

Fett Overkill Report



Fett Overkill Report Version 2012

<http://www.fett-overkill.de>
kontakt@fett-overkill.de

(Gratis Leseprobe)

Wichtiger Hinweis:

Dieses Buch dient nur zu Informationszwecken und stellt weder eine Empfehlung noch eine medizinische Beratung dar. Der Autor übernimmt keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch angewandte Methoden und haftet folglich auch nicht. Es wird dringend allen Lesern, die die Methoden anwenden möchten, empfohlen, diese nur unter ärztlicher Aufsicht anzuwenden.

Fett Overkill Report Version 2012
Copyright © 2010 – 2012 fett-overkill.de

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind weltweit vorbehalten.

Jedes Kopieren der Inhalte oder jeder gewerbliche Nutzen ist in keinsten Weise erlaubt. Jede Zuwiderhandlung wird straf- und zivilrechtlich verfolgt.

Inhalt

1. Grundlegendes.....	5
1.1. Warum Abnehmen einfach nicht funktioniert...	7
1.2. Wie Körperfett wirklich entsteht.....	10
1.3. Weniger Essen macht dick & die Lüge vom Körperfett, das als Energiereserve dient.....	12
1.4. Die Wahrheit über Sport und Kohlenhydrate...	17

1. Grundlegendes

Liebe Leser,

vermutlich haben Sie schon endlos viel Zeit damit verbracht Bücher und Artikel zu lesen, die Ihnen versprechen schnell und effektiv abzunehmen. Bestimmt haben Sie schon etliches versucht, um Ihrem Traumkörper nahe zu kommen oder Sie gehören zu denjenigen, die schon ihr ganzes Leben lang „auf Diät“ sind.

Dieses Buch wird anders sein als all die anderen, die Sie bereits gelesen haben. Es wird Sie nicht zum Sklaven von irgendwelchen Ernährungs- oder Punkteplänen machen. Hinter all diesen „Wunderdiäten“ steckt nichts anderes, als die Empfehlung weniger Kalorien zu sich zu nehmen, als man verbraucht, sodass der Körper seine eigenen Energiereserven (die Fettdepots) anzapfen muss.

Klingt einfach? Nein, so einfach ist es leider nicht! Es ist viel einfacher! Und in Wahrheit funktioniert Abnehmen ganz anders!

Die Volkskrankheit Übergewicht

Man muss es beim Namen nennen: Übergewicht ist eine Krankheit. Den meisten Menschen ist dies durchaus bewusst. Man fühlt sich schlapp, müde, lustlos, hat öfter Rücken- oder Gelenkschmerzen, schlicht gesagt: Man fühlt sich einfach nicht wohl. Krankheiten entstehen dann, wenn der gesunde Körper psychisch oder physisch geschwächt wird. Übergewicht kann physischen oder psychischen Ursprungs sein. Meistens wissen wir nicht, welche Ursache letztendlich diejenige ist, die zu Übergewicht führt. Schon deshalb sind herkömmliche Abnehmprogramme und Diäten von vornherein zum Scheitern verurteilt. Starkes

Übergewicht entsteht oftmals durch eine Kombination von physischer und psychischer Belastungen. Genau deswegen muss man sich, will man erfolgreich und langfristig Gewicht verlieren, vor allem auch im Geiste stärken.

Krankheiten sind das Spiegelbild einer Seele. Wenn wir krank sind, heißt das nichts anderes, als dass wir uns falsch verhalten. Unser Körper mahnt uns, die eigene Lebensweise zu ändern. Sobald unser Leben wieder einen harmonischen Weg einnimmt, verschwinden auch die Krankheiten. Damit ist nicht nur das kurzzeitige „Sich-schlecht-fühlen“ bei Erkältungen etc. gemeint, sondern die Krankheiten verschwinden langfristig!

In unserer heutigen Gesellschaft gibt es zwei Hauptverursacher von Volkskrankheiten.

Erstens: Falsche Ernährung

Falsche Ernährung allein ist nicht die Ursache für Krankheiten. Es sind die falschen Ernährungsweisen, die tagtäglich unser Leben bestimmen.

