

Ran an den Speck-Challenge 2018



**Ernährungseinladungen
zur Körperfettreduktion und
für eine bessere Gesundheit**



Hinweis:

Die hier bereitgestellten Informationen, einschließlich der Literaturtipps, sind ausschließlich zu Informationszwecken bestimmt und ersetzen in keinem Falle eine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch einen approbierten Arzt. Vielmehr dienen die hier erteilten Auskünfte und Inhalte der allgemein unverbindlichen Unterstützung und Information des Ratsuchenden. Die Informationen dienen also der Ergänzung des Dialogs zwischen Patient und Arzt, sie können den Arztbesuch in keinem Falle ersetzen.

Eindringlich zu warnen ist vor einer Selbstmedikation. Die hier bereitgestellten Auskünfte und Inhalte können und dürfen nicht zur Erstellung eigenständiger Diagnosen und/oder einer eigenständigen Auswahl und Anwendung bzw. Veränderung oder Absetzung von Medikamenten, sonstigen Gesundheitsprodukten oder Heilungsverfahren verwendet werden. Dieses bleibt vielmehr Arzt und/oder Apotheker vorbehalten.

Wir übernehmen des Weiteren keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Genauigkeit und Aktualität der Inhalte in diesem Ratgeber.

Ferner übernehmen wir für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den Informationen der folgenden Seiten resultieren, keine Haftung.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Das bedeutet: Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzungen, sind vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme und im Internet verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Alle Rechte vorbehalten.

© Primal Fitness Box (Health Conception GmbH)

www.PrimalFitnessBox.de

Unsere Ernährung sollte nicht zum Dogma werden, sondern uns Freude, Genuss, Sättigung, Wohlbefinden und Gesundheit beschermen.

Drei wichtige drei Ernährungsregeln:

1. Freue dich auf deine nächste Mahlzeit, ganz gleich, was du zu dir nimmst.
2. Genieße deine gewählte Mahlzeit bewusst und in Ruhe.
3. Erfreue dich nach der Mahlzeit über den bewussten Genuss, ganz gleich, was du zu dir genommen hast.

Im Folgenden haben wir einige Ernährungsvorschläge zusammengefasst, mit denen bereits viele unserer Mitglieder und Klienten hervorragende Erfolge hinsichtlich der Verbesserung ihrer Gesundheit, ihrer Vitalität und Energie, ihres Wohlbefindens und ihrer Körperfettreduktion erzielt haben.

Da jeder Mensch anders ist, laden wir dich dazu ein, zu überlegen, welche der Vorschläge zu gerne einmal für ein paar Wochen ganz unverbindlich ausprobieren möchtest, wobei eine radikale Umstellung ohne bewusst genossene „Schlemmermahlzeiten“ langfristig unrealistisch wäre.

Überlege einfach, für welche Veränderungen oder Umstellungen du bei deinem bisherigen Ernährungsverhalten derzeit bereit bist und probiere spielerisch die verschiedenen empfohlenen Nahrungsmittel und Empfehlungen aus – kein Zwang, keine Verbote, keine Reue.

Wichtig: Achte dabei genau auf die Signale deines Körpers und schau, ob und wie sich dabei im Vergleich zur aktuellen Situation deine Energie, dein Wohlbefinden, deine Konzentration, deine Verdauung, dein Stuhlgang, dein Hungergefühl, eventuelle Aufblähungsgefühle und nach ein paar Tagen oder Wochen auch dein Körpergewicht verändert.

Vorschläge, mit deren Hilfe du dich gesünder, fitter und schlanker essen kannst:

