

# **DIE WECHSEL- TAG-DIÄT**

**Abnahme leicht gemacht**

# **INHALTSVERZEICHNIS**

**1. Über diese Diät**

**2. Die 3 Phasen der Wechsel-Tag-Diät**

**3. Phase 1: Pre-Diät Detox**

**4. Phase 2: Mahlzeiten-Ersatz für Low Days**

**5. Phase 3: andauernde Diät**

**6. 15 Nahrungsmittel für den maximalen Gewichtsverlust**

**7. Ergänzung während deiner Diät**

# 1. ÜBER DIESE DIÄT

Stelle dir eine Diät ohne jegliche Einschränkungen vor... jeden zweiten Tag. Wenn du am Montag essen kannst, was du möchtest, und am Dienstag deine Kalorienaufnahme überwachst. Während du deine Aufnahme an kalorienarmen Tagen begrenzt, wirst du dich immer auf einen kalorienreichen Tag freuen können – und zwar schon auf den nächsten Tag.

## **Genieße die Lebensmittel, die du magst... ohne schlechtes Gewissen**

Die meisten Diäten schränken auf Dauer ein, welches Essen du zu dir nehmen kannst, was es schwieriger macht, sie zu befolgen und unwahrscheinlicher, dass sie für dich funktionieren. Aber diese ist eine Diät, die dir erlauben wird, weiterhin das zu essen, was du möchtest, und trotzdem abzunehmen. Und so funktioniert es:

### **Wechsel-Tag Kalorienbeschränkung**

Die Forschung hat gezeigt, dass durch das Begrenzen der Kalorienaufnahme an jedem zweiten Tag die Sirt1-Aktivität in Fettzellen ansteigt. Das führt dazu, dass Fett aus deinen Fettzellen in den Blutkreislauf übergeht, wo es als Energie verbraucht wird. Das lässt deinen Stoffwechsel steigen, was wiederum bedeutet, dass dein Körper mehr Fett verbrennen wird. Dieser Zustand verhindert zudem Fettspeicherung, indem das PPAR-Gamma Gen abgeschaltet wird. PPAR-Gamma ist verantwortlich für die Fettspeicherung im Körper.

Egal welche Art von Nahrung du an deinen kalorienreichen Tagen zu dir nimmst, wenn du deine Kalorien an kalorienarmen Tagen begrenzt, wird eine Stressreaktion im Körper ausgelöst, die das Sirt1 aktiviert, das „Schlankheits-Gen“. Die Abnahme-Vorteile dieser Stressreaktion hängen stärker damit zusammen, welche Menge an Kalorien konsumiert wird, nicht mit den spezifischen Lebensmitteln an sich. Die Beweise belegen, dass du an kalorienreichen Tagen essen kannst, was du möchtest, und dennoch Gewicht verlierst. Die Wechsel-Tag-Diät treibt deinen Körper nicht nur dazu an, mehr Fett zu verbrennen, sondern auch dazu, weniger Fett einzulagern. Sie ist der ideale Weg, um ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und deine Gesundheit zu verbessern, ohne den Stress und die Schwierigkeiten damit, sich an eine traditionelle, einschränkende Diät zu halten. Befolge die Diät und die Anweisungen in diesem Buch und du wirst innerhalb von 7-14 Tagen Ergebnisse sehen

**Die Wechsel-Tag-Diät: Gewichtsverlust und Gewichtserhaltung so leicht und praktisch wie möglich.**

## **2. Die 3 Phasen der Wechsel-Tag-Diät**

Die Wechsel-Tag-Diät beinhaltet drei Phasen, die du befolgen musst, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

### **Phase 1: Pre-Diät Detox**

Schließe diese Phase ab, bevor du mit deiner Wechsel-Tag Kalorienbegrenzung beginnst. Dieser Teil der Diät ist dazu gedacht, deinen Körper von angesammelten Giften zu befreien, welche andernfalls deine Abnahme-Bemühungen behindern würden. Der Pre-Diät Detox dauert 1-2 Wochen und wird deine Abnahme maximieren, die du in den nächsten zwei Phasen der Diät sehen wirst.

### **Phase 2: Mahlzeiten-Ersatz für Low Days**

Du wirst all deine Kalorien an kalorienarmen Tagen durch Mahlzeitenersatz-Shakes zu dir nehmen. Dieser Teil der Diät ist der schwierigste, aber er dauert nur zwei Wochen. Du wirst dennoch jeden zweiten Tag essen können, was du willst, an deinen kalorienreichen Tagen. Das wird die Abnahme, die du in den nächsten Phasen der Diät sehen wirst, maximieren.

### **Phase 3: Andauernde Diät**

Beginnend mit dieser Phase der Diät werden deine Low Days nicht mehr so eingeschränkt sein und werden nicht länger Mahlzeitenersatz-Shakes beinhalten. Diese Phase ist für uns als laufende Diät geeignet und kann so lange fortgeführt werden, wie du möchtest.

## **Eine Anmerkung zu kalorienreichen Tagen:**

Das Ziel deiner High Days ist, dich zufrieden zu stellen, ohne absichtlich zu viel zu essen. Obwohl du die Freiheit haben wirst, an kalorienreichen Tagen zu essen was du möchtest und immer noch die Vorteile der Diät erleben wirst, ist es wichtig sich daran zu erinnern, dass es für die optimale Gesundheit Lebensmittel gibt, die du häufiger essen solltest, bspw. Obst und Gemüse, und solche, die du versuchen solltest zu begrenzen, bspw. jene, die Transfette enthalten. Die meisten Leute stellen fest, dass sie trotz der Kalorienbegrenzung an Low Days an den High Days nicht hungriger sind als sie es wären, wenn sie nicht auf Diät wären, in manchen Fällen sogar weniger hungrig. Falls du an den kalorienreichen Tagen nicht so hungrig sein solltest, wie du erwartet hättest, ist es in Ordnung, weniger zu essen, als es dein übliches Tagesbudget erlaubt. Übertreibe es nicht mit dem Essen, nur weil du es darfst.

**Es ist wichtig, dass du an deinen kalorienreichen Tagen das Essen genießt, sodass es sich nicht zu sehr nach Entzug anfühlt, wenn du die Kalorien an Low Days begrenzt.**

## **3. Phase 1: Pre-Diät Detox**

**Zeit bis zum Abschluss:** 1-2 Wochen Time to complete

Um deinen Körper auf die Abnahme vorzubereiten, musst du deinen Verdauungstrakt von allen Giften befreien, die sich darin über die Jahre hinweg durch verarbeitete Nahrung, Gifte und andere Chemikalien angesammelt haben. Diese Gifte sind in deinen Fettzellen eingespeichert, wodurch sich die Fettzellen vergrößern. Wenn du zu viele Gifte hast, bildet dein Körper neue Fettzellen, um sie darin zu speichern. Das ist der Grund, weshalb Gifte eine entscheidende Barriere für den Gewichtsverlust sind. Indem du dich von diesen Giften befreist, kannst du deine Fettzellen schrumpfen, von all den anderen gesundheitlichen Vorteilen gar nicht zu reden. Diese Gifte loszuwerden, wird sicherstellen, dass dein Körper in der bestmöglichen Startposition ist, um Gewicht zu verlieren. Du solltest den Pre-Diät Detox für mindesten eine Woche befolgen, idealerweise zwei.

## **Vorteile des Pre-Diät Detox**

- Vernichte schädliche Gifte, sodass deine Fettzellen schrumpfen
- Verliere Übergewicht
- Verbessere deine allgemeine Gesundheit und dein Wohlbefinden
- Stärke dein Immunsystem
- Steigere deine Energielevel
- Schlafe besser
- Trenne emotionale Bindungen zum Essen

## **Wie Gifte zur Gewichtszunahme beitragen**

Ein großer Teil deines Körperfetts resultiert aus drei Dingen; eine falsche Ernährung, eine schlecht arbeitende Leber (dein Haupt-Stoffwechsel-Organ) und ein verstopfter Dickdarm. Wenn du viel verarbeitetes Essen, Milchprodukte, rotes Fleisch, Konservierungsstoffe, etc. zu dir nimmst, nimmst du eine enorme Menge an Giften auf. Diese Gifte überfordern deine Leber und deinen Dickdarm (deine zwei Haupt-Stoffwechsel-Organen). Das läuft über einen längeren Zeitraum ab, aber sorgt irgendwann dafür, dass deine Leber und dein Dickdarm träge werden, wodurch sich dein Stoffwechsel verlangsamt und dein Körper dazu angehalten wird, Fett zu speichern. Bei den meisten Menschen wird dieses Fett in der Nähe dieser zwei Organe gespeichert; in ihrem Bauch, Hintern, Hüften und Oberschenkeln.