Zweitens: Negative Emotionen

Emotionen sind das Mächtigste, was wir besitzen. Es ist zu schade, dass ein Großteil der Menschen die Macht der Emotionen deutlich unterschätzt. Wenn wir uns ärgern, ängstlich, wütend oder depressiv sind, gibt uns das keine Kraft. Es schwächt uns, macht uns krank. Vielleicht sagen Sie sich in diesem Moment, dass Sie nichts dafür können sich schlecht zu fühlen und ich sage Ihnen: Das einzige, wofür Sie wirklich etwas können, sind Ihre Emotionen!

Damit hängt auch Ihre Einstellung zum Abnehmen zusammen. Abnehmen fällt Ihnen leichter, wenn Sie sich

beispielsweise weniger damit beschäftigen. Das hängt mit einem verminderten Stress zusammen, den man sich so selbst erschafft.

Noch einmal zusammenfassend gesagt:

Abnehmen funktioniert – mit zwei goldenen Regeln:

1. Wenn Sie Ihren Körper nicht mehr vergiften.
2. Wenn Sie Ihre Emotionen kontrollieren lernen und ihre Macht für sich nutzen können!

Moment mal, was stand da etwas weiter oben? Vergiften? Ganz recht! Durch falsche Ernährung vergiften Sie sich regelmäßig und verursachen damit, dass Ihr Körper nicht mehr richtig arbeiten kann. Die Fettregulierung wird blockiert, Nährstoffe können nicht verarbeitet oder nur noch schwer aufgenommen werden und Stoffwechsel- und Entgiftungsvorgänge funktionieren nicht mehr einwandfrei.

Sie brauchen also nichts weiter zu tun, als diese beiden Punkte zu beachten. NICHTS ANDERES! Keine Diäten, keine Ernährungspläne, kein Sport und Sie müssen KEINE Kalorien zählen!

1.1. Warum Abnehmen einfach nicht funktioniert

Sie sind Übergewichtig oder fühlen sich einfach nicht attraktiv? Super! Dann sind Sie ein gefundenes Fressen für die Abnehmindustrie! Die Industrie verdient nämlich Milliarden damit Ihnen „helfen“ zu wollen. LowCarb, LowFat, Atkins, Trennkost... Ja was denn nun? Keine Kohlenhydrate? Oder kein Fett? Nur Eiweiß oder doch alles erlaubt, nur nicht alles zur gleichen Zeit?

Bitte löschen Sie **jetzt** all das was Sie über das Abnehmen und irgendwelche Ernährungspläne wissen. Ich werde Ihnen nun verraten, wieso dieses Wissen nicht nur Blödsinn ist, sondern auch, dass es nur dazu dient, dass Sie unentwegt ihr hart verdientes Geld der Abnehmindustrie, aber auch der Lebensmittelindustrie schenken. Das muss nicht sein!

Sie werden in diesem Buch Seite für Seite neues Wissen kennenlernen, das Sie umhauen wird! Ich werde versuchen wissenschaftliche Fachbegriffe auf ein Minimum zu reduzieren! Selbst wenn Sie an einer Stelle etwas nicht auf Anhieb verstehen, lesen Sie weiter, ich werde die wichtigsten Punkte an einer anderen Stelle in einem anderen Zusammenhang nochmals wiederholen.

Die Abnehmindustrie ist weiß Gott nicht daran interessiert, dass Sie auch nur ein einziges Gramm Fett verlieren! Zumindest nicht langfristig gesehen. Sie möchte, dass Sie kurzfristig abnehmen, Ihren Erfolg auf der Waage bemerken - Wohl gemerkt auf der Waage! - und nach einigen Wochen oder Monaten wieder zunehmen und dann wenn möglich mehr Gewicht haben, als zu Anfang der Diät. So geben Sie sich selbst die Schuld dafür, durch mangelnde Disziplin Ihre Traumfigur nicht zu erreichen. Es bleibt nur ein weiterer erfolgloser Versuch. Sie versuchen es weiter, weil Sie sich einfach nicht wohl fühlen. In Ihrer Verzweiflung kaufen Sie sofort das nächste Abnehmprogramm, probieren irgendwelche „Wunderpillen“ oder sonstiges aus.