- ✓ Leere deine Snack- und Süßigkeitenschublade, indem du alles wegwirfst, verschenkst oder binnen zwei Tagen mit Genuss aufisst. (Achte darauf, wie du dich ca. 1-2 Stunden im Anschluss fühlst und ob/wie sich dein Stuhl verändert. Beides wird sich in den nächsten Tagen beim Übernehmen der anderen Empfehlungen sicher deutlich verbessern.)
- ✓ Trinke ca. 0,035 Liter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht am Tag.
- ✓ Iss nur ein bis drei Mahlzeiten am Tag (und baue Fastenphasen ein, siehe unten).
- ✓ Iss reichlich Gemüse und etwas Obst (erhöhe die Vitalstoffdichte, wenigstens 5 Hände voll am Tag).
- ✓ Grüne Säfte und Smoothies helfen bei der Vitalstoffzufuhr und können eine Körperfettreduktion und Entgiftung gut unterstützen. Trink dich gerne täglich daran satt.
- ✓ Konsumiere vor allem Lebensmittel, die keine Verpackung oder Inhaltsangabe haben und wähle möglichst frische Bioqualität aus der Region.
- ✓ Ob du Fleisch, Fisch und Eier essen willst, hängt u. a. von deiner Glaubensrichtung und Einstellung ab. Vermeide jedoch Nährstoffmangel.
- ✓ Regelmäßiges Fasten hilft bei der Entgiftung und Regeneration, da die Organe entlastet werden. Außerdem hilft es bei der Körperfettreduktion.
- ✓ Für viele Personen hat sich ein sogenannter „Schlemmertag“ pro Woche bewährt (meist am Wochenende), an dem man eventuelle Nahrungsgelüste befriedigt.
- ✓ Alternativ sind zwei Tage ohne stärkereiche Produkte (u. a. Kartoffeln, Rüben, Kohlrabi, Kohl-/Steckrübe, Artischocken, Mais, Pastinaken, Bananen, Kürbis, Reis) gefolgt von einem stärkereichen Tag (nach dem Training 50-100 g Kohlenhydrate, z. B. Jasminreis oder Süßkartoffeln) effektiv.
- ✓ „Spiele“ mit der Kohlenhydratzufuhr oder konsumiere besser gezielt unterschiedliche Mengen an verschiedenen Tagen (Empfehlung: an den Krafttrainingstagen etwas mehr kohlenhydratreiche Nahrungsmittel, an den anderen Tagen weniger, siehe oben).
- ✓ Baue Kontraste ein, z. B. (Teil-) Fastentage und „Ladetage“ (z. B. am Wochenende).
- ✓ Höre mehr auf deinen Körper und dein Bauchgefühl.
- ✓ Plane den nächsten (Ernährungs-) Tag bereits am Vorabend durch.

Das Schnellstarter-Intensivprogramm für „Hartgesottene“, die schneller Körperfett verlieren möchten

Reduziere folgende Bremsklötze zu mindestens 90 Prozent, um schneller Körperfett zu verlieren und deine Gesundheit zu verbessern:

- ✦ Zucker (sämtliche Süßigkeiten, Softdrinks und Fertiggerichte; macht 8x so süchtig wie Kokain; es kann 4-6 Wochen dauern, bis die Sucht nachlässt)
- ✦ [Getreideprodukte \(Brot, Nudeln/Teigwaren, Müsli\)](#)
- ✦ Reis und Kartoffeln
- ✦ [Chemie/Zusatzstoffe, Gifte](#) und genetisch veränderte Nahrung
- ✦ Alkohol

Strategien für zu Hause (Planung!)

- 1) Gehe nie hungrig einkaufen.
- 2) Was nicht im Haus ist, kann auch nicht gegessen werden. Leere deine Süßigkeiten-/Snackschublade aus.
- 3) Greife bei Appetit auf Süßes zu Obst.
- 4) Plane deine Woche und koche vor (z. B. Fleisch vorgrillen, Frikadellen machen) und habe immer gesunde Nahrungsmittel im Haus. Es ist sehr hilfreich, den nächsten Ernährungstag bereits am Vorabend durchzuplanen. Wann werde ich wo sein und wann werde ich was essen? Muss ich mir Essen vorbereiten und mitnehmen oder komme ich vor Ort an Nahrung, die mich meinem Fitnessziel näherbringt?
- 5) Führe ein Ernährungstagebuch (Wer die Ernährung dokumentiert hat mehr Erfolg.).

Tipps für besseres Essen unterwegs (Planung!)

- 1) Achte auf einen niedrigen Gehalt an Kohlenhydraten (Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis).
- 2) Lass dir im Restaurant keinen Brotkorb und keine Kartoffelecken bringen.
- 3) Überlege dir vorher, was du essen willst, damit du dich weniger von anderen Sachen auf der Speisekarte zur Schlemmerei verleiten lässt (es sein denn, dies ist dein Plan).
- 4) Habe immer einen Notvorrat dabei: Nüsse/Mandeln, Obst, Rohkostgemüse (Möhren, Kohlrabi, ...), hartgekochte Eier, selbst gemachte Biofrikadellen, Wasser
- 5) Faste einfach mal für eine halben oder einen Tag (z. B. auf langen Flügen).
- 6) Trink, wenn du Körperfett reduzieren willst, bei Partyeinladungen evtl. vorher einen großen Eiweißshake. Dann isst du vor Ort automatisch weniger.

Es gibt viele verschiedene sehr erfolgreiche Ernährungskonzepte, die ihren Erfolg anhand wissenschaftlicher Studien und vieler Praxiserfahrungen belegen können.

Such dir ein Ernährungskonzept aus, das nachweislich sehr gute Erfolge hinsichtlich der Körperfettreduktion bewirkt (also etwa minus 0,5-1,0 kg pro Woche in den ersten Wochen bis Monaten) und das du gut in deinem Alltag umsetzen kannst oder probiere verschiedenes aus und stelle dir dein eigenes Konzept zusammen, mit dem zu langfristig gut zurechtkommst.

