



***Die 5 größten Fehler, die jede Diät
zum Scheitern bringen!“***

INHALTSVERZEICHNIS

ZUR FREUNDLICHEN BEACHTUNG.....	3
EINFÜHRUNG.....	5
1.EMOTIONALES ESSEN	6
2.PMS – PRÄMENSTRUELLES SYNDROM	9
3.GELÜSTE.....	11
4.KRANKHEIT	14
5.ZU WENIG ESSEN	15
GESUNDE NAHRUNGSMITTEL	19
GESUNDES UND SCHNELLES REZEPT	21
RECHTLICHE HINWEISE	22
SCHLUSSWORT	24

ZUR FREUNDLICHEN BEACHTUNG

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken und das Verfügbar machen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Pod-Cast, Videostream usw. ein.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen

werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem Anwalt, Wirtschafts- oder Steuerberater angeraten.

EINFÜHRUNG

Es ist nie leicht eine Gewichtsreduktion durchzuhalten, denn es gibt ein paar Fallen, die einen aus der Bahn werfen und Dinge aus dem Ruder laufen lassen können. Wer diese Gefahren kennt, kann vorbeugen. Wenn Sie die Probleme erkennen, bevor sie zuschlagen, können Sie sie leichter unter Kontrolle bringen.

Die wichtigsten Garanten zum Erfolg bei jeder Art von Diät sind Ihre Fähigkeit, sich auf das Ziel zu konzentrieren, die Motivation aufrecht zu erhalten und zu wissen, wie Sie mit allen Gefahren umgehen, die eintreten können. Um dazu in der Lage zu sein, müssen Sie sie im Voraus kennen und wissen.

In diesem Report werden wir die fünf größten Rückschläge aufzeigen, die zu einem totalen Desaster führen können, aber auch, was Sie tun können, um sie zu vermeiden oder den Schaden zu begrenzen, wenn es passiert ist.

1. EMOTIONALES ESSEN

Das Desaster, das vielleicht den größten Schaden anrichtet, ist emotionales Essen. Essen aus Frust oder bei Stress kann verheerende Folgen für eine Gewichtsreduzierung haben, weil es so schwer zu beherrschen ist, wenn es erst einmal begonnen hat.

Sie haben vielleicht schon einmal den Ausdruck "comfort food" gehört. Man verwendet ihn für Nahrungsmittel, die uns besser fühlen lassen, wenn wir deprimiert, verärgert, frustriert oder sonst wie emotional „down“ sind.

In der Regel sind dies Fettbildende Lebensmittel wie Schokolade, süße Backwaren, Hackbraten, Kartoffelpüree, Lasagne, Brathähnchen, Fastfood und andere kalorienreiche Speisen, die unsere Stimmung in stressigen Zeiten heben können.

Diese Lebensmittel sind eine Katastrophe wenn Sie abnehmen wollen. Sie sind reich an Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel außer Kontrolle geraten lassen können. Dann essen Sie über das Sättigungsgefühl hinaus und wenn es erst einmal begonnen hat, ist es schwer zu stoppen.

Manche Menschen fallen dem Essen aus Frust nur von Zeit zu Zeit zum Opfer, andere sind viel häufiger anfällig. Bei Menschen, die unter Depressionen leiden oder die sehr stressige Berufe haben, ist die Gefahr des emotionalen Essens besonders groß.

Ohne gute Hilfestellungen ist es schier unmöglich, Stress-Essen unter Kontrolle zu bringen. Sie müssen sicher stellen, dass Sie Freunde, Familienmitglieder, Arbeitskollegen, eine Selbsthilfegruppe oder sonst wie ein Netzwerk an Leuten haben, die Ihnen helfen, emotionalen Stress durchzustehen.

Sie müssen auch lernen zu erkennen, wann Sie wirklich hungrig sind und wann Sie nur essen wollen, um eine emotionale Leere zu füllen. Wenn es emotionale Dinge gibt, die in Ihnen Gelüste auf Essen auslösen, müssen Sie jemanden aus Ihrem Helfer-Netzwerk kontaktieren.

Sobald Sie gelernt haben, natürlichen Hunger zu unterscheiden, wird es erheblich leichter, Essen aus Frust in Schach zu halten. Sie werden dann in der Lage sein, emotionale Fressgelage zu stoppen, bevor sie begonnen haben.

Sobald Sie aber nachgeben, können die Gelüste allzu leicht unkontrollierbar werden. Es ist dann äußerst schwierig, sie zu beherrschen. Es ist viel leichter es gar nicht erst so weit kommen zu lassen.



2. PMS – prämenstruelles Syndrom

PMS steht für prämenstruelles Syndrom. Frauen verstehen zweifellos ganz genau, wie sehr PMS den Appetit beeinflussen kann. Wenn der Körper sich auf die Monatsregel vorbereitet, kann er Gelüste nach bestimmten Dingen entwickeln.



