

2012

Abnehmen - So funktioniert es ohne Jojo Effekt



Ebook von

www.schlank-schlafen.org

Bild: © Schlierner - Fotolia.com

VORWORT

Das Ziel einer jeden Diät ist das Abnehmen. Fast jeder Dritte in Deutschland leidet an Übergewicht. Dies kann nicht nur zu erheblichen Problemen der Bewegungsfreiheit, sondern auch zu Krankheiten des Herzens führen. Übergewichtige Menschen leiden oftmals an Problemen, die schlanke Menschen nicht haben. Daher ist eine Diät in diesem Fall auch sinnvoll sein.

Doch wie funktioniert eine erfolgreiche Diät? Wie kann man abnehmen, ohne dass der Jojo Effekt eintritt und die Pfunde wieder drauf kommen? Das Bestreben in jeder Diät ist es, den Jojo Effekt gezielt zu vermeiden und dauerhaft abzunehmen. Mittlerweile gibt es verschiedene Diäten, die mehrere Pfunde innerhalb weniger Wochen versprechen. Gerade dieses schnelle Abnehmen führt über kurz oder lang zum Jojo Effekt. Hier sollten Sie unbedingt aufpassen. Zu schnelles Abnehmen ist nicht gesund und auch in den seltensten Fällen nachhaltig. Der Körper muss sich nach und nach an die Diät bzw. Ernährungsumstellung gewöhnen und kann nur langsam an Gewicht verlieren.

Die verschiedenen Formen einer Diät sind allerdings nicht für jedermann geeignet. Bevor eine Diät erst einmal gemacht wird, sollte man Kontakt mit seinem Hausarzt aufnehmen. Dieser kann einschätzen, wie die gesundheitliche Verfassung ist. Dies ist sehr wichtig, nicht dass man anschließend an eventuellen gesundheitlichen Schäden leidet.

Zusätzlich ist es wichtig, ein gewisses Sportprogramm zu gestalten. Dieses sorgt nicht nur dafür, mehr Kalorien zu verbrennen, sondern sorgt auch für eine straffe Haut. Damit kann man der Faltenbildung beim Abnehmen zumindest bis zu einem gewissen Grade entgegenwirken. Gerade bei stark übergewichtigen Menschen ist Sport sehr wichtig, damit die Haut sich nicht zu sehr ausdehnt und straffer wird.

Die Gewichtsreduktion tritt erst nach einiger Zeit ein. Bevor man eigentlich an Fett abnimmt, wird das Wasser im Körper immer weniger. Daher kann es einige Wochen dauern, bis es an das überschüssige Fett geht. Daher macht es auch keinen Sinn, nur ein wenige Tage zu fasten. Erfolgreiches Abnehmen geschieht nur über einen längeren Zeitraum, egal auf welche Diät man setzt. Daher ist auch Durchhaltevermögen gefragt, doch am Ende lohnt es sich. Dies ist mitunter ein Grund, dass man im Grunde nicht von einer Diät sprechen sollte, sondern von Ernährungsumstellung. Es ist nämlich wichtig, dass man die Essgewohnheiten beibehält.

Jede Diät ist anders. Die einzelnen Diätformen und auch deren Erfolge werden auf den nächsten Seiten genauer beschrieben. Auch die Vermeidung eines Jojo-Effekts und die Sportpläne für eine erfolgreiche und gesunde Ernährungsumstellung werden genauer erläutert.

→ Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, ein guter Sportplan und Disziplin gehören zu jeder Diät dazu. Es ist nicht möglich, innerhalb weniger Tagen die überflüssigen Pfunde auf gesunde Art und Weise zu verlieren. Je nachdem, wie viel man abnehmen möchte, kann dies einige Monate dauern. ←

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis.....	4
Die Diät Varianten und ihre Erfolge	5
Kann man einen schnellen Erfolg erzielen?	6
Diäten durch Sport unterstützen	7
Abnehmen durch Sport	8
Schlank im Schlaf – so geht’s	10
Erfolgschancen	12
Trennkost – Abnehmen ohne Hungern	13
Einen Dauerhaften Erfolg erzielen	15
Der Jojo Effekt	16
Darauf sollte man achten	17
Dauerhaft schlank bleiben	18
Beispielernährungsplan für eine Woche.....	20
Ernährungs Beispielplan	21
Beispiel Sportprogramm für eine Woche	22
Sport - Beispielplan	25
Fazit	29

DIE DIÄT VARIANTEN UND IHRE ERFOLGE

Mittlerweile gibt es viele verschiedene Formen, Abläufe und Rezepte, die alle ein Ziel haben: ABNEHMEN. Je nachdem, wie der Körper des Menschen sich verhält, können die unterschiedlichen Diäten heutzutage gute Erfolge mit sich bringen. Disziplin und Ausdauer gehören allerdings zu jeder guten Diät dazu.

Abnehmen durch Sport oder durch eine Schlank im Schlaf Diät sind jederzeit möglich. Selbst Crash Diäten oder die sogenannten Null Diäten werden einem heute immer wieder begegnen, wenn man sich zu diesem Thema informiert. Fachzeitschriften, das Internet und vor allem die Werbung im Fernsehen versprechen schnelles Abnehmen innerhalb kürzester Zeit. Doch es ist nicht alles Gold was glänzt. Viele möchten mit ihren Mittelchen nur Geld verdienen. Umso schneller der Körper abnimmt, desto schneller kann auch der Jojo-Effekt eintreten. Langsam und langfristig abnehmen durch eine konsequente und gute Ernährungsumstellung ist immer noch am besten.

