

Der Weg zum Abnehmen

Unser Organismus, ein Wunderwerk der Natur

Der Stoffwechsel ist von vielen Faktoren abhängig, die wir aber beeinflussen können!

Hier ein paar wichtige Abnehmregeln!

1. Der Mensch kommt mit wesentlich weniger Nahrung aus, als wir meinen! Daher esse Deine Hauptmahlzeit in Zukunft nur noch von einem kleinen Teller (Dessertteller)!
2. Vermeide Kohlehydrate in Form von Nudeln, Kartoffeln, Brot (besonders Weißbrot), keine süßen Getränke (egal wie gesüßt), und wenn, dann in sehr geringen Mengen!
3. Vermeide rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm), jegliche Art von Wurstwaren, Fisch aus Aquakulturen!
4. Nutze Fette und Öle mit hochwertiger Omega 3 – Fettsäure (Rapsmargarine, Rapsöl, Leinöl, Olivenöl (in Fisch aus Aquakulturen ist nur wenig Omega 3-Fettsäure enthalten).
5. Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Kohl sind wichtige Eiweiß- und Ballaststoffbringer.
6. Tierisches Eiweiß mit Fett möglichst ohne Kohlenhydrate verzehren (unterschiedliche Verstoffwechslung), jedoch das eine oder das andere mit reichlich Gemüse, kein Problem.
7. Fleisch, tierisches Fett und andere Öle (z. B. Sonnenblumenöl) enthalten viel Omega 6-Fettsäuren, die im Körper zu Entzündungen führen können. Außerdem werden sie zuerst verstoffwechselt, so dass z. B. Kohlenhydrate dann grundsätzlich als Speicherfett im Körper abgelagert werden („Rettungsringe“). Daher die grundsätzliche Trennung! Lieber mal ein schönes Stück Fleisch mit viel Gemüse, aber ohne Kartoffeln und einer angedickten Soße.
8. Ein Haferflockenmüsli (selbstgemacht) mit Milch hält lange vor und ist sehr gesund.
9. Reduziere Deine Essensmenge deutlich! Esse dabei sehr abwechslungsreich! Hier mal einen Apfel, da mal eine Möhre, dort mal eine Banane, dann wieder ein Stück Blumenkohl (roh). Dies nur als Snack-Beispiele.
10. Iss kontrolliert, lass dich nicht von einem vermeintlichen Hunger verleiten, iss sehr langsam und mit kleinen Bissen, lass Dir Zeit. Erst nach 20 Minuten seit Essensbeginn entwickelt sich das Sättigungsgefühl. In dieser Zeit können Schnellesser riesige Mengen vertilgen. Und noch ein Tipp: Haltet Ihr Euch an diese Essensregel, wird nach Monaten sich der Magen aufgrund der geringen Masse an Speisen langsam zurückbilden. Später werdet Ihr Euch fragen, wie Ihr früher überhaupt so viel essen konntet, es geht nämlich nichts mehr rein. Der Magen ist ein Muskel, der sich anpasst. Also: Weniger bringt Euch dem Ziel ein riesiges Stück näher.

Diesen Hinweis schrieb Euch jemand, der all diese Erfahrungen selbst gemacht hat.

Bankkonto:
Sparkasse Höxter
DE35472515500001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg
Steinbergstieg 16a
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9758023
Gruppensprecher: Martin Viertmann