Teilweise hat das einen guten, natürlichen Grund wie zum Beispiel der Hunger auf rotes Fleisch oder Bohnen, welche Eisen enthalten, das gebraucht wird, um den Mangel daran nach dem Blutverlust auszugleichen.

Allzu oft sind es aber Kohlenhydrat-und fettreiche Lebensmittel wie Eis, Schokolade, Kekse, Bonbons, Pizza, Pommes Frites, Kartoffelchips und andere fetten Speisen.

Das prämenstruelle Syndrom kann auch Depressionen und andere psychische Dysbalancen verursachen, die zu emotionalem Essen führen. Das ist recht häufig in Zusammenhang mit PMS. Dagegen kann man leider nicht viel tun.

Wann immer PMS zuschlägt, ist es das Beste, sich genau so zu verhalten wie beim Frust-Essen: rufen Sie so schnell wie möglich jemanden aus Ihrem Hilfe-Netzwerk an. Zusammen sind Sie in der Lage diese Phase durchzustehen.

Sie können Gelüsten aber auch hin und wieder nachgeben, wenn Sie sicher sind, dass Sie sie unter Kontrolle halten können. Der eine oder andere Riegel Schokolade kann helfen, dem Sturm zu trotzen, allerdings wirklich nur, wenn Sie sich sicher sind, nicht über Bord zu gehen.

Wenn Sie genug Selbstkontrolle haben, ist während des prämenstruellen Syndroms gegen ein kleines Stückchen Kuchen, ein Eis, eine Viertel Pizza nichts einzuwenden.

3. GELÜSTE

Gelüste können aus einer Reihe von Gründen entstehen. Manchmal werden Sie durch Dinge wie PMS und Depressionen verursacht, aber oft kann der Grund in einem Bedürfnis liegen.

Das heißt, das Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln kann physiologische Gründe haben. Wenn Sie beispielsweise Lust auf Dinge wie Spaghetti, Lasagne oder Pizza haben, könnten Sie in Wirklichkeit ein Verlangen nach Tomaten haben. Ihr Körper braucht vielleicht etwas, das in Tomaten enthalten ist – ein Vitamin oder ein Antioxidans wie Lycopin.

Manchmal können Sie ziemlich sicher sein, dass Ihr Körper NICHT aus gutem Grund nach etwas verlangt. Zum Beispiel sind süße Kekse ziemlich frei von jeglichem Nährwert, deshalb ist es unwahrscheinlich, dass Ihr Körper wirklich etwas braucht, das in diesen enthalten ist.

Wiederum andere Male mag es etwas schwierig sein herauszufinden, ob Ihr Körper nach etwas darbt oder ob er einfach nur den Geschmack des Lebensmittels vermisst.

Wenn Sie einen Heißhunger auf etwas haben, von dem Sie denken, dass es eine Ernährungsgrundlage hat, dann versuchen Sie doch die Inhaltsstoffe zu analysieren, um dem wahren Grund auf die Spur zu kommen.

Wenn Sie z.B. eine extreme Lust auf Erdbeertörtchen haben, dann sind die einzige diätetisch wertvolle Zutat die Erdbeeren selbst. Es könnte möglich sein, dass Sie das Kalzium aus der Schlagsahne benötigen, aber das ist eher unwahrscheinlich, weil sie heute oft nicht aus Milch gemacht ist.

Wenn Sie Lust auf Erdbeertörtchen haben, dann versuchen Sie es doch erst nur mit Erdbeeren, vielleicht mit etwas fettreduziertem Topping. Das könnte schon Ihren Nährstoffbedarf decken, falls es einen gab, und es könnte auch Ihr Verlangen nach dem Geschmack befriedigen.

Es gibt fast immer Alternativen, die die gleichen Grundstoffe enthalten, für die Sie sich entscheiden können, die aber gesünder sind. Beispielsweise könnten Sie Spaghetti Soße ohne Pasta essen, oder mit Vollkornpasta, um das Verlangen nach Spaghetti loszuwerden. Oder Sie könnten eine Scheibe Käse essen statt eines gegrillten Käse-Sandwiches.

Wann immer Sie die Gelüste auf etwas Bestimmtes durch eine Grundzutat beenden können, ist es ziemlich sicher, dass es wahrscheinlich ein physiologisches Verlangen war.

Wenn das Verlangen dagegen anhält, handelt es sich höchstwahrscheinlich um ein psychologisches Verlangen, weil es Sie nach dem Geschmack des Lebensmittels gelüstet.

Das bedeutet allerdings nicht, dass Sie eine psychologisch bedingte Lust nicht hin und wieder befriedigen dürfen. Ab und zu ein bisschen von dem zu naschen, worauf Sie Lust haben, hält Sie bei Laune, macht glücklich und lässt Sie die Zeit der Gewichtsreduktion durchhalten. Sie dürfen es nur nicht übertreiben.