## **Wie deine Leber arbeitet**

Die Leber ist das größte innere Organ deines Körpers. Sie verarbeitet Nährstoffe aus deiner Nahrung und filtert Gifte durch dein Blut heraus. Gifte und von deinem Körper nicht benötigter Abfall werden durch Verdauungssäfte, Gallensäure genannt, in den Dünndarm und aus deinem Körper transportiert. Diese Gallensäure wird dann zurück in den Dünndarm befördert und der Kreislauf beginnt von neuem. Aber wenn diese zurückbeförderte Flüssigkeit immer noch reich an Fett und / oder Giften ist, wird das zu deutlicher Gewichtszunahme führen, was es nahezu unmöglich macht, dauerhaft Gewicht zu verlieren. Wenn die Leber den Fettstoffwechsel nicht effizient reguliert, neigt der Körper dazu, im Bauchbereich Gewicht zuzulegen. Ein weiteres Zeichen einer verstopften, langsam arbeitenden Leber kann eine Fetttolle rund um den Oberbauch sein. Wenn der Leber-Filter blockiert mit Giften und überschüssigem Abfall ist, kann es die kleinen Fettkügelchen (Chylomikronen) nicht entfernen, sodass diese in den Blutkreislauf übergehen. Diese zusätzlichen Chylomikrone sammeln sich dann in anderen Organen und Fettdepots unter der Haut, was zu Cellulite an deinem Hintern, den Oberschenkeln, Armen und am Bauch führen kann. Es kann nahezu unmöglich sein, Bauchfett zu verlieren, solange die Leberfunktion nicht verbessert wird.

Einfach gesagt, wenn deine Leber mit Müll verstopft ist, wird sie dich fett werden lassen, egal wie viele Diäten und Sport du machst. Reinige deine Leber und sie wird wieder zu dem gesunden, fettverbrennenden, Stoffwechsel-fördernden Organ, das sie einmal war. Und das ist genau das, wofür dieser Pre-Diät Detox entwickelt wurde.

## **Leber-reinigenden Nahrungsmittel**

Um das Reinigen deiner Leber von Giften zu unterstützen, solltest du in den nächsten 1-2 Wochen nur die aufgelisteten Lebensmittel zu dir nehmen, wobei du von diesen so viel essen kannst wie du möchtest. Versuche dich an Bio-Essen zu halten, wenn es möglich ist, und stelle sicher, dass du gut hydriert bist, indem du am Tag mindestens zwei Liter Wasser trinkst. Während dieses Detox solltest du versuchen, mindestens 30-60 Minuten täglich spazieren zu gehen. Am besten machst du das draußen und du solltest darauf abzielen, leicht zu schwitzen. Du solltest auch nach der Detox-Phase versuchen, die aufgelisteten Lebensmittel in deine Diät zu integrieren, um sicherzustellen, dass deine Leber gesund arbeitet.

## **Grünes Blattgemüse**

Eines der wichtigsten Leber-reinigenden Lebensmittel, die du in den nächsten paar Wochen essen wirst, sind grüne Blattgemüse, die du sowohl roh, als auch gekocht oder als Saft zu dir nehmen kannst. Sie enthalten viel Chlorophyll, welches dazu beiträgt, Gifte aus der Umwelt aus deinem Blutkreislauf zu entfernen. Grünes Blattgemüse bietet einen machtvollen Schutz für deine Leber, durch ihre Fähigkeit, Schwermetalle, Chemikalien und Pestizide zu neutralisieren. Sie helfen auch bei der Entstehung und dem Fließen von Gallensäure, der Substanz, die den Abfall aus deiner Leber und deinem Blut entfernt. Versuche so viel grünes Blattgemüse wie möglich in deine Diät aufzunehmen, bspw. Spinat, Chicorée, Mangold, Brunnenkresse und Kopfsalat.

## **Kohlgemüse**

Kohlgemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Sprossen, Pak Choi und Blumenkohl werden den Anteil an Glucosinolaten in deinem System erhöhen, was die Enzymproduktion in deiner Leber begünstigt. Diese natürlichen Enzyme werden dazu beitragen, Karzinogene und andere Gifte aus deinem Körper zu verscheuchen.

## **Weißkohl**

Ein weiteres Kohlgemüse ist Weißkohl, welches hilft unverzichtbare entgiftende Enzyme zu stimulieren, um die Gifte aus deinem Körper zu spülen. Als Alternative zu einfachem Weißkohl kannst du Coleslaw, Kimchi oder Sauerkraut probieren.

## **Rüben und Karotten**

Diese beiden sind reich an pflanzlichen Flavonoiden und Beta-Karotin, welche die Anregung und Verbesserung deiner Leberfunktion unterstützen können.

## **Avocados**

Dieses nährstoffreiche Nahrungsmittel hilft dem Körper, Glutathion zu produzieren, welches deine Leber benötigt, um schädliche Gifte zu entfernen. Studien haben gezeigt, dass diejenigen, die regelmäßig Avocado essen, über eine verbesserte Lebergesundheit verfügen.

## **Zitronen und Limetten**

Zitrusfrüchte enthalten sehr viel Vitamin C, welches dem Körper hilft, toxische Stoffe in Substanzen zu synthetisieren, die von Wasser aufgenommen werden können. Ein wenig frisch gepresster Zitronen- oder Limettensaft am Morgen wird dazu beitragen, deine Leber anzuregen.

## **Grapefruit**

Grapefruit steigert den natürlichen Reinigungsprozess der Leber, weil es viel Vitamin C und Antioxidantien enthält. Frisch gepresster Grapefruitsaft wird dazu beitragen, die Produktion von Leber-Entgiftungsenzymen anzuregen, die wiederum beim Ausspülen von Karzinogenen und anderen Giften helfen.

## **Äpfel**

Durch ihren hohen Anteil an Pektin fördern Äpfel die Reinigung und Freisetzung von Giften aus dem Verdauungstrakt. Das macht es für die Leber einfacher, die Giftmenge während des Reinigungsprozesses zu händeln.

## **Knoblauch**

Bereits eine kleine Menge Knoblauch kann Leberenzyme aktivieren, die deinem Körper beim Ausspülen von Giften helfen. Knoblauch hat zudem einen hohen Allicin- und Selengehalt, zwei natürliche Verbindungen, die zur Leberreinigung beitragen.



## **Walnüsse**

Walnüsse enthalten hohe Mengen der Aminosäure Arginin, welches der Leber bei der Entgiftung hilft. Sie enthalten auch viel Glutathion und Omega3-Fettsäuren, welche die Leberreinigung unterstützen.

## **Olivenöl**

Kalt gepresstes, biologisches Öl wie Oliven-, Hanf- und Leinsamenöl sind sehr gut für die Leber, wenn sie in moderaten Mengen verwendet werden. Sie liefern eine lipide Basis, die schädliche Gifte aufsaugen kann und einen Teil der Last von der Leber nimmt.

## **Grüner Tee**

Ein super schmeckendes, erfrischendes Getränk, das reich an pflanzlichen Antioxidantien ist, auch bekannt als Catechine, die erwiesenermaßen die allgemeinen Leber-Funktionen unterstützen.

## **Kurkuma**

Kurkuma trägt zur Ankurbelung der Leber bei, indem es den Enzymen hilft, die diätische Karzinogene herauszuspülen. Probiere es aus, ein bisschen davon beim Kochen zu verwenden, um einen sofortigen Leber-Muntermacher zu erhalten.