Dennoch sind die verschiedenen Diät-Varianten wichtig, um die passende Diät für sich selbst zu finden. Jeder Körper ist anders. Manche Menschen nehmen schneller ab, andere weniger. Ein richtiger Erfolg kann bei keiner Diät benannt werden. Natürlich haben schon viele Menschen die unterschiedlichsten Diäten getestet, doch leider nicht immer mit Erfolg. Es ist wichtig, dass man nicht nur satt wird, sondern auch die Heißhungerattacken bewältigen kann.

Menschen, die an starkem Übergewicht leiden, sollten eine spezielle Diät erhalten und diese mit dem Hausarzt besprechen. Crash Diäten bringen meist keine guten Erfolg. Daher ist es wichtig, eine passende Diät zu finden, bei der man dauerhaft Pfunde verlieren kann. Doch dazu später mehr.

KANN MAN EINEN SCHNELLEN ERFOLG ERZIELEN?

Viele Menschen stehen heute vor der Entscheidung eine Diät anzufangen. Besonders wenn die Sommerzeit näher rückt, wollen sie die überschüssigen Pfunde verlieren. Doch wie kann man am besten einen schnellen Erfolg erzielen? Wie schon eingangs erwähnt, ist es in den seltensten Fällen sinnvoll, sehr schnell ein paar Kilogramm abzunehmen. Denn die Gefahr für den Jojo Effekt ist hierbei sehr groß. Ein paar Wochen nach der schnellen Diät kann es nämlich sein, dass man mehr Pfunde auf den Rippen hat als davor und dies möchte natürlich niemand.

Der Traum vieler Menschen ist es natürlich, innerhalb weniger Wochen möglichst viele Pfunde zu verlieren. Ratsam ist dies allerdings nicht. Der Jojo Effekt ist einer der häufigsten Probleme, die bei einer solchen Diät auftreten. Denn das Gewicht kann meist auf lange Sicht nicht gehalten werden, selbst wenn kurzzeitig auch das Wunschgewicht erreicht wurde.

Schnelles Abnehmen ist daher sehr selten eine gute Möglichkeit. Es ist wichtig, nach und nach die Ernährung umzustellen und auf lange Sicht einen Erfolg erzielen. Natürlich gehören hier eine gewisse Ausdauer und Disziplin des Menschen einfach dazu. Daher sollte man lieber langsam, aber dafür konsequent über einen langen Zeitraum abnehmen. Eine sinnvolle und gezielte Diät kann hierbei viele Vorteile bringen und das Wunschgewicht halten. Sie verbessern damit nicht nur ihre Figur, sondern Ihnen fallen auch die täglichen Arbeiten deutlich leichter, da Sie viel weniger Gewicht mit sich herumschleppen müssen.

Doch wie erziele ich einen guten Erfolg? Zuerst ist es wichtig, möglichst auf Fast Food und andere „Dickmacher“ zu verzichten und auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zurück zu greifen. Mit so einer Diät oder besser Ernährungsumstellung kann schon ein guter Erfolg erzielt werden. Das ganze sollte man noch durch einen sinnvollen Sportplan

unterstützen. Denn beides zusammen, Ernährung und Sport kombiniert, führen zu einer dauerhaften und vor allem langfristigen Gewichtsreduktion.

DIÄTEN DURCH SPORT UNTERSTÜTZEN

Wer die vielen Diäten einfach satt hat, kann auch mit dem eigenen Bauchgefühl arbeiten und somit nachhaltig abnehmen. Durch ein hartes Training und vor allem ein wenig Disziplin kann heute jeder nach und nach die überschüssigen Pfunde verlieren. Doch hier muss natürlich aufgepasst werden. Nicht jeder Mensch verträgt ein hartes Training.

Gerade in den ersten Wochen ist die Bewegung in Kombination mit der Diät sehr wichtig. Gut ist es, wenn jeden zweiten Tag ein kleines auf die Person abgestimmtes Sportprogramm absolviert wird. Zusätzlich sollte viel Gemüse und Obst gegessen werden. Besonders bei den sogenannten Heißhungerattacken ist es wichtig, auf Gemüse zurück zu greifen, welches kaum Kalorien hat. Somit kann in vielen Fällen vermieden werden, dass auf Schokolade, Chips oder Gummibärchen zurück gegriffen wird. Auch Obst und Gemüse ist süß und kann somit die eine oder andere Heißhungerattacke verhindern.

Selbst Alkohol ist ein leidiges Thema, wenn es ums Abnehmen geht. Schließlich enthält Alkohol, sei es nur ein Bier oder aber ein Gläschen Likör, viele Kalorien. Ein weiteres Manko des Alkohols ist die Hemmung der Fettverbrennung. Deshalb ist es wichtig, während der gesamten Diät wenn möglich auf Alkohol zu verzichten und somit die Fettverbrennung nicht zu behindern.

