– Braucht man das?

Ob man Nahrungsergänzungen braucht oder nicht, darüber werden die Experten wohl noch jahrelang streiten. Ich beschäftige mich seit 15 Jahren mit dem Thema, habe mit vielen Fachleuten diskutiert und jede Menge ausprobiert. Und ich arbeite mit meinen Kunden seit vielen Jahren mit hochwertigen Supplementen.

Diese Checkliste hilft mir oft bei meiner Entscheidung:

Ein kurze Checkliste:

- Ich kaufe jeden Tag Obst und Gemüse frisch und biologisch hochwertig ein.
- Ich achte auf kurze Lagerzeiten, nach spätestens zwei Tagen sind meine Lebensmittel verbraucht.
- Ich achte auf tägliche Abwechslung in meinem Speiseplan. Wurzelgemüse und Pilze stehen genauso oft auf dem Plan wie Südfrüchte, Beeren oder heimisches Obst.
- Ich habe privat und beruflich wenig Stress und achte auf Ausgleich.
- Ich rauche nicht.
- Ich trinke kaum Alkohol.
- Ich nehme weder die Pille noch die Hormonspirale.
- Ich lebe auf dem Land.
- Ich bin selten krank. Erkältungen erwischen mich fast nie.
- Ich essen Fertigprodukte quasi nie.
- Ich habe einen guten Schlaf, schlafe meistens vor Mitternacht ein.
- Ich bin mit Sonnenbädern sehr zurückhaltend.
- Ich treibe maßvoll Sport - weder zu intensiv noch zu wenig.

Wenn Du 8 oder mehr Fragen mit Ja beantwortet hast, dann wirst Du höchstwahrscheinlich ohne Nahrungsergänzung gut auskommen. Außer, Du hast ein besonderes sportliches oder berufliches Ziel mit außergewöhnlichen Anforderungen. Dann brauchst Du eine Extraportion Nährstoffe.

Wenn ich mir die Liste selbst ansehe, so komme ich circa auf 7 Ja. Ganz schön wenig dafür, dass ich von mir behaupte, einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Aber viele Faktoren lassen sich einfach nur sehr schwer beeinflussen. Daher setze ich seit Jahren auf Nahrungsergänzungen.

Ich kann damit kleine und größere Defizite ausgleichen, eine hohe Leistungsfähigkeit beruflich und sportlich aufrecht erhalten, bin einigermaßen stressstabil, selten krank und fühle mich wohl.

Was ist zu beachten, wenn man mit Nahrungsergänzungen arbeitet?

Wenn Nahrungsgänzung, dann hochwertig

Billigware bringt im besten Fall gar nichts, im schlimmsten Fall schadet sie sogar.

Zielgerichtet ergänzen

Einfach mal ins Blaue etwas nehmen, macht wenig Sinn. Im Zweifel beraten lassen.

Möglichst wenig Zusatzstoffe

Süßstoffe und Aromen, sowie unnötige Füllstoffe haben hier nichts verloren.

Nahrungsergänzung als Mahlzeitenersatz

Kann z.B. in Form eines Eiweißshakes durchaus Sinn machen. Ein hochwertiger Shake ist immer besser als die Leberkäse-Semmeln.

EIN BISSCHEN THEORIE SCHADET NIE

ERFOLGSSCHRAUBE BEWEGUNG

– Der Anti-Jo-Jo-Effekt

Täglich bewegen, zweimal pro Woche trainieren! Das ist die Devise und heißt so viel wie: täglich im Alltag aktiv sein (Treppen steigen, mit dem Hund Gassi gehen, Freizeitsport ausüben) und zweimal (noch besser dreimal) gezielt den Körper trainieren.

Der Aufbau von Muskulatur ist die einzige Möglichkeit dem Jo-Jo-Effekt entgegen zu wirken, denn nur damit lässt sich der Grundumsatz steigern. Dies gelingt am besten und effektivsten mit gezieltem Krafttraining zweimal pro Woche. Ein guter Trainingsplan ist dabei sehr wertvoll, wenn nicht sogar unbedingt notwendig. Hat man erst einmal ordentlich Muskulatur aufgebaut, kann man diese nutzen um den Leistungsumsatz und damit den täglichen Kalorienverbrauch mit Ausdauertraining noch mal richtig zu steigern. Denn im Muskel wird während des Ausdauertrainings Fett verbrannt.

! Daher meine Tipps:

- Führe ein „bewegtes“ Leben! 7 Tage in der Woche und 52 Wochen im Jahr. Im Alltag gibt es genügend Möglichkeiten aktiv zu werden.
- Suche Dir eine Sportart, die Dir richtig Freude macht, egal wie effektiv sie ist. Mache einmal pro Woche Sport einfach nur um Spaß zu haben.
- Trainiere regelmäßig Deine Kraft und Deine Ausdauer nach einem persönlichen Trainingsplan. Diese Kombination führt sicher langfristig zum Erfolg.
- Die Regelmäßigkeit macht´s. Trainiere lieber nur ein- oder zweimal die Woche, dafür aber konsequent! Den idealen Effekt erzielst Du mit drei Trainingseinheiten pro Woche.

Was nicht benutzt wird, verkümmert und stirbt.

Benutze Deinen Körper, indem Du dich bewegst. Täglich und ein Leben lang.

ZUSAMMENFASSUNG

– 30 Tage ohne wenn und aber!