Womöglich haben Sie sich auch deshalb entschieden dieses Buch zu bestellen, weil Ihnen schon wieder eine Traumfigur versprochen wird. Sie haben recht, wenn Sie jetzt meinen, dass ich Sie ebenso wie die Abnehmindustrie durch etwas Marketing interessieren konnte. Lesen Sie das Buch zu Ende und entscheiden Sie selbst, ob meine

Methoden sich von den erfolglosen Standarddiäten unterscheiden – oder eben nicht.

Sie bemerken aber worauf ich hinaus will, oder? Wenn den Menschen tatsächlich durch die Diätindustrie geholfen wird, würde der Markt für Abnehmprodukte schrumpfen. Meinen Sie, es gäbe auch nur ein Unternehmen, dessen Goldmine Ihr Körperfett ist, welches darauf verzichten würde mit Ihnen Geld zu verdienen? Meinen Sie wirklich, es gibt ein Unternehmen, das in dem Körperfett jeder einzelnen Person eine schier unerschöpfliche Geldquelle sieht, auch nur einen Finger krumm macht, Ihnen langfristig wirklich helfen zu wollen? Wenn Sie tatsächlich der Meinung sind, dann schicken Sie bitte dieses Buch an mich zurück, ich gebe Ihnen Ihr Geld zurück. Denn dann kann ich Ihnen auch nicht helfen.

Die Lebensmittelindustrie ist sogar noch weit schlimmer als die Abnehmindustrie! Lebensmittelingenieure, Handlanger der Lebensmittelindustrie, forschen ununterbrochen an Lebensmittelzusätzen, die ein Sättigungsgefühl unterdrücken und damit den Appetit gezielt anregen. Welche das sind, dazu später mehr. Gleichzeitig wird an immer besseren Lebensmittelimitaten geforscht, die herkömmliche Lebensmittel ersetzen sollen. Die Imitate können kostengünstig hergestellt werden, da sie im Labor erzeugt werden. Natürliche Lebensmittel, die erst in der Natur wachsen müssen, dann geerntet und weiterverarbeitet werden, sind nicht profitabel genug. Das alles ist ein viel zu großer Aufwand für den Erhalt Ihrer Gesundheit, also wird sich nach und nach von der Natur verabschiedet und selbst Gott gespielt.

Natürlich wird ein Teil der eingesparten Kosten an uns, den Verbrauchern, weitergegeben, das ist aber nur ein Bruchteil

dessen, was die Lebensmittelindustrie in Wirklichkeit mehr verdient.

Ich habe sicherlich nichts dagegen, dass die Abnehm- oder die Lebensmittelindustrie große Gewinne macht, aber nur dann, wenn uns auch wirklich ein Mehrwert geboten wird! Das tun sie größtenteils aber ganz und gar nicht! Also müssen wir uns dagegen wehren! Das war der Grund, weshalb ich dieses Buch verfasst habe und Ihnen mit meinem E-Mail-Service helfe!

1.2. Wie Körperfett wirklich entsteht

Übergewicht, sprich Fettsucht, wird **nicht** durch den Verzehr von Fett/ fettreichen Lebensmitteln verursacht! Das ist vollkommener Unsinn! Ein gesunder Körper mit intaktem Stoffwechsel verbrennt Fett und spaltet es in Kohlensäure und Wasser auf. Diese Stoffwechselendprodukte werden anschließend ausgeschieden und verbleiben nicht im Körper.

Der menschliche Körper ist evolutionsbedingt eine Überlebensmaschine. Ist der Körper übergewichtig, das heißt wird zuviel Fettgewebe produziert, befindet er sich nicht in einem gesunden Zustand! Deshalb wird Ihr Körper sich auch nicht freiwillig einem überhöhten Körperfettanteil aussetzen! Nehmen Sie mehr Fett zu sich als Sie benötigen, verstoffwechselt Ihr Körper das überschüssige Fett einfach oder Sie scheiden es aus! Das macht einen intakten Stoffwechsel aus. Und den bauen Sie mit dem Wissen dieses Buches auf!

Das ist der Grund, weshalb es Menschen gibt, die auch unter extremen Diäten kein Fett abbauen, oder zumindest nicht langfristig. Sobald Sie Ihren Körper entgiften, können

Sie 3000 kcal und mehr am Tag aufnehmen und Sie werden trotzdem nicht an Körperfett zunehmen!