ABNEHMEN DURCH SPORT

Ein gutes Sportprogramm ist bei einer erfolgreichen Diät sehr wichtig. Demnach sollte man sich einen guten Sportplan entwickeln, der nicht nur dabei hilft, die Haut zu straffen, sondern auch für eine Art Ausgleich sorgt. Doch was bedeutet Sport eigentlich fürs Abnehmen? Viele Studien haben mittlerweile belegt, dass eine dauerhafte Gewichtsreduktion nur mit Sport möglich ist. Jeder, der erfolgreich abnehmen möchte, sollte Sport treiben. Man muss hier keinen Marathon laufen, es reichen schon ein paar kleine Sporeinheiten pro Woche. Eine Diät alleine bringt einen nur sehr schwer ans Ziel. In welcher Intensität man allerdings Sport treiben soll, ist unterschiedlich. Stark übergewichtigen Personen ist von Jogging abzuraten, denn dies belastet die Gelenke. Besser ist es, mit gemütlichem Gehen anzufangen und dies z.B. zu Nordic Walking auszuweiten.

Abnehmen ist im Prinzip nichts anderes, als eine negative Energiebilanz zu erreichen. Der Kalorienverbrauch muss größer als die Kalorienzufuhr sein. Nur mit dieser Formel kann man zu einer erfolgreichen Diät gelangen.

Prinzipiell kann man zwischen zwei grundlegenden Sportarten unterscheiden, dem Ausdauersport und dem Kraftsport. Nun stellt sich natürlich die Frage, welche Variante ist für eine erfolgreiche Diät sinnvoller. Eine grundlegende Antwort, die in allen Fällen richtig ist, kann hier nicht gegeben werden.

Der Ausdauersport ist gut für die Fettverbrennung. Wenn eine Stunde Rad gefahren wird, verbrennt der menschliche Körper 300-600 Kalorien, je nach Trainingszustand. Wenn man von einem Tagesgrundumsatz von etwa 2000 Kalorien ausgeht, ist dies schon ein beträchtlicher Prozentsatz. Hier wird schnell deutlich, wie wichtig der Ausdauersport für das Abnehmen ist. Man braucht eigentlich gar nicht richtig hungern um eine

negative Energiebilanz zu erzielen. Wichtig ist nur dass man sich gesund ernährt und viel auf Obst und Gemüse zurückgreift. Abnehmen hat also nichts mit hungern zu tun, es sei denn man setzt auf die Null Diät. Es kann ohne großes Hungern abgenommen werden. Klar verliert man durch diese Form des Abnehmens nicht in einer Woche 5-7kg, aber langfristig kann so sehr gut abgenommen werden.

Wichtig ist auch, dass man sich realistische Ziele steckt. Dies könnten zum Beispiel pro Monat 3-5 Kilogramm sein.

Natürlich kann man auch mit Kraftsport seine Diät unterstützen. Durch den Kraftsport werden gezielt Muskeln aufgebaut. Dies kann unter Umständen auch für stark übergewichtige Menschen sinnvoll sein, da durch Muskel auch die Gelenke stabilisiert werden können. Bevor aber ins Fitnessstudio gegangen wird, sollte ein gründlicher Check beim Arzt gemacht werden. Außerdem sollte man nicht vergessen, dass auch im zunehmenden Alter an Muskelmasse abgebaut wird. Dem sollte man mit einem guten Training entgegenwirken und dafür sorgen, dass das Fett in Muskeln umgewandelt wird. So kann auch eine Diät in Kombination mit Sport zu einem vollen Erfolg werden.

Auch beim Ausdauersport werden natürlich Muskeln aufgebaut, aber nicht ganz so viele in relativ kurzer Zeit. Muskeln haben einen großen Vorteil beim Abnehmen, denn sie steigern den Grundumsatz. Das heißt zum Beispiel verbrauchen Sie dann nicht 2000 Kalorien am Tag, sondern vielleicht 2200 Kalorien. Wie leicht zu erkennen ist, ist eine negative Energiebilanz mit Hilfe von Sporteinheiten deutlich einfacher zu realisieren.

Natürlich stellt sich nun die Frage, in welcher Intensität das Sportprogramm absolviert werden soll. Der Energieverbrauch sollte schließlich langsam ansteigen. Dementsprechend ist auch die Intensität in

diesem Fall entscheidend. Hierbei reichen oftmals 30 Minuten Sport am Tag aus, wenn man diese schafft regelmäßig zu machen. Mit dem Sportprogramm sollte man daher langsam anfangen und die Intensität der Einheiten nach und nach steigern. Somit hält man sich nicht nur fit, sondern kann damit auch seine Gesundheit nachhaltig verbessern

SCHLANK IM SCHLAF – SO GEHT'S

Schlank im Schlaf ist ein Diät Konzept von Dr. Pape, welches gute Erfolge bietet. Im Schlaf abnehmen, ohne was dafür zu tun? Ja das ist möglich. Die entwickelte Trennkost Diät von Dr. Pape hat schon vielen Menschen geholfen, nach und nach Pfunde zu verlieren, ohne dass der Jojo Effekt vorhanden ist.

Natürlich hört sich die Diät Schlank im Schlaf an wie ein Märchen. Kann man wirklich im Schlaf abnehmen? Ein paar Stunden süß träumen und somit die Pfunde verlieren – ein Traum von vielen Menschen. Ganz ohne etwas zu tun, einfach im Schlaf abnehmen? Natürlich geht das, was schon eine kleine Rechnung zeigt.