Bedenke:

- ✦ Etwa 90 Prozent der Produkte im Supermarkt sind keine natürlichen Nahrungsmittel.
- ✦ Unsere Ernährung sollte zum Großteil natürlich und artgerecht sein.
- ✦ Etwa 50-80 Prozent der Gene und wie sie sich äußern werden von der Art bestimmt, wie wir uns ernähren, bewegen und denken. (Epigenetik)

Was ist dein Ziel?

Soll dein Körper nur Gewicht bzw. Körperfett verlieren oder dabei auch noch gut funktionieren?

Zum Abnehmen benötigt der Körper nichts, um gut zu funktionieren jedoch Wasser und viele Vitalstoffe.

Um satt zu sein, benötigt der Magen lediglich ein gewisses Füllvolumen bzw. die Zellen genügend Energie.

Kombinieren wir das Füllvolumen mit einer hohen Vitalstoffdichte, können wir den Körper sehr gut versorgen. Die Kalorienzahl spielt dabei eine untergeordnete Rolle.

Nährstoffmangel

[Nährstoffmangel](#) kann auch ein Grund von Übergewicht sein. Für eine bessere Entgiftung und Nährstoffversorgung hat sich für viele Menschen zumindest zeitweise eine zu 75-100 Prozent vegetarische Ernährungsform bewährt.



Periodisches Fasten

Vorteile:

- ✧ Die Verdauungsorgane bekommen Zeit zur Erholung.
- ✧ Der Körper kann effizient seine Fettreserven angreifen und lernt, mehr Fett zu verbrennen.
- ✧ Die Insulinsensitivität steigt.
- ✧ Der Wachstumshormonspiegel steigt.
- ✧ Der Cortisolspiegel sinkt.
- ✧ Der Blutzuckerspiegel sinkt.
- ✧ Muskelmasse kann erhalten werden.
- ✧ Bekannteste Modelle:
 - 24-36 h fasten alle 7-14 Tage (von nachmittags/abends beginnend)
 - tägliches fasten über 15-18 Stunden (nach dem Abendessen beginnend)
- ✧ Die Ernährung sollte sich für beste Ergebnisse an den oben genannten Vorschlägen orientieren.

Wenn dir unsere genannten Ernährungsvorschläge überhaupt nicht zusagen, du schon viele Ernährungsprogramme ausprobiert hast und immer wieder feststellen musstest, dass du die dafür nötige "90%-Disziplin" nicht aufbringen kannst, dann könnte dieses Buch eventuell für dich interessant sein:

"Befreite Ernährung" von Christian Dittrich-Opitz

Es enthält ein wissenschaftlich sehr fundiertes und seit über 10 Jahren in der Praxis gut erprobtes Ernährungskonzept, das zudem relativ unkompliziert in der täglichen Praxis ist.

Allerdings wird für die Umsetzung ein sehr leistungsfähiger Mixer für grüne Smoothies benötigt - eine einmalige und sehr sinnvolle Anschaffung (für die Gesundheit, das Wohlbefinden, mehr Energie, mehr Leistungsfähigkeit, u.v.m.).

Was ist das Geheimnis? Ganz einfach: Die Körperzellen werden richtig satt, weil sie das bekommen, was sie wirklich benötigen.

Die Zellen werden nicht nur satt, sondern der Träger der Zellen (also der Mensch) wird auch zufriedener, da er schon bald kaum noch irgendwelche "Gelüste" verspürt, die in der Regel ein Nährstoffmangelsymptom darstellen.

Ob sich dieses Konzept auch gut zur Körperfettreduktion eignet, können wir nicht sagen, aber es klingt ganz danach. Natürlich kannst du auch eine Kombination aus allem machen.

Probiere einfach spielerisch aus, was für dich dauerhaft am besten funktioniert.

Ohne eine Umstellung der bisherigen Ernährungsgewohnheiten wird jedoch höchst wahrscheinlich keine nennenswerte Körperfettreduktion möglich sein.

Das Training allein kann das keinesfalls bewirken.

Viel Bewegung (v. a. Krafttraining) und Erholung sowie Stressmanagement gehören immer mit zu einer gesunden Lebensweise!

Wenn „nichts“ hilft (generell zu empfehlen):

- ⤴ Darmsanierung, u. a. damit die Nährstoffe auch im Körper ankommen (Leaky Gut/poröser Darm; hier ist Tina aus unserem Team die Expertin)
- ⤴ Entgiftungen/Ausleitungen durchführen (Leber/Gallenblase, Schwermetalle, Candida, Nieren-/Blase, Parasiten, sonstige Gifte wie Schimmel, Asbest, Amalgam, ...)
- ⤴ Stress (Cortisol) reduzieren ([TFT – Thought Field Therapie](#) oder [EFT – Emotional Freedom Technique](#), Meditation, Qi Gong, Schlaf!), die Art des Denkens ändern

Viele weitere Informationen zum Thema gibt es hier:

www.TillSukopp.com

(Rubrik "Ernährung")