

## **Gewichtsreduktion und Diäten**

### **Sie haben zu viel Gewicht und wollen abnehmen!**

Der Winter ist ja nun wirklich vorbei und der Sommer steht vor der Tür. Das ist die beste Zeit, den Körper wieder fit zu machen und dabei auch überschüssige Pfunde loszuwerden.

Bevor Sie es nun mit einer Diät versuchen, sollten Sie sich aber erst einmal die folgenden Fragen beantworten:

**1. Leide ich unter einer Krankheit?**

Dies kann eine Krankheit sein, die bewirkt, dass Sie einfach nicht richtig abnehmen, egal was machen, wie z.B. bei einer Schilddrüsenunterfunktion.

Hier hilft eine Diät nicht wirklich. Hier müssen Sie erst einmal die Krankheit in den Griff bekommen.

Es kann aber auch eine Krankheit sein, die es Ihnen verbietet, bestimmte Diäten durchzuführen, z.B. bei Herz-/Kreislaufproblemen verbietet sich das Heilfasten.

**2. Habe ich eine Zeitlang zu viel gegessen (5 – 10kg)?**

Hierbei kann Ihnen jede Diät helfen. Führen Sie Diät solange durch, bis Sie in etwa 5% unter Ihrem Normalgewicht sind. Dann essen Sie wieder normal weiter. Ihr Standardgewicht wird sich dann einpendeln.

**3. Esse ich falsch?**

Ich denke hier an Fast Food, Fertiggerichte, zu viel Weißmehl- oder Zuckerprodukte oder andere Nahrungsmittel, die Ihr Körper einfach nicht verwertet und einfach nur einlagert.

Hier kann eine Diät helfen, um erst einmal vom Gewicht herunter zu kommen.

Spätestens dann ist es aber notwendig, die Ernährung umzustellen, hin zu einer ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse, wie es z. B. die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.](#) empfiehlt.

**4. Bin ich verstärkt Umweltgiften ausgesetzt?**

Umweltgifte, wie z.B. Nikotin, Dioxin oder Farb- und Plastikhaltsstoffe beeinflussen den Hormonhaushalt negativ und bewirken damit eine zusätzliche Vergrößerung der Fettzellen.

## Die Anzahl der Fettzellen ist vorbestimmt!

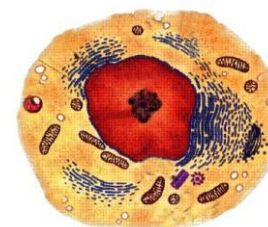
Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen wird der Mensch, genetisch bedingt, mit einer vorbestimmten Menge an Fettzellen geboren. Durch falsche Ernährung, insbesondere in der Wachstumsphase, kann er diese Anzahl erhöhen, aber nicht mehr erniedrigen. Adipositas (Fettleibigkeit) entsteht nun durch eine Vergrößerung dieser Fettzellen. Mit Diäten und viel Bewegung können diese Fettzellen wieder verkleinert werden, bleiben aber immer vorhanden, außer man lässt sie operativ entfernen. Daher ist während und nach einer Diät eine ausgewogene und gesunde Ernährung **mit allen Vitaminen, Enzymen und Nährstoffen und auch viel Bewegung** unerlässlich, um einen Jo-Jo-Effekt zu vermeiden.



## Stellen Sie Ihren Nährstoffbedarf sicher!

Was die meisten Diäten gemeinsam haben, ist dass Sie weniger essen werden. Das heißt aber auch, dass Sie dann in dieser Zeit weniger Vitamine und Nährstoffe zu sich nehmen. Aber gerade in dieser Zeit brauchen Sie eigentlich mehr davon, da der Stoffwechsel durch die Diät besonders angeregt wird. Sie müssen daher in dieser Zeit diesen Mangel durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ausgleichen. Tun Sie das nicht, versucht es sich der Körper nach der Diät wieder zu holen, indem Sie dann entsprechend das Verlangen haben, mehr zu essen. Der Jo-Jo-Effekt ist damit unvermeidlich.

Nehmen Sie nur hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln zu sich, um einen sicheren und guten Versorgung zu gewährleisten, da gerade in dieser Zeit die Belastung für den Körper sehr hoch ist. Es ist dabei auch sehr entscheidend, wieviel Nährstoffe dann tatsächlich auch in die Zelle reinkommen. Sehr gute Erfahrungen habe ich mit den Produkten von JuicePlus gemacht, die sie bei mir erwerben können.



Ich empfehle Ihnen aber, sich vorher mit mir zu beraten, so dass ich Sie während dieser Zeit auch effektiv betreuen kann.

## **Welche Diät?**

Nun kommen wir zu der Entscheidung, welche Diät für mich die sinnvollste ist. Es gibt inzwischen so viele verschiedene Diäten, dass es schwierig ist, die für mich passende zu finden. Das hängt natürlich auch von den Antworten der vier anfänglich gestellten Fragen ab.

Was die Diäten selbst betrifft, so will ich das Rad nicht neu erfinden, auch will ich keine neue Diät vorstellen, sondern berufe mich auf das, was Sie auch im Internet darüber finden können. Ich habe eine schöne [Übersicht über Diäten bei Focus Online](#) gefunden. Die Meinung dort ist natürlich subjektiv und Sie sollten sich das genau durchlesen und eine eigene Meinung bilden, bevor Sie sich für die entsprechende Diät entscheiden.

**Ich helfe Ihnen gerne, die für Sie passende Diät herauszusuchen.**

## **Hilft mir überhaupt eine Diät?**

Die Diät selbst wird Ihnen bestimmt helfen. Die Frage ist vielmehr:

### **Nehme ich danach wieder zu?**

Leider ist das meist der Fall. Sie können das aber verhindern, wenn Sie nach der Diät auch weiterhin viel Bewegung machen (z.B. Schwimmen, Radfahren, Laufen), sich vollwertig und bewusst ernähren und sich bei Süßigkeiten und Mehlprodukten eher zurückhalten.

**SIE SCHAFFEN DAS !**