Im Schlaf verbrennt der menschliche Körper ca. 60 Kalorien pro Stunde, sehr sportliche Menschen auch mehr. Ein durchschnittlicher Mensch schläft pro Tag acht Stunden. Somit verbraucht man $60 \cdot 8 = 480$ Kalorien im Schlaf. Das ist ein Viertel des Tagesbedarfs, wenn man von 2000 Kalorien Grundumsatz ausgeht.

Wenn man auf seine Ernährung achtet und vor allem schaut, dass man sich gesund und ausgewogen ernährt, ist auch dies möglich. Das verlorene Gewicht ist am Anfang natürlich nur ein Wasserverlust. Allerdings kann sich dies ändern.

Für ein straffes und vor allem fittes Gewebe ist es wichtig, den Regenerationsstoffwechsel anzuregen. Dieser reinigt nicht nur die Zellen des Körpers, sondern transportiert auch die Stoffwechselprodukte des Körpers ab. Somit können die Energiequellen direkt das überschüssige Fett umwandeln und die Figur formen.

Wer schnell aber auch gezielt abnehmen möchte, benötigt dazu vor allem Rezepte, mit denen die Gewichtsreduktion angestrebt wird. Eine intelligente Diät, mit eiweißhaltigen Lebensmitteln ist bei der Schlank im Schlaf Diät sinnvoll. Schließlich sorgt man somit nicht nur für eine Entlastung des Verdauungssystems, sondern auch für eine gezielte Diät. Daher ist es wichtig, die Abendmahlzeiten nicht nur früh genug einzunehmen, sondern diese auch mit viel Eiweiß zu versehen. Somit kann der Körper seine Verdauungstätigkeit annehmen und kann im Schlaf abnehmen. Daher sind diese Regenerationsarbeiten des Körpers sehr wichtig, damit die Schlank im Schlaf Diät funktionieren kann.

Für die perfekte Schlank im Schlaf Formel ist es bedeutend, eine Insulin Trennkost zu entwickeln. Mittlerweile haben mehr als 4000 Teilnehmer mehr als 30 000 Kilogramm abgenommen. Zusammen mit Sportwissenschaftlern und Fachärzten konnte eine gute und erfolgreiche Diät erschaffen werden.

Bei dieser Diät ist es daher wichtig, am Morgen alles zu essen, worauf man eigentlich Hunger hat. Somit kann der Heißhunger für diesen Tag schon ein wenig gestillt werden. Mittags sollte man eine Mischkost aus Eiweiß und Kohlenhydraten zu sich nehmen. Gerichte aus Nudeln, Fleisch, Gemüse und auch Kartoffeln sind eine gute Wahl. Am Abend sollte man aber darauf achten, dass man vorwiegend Eiweiß zu sich nimmt und auf alles, was man vorher essen durfte verzichtet. Somit wird die Fettverbrennung direkt angeregt und die Kohlenhydrate abgebaut.

Langsam kann man somit einen Erfolg erzielen und nach und nach abnehmen.

Die Insulin Trennkost ist eine gute Alternative, um langfristig und vor allem auch gut abnehmen zu können. Daher ist diese Diät auch für Menschen geeignet, die nicht viel Sport machen können und auch einen sportlichen Plan erst nach und nach aufbauen können.

ERFOLGSCHANCEN

Die Erfolgchancen bei der Schlank im Schlaf Diät sind sehr hoch. Durch die gezielte Umstellung der Ernährung und vor allem auch durch die genauen Strategie, können schon in wenigen Monaten die Pfunde purzeln. Viele Menschen haben innerhalb von drei Monaten 12 kg abgenommen. Um solch einen Erfolg zu erzielen ist es wichtig, auf den genauen Ernährungsplan zu achten. Wer noch schneller abnehmen möchte, kann sich durch Sport Unterstützung holen. Nur 30 Minuten Bewegung am Tag verhelfen dazu, das Wunschgewicht schneller zu erreichen. Aber immer wieder sollte man darauf achten, dass nicht zu schnell abgenommen wird, denn sonst kann es entweder der Gesundheit schaden, oder zumindest am Ende der Diät der berühmte Jojo Effekt einsetzen.

Durch die Insulin Trennkost wird einem ein guter Weg angeboten. Schließlich handelt es sich hierbei nicht wirklich um eine Diät. Im Gegenteil, man darf eigentlich alles essen. Es ist nur wichtig, zu welchem Zeitpunkt. Demnach sollte man den Plan so lange beibehalten, bis man sein Wunschgewicht erreicht hat. Eigentlich gewöhnt man ziemlich schnell an den Plan, da die Heißhungerattacken und Ähnliches ausbleiben.

Durch die Ernährungsumstellung und das eher langsame Abnehmen, kann das Gewicht sogar konstant gehalten werden. Es tritt kein Jojo Effekt ein, so dass diese Umstellung jedem erfolgreich zum Abnehmen verhilft.