Sie müssen lernen, die Menge der Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen, zu begrenzen. Wenn Sie lernen, vorsichtig zu sein und Gelüste und Heißhunger nicht das Kommando übernehmen lassen, dürfen Sie sich gelegentlich ein bisschen selbst verwöhnen.



4. KRANKHEIT

Wenn Sie krank sind, kann es schwieriger sein als sonst, einem Programm treu zu bleiben. Denn da Sie sich schwach und unwohl fühlen, ist eine Reduktionskost normalerweise das Letzte, das Sie im Sinn haben. Außerdem braucht Ihr Körper zusätzliche Nährstoffe, um sich wieder zu erholen.

Während einer Krankheit hat man aber sehr oft überhaupt keinen Hunger oder Appetit, doch ist es wichtig zu essen, um die Selbstheilungskräfte aufrecht zu erhalten. Sie müssen Ihr Immunsystem mit zahlreichen Makronährstoffen (Eiweiß, komplexe Kohlehydrate, gesunde Fette) und Mikronährstoffen (wie Vitaminen, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe) versorgen, damit es seine Aufgabe erfüllen kann.

ABER: Sie müssen gesunde Nahrung zu sich nehmen, mit einem großen Anteil an naturbelassenes Obst und Gemüse. Auch wenn Sie sich müde und niedergeschlagen fühlen, das Wichtigste ist nun, dass das, was Sie essen, von bester Qualität und unbehandelt ist. Ihre Nahrung sollte nicht gekocht, gebraten, gebacken oder gar bestrahlt sein, damit die für den Körper unentbehrlichen Enzymen erhalten und verwertbar bleiben! Nur solche Lebensmittel geben die

notwendige Kraft und Energie, nicht nur um gesund zu werden, sondern auch um gesund zu bleiben und die Herausforderungen unserer stressigen Zeit zu meistern.

Wenn Sie sich wieder besser fühlen, halten Sie sich wieder an Ihren Diätplan. Bei Krankheit sollte man nach Möglichkeit Fleisch vermeiden, weil es den Organismus extrem belastet und das Immunsystem noch mehr schwächt als es ohnehin schon ist.

Falls Ihr Arzt spezielle Anweisungen gibt, was Sie essen sollen, sollten Sie sie befolgen. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn diese Instruktionen Ihrer Diät widersprechen. Ihre Gesundheit ist wichtiger als die Diät! Sie können Sie wieder aufnehmen, wenn Sie vom Arzt grünes Licht bekommen.

5. ZU WENIG ESSEN

Eine weitere Falle beim Abnehmen ist, dass man zu wenig isst! Dann tritt die sogenannte Homöostase in Kraft: der Körper gleicht den Hungerzustand aus in dem der Stoffwechsel verlangsamt wird, um wertvolles Körperfett zu schonen.

Deshalb müssen Sie Ihrem Körper die Gewissheit geben, dass genügend Nahrung vorhanden ist. Das geht nur mit einer Ernährung mit hoher Vitalstoffdichte, d.h. viele Vitalstoffe bei einem Minimum an Kalorien.

Das heißt, Sie müssen genügend das Richtige essen und oft. Wenn Sie Mahlzeiten ausfallen lassen, werden Sie hungrig und reizbar, und das macht Sie anfälliger für Heißhungerattacken. Der Blutzucker sinkt schnell ab und außerdem wird Ihr Stoffwechsel immens verlangsamt.

Sie sollten:

- ▶ alle 2-4 Stunden essen;
- ▶ kleinere Mahlzeiten mit je 200-400 Kalorien essen;
- ▶ viele kalorienarme Früchte und Gemüse essen;
- ▶ Vollkornprodukte essen;
- ▶ so viel wie möglich auf Zucker verzichten, am besten ganz!
- ▶ niemals Mahlzeiten ausfallen lassen.

Sie sollten eine Liste von sicheren Nahrungsmitteln haben, von denen Sie unbegrenzte Mengen verzehren dürfen. Lernen Sie sie entweder auswendig oder haben Sie sie immer bei sich. Das hilft Ihnen, jederzeit einen Snack ohne schlechtes Gewissen zu haben. Die unten angeführte Ernährungspyramide veranschaulicht dies sehr gut.

Die neue Ernährungspyramide

Seit 2010 gilt viel Obst und Gemüse, mäßig Eiweiß und wenig Kohlehydraten.