Körperfett entsteht durch Lebensmittelzusätze (ich nenne sie „Gift“), die überwiegend in Fertig- und kalorienreduzierten „Light“-Produkten verwendet werden. Dass Fertigprodukte nicht sonderlich gesund sind, wird den meisten unter uns klar sein. Aber was die „Light“-Produkte betrifft, ist die allgemeine Kenntnis um die Auswirkungen dieser Produkte auf unseren Körper erschreckend gering.

Fett ist ein Geschmacksträger. Da jedoch Fett als „Dickmacher“ propagiert wird, ging man dazu über Fett durch Zucker, Zuckerersatzstoffe und synthetische Aromen zu ersetzen. Dadurch schmecken die „Light“-Produkte ähnlich wie die originalen kalorienreichen Lebensmittel. (Ohne die Aromen würden Diätprodukte abscheulich schmecken.)

Das glauben Sie nicht? In den USA sind in den Supermärkten **70%** aller Lebensmittel LIGHT-Produkte! Ein Ausmaß an Diätzeugs wie in keinem anderen Land dieser Erde und trotzdem leben dort im Durchschnitt die dicksten Menschen!

Um es klar auszudrücken: Wenn Sie Diätprodukte essen, dann können Sie gleich Dreck von der Straße abkratzen und mit Aromen so umwürzen, dass Sie denken, Sie essen eine Hühnerbrühe oder einen Erdbeerjoghurt.

Hinzu kommt ein psychologischer Effekt. Dadurch, dass die Auffassung vertreten ist, Diätprodukte machen nicht dick, werden die meisten Menschen dazu verführt noch einen Pudding zu essen oder statt einem halben Liter Cola doch gleich zwei Liter Cola Light zu trinken. Diesen psychologischen Effekt kennt die Lebensmittelindustrie

ganz genau! Denn so verdient sie mehr an Ihnen. Unentwegt nehmen Sie durch den Verzehr von Diätprodukten, die man angeblich ohne schlechtes Gewissen verzehren kann, immer weiter zu.

Die Lebensmittelindustrie kann die höheren Preise ihrer Diät- bzw. „Light“-Produkte auch noch ohne Probleme rechtfertigen, denn dafür sorgt ja bekanntlich die Abnehmindustrie, die mit ihrer Propaganda den Diätmüll in den Himmel lobt, indem sie Fett und Zucker verteufelt.

Körperfett ist also nichts anderes als eine Giftmülldeponie! Nahrungsfette, die man zu sich nimmt, haben nichts mit dem körpereigenen Fett zu tun! Das sind zwei völlig verschiedene Dinge! Es macht also keinen Sinn auf Energieträger wie Nahrungsfette oder Kohlenhydrate zu verzichten, um Fett abzubauen. Sie werden so nicht abnehmen! Aber noch wichtiger als der Verzicht von schädlichen Stoffen, was Sie hoffentlich ab jetzt tun werden, ist ein Loswerden des Giftmülls, den Sie ihr Leben lang bis jetzt in Ihrem Körper gesammelt und angereichert haben. Deshalb werden Sie auch nicht abnehmen, wenn Sie nicht wissen, wie Sie den Giftmüll aus Ihrem Körper wieder entfernen. Genau das werden Sie in diesem Buch Schritt für Schritt lernen.

1.3. Weniger Essen macht dick & die Lüge vom Körperfett, die als Energiereserve dient

Bitte machen Sie sich klar: Jede Kalorie, die Sie zu sich nehmen, ist unglaublich wertvoll! Seien Sie für jede Kalorie dankbar! Jede kleinste Bewegung, die Sie vollziehen, jeder Gedanke, den Sie denken, jeder Ihrer Herzschläge ist nur durch das Zuführen von Energie, die Sie über Ihre Nahrung aufnehmen, überhaupt möglich.

Das heißt... nicht ganz!

Naturwissenschaftler haben herausgefunden, dass 80% der Energie, die wir zum Leben benötigen aus der Nahrung stammt. Preisfrage: WOHER stammen denn die restlichen 20%?

Dieses Geheimnis kann auch ich Ihnen nicht beantworten. Ich weiß nicht, woher wir die restlichen 20% bekommen. Das kann leider niemand beantworten. Fakt ist aber, dass der Körper zu 20% im Stande ist, seine Energie über andere Wege zu beziehen. Normalerweise erfinden Naturwissenschaftler Erklärungen für Erkenntnisse, die sie nicht erklären können. Hier nimmt man es einfach hin.