TRENNKOST – ABNEHMEN OHNE HUNGERN

Vor mehr als 70 Jahren wurde die Trennkost Diät erfunden. Sie galt schon damals als erfolgreiche Diät Variante, da der Mensch während der gesamten Diät nicht hungern muss. Im Laufe der Jahre konnten die Entwicklungen der medizinischen Erkenntnisse vertieft werden. Mittlerweile gibt es sogar verschiedene Arten der Trennkost. Eine davon ist ja die Schlank im Schlaf Methode von Dr. Pape. Sie dienen daher nicht nur zum Abnehmen, sondern auch als Heilverfahren oder sogar als vegetarische Vollwertkost. Die Essgewohnheiten sind in den Ländern allerdings verschieden.

Die Trennkost ist eine Diät, die in Kombination mit bestimmten Lebensmitteln gehalten wird. Dabei muss darauf geachtet werden, dass die eiweiß- und kohlenhydrathaltigen Lebensmittel nicht gemeinsam in einer Mahlzeit kombiniert werden. Der Trick bei dieser Diät ist es eigentlich, dass man essen darf was man will und auch keine Kalorien zählen muss. Es gibt hierbei nur eine wichtige Regel, die lautet: Proteine und Kohlenhydrate dürfen nicht in einer Mahlzeit verzehrt werden.

Daher sind die neutralen Lebensmittel, wie Gemüse und Salat immer erlaubt. Diese dürfen mit beiden Lebensmittelgruppen kombiniert werden und können trotz alledem zu einer Gewichtsreduktion führen. Die Lebensmittelgruppen bei einer Trennkost Diät sind daher einfach zu erläutern. Diese Gruppen unterteilen sich wie folgt:

Proteine: Ei, Milch, Käse, Fisch, Fleisch

Neutrale Lebensmittel: Eigelb, Milchprodukte, Gemüse, Salat, Kaffee, Tee, Fette und Öle

Kohlenhydrate: Kartoffeln, Nudeln, Bananen, Getreideprodukte, Wein und Obst

Die Trennkost Mahlzeiten sind einfach und gut kombinierbar. Alle Lebensmittel dürfen aus Gruppe 1 und Gruppe 2 kombiniert werden. So auch die Lebensmittel aus Gruppe 2 und Gruppe 3. Wichtig ist eigentlich nur, dass die Produkte aus Gruppe 1 und Gruppe 3 nicht kombiniert werden dürfen.

Eigentlich wird auch jede dieser Speisen auf die eigene Art und Weise verdaut. Die Trennköstler haben dazu eine gezielte Theorie. Schließlich sind Kohlenhydrate Produkte, die den Magen eher verwirren. Diese sind aber notwendig. Daher sollten die Lebensmittel Gruppen verschieden zubereitet werden. Um sicher zu gehen, dass alle Speisen richtig verdaut werden, wird zwischen den Mahlzeiten eine lange Pause eingelegt.

Die Trennkost ist eine gute Diät, die jeder Mensch verwenden kann. Allerdings kann es bei dieser Diät Variante manchmal zu Magendrücken oder sogar Schmerzen kommen kann. In diesem Fall sollte ein Arzt natürlich aufgesucht werden. Ansonsten ist diese Diät sehr einfach umsetzbar. Daher zählt sie bis heute zu einer der beliebtesten Varianten in diesem Bereich, um den überschüssigen Pfunden den Kampf anzusagen.

EINEN DAUERHAFTEN ERFOLG ERZIELEN

Die Trennkost Diät ist ein sehr gutes Verfahren, mit dem man den Pfunden den Kampf ansagen kann. Eigentlich kann man mit dieser einen dauerhaften Erfolg erzielen, da eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Vordergrund steht. Viele Vegetarier nutzen sogar diese Variante, um sich gesund zu ernähren.

Die Trennkost ist eine gute Variante, um auf Dauer Gewicht zu verlieren. Selbst Menschen, die an sehr hohem Übergewicht leiden, können mit dieser Variante die Pfunde purzeln lassen. Ein dauerhaftes und erfolgreiches Abnehmen ist mit der schon 70 Jahre alten Trennkost jederzeit möglich.

DER JOJO EFFEKT

Immer wieder begegnen einem die Worte „Diäten machen dick“. Doch ist das wirklich so? Gibt es auch Diäten, die helfen? Natürlich werben heute viele Internetseiten mit Angeboten, mit denen man innerhalb von wenigen Tagen mehrere Kilo abnehmen könnte. Dies geht aber nicht von heute auf morgen. Oftmals dauert es eine ganze Weile, bis die Pfunde erst einmal purzeln. Demnach sollte man schauen, dass man den sogenannten Jojo Effekt bei diesen Diäten gezielt vermeiden kann.

Doch wieso tritt der Jojo Effekt überhaupt ein? Der Körper des Menschen verwertet die Nahrung immer gleich. In guten Zeiten wird der Überschuss daher direkt als Fett angesetzt. Wenn dies nicht so wäre, würden die Menschen gar nicht erst dick werden, da sich keine Fettreserven entwickeln würden. Allerdings ist der Körper in der Lage, mit weniger Energie auszukommen. Wenn nun während einer Diät dem Körper zum Beispiel nur 1000 Kalorien zugeführt werden, so gewöhnt sich dieser an die geringere Energie und passt den Stoffwechsel an. Wird dann nach der Diät wieder normal gegessen "läuft" der Körper immer noch in diesem "Sparmodus". Die überschüssige Energie speichert er dann wieder in Form von Fett und der bekannte Jojo Effekt tritt ein. Nach einer gewissen Zeit stellt der Körper den Verbrauch wieder hoch, doch bis dahin sind schon wieder ein paar Pfunde auf den Rippen.

