

INHALTSANGABE

Vorwort.....	5
Warum sind wir so Übergewichtig?	9
Abnehmen geht nicht so einfach! ODER DOCH?.....	12
Der Stoffwechsel und das Gewichts Verhältnis	13
Sie müssen die richtige Einstellung bekommen.....	19
Die Diät der Unternehmer und die Mode Diäten.....	24
Erste Schritte	31
Was jeder Essen sollte	36
Verbotene Lebensmittel beim Abnehmen	42
Wie wir richtig einkaufen für Ihre Diät	49
Bewegung und Abnehmen	52
Die richtigen Einzelübungen	61
Effektive Übungen für den Muskelaufbau	63
Übungen gegen Cellulite.....	64
Tägliche Bewegung fürs Abnehmen	66
Andere Übungsformen	68
Lernen Sie Kalorien zu zählen	72
Leckere DIÄT Rezepte.....	77
Abschlusswort.....	99

VORWORT



Tragen Sie um die Körpermitte herum etwas Extragewicht? Vielleicht haben Sie mehr als nur ein kleines Gewichtsproblem – vielleicht ist es eher ein großes oder Sie wollen das Fett aus Gesundheitsgründen loswerden. Seien Sie versichert, Sie sind nicht allein!

Fettleibigkeit ist so verbreitet wie noch nie. Jeder Dritte ist fett – eine Zahl, die sich allein in den letzten zehn Jahren verdoppelt hat. Diese Epidemie gerät in fast allen Ländern außer Kontrolle, nachdem weltweit immer mehr Fastfood Restaurants eröffnen.

Wenn Sie übergewichtig sind, ist das ein ernstes Problem. Extragewicht mit sich herumzutragen, macht Sie anfälliger gegenüber Herzproblemen, Diabetes, Hirnschlag und verschiedenen Krebserkrankungen.

Es kann auch Auswirkungen auf Ihr Erscheinungsbild haben und dadurch Probleme mit Ihrem Selbstwertgefühl verursachen.

Sie verdienen es, gesünder zu sein und Gewicht zu reduzieren, das Sie ungesund macht. Was aber, wenn Sie wie ich sind und Essen lieben, so dass Sie allein schon den Gedanken hassen, Reiskuchen und Alfaalfa-Sprossen zu essen oder hungern zu müssen, um Gewicht zu verlieren?

Wie haben gute Nachrichten für Sie! Sie müssen nicht hungern um abzunehmen!

Viele Menschen assoziieren Gewichtsverlust mit ständig hungern müssen. Sie haben Angst abzunehmen, weil sie das frustrierende Hungergefühl vermeiden wollen.

Und ja, oftmals denken viele Menschen, es sei besser, Übergewicht zu haben als zu hungern. Ich bin keine Ausnahme. Ich esse wirklich gern, daher wäre es unmöglich, ständig zu hungern, nur um dünn zu sein. Was für ein Leben wäre das, sich dauernd hungrig zu fühlen?

Unser natürlicher Instinkt lässt uns essen, wenn wir Hunger haben. Hunger signalisiert dem Körper, wann er essen muss.

Er ist auch ein Signal an den Körper, dass er in Gefahr ist, so dass er Nahrung braucht. Unser Selbsterhaltungstrieb lässt uns als Reaktion auf Hunger-gefühle alles verdrücken, was greifbar ist.

Unser Körper weiß nicht, dass wir in einer modernen Welt leben, in der es eine Fülle an Nahrung gibt. Er handelt noch genauso, wie wenn wir noch in der Wildnis lebten und unsere Nahrung erjagen müssten. Und es ist nicht klug, gegen den Instinkt zu arbeiten, der dazu gemacht ist, uns vor dem Hungertod zu bewahren.

So, machen Sie sich auf eine Überraschung gefasst: Sie müssen nicht hungern, um Gewicht zu verlieren. Im Gegenteil, regelmäßige Mahlzeiten und satt sein ist hilfreicher, einen gesunden Essensplan einzuhalten und Ihre Ziele zu erreichen. Wenn Sie Ihren Hunger unter Kontrolle halten, vermeiden Sie, zu viel zu essen. Außerdem fühlen Sie sich nicht schlecht, frustriert und haltlos.



Diät und Gewichtsreduzierung sind Big Business heutzutage. Überall sieht und hört man Anzeigen für Produkte zum Abnehmen, die erstaunliche Resultate versprechen.

Die einen haben ihren eigenen Speiseplan, andere sind einfach nur kleine Pillen, die vorgeben, Fett zu verbrennen und verlangen, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten, um den Stoffwechsel des Körpers anzupassen.

Es gibt viele Menschen, die mit diesen Programmen großen Erfolg haben. Kirstie Alley sieht toll aus durch Jenny Craig, und zweifellos hat Anna Nicole Smith Ihr Image als Sexsymbol mit Trim Spa wiedergewonnen.

Der Nachteil dieser Firmen und Diätpläne ist, dass sie oft teuer sein können. Die Pillen, die Sie gegen Übergewicht einnehmen, können gefährliche Chemikalien enthalten oder viel Koffein, der Sie nervös und unkontrollierbar macht.

Das Positive ist, dass sie leicht zu befolgen sind und Unterstützung geben, wenn man Fragen hat oder einfach nur einen Motivationsschub auf dem Weg zum Zielgewicht braucht.

Wenn Sie an diesen Programmen teilnehmen wollen, ist das okay! Aber Sie sollten wissen, dass Sie alles, was angeboten wird, auch selbst tun können.

Sie können Speisen zubereiten, die Jenny Craig anbietet, Sie können den gleichen Effekt erzielen wie diese Fettverbrennungspillen, Sie können Ihr eigenes Abnehmprogramm erstellen – und Sie müssen dafür nicht hungern!

Auf den nachfolgenden Seiten bekommen Sie alle Tipps und Tricks zur erfolgreichen Gewichtsreduzierung verraten.

Wir untersuchen einige häufige Abnehm-Mythen und geben Ihnen auch tolle Rezepte zum Probieren, während Sie auf dieser Reise sind.

Es wird nicht einfach sein und Sie brauchen Willenskraft, um erfolgreich zu sein, aber abnehmen ohne zu hungern ist ein Ziel, DAS SIE ERREICHEN KÖNNEN!

WARUM SIND WIR SO ÜBERGEWICHTIG?

Ich vermute, die einfachste Antwort ist Fastfood, aber das Problem liegt viel tiefer. Ja, das Vorherrschen von Fastfood Restaurants ist sicherlich nicht hilfreich.

Wie uns Morgan Spurlock mit schmerzender Wahrheit in seinem Film "Super Size Me" gezeigt hat, versorgen uns Fastfood Speisen mit Unmengen an Fett, Cholesterin und Kalorien.