Was ich Ihnen aber sagen kann ist, dass wir diese 20% irgendwie selbst produzieren. Es gibt Menschen, die durch ein Erdbeben viele Tage bis sogar Wochen verschüttet sind, nichts essen und trotzdem überleben, auch in ärmeren Ländern, in denen die Menschen hungern und weniger Körperfett haben, als es gesund wäre. Ich habe mich immer wieder gefragt, wie das denn möglich ist. Kann es sein, dass die Natur diese 20% Energie, über die wir irgendwie verfügen können, für eben solche Notsituationen geschaffen hat? Wie konnten die Menschen viele Tage lang verschüttet sein und überleben, obwohl sie über keinerlei nennenswerte Fettreserven verfügten?

Und dann sind da noch Menschen, die über Jahre nichts essen und trotzdem kerngesund sind, wie zum Beispiel der Wunder-Yogi, der nach eigenen Angaben 70 Jahre lang nichts gegessen und getrunken hat. Im Jahr 2004 hat die BBC den Wunder-Yogi eine Woche lang untersucht und tatsächlich: Während dieser Zeit nahm der Inder weder Nahrung noch Flüssigkeit zu sich!

Und er ist kein Einzelfall! Da gibt es noch „Gaby“, die über drei Jahre ohne Essen ausgekommen ist und wie sie sagt nur von „Lichtnahrung“ lebt.

Ist Körperfett wirklich dazu da, um für Notsituationen vorzusorgen? Zum Teil ja. Aber nur bis zu einem gewissen Ausmaß. Denn übermäßiges Körperfett führt zu übermäßigem Körpergewicht und dieses verschlingt wiederum massig an Energie und Nährstoffe. Das ist für den Körper unbequem und nicht gewollt. Für Notsituationen ist also nur ein geringer Körperfettanteil wirklich vorgesehen.

Was hat denn das nun mit dem Abnehmen zu tun?

Natürlich möchte ich Sie nicht dazu bewegen es „Gaby“ und dem Wunder-Yogi gleichzutun. Warum ich Ihnen das erzähle ist ganz einfach, ich möchte Sie darauf vorbereiten, dass sich das, was Sie in diesem Buch lesen werden, ganz deutlich von dem unterscheiden wird, was Sie bisher in Ihrem Leben über das Abnehmen und gesunde Ernährung gelernt haben.

Und um mich zu wiederholen: Ihr Körper ist eine wahre Überlebensmaschine! Er wird alles daran setzen gesund, vital und stark zu sein. Je mehr Übergewicht Sie haben, desto mehr entfernen Sie sich von einem gesunden Lebenszustand. Körperfett drückt ganz einfach aus, dass in Ihrem Körper etwas vorgeht, das nicht normal ist! Damit meine ich, dass etwas in Ihnen wirkt, was Ihr Körper nicht korrekt verarbeiten kann. Und jetzt fragen Sie sich mal: Können das einfache Lebensmittel sein? Kann Fett, das eigentlich als Energiequelle dient, verantwortlich dafür sein, dass Ihr Körper nicht mehr in der Lage ist einen gesunden Körperfettanteil zu regulieren?

Natürlich speichert auch ein gesunder Körper Körperfett. Dieser ist zu einem gewissen Maße auch lebensnotwendig. In Notsituationen aber, das heißt, wenn nur wenig Nahrung aufgenommen wird, ist es so, dass das Körperfett nur geringfügig zur Energiegewinnung angezapft wird. Vielmehr wird der Stoffwechsel des Körpers verlangsamt. Wenn Sie also eine Diät betreiben, bei der Sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als Sie pro Tag in Wirklichkeit benötigen, entsteht für Ihren Körper eine Stresssituation. Der Körper ist dann danach bestrebt, seinen Energiehaushalt auf das Maß an Energie zu senken, welches ihm zugeführt wird. Das erklärt auch, warum bei starker Reduzierung der Nahrungsaufnahme unter 700 Kalorien trotzdem noch Fett eingelagert wird.

Der Körper wird sogar versuchen noch weniger Energie zu verbrauchen, als ihm ohnehin zugeführt wird. Der logische Schluss daraus ist, dass er den Rest der Energie in Form von Körperfett einlagert.