Mit etwas Sport während der Diät, kann diesem Effekt entgegengewirkt werden. Durch den Sport gelingt es, den Grundumsatz oben zu halten und der Jojo Effekt tritt nach der Diät nicht ein.

DARAUF SOLLTE MAN ACHTEN

Eine sanfte und eher langsame Diät erzielt meist bessere Erfolge als eine überstürzte kurze Crash Diät. Schließlich kann der Jojo Effekt schnell eintreten, ohne dass man es vorher weiß. Wer daher schnell abnimmt, kann damit rechnen, dass die überschüssigen Pfunde schnell wieder drauf sind.

Bei einer erfolgreichen Diät ohne Jojo Effekt ist es wichtig, die Ernährung nur langsam umzustellen. Hierbei sollte beachtet werden, dass Heißhungerattacken nicht entstehen. Viel Obst und Gemüse und viel Wasser sind sinnvoll um abzunehmen und trotz alledem einen langen Erfolg zu erzielen. Der Grundumsatz des Körpers muss einfach stimmen. Demnach helfen die Diät Varianten weiter, bei denen es schon eine Zeit dauern kann, bis man die Pfunde nach und nach verliert.

Ein gutes Sportprogramm kann die Gesundheit und vor allem auch den Körper zusätzlich unterstützen. Somit kann jeder schnell und einfach die Pfunde purzeln lassen, ohne dass der lästige Jojo Effekt eintritt. Eigentlich sind vor allem die Crash Diäten sehr ungeeignet. Durch diese verliert man natürlich schnell an Gewicht, allerdings gehen die überschüssigen Pfunde genauso schnell wieder drauf.

→ Langsam und konstant abnehmen, um das eigene Wunschgewicht halten zu können ←

DAUERHAFT SCHLANK BLEIBEN

Schlank sein ist der Traum von vielen Menschen. Sie wollen nicht nur einen straffen Körper haben, sondern wollen dauerhaft ihr Gewicht halten. Dies ist nicht immer leicht. Schließlich kann es in diesem Bereich oft vorkommen, dass man nicht schnell genug abnimmt. Geduld, Ausdauer und ein wenig Disziplin müssen in dem Fall einfach vorhanden sein.

Je nachdem, für welche Diät man sich entscheidet, sollten auch die Essgewohnheiten nach der Diät beibehalten werden. Der Körper muss sich nach und nach an die neue Ernährung gewöhnen und nimmt daher eher langsam ab. Bevor es eigentlich erst an die Fettreserven geht, nimmt der Körper erst einmal Wasser ab. Dieses ist das erste, was dem Körper entfällt. Nach der Wasserabnahme geht es dann an die Fettreserven. Im Grunde darf überhaupt nicht von einer Diät die Rede sein. Eine Gewichtsabnahme muss durch eine gesunde und langfristige Ernährungsumstellung passieren. Nur so kann man dem Jojo Effekt vorbeugen.

Ein ausgiebiges Sportprogramm und vor allem eine gesunde Ernährung sind eigentlich das A und O, wenn man dauerhaft schlank bleiben möchte. Demnach sollte jeder schauen, dass er sich an die Regeln hält. Es ist zusätzlich wichtig, die Heißhungerattacken zu vermeiden und in der Zeit lieber Obst oder Gemüse zu essen. Diese enthalten weniger Kalorien als Schokolade und dienen daher als optimale Variante, um die Lust nach Süßem zu stillen. Zusätzlich kann es vorteilhaft sein, sich mindestens 30 Minuten am Tag zu bewegen.

Zusätzlich ist es wichtig, die Ernährung von Anfang an umzustellen. Viel Obst, Gemüse, Wasser am Tag und gesunde Mahlzeiten gehören einfach dazu. Durch eine solche Umstellung kann sich der eigene Körper nach und

nach an die Essgewohnheiten gewöhnen und somit nach und nach abnehmen. Auf lange Sicht gesehen, kann der Körper das Gewicht auch halten. Demnach bevorzugen viele Menschen heute Diäten, bei denen man nicht hungern muss. Hungert der Mensch, wird der Körper darauf eingestellt, das eine Art Not besteht. Sobald dann wieder normale Nahrung zu sich genommen wird, werden die Reserven verdoppelt und die Pfunde sind somit wieder darauf.

BEISPIELERNÄHRUNGSPLAN FÜR EINE WOCHE

Ein passender Ernährungsplan, der über mehrere Wochen geht kann einem dabei helfen, die überschüssigen Pfunde loszuwerden und somit einen Weg zur eigenen Traumfigur zu finden. Es ist wichtig nur langsam abzunehmen, damit auch der übliche Jojo Effekt vermieden werden kann.

Eigentlich kann man sich die Rezepte für die einzelnen Tage immer selber zusammenstellen. Hierfür gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, um einer gesunden und ausgewogenen Ernährung entgegen zu kommen.

