

BESSER ESSEN – SCHNELLER ABNEHMEN

Der direkte Weg zum Wunschgewicht

BESSER ESSEN – SCHNELLER ABNEHMEN



Barbara Krieger-Mettbach • Fritz Gempel



Barbara Krieger-Mettbach • Fritz Gempel



Barbara Krieger-Mettbach



Fritz Gempel

Inhalt

Vom Übergewicht zur Wunschfigur	7
Wissenswertes vor dem Start	9
Diäten als Dickmacher	9
Die Speck-weg-Formel	10
Der Body-Mass-Index (BMI)	11
Risiko Bauchfett	11
Ihr täglicher Energiebedarf	12
Wunschgewicht definieren	13
Motiviert starten	14
Was uns Essen und Trinken geben.....	14
Das Besser-Essen-Programm	22
Ihre täglichen Fitmacher	22
Getränke	23
Gemüse und Obst	26
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	29
Milch, Milchprodukte, Käse	33
Fleisch, Fisch, Eier	37
Speisefette und Öle	48
Luxus	49
Die Mahlzeiten	52
Schlankkost individuell gestalten	54
Tagesbeispiele	58
Ideen für die warme Mahlzeit	62
Leichter kochen, leichter genießen	64
Die 10 größten Irrtümer übers Abnehmen	68
Wenn die Kilos bleiben	72
Fitnessfaktor Bewegung	75
Wunschgewicht erreicht	76
Nährwert-Tabellen	78
Energie, Fett und Kalzium im Käse	78
Energie und Fett in Wurst und Fleischwaren	80
Energie und Fett in Fleisch und Geflügel	82
Abkürzungen	84
Die Autoren	86

Vom Übergewicht zur Wunschfigur

Ihr Entschluss steht fest: Sie wollen sich von überflüssigen Pfunden trennen! Doch einseitige Diäten lehnen Sie ab. Sie suchen eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung, die zu Ihnen passt. Eine, die gut schmeckt und bei der Sie alles essen dürfen. Einfach und alltagstauglich soll sie außerdem sein.

Ob Sie nur einige Pfunde oder echtes Übergewicht reduzieren möchten, mit diesem Buch halten Sie einen Fahrplan zu Ihrer Traumfigur in Ihren Händen, den Sie individuell gestalten können. Da es sich um ein ausgewogenes Konzept handelt, sind Sie auch bei längerer Durchführung mit allen Nährstoffen versorgt.

Hungern ist tabu, sich satt essen Pflicht. Denn nur wenn Ihr Bauch zufrieden ist, sind Sie es auch. Und nur wer sich satt isst, kurbelt die Fettverbrennung an und verhindert, dass sein Stoffwechsel auf Sparflamme schaltet. In diesem Buch finden Sie viele Tipps, um Ihre individuelle Portionsgröße zu bestimmen.

Jede der täglichen drei bis vier Mahlzeiten soll Ihnen schmecken. Denn ohne Genuss fehlt die Freude beim Essen. Die Folgen: Ihre Laune sinkt eher als die Pfunde, und der Wunsch aufzugeben wächst. Eine vorzeitige Aufgabe aber hinterlässt psychische und physische Spuren. Letztere meist in Form einer raschen Gewichtszunahme – die mit der nächsten Diät bekämpft wird. Ein solches Auf und Ab kostet Kraft und macht auf Dauer dick. Wenn Sie hingegen im Rhythmus und nach Ihrem Geschmack essen, wenn das Essen außerdem gesund ist und sättigt, dann sind Sie zufrieden.

Heißhungerattacken bleiben die Ausnahme oder sogar ganz aus. Dadurch verlieren Sie kontinuierlich an Gewicht und nehmen langfristig schneller ab als mit jeder Radikal-Diät. Weil sich über Geschmack bekanntlich nicht streiten lässt, finden Sie eine Vielzahl von Möglichkeiten, um Ihren Menüs eine persönliche Note zu verleihen.

Alle Tipps in diesem Buch richten sich an gesunde Erwachsene. Wer aus medizinischen Gründen eine spezielle Diät einhalten muss, wer unter krankheitsbedingtem Übergewicht oder unter einer Essstörung leidet, sollte vor Beginn unbedingt seinen Arzt befragen. Auch der im Wachstum befindliche Organismus von Kindern und Jugendlichen stellt eigene Ernährungsansprüche. Bitte fragen Sie vor Beginn den Kinderarzt.

Wissenswertes vor dem Start

Diäten als Dickmacher

Wer abnehmen möchte, kann unter mehreren hundert Diäten wählen. Darunter befinden sich ausgewogene Konzepte ebenso wie einseitige Kostformen und Blitz- oder Crash-Kuren. Abnehmwillige haben die Qual der Wahl – und viele lassen sich allzu gerne von den vollmundigen Versprechen einseitiger Diäten verführen. Meist dominiert ein Lebensmittel oder eine Lebensmittelgruppe. Versprochen wird ein rasanter Gewichtsverlust in kurzer Zeit bei angeblich gutem Geschmack, bequemer Durchführung und steigendem Wohlbefinden.

Egal ob Nudeln, Trauben oder Fleisch im Fokus stehen, Blitz-Diäten funktionieren nur, weil sie extrem kalorienarm sind. Daraus resultieren Nährstoffdefizite und die Empfehlung die Diäten nicht über einen längeren Zeitraum durchzuführen. Meist setzt der Geschmack diesem Vorhaben ohnehin eine Grenze. Das erreichte Gewicht zu halten gelingt kaum. Viele nehmen nach einer Blitz-Diät mehr zu, als sie abgenommen haben. Sie sind Opfer des sogenannten Jo-Jo-Effekts. Ursache ist der Überlebensmechanismus des menschlichen Körpers. In Notzeiten arbeitet er auf Sparflamme: Er drosselt seinen Energiebedarf. Und Diäten sind künstlich erzeugte Notzeiten. Je geringer die Kalorienzufuhr, desto deutlicher reduziert sich der Bedarf. Im vorliegenden **Besser-Essen-Programm** bleibt der Jo-Jo-Effekt aus. Denn der Organismus bekommt so viele Brennstoffe, dass er keine Notzeit erkennt.

...

Bestelladresse

Fritz Gempel marketing works

Höfener Str. 10, 90763 Fürth,

Tel.: 0911 – 766 00 89 0

Fax: 0911 – 766 00 89 9

Email: <mailto:fritz.gempel@gempel.de>

Internet: www.gempel.de