Das heißt, wenn Sie weniger essen, bewirkt das eine ungesunde Einlagerung von Körperfett, weil der Körper sich in einer prekären Notsituation sieht. Die meisten Menschen sind über viele Jahre auf Diät. Für ihren Körper heißt das, dass er ständig in Alarmbereitschaft ist. Somit kann er seinen gewöhnlichen Körperfunktionen nur noch sehr vernachlässigt nachgehen.

Außerdem tritt sehr oft ein Mangel an Mikronährstoffen wie Mineralien und Vitaminen ein, die schon in normalen Portionen nur in geringen Mengen enthalten sind.

Essen Sie sich satt! Nur so kann der Körper sich auf einen normalen Stoffwechsel einpendeln. Allerdings ist das recht schwierig, denn Nahrungsmittelzusätze bewirken, dass Sie nie richtig satt werden können! Sie blockieren die Fettregulierung und das Sättigungsgefühl, sodass Sie

immer den Zwang verspüren, noch mehr zu essen. Mehr zu essen ist im Prinzip nichts Schlimmes. Es wird nur dann suboptimal, wenn Sie dadurch noch mehr der bereits erwähnten Gifte aufnehmen. Sie erfahren später an anderer Stelle mehr, wie Sie das umgehen und wie Sie einen Stoffwechsel aufbauen, der Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß komplett verwertet und nicht in schlechtes Körperfett umwandelt!

Wenn Sie Ihre Diät beenden und wieder anfangen im normalen Maße zu essen, werden Sie ein paar Tage an Körperfett zunehmen. Das ist ja ganz klar, denn der Stoffwechsel baut sich erst mit der Zeit wieder auf. Das kann einige Tage in Anspruch nehmen. Die Alarmbereitschaft Ihres Körpers reduziert sich allmählich und Ihr Körper kann sich Stück für Stück an die Verwertung einer kalorienreicheren Ernährung gewöhnen.

Haben Sie keine Angst davor, dass Sie zunächst etwas zunehmen könnten. Sie werden in den nächsten Wochen eine deutliche Veränderung spüren. Sie werden nicht nur eine Menge Fett verlieren, Sie werden ein völlig neues Lebensgefühl erfahren!

Nahrungsbedingtes Fettwerden hat also damit zu tun, dass Ihr Körper die Gifte, die er täglich verabreicht bekommt in Körperfett einlagert und sie nicht vollständig wieder ausscheidet. Es sind einfach zu viele Gifte.

Weniger essen, etwa nach dem Motto „FdH“ („Friss die Hälfte“) birgt noch eine weitere schwerwiegende Gefahr mit sich. Die betrifft den Muskelabbau. Wenn Sie zu wenig essen, wird das Eiweiß, aus dem unsere Muskeln bestehen, zur Energiegewinnung herangezogen. Wenn Sie also eine „FdH“-Diät machen, verlieren Sie wertvolle Muskelmasse. Muskeln sind schwerer als Fett, sodass Sie auf der Waage

einen Gewichtsverlust feststellen. Leider haben Sie aber kein schlechtes Fett verloren!

Zusammenfassend heißt das also, dass eine zu geringe Nahrungsaufnahme Fettpolster verursacht und Muskeln abbaut.

Sollten Sie die Diät beenden, werden die verloren gegangenen Muskeln dank des Memory Effekts wieder aufgebaut. Das hat zur Folge, dass Sie mehr Gewicht zulegen, was aber nicht weiter schlimm ist, da wir ja das Fett loswerden wollen.

1.4. Die Wahrheit über Sport und Kohlenhydrate

Sport ist sicher gesund und sollte auch regelmäßig getrieben werden. Denn körperliche Fitness löst Wohlgefallen aus und mindert den beruflichen Stress. Mit Sport alleine kann aber keiner überschüssiges Gewicht reduzieren! Eigentlich ist es sogar so, dass man zum Abnehmen gar keinen Sport braucht!

Denn die Wahrheit ist: Es gibt keine einzige Sportart dieser Welt, die effektiv übermäßiges Körperfett verbrennt! Mit Sport können Sie Ihre Kondition verbessern oder Muskeln aufbauen, aber kein ungesundes Fett abbauen!