GESUNDE NAHRUNGSMITTEL

Äpfel	Karotten
Birnen	Kopfsalat
Pflaumen	Radieschen
Pfirsiche	Blumenkohl
Beeren (alle Sorten)	Brokkoli
Mangos	Sellerie
Kirschen	Gurken
Buttermelonen	Spinat
Honigmelonen	Anderes grünes Gemüse
Wassermelonen	Zuckerschoten
Trauben	Tomaten
Nektarinen	Paprika

Sorgen Sie dafür, dass Sie immer einige dieser Nahrungsmittel vorrätig haben, und ich möchte Ihnen raten, sie im Voraus vorzubereiten. Ich bereite mein Gemüse zu, sobald ich sie nach Hause bringe. Ich schneide die Spitzen ab, schäle,

schneide in Stücke und lege sie in richtig verpackt in den Kühlschrank, so dass ich nur noch zugreifen muss, wenn ich sie brauche.

Ein Grund, warum auf ungesunde Fertigkost zurückgegriffen wird ist, dass nichts Gesundes griffbereit ist, wenn sich der Hunger einstellt. Manchmal fühlt man sich ein wenig müde oder ist zu bequem und will sofort nur zugreifen können. Dann isst man halt lieber Kartoffelchips, statt 10 Minuten mit dem Herrichten eines Salats zuzubringen!

Wenn ich aber ständig etwas Gutes vorbereitet habe, ist es viel wahrscheinlicher, dass ich das Gesunde esse, wann auch immer mich der Hunger überkommt, statt nach irgendeinem fetten oder süßen Snack zu greifen.

Um Ihnen zu veranschaulichen, dass gesundes Essen durchaus lecker sein kann, habe ich noch ein 15 Minuten-Rezept für Sie vorbereitet.

Auf dass Sie schlanker und gesünder werden!

GESUNDES UND SCHNELLES REZEPT



Schneller Tofu Gemüse Wok - Zutaten:

- 800 g Gem. Gemüse nach Marktlage (Chinakohl, Paprikaschoten, Zucchini)
- 2 Chilischoten
- 500 g Geräucherter Tofu
 - 4 EL biologisches Kokosöl (z.B. Tropic Oil von Platinum Europe)
- 1 TL Frisch gehackter Ingwer
- 1 TL Gehackter Knoblauch
- 3 EL Sojasauce
- 1 TL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Sesamöl
- Sesamkörner zum Garnieren

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Streifen schneiden. Tofu ebenfalls in kleinere Würfel schneiden. Einen Wok oder eine schwere (am besten gusseiserne) Pfanne erhitzen. Öl eingießen, erhitzen und die Tofu-Streifen darin anbraten. Das geschnittene Gemüse samt Chilischoten begeben und ca. 2 Minuten weiter braten. Ingwer, Knoblauch, Sojasauce und Ahornsirup hinzufügen und 1-2 Minuten mit braten. Mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken. In Schalen anrichten, mit Sesamkörnern bestreuen und servieren.

RECHTLICHE HINWEISE

Das hier vorliegende E-Book dient nur der allgemeinen Information und stellt keinen professionellen Rat dar. Die Inhalte basieren auf den Ansichten und Meinungen des Autors und allen, die an diesem Buch mitgewirkt haben.

Seitens des Autors und aller beteiligten Personen wurde jede Anstrengung unternommen, um korrekte und aktuelle Informationen in diesem Dokument bereitzustellen. Bitte bedenken Sie, dass die Technologien sehr schnell voranschreiten und sich ändern. Daher behalten sich der Autor und die beteiligten Personen das Recht vor, die hier angebotenen Inhalte und Informationen zu aktualisieren, sofern diese Änderungen notwendig werden. Weder der Autor noch die an diesem Werk Beteiligten tragen irgendeine Verantwortung für Fehler oder Weglassungen, sollten solche Diskrepanzen in diesem Dokument auftauchen.

Der Autor und alle anderen Beteiligten sind weder finanziell, rechtlich oder auf eine andere Weise verantwortlich zu machen für irgendwelche Folgen, die sich durch die Anwendung des angebotenen Materials ergeben.

Es liegt in der Verantwortung des Lesers, sich vor Umsetzung des Materials aus diesem Buch professionellen Rat einzuholen.

Die Erfolge des Lesers basieren auf seinen Fähigkeiten und der individuellen Wahrnehmung der Buchinhalte. Daher können keinerlei Garantien abgegeben

werden, weder in finanzieller Weise noch auf andere Art. Garantien werden in keinerlei Form gewährt.

SCHLUSSWORT

Dieser Ratgeber kann sicher nicht alle Aspekte zum Thema Diätfehler beleuchten.

Wir hoffen aber, dass es zumindest ein guter Leitfaden ist, um den Weg zum richtigen Abnehmen zu finden.

Der wichtigste Grundsatz beim Thema „Die 5 größten Diätfehler“ ist sicher jedoch, dass man sich nicht auf eine einzelne Information verlässt, sondern sich selber immer gut informiert und auch selber genau nachschaut. Denn wer gut informiert ist und alle Fakten kennt, der wird auch erfolgreich in die Zukunft schauen.