Fokussiere Dich auf das Wesentliche

Kohlenhydrate und Fette sind die zwei wichtigsten "Schrauben", an denen Du drehen kannst, wenn Du Dein Ernährungsverhalten verbessern willst. Um Dein Ernährungsverhalten zu optimieren, kannst Du an einer Vielzahl von kleineren Schrauben drehen:

Trinke ausreichend!

Der Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser. Niere und Darm sind unsere wichtigsten Entgiftungsorgane. Sie beide brauchen Flüssigkeit, um optimal arbeiten zu können. Trinke daher 2-3 Liter täglich!

Achte auf Deine Eiweißversorgung

Eiweiß ist der Baustoff unseres Lebens. Achte auf eine gute Eiweißversorgung, indem Du bei jeder Mahlzeit Eiweiß einbaust. Achte dabei jedoch darauf, nicht zu viele verschiedene Eiweißsorten zu kombinieren. Am besten funktioniert noch die Kombination von tierischem und pflanzlichem Eiweiß.

Esse nicht zu oft!

Beschränke Dich auf drei Hauptmahlzeiten und max. zwei niederglykämische Zwischenmahlzeiten. Vermeide ständiges Vor-sich-hin-Essen!

Manchmal sinnvoll: Dinner-Cancelling

Wenn es Dir leicht fällt, kannst Du das Abendessen ab und an ausfallen lassen. Zeitweiliges Dinner-Cancelling wirkt sich positiv auf die Fettverbrennung aus.

Obst mit Köpfchen konsumieren

Esse ausreichend, aber nicht zuviel Schlankmacher-Obst. Drei Stück Obst pro Tag sind mehr als ausreichend. Ob man das Obst vor oder nach dem Essen konsumiert, richtet sich nach der individuellen Zielsetzung. Obst vor dem Essen ist oft verträglicher, Obst nach dem Essen ist besser, um die Insulinausschüttung zu kontrollieren. Ausprobieren!

GESCHAFFT

– und jetzt?

Die 30 Tage sind geschafft, das Ziel erreicht. Vielleicht nicht ganz, aber ich bin sicher, dass Du einen großartigen Schritt nach vorn gemacht hast. Doch wie geht es jetzt weiter? Wie kann ich mein Gewicht langfristig halten? Wie entgehe ich dem Teufelskreis Jo-Jo-Effekt? Wie weit kann ich mich von den Ernährungserfolgsregeln entfernen ohne wieder zuzunehmen?

Erst einmal vorneweg:

Die gesunde, ausgewogene Ernährung ist eine Lebenseinstellung, ja man kann fast sagen eine Philosophie. Und zwar ein Leben lang! Doch die letzten Wochen haben Dir gezeigt, dass gesundes Essen und der Genuss am Essen keineswegs im Widerspruch stehen. Im Gegenteil: Viele Gourmets sind superschlank und gesund, obwohl sie aus Leidenschaft essen – aber halt das Richtige, wie wir wissen.

! Tipps für die Zukunft:

Wenn Du die Wahl hast, dann wähle immer die bessere, d.h. gesündere Variante. Denke daran: Sich gesund ernähren heißt nicht auf Gutes zu verzichten, sondern durch Besseres zu ersetzen!

Nutze alle Restaurantbesuche für die gesunde Ernährung. Was Du bestellst, entscheidest nur Du. Du musst weder auf Kinder, noch auf Deinen Partner Rücksicht nehmen. In den meisten Restaurants ist Umbestellen und „richtig essen" leicht umsetzbar.

Gönne Dir immer wieder einmal ein paar Ausnahmen, z.B. wenn Du eingeladen bist oder den Kuchen von Deiner Tante nicht ablehnen möchtest. Genieße diese Ausnahmen bewusst! Bleibe aber bei der nächsten Mahlzeit wieder bei Deinen Prinzipien, oder besser noch: Gleiche bei der nächsten Mahlzeit die Ausnahme aus. Die Ausnahme sollte eine Ausnahme bleiben und nicht zur Regel werden!

Bemerkst Du, dass Du wieder an Gewicht zunimmst, wende die Erfolgsregeln wieder strenger an und die Reaktion Deines Körpers wird nicht auf sich warten lassen!

Bewege Dich weiter! Nur wer sich bewegt, bewegt etwas! Das gilt Dein ganzes Leben lang. Halte deinen Fettstoffwechsel am brennen, und zwar indem Du weiterhin fettverbrennende Muskeln aufbaust. Spüre die Energie Deines Körpers und wie er immer kraftvoller, beweglicher und ausdauernder wird! Durch keine andere Tätigkeit erlangst Du ein so positives Lebensgefühl wie beim Sport. Die Glücksgefühle nach einer Bergbesteigung oder einer schönen Laufrunde sind kaum zu übertreffen!

Essen, weil es einem schlecht geht? Knabbern aus Langeweile? Suche Dir Ersatzhandlungen. Geh statt zum Kühlschrank eine Runde ums Haus, nimm ein Bad oder spiel mit Deinem Hund oder Kind. Essen sollte nie ein anderes Bedürfnis z.B. nach einer Pause, nach Liebe oder nach Ablenkung befriedigen. Esse immer um des Essens willen und nie aus einem anderen Grund!

In diesem Sinne wünschen wir Dir weiterhin viel Spaß mit Deiner neuen Ernährung und Deinem schlanken, gesunden Körper. Denke immer daran:

Die Gesundheit ist die wichtigste Grundlage des Lebens und des Erfolges.

Nur mit einer intakten Gesundheit kannst Du Deinen Erfolg genießen.

Conny's

30 TAGE CHALLENGE

Ernährung - Fitness - Wohlbefinden