Der Körper verbrennt in allererster Linie das gesunde Fett, d. h. Nahrungsfette und den gesunden Körperfettanteil. Das krankhafte Körperfett wird nicht verbrannt, es dient dem Körper weiter als Giftmülldeponie. Den gesunden Körperfettanteil will der Körper aber schnellstmöglich wieder aufbauen, da er einfach lebensnotwendig ist.

Viele Ernährungsexperten raten zu einer kohlenhydratarmen Ernährung in Verbindung mit viel Sport, damit Fett

verbrannt wird. Der Körper verbrennt nämlich zuallererst Kohlenhydrate, danach Eiweiße und erst dann im größeren Maße gesundes Fett. Da kommt dann meist der Mythos ins Spiel, dass Sie erst nach 25 Minuten Ausdauersport Fett verbrennen. Zuvor mehr Kohlenhydrate und weniger Fett. Wie man auf diese 25 Minuten kommt, kann irgendwie keiner wirklich plausibel erklären. Ist es dann nicht vollkommen egal, wie viele Kohlenhydrate man isst, wenn immer erst nach 25 Minuten Fett verbrannt wird? Aber das sind unsere Ernährungsexperten mit ihrer „Wissenschaft“ eben. Beim Sporttreiben wird erst dann Körperfett verbrannt, wenn die Kohlenhydratspeicher leer sind. Klingt soweit logisch.

Wenn Sie allerdings wissen, dass das Gehirn allein täglich 160 bis 200 Gramm Kohlenhydrate zum richtigen Arbeiten braucht, finden Sie die Idee, keine Kohlenhydrate mehr zu essen, dann immer noch so gut? Sogenannte „LowCarb“-Diäten sind schädlich fürs Gehirn und führen zu Stress! Denn Ihr Gehirn muss arbeiten und braucht Energie - nur Fett kann es nicht gebrauchen. Dafür bedient sich das Gehirn eines Tricks: Es gibt dem Körper das Signal Eiweiß in Zucker umzuwandeln. Üblicherweise wird dabei auch das Muskeleiweiß angezapft. So verschlechtert sich in Wahrheit Ihr Trainingszustand, wenn Sie Sport treiben ohne Kohlenhydrate einzunehmen.

Es nützt auch nichts den Energiebedarf an Kohlenhydraten mit eiweißreichen Lebensmitteln zu ersetzen. Für Eiweiß hat der Körper keine Speicher, außer eben das Muskel-eiweiß.

Und wenn Sie keine „LowCarb“-Diät machen, also Kohlenhydrate essen, wie Kartoffeln, Reis, Brot, Nudeln, verbrennen Sie zum großen Teil auch nur diese (und zum kleinen Teil Nahrungsfett), wenn Sie Sport treiben.

Weshalb Kohlenhydrate sonst noch verteufelt werden: Essen Sie Kohlenhydrate, so produziert die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin. Dieses ist dafür verantwortlich die Blutzuckerkonzentration zu senken und in die Leber und das Muskelgewebe zu transportieren, wo der Zucker zur schnellen Energieversorgung gespeichert wird. Sind die Energiespeicher voll, so drückt das Insulin den Zucker in die Fettzellen, um die Energie dort zu speichern.

Das Tolle ist nur: Ein durchschnittlicher untrainierter Mensch mit normaler Muskelmasse hat einen Kohlenhydratspeicher für etwa 500 Gramm! Das sind 2000 Kalorien Kohlenhydrate! Den Speicher bekommen Sie so schnell also gar nicht voll! Und wenn doch, ist das kein Problem! Denn gerade das erhöht Ihren Grundumsatz an Kalorien in Form von Kohlenhydraten und Sie verbrennen somit mehr Energie! Dies funktioniert bei den meisten Menschen allerdings nicht mehr reibungslos, da gewisse Nahrungsmittelzusätze einerseits den Stoffwechsel und andererseits die Fettregulierung beeinträchtigen. Welche das sind, erfahren Sie im nächsten Kapitel.

Kohlenhydrate sollten also nicht verteufelt werden. Sie haben ihre Daseinsberechtigung – mehr noch, sie sind absolut notwendig!

Um den kompletten Report zu lesen, gehen Sie jetzt auf <http://www.fett-overkill.de> und erfahren Sie noch in diesem Moment, wie Sie konkret Ihr Körperfett loswerden!