## **Du darfst zudem die folgenden natürlichen Nahrungsmittel essen:**

- Obst (vorzugsweise Bio)
- Jegliches Gemüse (vorzugsweise Bio)
- Rohe Nüsse und Samen
- Hülsenfrüchte (Bohnen)
- Kokosöl (zum Kochen)
- Natives Olivenöl extra (zum Kochen und für Salat-Dressings)
- Zitronensaft (für Salat-Dressings)

## **Du darfst während der Detox-Phase folgende Lebensmittel nicht essen:**

- Milchprodukte (Milch, Käse, Eiscreme, Joghurt)
- Fleisch
- Brot
- Gebäck
- Eier
- Getreide oder Reis
- Dosenfrüchte oder -gemüse
- Alles mit Weißmehl
- Zucker oder künstliche Süßstoffe

## **4. PHASE 2: MAHLZEITEN-ERSATZ FÜR LOW DAYS**

Zeit bis zum Abschluss: 2 Wochen

Da du jetzt deinen Detox abgeschlossen hast, ist es Zeit, zur nächsten Phase deiner Diät überzugehen. Diese ist die Phase mit den meisten Einschränkungen, wird also auch die schwierigste sein. Aber sie dauert nur zwei Wochen an, was nicht besonders lang ist, vor allem wenn die Einschränkungen nur jeden zweiten Tag einzuhalten sind, d.h. nur an sieben Tagen insgesamt! An deinen kalorienarmen Tagen wirst du auf 500 Kalorien am Tag beschränkt sein, was etwa 20 Prozent der durchschnittlich von übergewichtigen Frauen am Tag verzehrten Kalorien darstellt.

Der Grund dafür ist, dass wenn du jeden zweiten Tag nur 20 Prozent deines üblichen Kalorienverbrauchs zu dir nimmst, dein gesamter Kalorienverbrauch um 40 Prozent pro Tag gesenkt wird (die Reduktion von 80 Prozent – an den Niedrig-Tagen – auf eine 2-Tage-Periode aufgeteilt).

Das bedeutet, dass du durchschnittlich 60 Prozent von dem essen wirst, was du normalerweise zu dir nehmen würdest. Jeden zweiten Tag nur 20 Prozent von ihrer üblichen Menge zu essen ist für die meisten Menschen auszuhalten.

## **Verwendung von Mahlzeiten-Ersatz-Shakes an kalorienarmen Tagen**

Für die nächsten zwei Wochen wirst du deine 500 Low Day-Kalorien nur aus Mahlzeiten-Ersatz-Shakes beziehen. Du wirst wahrscheinlicher Erfolg mit der Diät haben, wenn du Mahlzeiten-Ersatz-Shakes anstatt von Nahrung in den ersten zwei Wochen zu dir nimmst. Die Verwendung von Mahlzeiten-Ersatz-Shakes hat diverse Vorteile:

- Shakes machen es dir sehr einfach zu wissen, wie viele Kalorien du exakt zu dir nimmst, sodass du dich sicher an die 500 Kalorien-Grenze hältst.
- Im Gegensatz zu normalem Essen wirst du deine Shakes wahrscheinlich nur zu dir nehmen, wenn du wirklich hungrig bist, was dir ein besseres Gefühl dafür gibt, wie es sich anfühlt, hungrig zu sein.
- Du wirst nicht darüber nachdenken müssen, was du als nächstes isst, was dir dabei helfen sollte, an kalorienarmen Tagen weniger über Essen nachzudenken.
- Shakes sind schnell zubereitet und einfach mitzunehmen, sodass du im Verlauf des Tages immer wieder daran nippen kannst, wenn du dich hungrig fühlst.

Mahlzeiten-Ersatz-Shakes unterscheiden sich in Protein-, Fett- und Kohlenhydratgehalt. Die beste Wahl werden für dich die sein, die wenig Kohlenhydrate und Zucker enthalten. Aber die Menge an Zucker im Shake ist weniger wichtig als die Anzahl der Kalorien, die du insgesamt zu dir nimmst, also finde für dich den Shake, der dir am besten schmeckt.

### **Empfohlener Mahlzeiten-Ersatz-Shake:** 7-Tage Diät-Shake

Der oben empfohlene 7-Tage Diät-Shake wird dich mit einem ausgewogenen, nährstoffreichen, proteinreichen Mahlzeiten-Ersatz für deine Low Days versorgen. Er enthält 20 verschiedene Vitamine und Mineralien, um sicherzustellen, dass du während deiner Diät alle notwendigen Nährstoffe erhältst. Er enthält zudem nur 100 Kalorien pro Portion, was bedeutet, dass du an deinen kalorienarmen Tagen davon bis zu 5 Shakes trinken könntest.

### **Mach das Beste aus deinem Shake**

Denke daran, dass du auf 500 Kalorien am Tag begrenzt bist an den Low Days, es ist also entscheidend für die Menge der Shakes, die du am Tag trinken darfst, wie viele Kalorien einer davon enthält.

Denke daran, dass du auf 500 Kalorien am Tag begrenzt bist an den Low Days, es ist also entscheidend für die Menge der Shakes, die du am Tag trinken darfst, wie viele Kalorien einer davon enthält.

Es ist dir überlassen, wie du deine Shakes über den Tag verteilst. Wenn man den 7-Tage Diät-Shake als Beispiel nimmt, mit 100 Kalorien pro Portion, könntest du dich dafür entscheiden, fünf Shakes zu trinken; einen zum Frühstück, einen als Vormittags-Snack, einen weiteren zu Mittag, den nächsten zum Abendessen und den letzten bevor du zu Bett gehst. Oder du könntest dich entscheiden, einen Shake zum Frühstück zu trinken, zum Mittag die Menge auf einen 200 Kalorien-Shake zu verdoppeln, um den Nachmittag zu überstehen, und die letzten beiden Shakes als Abendessen und vor dem Schlafen gehen zu trinken.

### **Was du an den kalorienarmen Tagen erwarten solltest**

Dein erster Low Day wird der härteste. Aber nachdem du deine ersten 100-200 Kalorien zum Frühstück und als Vormittags-Snack zu dir genommen hast, solltest du feststellen, dass du, auch wenn du dich nicht satt fühlst, nicht hungerst. Die wahre Versuchung kommt vermutlich zwischen 11 Uhr und 14.30 Uhr und spätestens am späten Nachmittag wirst du zweifellos sehr hungrig und erschöpft sein. Wenn das passiert, schöpfe neue Kraft mit einem kurzen Nickerchen, trinke viel Wasser, um dich zu rehydrieren und trinke einen weiteren 100 Kalorien-Shake. Die Stunden zwischen Abendessen und zu Bett gehen werden wahrscheinlich die härtesten von allen sein, weil du nicht durch Arbeit oder andere Alltags-Aktivitäten abgelenkt sein wirst. Es ist wichtig, eine Routine zu entwickeln, die du befolgst, wenn das Bedürfnis zu essen zu groß werden sollte. Setze dich hin, schließe die Augen und atme einige Male tief durch, atme langsam ein und aus. Erwähne dich daran, warum du das hier tust. Wenn es hilft, stelle dir dich selbst mit dem neuen, schlanken Körper vor, den du am Ende dieser Diät haben wirst. Denke daran, dass du morgen das essen kannst, was du willst. Spare dir 100-200 Kalorien für die Zeit vor dem Schlafen gehen auf, um dir das Einschlafen zu erleichtern, und gehe früh ins Bett. Nach drei oder vier Tagen wirst du feststellen, dass du dich nicht mehr so hungrig fühlst und deine kalorienarmen Tage werden tatsächlich einfacher werden. Du solltest zudem beginnen, eine Besserung deiner Laune und deines Energie-Levels zu bemerken. Die meisten Leute stellen fest, dass wenn sie die Wechsel-Tag-Diät machen, sie deutlich weniger Hunger spüren und über Essen nachdenken, weil ihr Gehirn unbewusst beginnt, diese Gedanken zu unterdrücken.