Dieser Ernährungsplan stellt keine spezielle Diät dar, sondern soll einfach nur helfen, sich ein wenig gesünder zu ernähren. Wichtig ist beim Kochen, dass allgemein Fett reduziert wird. Fleischsorten wie zum Beispiel Pute oder auch Fisch sind zu bevorzugen. Wenn man zum Braten Öl benötigt, sollte man damit sparsam umgehen und nach Möglichkeit Raps- oder Olivenöl verwenden, da diese viele ungesättigte Fettsäuren enthalten. Abends ist es hilfreich, die Kohlenhydrate ein wenig zu reduzieren, da der Körper nachts nicht mehr so viel Energie verbraucht.

Mit einer gesunden und bewussten Ernährung erzielt man meistens deutlich bessere Erfolge als mit einer Crash-Diät, wie sie auch immer heißen mag.

ERNÄHRUNGS BEISPIELPLAN

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag	Vollkornbrötchen mit 1-2 Scheiben Käse Dazu ein Glas Orangensaft	Blattspinat mit Lachs und dazu ein Spiegelei	Gemüsecurry
Dienstag	Vollkornbrot mit Marmelade Dazu ein Kaffee	Hähnchenbrustfilet mit Pellkartoffeln und Kräuter-Quark Als Nachtisch einen Joghurt	Frischer Salat mit Tomaten, Zwiebeln und Putenstreifen
Mittwoch	Vollkornbrötchen mit ein wenig Butter und Marmelade Dazu ein Glas Milch	Curry Geschnetzeltes mit Wildreis	Rührei mit Schinken und Tomaten
Donnerstag	Kürbiskernbrötchen mit Wurst Dazu ein Glas Orangensaft	Putensteak mit Kartoffeln und frischem Gemüse	Eine Scheibe Vollkornbrot mit etwas Käse und Paprika

Freitag	Quark mit Erd- oder Himbeeren Dazu ein Kaffee	Fischfilet, dazu eine Gemüsepfanne	Etwas Käse und eventuelle Reste von der Gemüsepfanne
Samstag	Kürbiskernbrötchen mit Quark und frischen Früchten belegt Dazu ein Glas Milch	Wraps mit Gemüse und Fleisch	Gefüllte Paprika
Sonntag	Müsli mit frischem Obst und Milch Dazu ein Glas Saft	Putenbrustfilet, Nudeln und Gemüsebeilage	Griechischer Salat mit ein wenig Vollkornbrot

Falls man zwischen den Mahlzeiten Hunger verspürt, so kann man sich statt einem Riegel oder Sandwich Gemüsesticks aus Karotte oder Paprika machen. Diese schmecken auch sehr lecker mit Kräuter-Quark.

Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass immer ausreichend getrunken wird. Dafür eignen sich vor allem Mineralwasser und ungesüßte Kräutertees.

BEISPIEL SPORTPROGRAMM FÜR EINE WOCHE

Das Sportprogramm ist für jede Diät sehr wichtig. Jeder sollte darauf achten, täglich ein wenig für den Körper zu tun, damit die Fette noch schneller angegriffen werden können. Zusätzlich macht Sport nicht nur fit, sondern strafft auch noch die Haut. Somit kann man den überschüssigen Pfunden jederzeit den Kampf ansagen und kann sicher sein, dass die Pfunde dadurch schneller purzeln.

Durch den Sport ist es auch möglich immer mal wieder kleine Sünden auszugleichen. Bei jeder Diät wird doch ab und an mal etwas Kleines genascht und man hat ein schlechtes Gewissen. Macht man danach wieder etwas Sport so kann dieses schlechte Gewissen gemildert werden und gleichzeitig werden auch die zusätzlichen Kalorien direkt wieder verbrannt. Natürlich soll dies nicht dazu verleiten, öfters mal etwas zu naschen.

Im Volksmund gibt es das Sprichwort "Sport ist Mord". Doch das stimmt nicht, wenn nicht übertrieben wird. Klar ist, dass jemand der Übergewicht hat nicht sofort einen Marathon laufen kann. Das Sportpensum muss langsam gesteigert werden und an seine eigene körperliche Verfassung angepasst werden.

Wer nicht gleich ein riesiges Sportprogramm absolvieren möchte, der kann anfangen, seine Alltagsaktivitäten zu ändern. Schon kleine Veränderungen können hier das eine oder andere Kilogramm purzeln lassen. Zum Beispiel können die Treppen anstatt der Lift benutzt werden. Eine weitere Möglichkeit ist auch kürzere Strecken zu Fuß oder mit dem Rad anstatt dem Auto zurückzulegen.

Im folgenden nun ein Beispiel-Sportplan für vier Wochen. Je nach körperlicher Verfassung muss dieser natürlich angepasst werden. Dieser ist sehr allgemein gehalten und muss bei gesundheitlichen Problemen auf jeden Fall angepasst werden. Sollten Sie in ihrem Leben noch nie groß

Sport getrieben haben, so ist es sinnvoll immer mit der halben Zeit zu starten und erst mit der Zeit das volle Programm zu absolvieren.