## **Low Day-Strategien, um Hunger zu vermeiden Deine kalorienarmen**

Tage sind nur 24 Stunden lang und 7 bis 8 davon wirst du mit Schlafen verbringen. Natürlich behaupten wir nicht, dass du an deinen Low Days nicht hungrig sein wirst, also sind hier ein paar Tipps, die dir helfen, stark zu bleiben.

- Wenn du denkst, dass du etwas essen must, warte 20 Minuten. In den meisten Fällen wirst du feststellen, dass das Verlangen vergeht. Hungerattacken treten in Wellen etwa alle 2 bis 3 Stunden auf und dauern üblicherweise zwischen 15 und 20 Minuten. Denke daran, dass der Hunger vergehen wird, wenn du dich für diese kurze Zeit ablenken kannst.
- Wenn du immer noch denkst, du wärst hungrig, nimm ein paar Schlucke von deinem Shake, um deinen Hunger zu stillen.
- Trinke an deinen Low Days so viele kalorienfreie Flüssigkeiten wie du möchtest, um Dehydrierung zu vermeiden. Dehydrierung macht dich müde, schwach und hungrig, sodass du häufig denken wirst, du seist hungrig, wenn du tatsächlich nur durstig bist.
- Nimm eine Beschäftigung auf, die dir Spaß macht und die deinen Geist und deine Hände in Anspruch nimmt. Es ist schwer, an zwei Dinge gleichzeitig zu denken, und wenn deine Hände beschäftigt sind, wirst du sie nicht zum Essen nutzen.
- Rufe einen Freund oder Verwandten an, der dich unterstützt. Gemeinsame Unterstützung hilft dir, dich an das Programm zu halten.
- Setze dich hin, schließe deine Augen und entspanne dich. Atme mehrmals tief ein und atme langsam aus, ruhe dich dann für 5 Minuten aus.
- Verleihe deiner Entschlossenheit einen Schub, indem du dir selbst sagst: „Ich werde morgen essen“, „Ich kann immer noch morgen essen“, „was ich heute nicht haben kann, gibt es dafür morgen“.

## Was ist mit den kalorienreichen Tagen?

An deinen High Days:

- Kannst du alles essen was du möchtest. Es ist wichtig, dass du das Gefühl hast, dass du jeden zweiten Tag das haben kannst, was du willst, um das Gefühl eines Entzugs zu vermeiden.
- Die kalorienreichen Tage in dieser Diät sind deine Absicherung, dass was auch immer du heute fühlst, morgen kannst du es immer essen.
- Schreibe für die High Days auf, wie viele Kalorien du zu dir nimmst, um sicherzustellen, dass du auf dem richtigen Weg bist und es nicht übertreibst. Um dir eine bessere Vorstellung zu vermitteln, ob du es dir zu gut gehen lässt: nehmen wir an du bleibst an deinen Low Days bei 500 Kalorien, dann müsstest du an deinen kalorienreichen Tagen unfassbare 180 Prozent essen, um bei Null zu landen – das sind durchschnittlich 3.600 Kalorien!
- Das Ziel ist, dein Essen zu genießen und zu essen, bis du zufrieden gestellt bist, aber nicht sich zu überessen.

**Ernährungstechnische Anmerkung:** Eines der Prinzipien dieser Diät liegt darin, dass du an deinen High Days essen kannst, was immer dir beliebt. Dennoch solltest du im Laufe der Zeit feststellen, dass du beginnst, dich nach gesünderen Lebensmitteln zu sehnen. Sobald du einmal in der gesunden Ernährung angekommen bist und häufiger gesund isst, wirst du die Vorteile ernten. Rechne damit, im Laufe der Zeit immer weniger Gelüste nach all den „schlechten“ Lebensmitteln, die du so liebst, zu verspüren, bspw. nach Schokolade, Pizza, Burger etc.

## Wie viel Abnahme kannst du erwarten?

Im Durchschnitt kannst du mit etwa 1-2 Pfund Gewichtsverlust pro Woche rechnen, wenn du die Wechsel-Tag-Diät machst. Du verlierst vielleicht in den ersten paar Wochen ein wenig mehr (während der Pre-Diät Detox-Phase und der Mahlzeitenersatz-Phase). 1-2 Pfund pro Woche wird von den Gesundheitsexperten als sicherste, gesündeste Abnahmerate empfohlen und ist die lang anhaltendste – das bedeutet, es ist unwahrscheinlicher, dass du dieses Gewicht wieder zulegst, sobald du die Diät beendest, vorausgesetzt du isst weiterhin bewusst.

## Was du an kalorienreichen Tagen erwarten kannst

Nach deinem ersten Low Day solltest du stolz auf dich sein, dass du ihn überstanden hast. Innerhalb weniger Tage wirst du realisieren, dass Hunger nicht die allmächtige Kraft ist, die du dir vorgestellt hast. Du wirst anfangen, Stolz zu empfinden, weil du in der Lage bist, den Hunger zu besiegen und innerhalb kürzester Zeit wirst du deine Einstellung zum Essen verändern, sogar an kalorienreichen Tagen. An deinen High Days:

- Wirst du beginnen, bis zu deiner Zufriedenheit zu essen, nicht bis du übersättigt bist
- Du wirst dich tatsächlich lieber leicht ungesättigt als zu voll fühlen wollen
- Deine Essens-Präferenzen werden auch beginnen, sich zu verändern – die meisten Menschen stellen fest, dass sie anfangen, regelmäßig gesündere Lebensmittel auszuwählen

# 5. PHASE DREI: ANDAUERENDE DIÄT

**Zeit bis zum Abschluss:** Fortlaufend bis du dein Zielgewicht erreichst.

Zum jetzigen Zeitpunkt solltest du eine bessere Vorstellung davon haben, was es heißt, hungrig zu sein, und du wirst bereits begonnen haben, die Vorteile der Wechsel-Tag-Diät zu sehen und zu spüren. Du wirst etwas Gewicht verloren haben und dich energiegeladener fühlen. Jetzt ist es Zeit, zur dritten und finalen Phase der Diät fortzuschreiten. Du hörst auf mit den Mahlzeitenersatz-Shakes und isst stattdessen jeden Tag normales Essen. Abhängig davon, wie viel Gewicht du verlieren willst, kannst du vielleicht die Kalorienzufuhr an deinen kalorienarmen Tagen erhöhen. Sei vorsichtig damit, dir an deinen Low Days mehr Freiheiten einzuräumen.

Es ist sehr einfach, sich selbst darüber zu belügen, wie viele Kalorien man zu sich nimmt. Wenn du irgendwann kein Gewicht mehr verlierst, wird der Grund sein, dass du an deinen kalorienarmen Tagen zu viele Kalorien aufnimmst. Zähle die Kalorien an deinen Low Days, um sicherzustellen, dass du nicht zu viel isst. Wenn du das nicht ohnehin schon tust, ist jetzt auch eine gute Zeit gekommen, um die Kalorien an deinen High Days zu überwachen. Ziel ist es, die Freiheit, die du an den kalorienreichen Tagen hast, zu bewahren, ohne dabei vom Weg abzukommen. Zu verfolgen, was du isst, wird dir dabei helfen, die Spur zu halten.

## **Deine kalorienarmen Tage anpassen**

Wenn du die Kalorien an deinen Low Days anpasst:

- Verlierst du umso mehr Gewicht, je weniger Kalorien du an deinen Low Days zulässt
- Wenn du nach Phase 2 zu normaler Nahrung wechselst, versuche an deinen kalorienarmen Tagen bei 20 Prozent Kalorienzufuhr zu bleiben
- Wenn du bisher noch nicht dein Zielgewicht erreicht hast, versuche die Kalorienzufuhr an Low Days bei 20 Prozent von dem, was du normalerweise essen würdest, zu halten

Wenn 20 Prozent zu stark einschränkend sind, versuche es mit 25-35 Prozent. Wenn du erstmal dein Zielgewicht erreicht hast, steigere deine Kalorienzufuhr auf 40-50 Prozent. Wenn du das tust, raten wir dir, nicht über die normale Menge hinauszugehen, die du an deinen kalorienreichen Tagen essen solltest. Der Hauptpunkt dabei ist, sicherzustellen, dass du insgesamt gesehen etwa 65-75 Prozent deiner normalen Kalorienzufuhr zu dir nimmst.

## **Übertreibe es nicht**

Denke daran, dass es immer darum geht, die Balance zu halten. Du solltest dich an deinen High Days nicht eingeschränkt fühlen, aber aus dem was du bisher gelernt hast, kannst du erkennen, dass dennoch ein wenig Zurückhaltung angebracht ist, wenn du die Kalorien an deinen Low Days anhebst.

## **Lebensmittel, die du meiden solltest**

Obwohl du weiterhin deine kalorienreichen Tage behalten kannst, gibt es bestimmte Lebensmittel, die du von nun an meiden solltest, um das Wiedererlangen des verlorenen Gewichts auszuschließen. Natürlich wirst du nach manchen dieser Lebensmittel Gelüste haben und wirst zögern, sie nicht mehr zu essen. Es ist ok, wenn du dir von Zeit zu Zeit eine Leckerei erlaubst, aber an diesem Punkt wirst du die Bedürfnisse deines Körpers besser kennen und sie eher befolgen als deine Gelüste, sodass du es gar nicht so schwer finden wirst wie erwartet, diese Lebensmittel zu meiden. Begrenze diese Nahrungsmittel auf nicht mehr als zwei Portionen pro Woche:



## **Weißbrot und Nudeln**

Weißbrot und Nudeln sind geschält und verarbeitet; sie haben keinerlei nährstofftechnischen Wert und sind demnach einfach nur leere Kalorien. Weißbrot wird aus Weißmehl gemacht, also aus gemahlenden Kohlenhydraten, genau wie Maissirup und weißer Zucker. Halte dich von Brot fern, das angereichert, gebleicht oder weiß ist. Tausche dein Weißbrot und Nudeln gegen ganze Körner oder Vollkornprodukte aus.

## **Fast Food, Pommes, Chips**

Sie alle sind voll mit Natrium und ungesunden Transfetten – keine gute Kombination für eine Abnahme. Eine mittlere Portion Fast Food Pommes kann mehr als 500 Kalorien enthalten. Zudem zeigen Studien, dass diese Art von Essen viel Acrylamid enthalten, welches als krebserzeugend bekannt ist.

## **Donuts, Mehlspeisen, Gebäck**

Diese zählen zu den schlimmsten Nahrungsmitteln, die du zu dir nehmen kannst und nährstofftechnisch eindeutig eine Null, denn sie werden mit Mehl und raffiniertem Zucker hergestellt und sind voller gesättigter Fette und Transfette.

## **Mittagsfleisch, geräuchertes Fleisch, Hot Dogs, Speck, Wurst**

All das sind verarbeitete Fleischarten von geringer Qualität, hoch an gesättigten Fetten und aus einer Mischung von synthetischen Füllmaterialien, Natrium und Nitraten hergestellt, die sie haltbar machen sollen. Eine einzelne Scheibe Speck kann ganze 130 Kalorien und 13 Gramm Fett enthalten.

## **Pizza**

Pizza ist eine Kalorienbombe voller Natrium, Fett und Weißmehl, die du genauso gut gleich auf deine Hüften packen kannst. Sie ist nicht ansatzweise gesund, besonders wenn du die Variante für Fleisch-Liebhaber bestellst, die ein Sammelsurium von verarbeitetem Fleisch darstellt: Wurst, Peperoni, Schinken und Speck

## **Eiscreme**

Eiscreme ist voller Kalorien, Fett und Zucker. Sie enthält zudem künstliche Aromen, Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Emulgatoren und Stabilisatoren, was Eiscreme zu einem der dickmachendsten Lebensmittel überhaupt macht.

## **Saft aus dem Supermarkt, Fruchtgetränke**

Im Geschäft gekaufte Fruchtgetränke beinhalten im Regelfall 10 Prozent oder weniger echtes Obst und bestehen hauptsächlich aus künstlichen Aromen und Zucker. Wenn sie Zucker, Maissirup oder fruktosereichen Maissirup enthalten, meide sie.

## **Limonade**

Limonaden sind vollgestopft mit Zucker und ein wesentlicher Verursacher von Fettleibigkeit. Studien zeigen, dass das Trinken von Softdrinks das Risiko für Diabetes, Fettleibigkeit, Osteoporose, Karies, Koffeinabhängigkeit und Ernährungsmängel erhöht. Zucker in flüssiger Form ist gefährlich, weil davon so viel in so kurzer Zeit konsumiert werden kann, sodass der Körper in einen Blutzucker-Rausch gelangt. Wenn der Insulinspiegel in die Höhe schießt, stürzt die Fähigkeit zur Fettverbrennung ab. Täglich Limonade zu konsumieren kann bis zu 200 Kalorien oder mehr zu deiner täglichen Kalorienzufuhr hinzufügen. Das sind 1.400 Kalorien pro Woche!

## **Alkohol**

Alkohol hat den zweithöchsten Kaloriengehalt nach Fett. Wenn du Alkohol trinkst, muss deine Leber ihn sofort verstoffwechseln, was Priorität gegenüber Kohlenhydraten, Protein und Fetten einnimmt, sodass der Fettverbrennungsprozess verlangsamt wird.

## **Setze dich nicht auf Entzug**

Wenn du dich selbst unter Stress setzt, weil du etwas von der eben aufgezählten Liste essen möchtest, tu es einfach. Übertreibe es nur nicht. Versuche vorab etwas Rohes zu essen, wie z.B. eine Handvoll Nüsse, wodurch du dich schneller satt fühlen und es nicht übertreiben wirst. Süßigkeiten und raffinierte Kohlenhydrate sind wortwörtlich wie eine Droge. Dein Körper verlangt nach ihnen und wenn du sie ihm entziehst, kann dein Körper entzugsähnliche Erscheinungen verspüren wie z.B. Reizbarkeit; Übelkeit, Kopfschmerzen und sogar Zittern. Also geh es langsam an und entwöhne dich nach und nach von diesen Lebensmitteln.

## **Snack Attack**

Keiner ist immun und es wird Zeiten geben, zu denen du einen Snack brauchst. Die Portionen im Griff zu haben ist dabei das wichtigste, denn während kalorienreiche Nahrungsmittel zwar als Snack geeignet sind, wenn sie in kleinen Mengen verzehrt werden, können sie deine Kalorienzufuhr für den Tag ganz schnell übers Ziel hinaus schießen lassen, wenn du davon zu viel isst. Lebensmittel wie rohes Gemüse sind deutlich kalorienärmer und können deshalb in größeren Mengen gegessen werden.

Wenn der Hunger mal wieder die Kontrolle übernimmt, probiere es mit einem dieser Snacks:

### **Bis zu 100 Kalorien**

- 3 Tassen luftgepopptes Popcorn
- ½ Tasse fettarmer Hüttenkäse
- ½ Tasse fettfreier griechischer Joghurt
- ¾ Tasse gefrorene Mangowürfel
- 2 EL Hummus mit 8 Babymöhren
- 3 Vollkorn-Kracker mit 1 Scheibe fettarmem Käse
- 1 Tasse Tomatensuppe
- 6 getrocknete Aprikosen
- 20 Oliven
- 14 Mandeln
- 20 Erdnüsse
- 25 Pistazien
- 20 Schokoladenrosinen
- 1 großes hartgekochtes Ei
- 1 EL Erdnussbutter

### **Bis zu 50 Kalorien**

- 2 Laughing Cow Light-Käse Dreiecke
- 2 Scheiben Melba Toast
- 2 Hershey's Kisses
- 1 Babybel Light
- 1 Jaffa Cake
- ¾ Tasse Tomaten- oder Gemüsesaft
- ½ Tasse Blaubeeren oder Himbeeren
- ½ Tasse frischer Kirschen
- 3 frische Aprikosen
- ½ mittelgroße Banane
- 1 mittelgroße Kiwi
- 1 kleiner Apfel
- 1 Pfirsich
- 15 Weintrauben
- 10 Oliven