SPORT - BEISPIELPLAN

1. Woche

Montag	Lockerer Lauf (35min á 2x5min Einheiten) 10min gehen - 5min joggen* - 5min gehen - 5min joggen - 10min gehen
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Lockere Radfahrt (30-40min) Versuchen Sie immer so zu fahren, dass Sie sich noch locker unterhalten könnten. Dann ist der Puls genau richtig
Donnerstag	Bauchübungen: Informationen finden Sie hier: http://www.youtube.com/watch?v=FDjHfLsoOgk
Freitag	Ruhetag
Samstag	Lockere Radfahrt (30-40min) Versuchen Sie immer so zu fahren, dass Sie sich noch locker unterhalten könnten. Dann ist der Puls genau richtig
Sonntag	Ruhetag

2. Woche

Montag	Lockerer Lauf (45min á 3x5min Einheiten) 10min gehen - 5min joggen* - 5min gehen - 5min joggen -5min gehen - 5min joggen - 10min gehen
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Schwimmen 20-40 Minuten je nach Kondition
Donnerstag	Bauchübungen: Informationen finden Sie hier: http://www.youtube.com/watch?v=FDjHfLsoOgk
Freitag	Ruhetag
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Lockere Radfahrt (60-90min) Versuchen Sie immer so zu fahren, dass Sie sich noch locker unterhalten könnten. Dann ist der Puls genau richtig

3. Woche

Montag	Ruhetag
Dienstag	<p>Rückenübungen & Bauchübungen</p> <p>Beispiele sind, können aber auch gerne andere verwendet werden.</p> <p>http://www.fitforfun.de/beauty-wellness/gesundheit/rueckentraining/rueckentraining/ruecken-workout-die-20-besten-uebungen_aid_6587.html</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=FDjHfLsoOgk</p>
Mittwoch	<p>Lockerer Lauf (50min á 3x7min Einheiten)</p> <p>9min gehen - 7min joggen* - 5min gehen - 7min joggen -5min gehen - 7min joggen - 10min gehen</p>
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Schwimmen 20-40 Minuten je nach Kondition
Samstag	Ruhetag
Sonntag	<p>Lockere Radfahrt (60-90min)</p> <p>Versuchen Sie immer so zu fahren, dass Sie sich noch locker unterhalten könnten. Dann ist der Puls genau richtig</p>

4. Woche

Montag	Ruhetag
Dienstag	Schwimmen 20-40 Minuten je nach Kondition
Mittwoch	Lockerer Dauerlauf (40min) 10min gehen(warmlaufen) - 20min joggen* - 10 auslaufen/gehen
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Bauch- und Rückentraining /Sit ups
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Lockere Radfahrt (90-120min) Versuchen Sie immer so zu fahren, dass Sie sich noch locker unterhalten könnten. Dann ist der Puls genau richtig

* Für stark Übergewichtige ist es ratsam, die Jogging-Einheit durch schnelles Gehen zu ersetzen. Dies ist für die sowieso schon belasteten Gelenke wesentlich gesünder und schonender.

In diesen vier Wochen wird das Sportprogramm leicht gesteigert. Danach sollten sie wieder eine etwas ruhigere Woche einbauen und dann im zweiten Durchgang gleich mit Woche 3 oder 4 starten. Der Plan ist auch nur ein grober Anhaltspunkt. Wenn das zu anstrengend oder zu wenig für Sie ist, dann ändern Sie diesen einfach ab.

→ WICHTIG ist, dass man sich überhaupt etwas bewegt und nicht immer so bequem ist und für jede Kleinigkeit den Lift oder das Auto benutzt ←

Am letzten Tag des wöchentlichen Programms können nach belieben die Übungen von den ersten Tagen wiederholt werden. Je nachdem, wie der körperliche Stand ist, kann man somit Bein und Arm Übungen gut miteinander kombinieren.

FAZIT

Eine passende und gute Diät zu finden ist heute nicht mehr leicht. Es muss auf viele Aspekte geachtet werden, damit nicht nur der Jojo Effekt vermieden werden kann. Dazu gehört einiges an Disziplin, damit die Ernährungsumstellung auch durchgezogen wird. In diesem Ebook sind wir nicht auf eine spezielle Diätart eingegangen, weil wir der Meinung sind, dass man ganz allgemein mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung abnehmen kann. Wird dazu auch noch etwas Sport betrieben, ist dies umso besser. Die Erfolge haben uns Recht gegeben und schon viele Personen konnten so einige Kilos verlieren. Sicher ist es mit dieser Methode nicht möglich in 2-3 Wochen 10kg oder mehr abzunehmen. Nach dieser Art geht es langsam, dafür kann in der Regel das Gewicht auch gehalten werden, da eben die Ernährung nachhaltig umgestellt und Sport betrieben wird.

Aus diesem Grund ist es sinnvoll, sich vorher mit einem Arzt zu unterhalten und zu schauen, ob man aus gesundheitlichen Gründen überhaupt Sport treiben darf.

Über Anregungen und ein Feedback würden wir uns freuen. Melden Sie sich einfach per Mail: info@schlank-schlafen.org

Disclaimer:

Die Beiträge in diesem Ebook wurden mit großer Sorgfalt recherchiert und überprüft. Dennoch wird und kann ein solches Ebook nie komplett vollständig sein. Wir übernehmen daher keine Gewährleistung für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Allgemein sollte im Zweifel oder bei gesundheitlichen Problemen auf jeden Fall ein Arzt befragt werden.