## **Bis zu 10 Kalorien**

- 1 Tasse Römersalat
- 1 mittlere Dillgurke
- 1 Tasse frischer Spinat
- 1 Selleriestange
- 1 Erdbeere
- 3 Kirschtomaten
- Schwarzer Kaffee (ungesüßt)
- Schwarzer oder grüner Tee (ungesüßt)
- Diät-/Zero-Getränke

## **Verwende davon so viele und so viel du magst**

Je geschmacksintensiver dein Essen, desto mehr wird es dich zufriedenstellen:

- Frische oder getrocknete Kräuter und Gewürze
- Knoblauch
- Frischer Ingwer
- Tabasco oder Worcestershire Sauce
- Zitronensaft
- Gemüsebrühe
- Kalorienfreie Salat-Dressings / Vinaigrette
- Aromatisierter Essig
- Senf (natriumarm)
- Chilischoten
- Salz und Pfeffer

## **Sport während deiner Diät**

Intensive oder ausdauernde physische Aktivität kann die Anforderungen an deine Low Days beeinflussen. Wenn du zum Beispiel eine Meile in langsamem Tempo joggst (wofür die meisten Leute 20 Minuten brauchen) verbrennst du 100 Kalorien, was es dir erlaubt, 100 Kalorien zu deiner Zufuhr am Low Day hinzuzufügen. Denke nur daran, absolut ehrlich mit dir zu sein, wenn es darum geht, wie viele Kalorien du zusätzlich verbrennst. Wenn du also mehr als 20 Minuten dafür brauchst, eine Meile zu joggen oder wenn du die Meile nicht komplett schaffst, passe die Kalorienzahl an die Realität an.

## Wann du dich wiegen solltest und wann nicht

Da sich dein Gewicht natürlich von Tag zu Tag verändert und schwankt, wiege dich nicht häufiger als einmal pro Woche und stelle dich immer morgens nach einem Low Day auf die Waage. Du kannst zwischen einem kalorienreichen und kalorienarmen Tag gut und gerne bis zu 3 oder 4 Pfund Unterschied erkennen. Es ist eine gute Idee, auch die Maße zu nehmen, um eine bessere Vorstellung davon zu bekommen, wie sich dein Körper verändert.

# 6. 15 NAHRUNGSMITTEL FÜR DEN MAXIMALLEN GEWICHTSVERLUST

Integriere in jede Mahlzeit 3 der 15 unten aufgelisteten Lebensmittel und du wirst nicht nur deinen Fettabbau maximieren, sondern auch deine gute Gesundheit. Natürlich ist das allein deine Entscheidung, aber für den effektivsten Gewichtsverlust solltest du darauf abzielen, diese Nahrungsmittel so oft wie möglich zu essen. Jeder Eintrag beinhaltet die folgenden Informationen:

- **Nährstoffe:** Die hauptsächlichen Nährstoffe, die deinen Fettverlust und deine Gesundheit verbessern werden
- **Freunde:** Alternativen, die du essen kannst
- **Betrüger:** Lebensmittel, die du nicht als Ersatz verwenden kannst

## 1. Mandeln, Paranüsse, Walnüsse

Nüsse sind voller Proteine, Vitamine, Mineralien und herzgesundem, einfach ungesättigtem Fett (gutes Fett), was dir helfen wird, dich länger satt zu fühlen. Mandeln, Paranüsse und Walnüsse sind die besten Sorten für die Abnahme. Aber da sie auch kalorien- und fettreich sind, iss nicht zu viele von ihnen. Nur eine kleine Handvoll am Tag wird deine Gelüste stillen. Du kannst sie in deine Diät einbringen, indem du gehackte Nüsse zu deinem Porridge, Cerealien, Joghurt oder sogar zu Eiscreme hinzugibst. Du kannst Gelüste ebenfalls bekämpfen, indem du ein paar als Snack vor dem Essen nimmst, gefolgt von einem Glas Wasser, um deinen Appetit zu zügeln. Das Wasser wird dafür sorgen, dass die Ballaststoffe in den Nüssen sich in deinem Magen ausdehnen, sodass du dich satter fühlst.

**Nährstoffe:** Ballaststoffe, Kalium, Vitamin E, Magnesium, Phosphor, Kalzium, Eisen

**Freunde:** Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Avocados

**Betrüger:** Geräucherte Nüssen, Erdnüsse, gesalzene und gesüßte Nüsse

## 2. Grünes Gemüse

Dicht gepackt mit wichtigen Nährstoffen ist Gemüse ein entscheidender Bestandteil jeder gesunden Ernährung. Es hilft dabei, deinen Körper vor Zivilisationskrankheiten zu schützen, wie z.B. Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes, Schlaganfällen und Alzheimer. Es gibt viele verschiedene Wege, Gemüse zuzubereiten. Probiere es aus, sie mit etwas frischem Knoblauch und Olivenöl anzubraten, frisches Gemüse für einen gesunden Smoothie zu entsaften oder dämpfe sie als Beilage für dein Hauptgericht.

**Nährstoffe:** Sie nennen es, sie haben es. Grünes Gemüse wird mit Vitaminen, Mineralien, äther, Phytochemikalien und Bioogavanoiden verabreicht

**Freunde:** Bunte Gemüse, wie rote, gelbe und Orangenpaprika, die einen hohen Gehalt an Antioxidantien haben.

**Betrüger:** Keiner

## 3. Bunte Früchte, Beeren und Gemüse

Je mehr rohes Obst und Gemüse du isst, desto gesünder wirst du sein, und je leuchtender die Farbe der Frucht oder des Gemüses ist, desto kräftiger sind die Antioxidantien, die es liefert. Süßkartoffeln sind gute Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index, die langsam in dein System frei gesetzt werden und deinen Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe treiben. Jamswurzeln und Süßkartoffeln sind sowohl voller Antioxidantien als auch kalorienarm und sehr sättigend.

**Nährstoffe:** Antioxidantien, ybre

**Freunde:** Äpfel, Grapefruit

**Betrüger:** Fruchtgelees mit Zuckerzusatz

## 4. Bohnen

Wie es das Lied sagt, Bohnen sind gut für dein Herz. Sie bieten auch Schutz gegen Krebs, Herzerkrankungen, hohen Blutdruck und Fettleibigkeit. Bohnen sind so ausgewogen in Protein, Ballaststoffen und Fett, dass du ein Fleischgericht mit einem Bohnengericht ersetzen kannst, ohne dir um das gesättigte Fett Sorgen zu machen. Die Ballaststoffe und das Protein in ihnen wird dich satt machen und helfen, deine Energie- und Blutzucker-Level in Schwung zu halten, wodurch Gelüste vermieden werden. Die besten, nährstoffreichsten Bohnen sind Soja-, Wachtel-, Garbanzo-, blaue, schwarze, weiße, Kidney-, Lima- und rote Bohnen. Gib Bohnen in Suppen, Nudelgerichte oder in Rührei.

**Nährstoffe:** Ballaststoffe, Protein, Eisen, Folate, Bioflavanoide

**Freunde:** Linsen, Bohnendips, Hummus, Edamame

**Betrüger:** Bohnenpüree mit hohem Anteil gesättigter Fette, gebackene Bohnen mit hohem Zuckeranteil

## 5. Mageres Rindfleisch, Hähnchen, Truthahn

Protein ist die Basis jedes soliden Diät-Plans. Dein Körper verbraucht mehr Energie, um die Proteine in Fleisch zu verdauen, als er für die Verdauung von Kohlenhydraten und Fetten brauchen würde. Je mehr Protein du also isst, desto mehr Kalorien wirst du verbrennen. Protein hilft zudem beim Muskelaufbau, und je mehr Muskeln du hast, desto mehr Kalorien wird dein Körper verbrennen. Wenn du regelmäßig Sport treibst, solltest du jeden Tag eine Menge Protein zu dir nehmen. Aber es muss mageres Fleisch sein, weil dieses einen relativ geringen Fettgehalt hat.

**Nährstoffe:** Protein, Eisen, Zink, Kreatin, Vitamine B-6 und B-12, Phosphor und Kalium

**Freunde:** Keine

**Betrüger:** Fleisch mit hohem Gehalt gesättigter Fette, wie z.B. Wurst, Speck und geräuchertes Fleisch

## 6. Haferflocken

Haferflocken / Porridge ist voller Ballaststoffe, welche sich in deinem Magen ausdehnen, um dich satt zu machen und deinen Appetit für längere Zeit zu unterdrücken. Haferflocken haben zudem cholesterinsenkende Eigenschaften und tragen zum Schutz vor Herzerkrankungen bei. Beginne deinen Tag mit einer Schüssel Porridge, damit du die Vormittage überstehst, die sich so ziehen, iss sie eine Stunde vor deinem Training, um deine Energie wieder aufzufüllen oder mach dir eine Schüssel am Abend, um eine nächtliche Heißhunger-Attacke zu vermeiden. Kaufe unbedingt die ungesüßten, natürlichen Sorten und verwende andere Superfoods, wie Beeren, um den Geschmack zu verbessern.

**Nährstoffe:** Komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe

**Freunde:** Ballaststoffreiche Cerealien wie Grape Nuts, All Bran, Fibre One, Special K, Fruit & Fibre

**Betrüger:** Cerealien mit Zuckerzusatz und fruktosereichem Maissirup

## 7. Eier

Das Ei hat über die Jahre einen schlechten Ruf erworben aufgrund seines hohen Cholesteringehalts. Nur zwei Eier enthalten genügend Cholesterin, um dich die empfohlene Tagesdosis überschreiten zu lassen. Allerdings hat die Forschung nun herausgefunden, dass der Cholesterinspiegel nicht als Ergebnis der Zuführung von diätischem Cholesterin ansteigt; er steigt durch die Aufnahme von diätischem Fett. Das in Eiern enthaltene Protein hat den höchsten biologischen Wert aller Lebensmittel, sodass es für den Körper effektiver für den Aufbau von Muskeln und die Fettverbrennung genutzt werden kann. Tatsächlich sollten Eier also ein regelmäßiger Bestandteil deiner Ernährung sein.

**Nährstoffe:** Protein, Vitamin B-12, Vitamin A

**Freunde:** Keine

**Betrüger:** : Schneebeesen

## 8. Ganze Körner

Wenn Vollkorngetreide und Reis in ihrer natürlichen Form und nicht gemahlen verzehrt werden, sind sie exzellente Quellen für Kohlenhydrate und spenden dir Energie. Ganze Körner enthalten noch all die nährstoffreichen Anteile des Korns; die Kleie und Keime, sodass alle Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe erhalten bleiben. Verarbeitete, geschälte Körner sind dagegen all dieser Kräfte beraubt, also halte dich von ihnen fern.

**Nährstoffe:** Ballaststoffe, Protein Thiamin, Riboflavin, Vitamin E, Magnesium, Kalzium, Niacin, Pyridoxin, Zink und Eisen.

**Freunde:** Brauner Reis, dunkles Brot, Wildreis, Quinoa, Gerste, Hafer, Bulgur, Hirse, Dinkel

**Betrüger:** Verarbeitete Bäckerei-Produkte, helles Brot, weißer Reis, Bagels, Donuts



## 9. Olivenöl und Kokosöl

Du solltest Olivenöl und Kokosöl in deine Ernährung integrieren, da beide reich an einfach ungesättigten guten Fettsäuren (gute Fette) sind. Olivenöl, die Schlüsselzutat in mediterranen Ernährungsweisen, ist bekannt für seine cholesterinsenkenden, verdauungsfördernden und weiteren gesundheitlichen Vorteile. Seine einfach ungesättigten Fette helfen auch dabei, dich voller zu fühlen. Extra Natives Olivenöl ist das Olivenöl der höchsten Qualität. Kokosöl enthält gesunde, mittelkettige, gesättigte Fettsäuren (MCTs), welche neben dem steigernden Effekt auf deinen Stoffwechsel und dein Energieniveau nicht als Körperfett vom Körper eingelagert werden. Kokosöl ist von Natur aus fest, sodass du es in heißem Wasser oder Kräutertee schmelzen lassen und trinken kannst oder es zum Kochen verwenden.

**Nährstoffe:** Gute Fettsäuren, Vitamin E, Vitamin A, Chlorophyll, Squalen und viele weitere kardioprotektive Nährstoffe und Antioxidantien

**Freunde:** Leinsamenöl, Fischöl, Rapsöl in Maßen

**Betrüger:** Pflanzenöl, Margarine

## 10. Nussbutter

Nussbutter enthält dieselben Inhaltsstoffe und Vorteile wie die Nüsse selbst, aber sie sind aufgrund ihrer Vielseitigkeit auf dieser Liste gelandet. Streiche sie auf Äpfel oder Sellerie, mixe sie in Smoothies oder rühre sie in deine Haferflocken. Aber sei vorsichtig, wie viel du davon isst, denn sie enthalten eine Menge einfach ungesättigtes Fett. Wähle die komplett natürlichen Sorten und nimm täglich nicht mehr als drei Esslöffel.

**Nährstoffe:** Ballaststoffe, Kalium, Vitamin E, Magnesium, Phosphor, Kalzium, Eisen

**Freunde:** Mandelbutter, Cashewbutter, natürliche, biologische Erdnussbutter

**Betrüger:** Zuckerhaltige, Trans-Fette enthaltende Erdnussbutter wie Jif, Skippy und Sun-Pat

## 11. Gemüsesäfte

Rohe Früchte und Gemüse zu entsaften ist ein sehr guter Weg, um jede Menge Nährstoffe in kurzer Zeit zu sich zu nehmen und macht es deutlich einfacher, die empfohlene Menge an frischem Obst und Gemüse zu erreichen. Wenn du kein großer Obst- und Gemüse-Fan bist, macht es das Entsaften einfacher für dich, sie trotzdem in deinem Tag unterzubringen. Trinke es nur unbedingt gleich nach dem Entsaften und stelle sicher, dass du dennoch auch ganzes Obst und Gemüse isst, denn ein großer Teil ihrer gesunden Ballaststoffe geht durch das Entsaften verloren.

**Nährstoffe:** All deine Antioxidantien, Mineralien und Phytonährstoffe

**Freunde:** Rohes Obst und Gemüse

**Betrüger:** Keine

## 12. Hanfsamen

Hanfsamen werden als eine der nährstoffreichsten Nahrungsquellen auf dem Planeten betrachtet und gehören zu den sogenannten Superfoods. Der Hanfsamen ist voller leicht verdaulicher Proteine, Vitamine, Enzyme und essentieller Fettsäuren wie Omega-3 und Omega-6. Schon zwei Portionslöffel Hanfprotein enthalten 14 Gramm Ballaststoffe, 11 Gramm Protein und 3 Gramm Fett. Hanf ist eine exzellente Energiequelle und bietet natürliche Blutzuckerkontrolle, was zur Unterdrückung von Hunger und Gelüsten beiträgt.

**Nährstoffe:** Exzellentes Aminosäuren-Profil, Protein, Ballaststoffe, Eisen, Kalzium, Vitamin E, Omega-3-Fettsäuren

**Freunde:** Leinsamen, Fischöl, Quinoa

**Betrüger:** Soja

## 13. Molkeprotein-Pulver

Molkeprotein-Pulver wird dir das meiste Protein mit dem geringsten Kaloriengehalt liefern. Es ist ein sehr vielseitiges Lebensmittel, das du in deine Ernährung integrieren solltest, besonders wenn du regelmäßig Sport treibst. Du kannst es zu deinen Haferflocken, Smoothies, Müslis und gesunden Vollkornbrot, -kekse und -brötchen hinzufügen.

**Nährstoffe:** Vollumfängliche Quelle für alle essentiellen Aminosäuren, Protein, Glutathion, Cystein.

**Freunde:** Ricotta

**Betrüger:** Sojaprotein

## 14. Wildlachs

Dieser Kaltwasser-Fisch enthält gesunde Omega-3-Fettsäuren anstatt von gesättigtem Fett. Omega-3-Fettsäuren senken ein Hormon namens Leptin, welches verantwortlich für die Speicherung von Körperfett ist. Je niedriger dein Leptin-Spiegel, desto einfacher ist die Fettverbrennung. Iss nur wild gefangenen Fisch. Fisch wie der Atlantik-Lachs wird in eingezäunten Arealen in Farmen im offenen Meer gezüchtet und unnatürlich ernährt, wodurch er deutlich weniger Omega-3 in seinem Fett enthält.

**Nährstoffe:** Protein, Omega-3-Fettsäuren

**Freunde:** Krill, Sardinen, Wildfleisch, Fleisch von Weiderindern

**Betrüger:** Gebratener Fisch, Atlantik-Lachs, in Farmen gezüchteter Fisch

## 15. Biologische Vollmilch, Käse, Joghurt

Milch und Milchprodukte dienen durch ihren hohen Protein- und Kalziumgehalt als gute Quellen für viele essentielle Nährstoffe. Sie sind ein wichtiger Teil einer gesunden Ernährung, sollten aber in Maßen verwendet werden, wenn du versuchst, Gewicht zu verlieren. Joghurt beinhaltet Probiotika; gute Bakterien, die die Verdauung unterstützen und deine Darmgesundheit verbessern. Für die größten Vorteile solltest du Milchprodukte nutzen, die so wenig wie möglich pasteurisiert sind, und dich möglichst an Bio-Produkte halten.

**Nährstoffe:** Kalzium, Protein, Vitamine A, D, B-12, Riboflavin, Phosphor, Kalium, CLA.

**Freunde:** Mandelmilch, Reismilch oder Hanfmilch.

**Betrüger:** Magermilch, Frozen Joghurt

# 7. SUPPLEMENTATION WÄHREND DEINER DIÄT

Abzunehmen kann deutlich schwieriger sein, wenn es dir an bestimmten Vitaminen und Nährstoffen mangelt. Während es zwar keine magische Pille gibt, die du nehmen kannst und die dich auf wundersame Weise abnehmen lässt, gibt es diverse Supplemente, die definitiv deinen allgemeinen Gesundheitszustand verbessern werden, womit gleichzeitig dein Körper viel effizienter bei der Fettverbrennung sein wird. Führe deinem Körper die richtigen Bausteine zu und die Abnahme wird deutlich leichter. Du möchtest vielleicht in Erwägung ziehen, einige der folgenden Supplemente in deinen Wechsel-Tag Diät-Plan zu integrieren.

## Multivitamine und Mineralien

Die Mehrheit der Menschen nehmen nicht genügend Vitamine und Mineralien zu sich, dass dieses eines der wichtigsten Supplemente ist, die du nehmen kannst. Ein gutes Multivitamin wird deinen Körper mit allem versorgen, was er braucht, um mit optimaler Effizienz zu arbeiten. Je aktiver du bist, desto nötiger wirst du ein Multivitamin-Supplement nehmen müssen.

**Empfohlenes Multivitamin:** [Bauer Nutrition A-Z Multivitamine & Mineralien](#)

## B-Vitamine

B-Vitamine sind für fast jede deiner Körperfunktionen essentiell. Von der Unterstützung eines gesunden Stoffwechsels und Verbesserung des Energielevels über die Erhaltung der Funktion des Nervensystems bis hin zum Beitrag zum Zellwachstum und -trennung, bleibt nicht viel, das dein Körper tut, für das er keine B-Vitamine benötigt. Wie bei Multivitaminen haben die meisten Menschen auch einen Mangel an B-Vitaminen, sodass dieses ebenfalls ein wichtiges Supplement ist, dass du dir überlegen solltest einzunehmen. Es gibt mehrere verschiedene B-Vitamine, sodass ein Vitamin-B-Komplex sicherstellen wird, dass du alle von ihnen bekommst.

**Empfohlene B-Vitamine:** [Bauer Nutrition Vitamin B Complex](#)

## **Fischöl**

Ein Fischöl von guter Qualität ist wichtig, um dich mit essentiellen Omega-3-Fettsäuren zu versorgen. Diese sind entscheidend für die Erhaltung deiner Herz-, Gehirn- und Augengesundheit und fungieren zudem als natürlicher Entzündungshemmer. Studien haben zudem gezeigt, dass Supplementierung mit Fischöl auch beim Gewichtsverlust hilfreich sein kann, weil es deinem Körper helfen kann, die Fettspeicherung zu minimieren und deinen Appetit zu reduzieren.

**Empfohlene Fischöl-Supplemente:** [Bauer Nutrition Cod Liver Oil](#), [Bauer Nutrition Fish Oil](#)

## **Super Greens Pulver**

Hergestellt aus reinen Superfood-Zutaten wie Weizengras, Gerstengras, Spirulina, Alfalfa und anderen, sind Greens Pulver eine extrem reichhaltige Quelle an Nährstoffen, die deinen Körper entgiften und helfen werden, die natürlichen PH-Niveaus deines Körpers auszugleichen. Die Vorteile davon sind verbesserte Energielevel und ein optimiertes Immun- und Verdauungssystem. Es handelt sich hierbei um ein ideales Supplement für die Phase der Pre-Diät Detox-Phase. Gib es einfach in Wasser, Smoothies oder deinen Mahlzeiten-Ersatz-Shake.

**Empfohlenes Super Greens Pulver:** [NUYU Superfood](#)

## **Capsaicin (Chilischoten-Extrakt)**

Die aktive Komponenten in Chilischoten – was sie so scharf macht – ist Capsaicin. Capsaicin bewirkt einen thermogenischen Effekt in deinem Körper, wodurch dein Körper mehr Kalorien und mehr Fett verbrennen kann. Es hilft zudem, deinen Appetit zu unterdrücken. Capsaicin ist die Hauptzutat in einer Menge Fettverbrennungs-Pillen.

**Empfohlenes Capsaicin-Supplement:** [Capsiplex](#)

## Glutamin

Die oft nicht beachtete Aminosäure Glutamin kann dir bei der Fettverbrennung behilflich sein, indem sie dein Energielevel verbessert, um dir produktivere Trainingseinheiten zu ermöglichen sowie einem Muskelschwund vorzubeugen.

Wie du weißt helfen Muskeln bei der Fettverbrennung, sie zu erhalten ist also wesentlich für einen Fettabbau.

**Empfohlenes Glutamin-Supplement:** [Bauer Nutrition L-Glutamine Powder](#)

## Grüner Tee

Grüner Tee ist vollgepackt mit kraftvollen Polyphenolen, Phytochemikalien und Antioxidantien, die dazu beitragen können, deinen Stoffwechsel zu fördern und deinen Körper anzutreiben, Fett zu verbrennen. Oolong Tee und Yerba Mate sind aus den gleichen Gründen vorteilhaft. Grüner Tee ist üblicherweise in den meisten Geschäften erhältlich und du kannst ihn heiß oder kalt trinken. Wenn du deinen Tee süßen musst, verwende ein natürliches Süßungsmittel. Du kannst auch grünen Tee als Supplement in Tabletten- oder Kapselform kaufen, was du vielleicht praktischer für deinen Alltag finden wirst.

**Empfohlenes Grüntee-Supplement:** [Bauer Nutrition Acai Berry with Green Tea](#)

## Proteinpulver

Molkeprotein enthält alle wichtigen Aminosäuren und bietet zudem die höchste Proteinqualität unter allen Proteinen. Ein qualitativ hochwertiges Protein wird dich mit den entscheidenden Aminosäuren und Proteinen versorgen, um die optimale Stoffwechselrate und das Fettverbrennungsniveau deines Körpers zu unterstützen. Es wird zudem beim Aufbau von Muskeln helfen und deinem Energielevel einen Schub verleihen.

**Empfohlene Molkeprotein-Pulver:** [612 Protein, Body Fuel High Grade Whey Protein 80, Body Fuel Quattro 90 Plus Protein](#)