



Tipps & Tricks zur
erfolgreichen
Gewichtreduzierung

LANGSAM SCHLANK DURCHS LEBEN

VON ANDRÉ STERNBERG

Langsam schlank durchs Leben

1. [Lizenz Bestimmungen](#)
2. [VORWORT](#)
3. [KAPITEL 1: WARUM WIR ÜBERGEWICHTIG SIND](#)
4. [KAPITEL 2: DER STOFFWECHSEL UND DAS GEWICHTS VERHÄLTNIS](#)
5. [KAPITEL 3: SIE MÜSSEN DIE RICHTIGE EINSTELLUNG BEKOMMEN](#)
6. [KAPITEL 4: DIE DIÄT DER UNTERNEHMEN UND DIE MODE DIÄTEN](#)
7. [KAPITEL 5: WAS JEDER ESSEN SOLLTE](#)
8. [KAPITEL 6: VERBOTENE LEBENSMITTEL BEIM ABNEHMEN](#)
9. [KAPITEL 7: WIE WIR FÜR IHRE DIÄT RICHTIG EINKAUFEN](#)
10. [KAPITEL 8: BEWEGUNG & ABNEHMEN](#)
11. [KAPITEL 9: DIE RICHTIGEN EINZELÜBUNGEN](#)
12. [KAPITEL 10: EFFEKTIVE ÜBUNGEN FÜR DEN MUSKELAUFBAU](#)
13. [KAPITEL 11: ÜBUNGEN GEGEN CELLULITE](#)
14. [KAPITEL 12: TÄGLICHE BEWEGUNG FÜR'S ABNEHMEN](#)
15. [KAPITEL 13: ANDERE ÜBUNGSFORMEN](#)
16. [KAPITEL 14: LERNEN SIE KALORIEN ZU ZÄHLEN](#)
17. [KAPITEL 15: ANDERE ÜBUNGSFORMEN](#)
18. [KAPITEL 16: LERNEN SIE KALORIEN ZU ZÄHLEN](#)
19. [Bonuskapitel: 15 Top Tipps zu "Gesünder Essen"](#)
20. [Weitere Buchempfehlungen](#)

Lizenz Bestimmungen

Rechtliche Hinweise

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken und das verfügbar machen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Podcast, Video Stream usw. ein. Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Die Informationen in diesem Werk stellen die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können. Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt.

Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem Anwalt, Wirtschafts- oder Steuerberater angeraten.

Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter Verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu Eigen, und haften somit für die naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Hinweise zu Büchern im Gesundheitsbereich: Diese Bücher verstehen sich als Basisinformationsquelle und ersetzen keinen Arztbesuch.

Hinweise zu Büchern im Finanzbereich: Daraus resultierende Einkommen und Gewinne sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig.

Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben.

Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.

© Copyright: André Sternberg

Impressum

André Sternberg

In der Seilmecke 20

57392 Schmalleberg

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Ernährungswissenschaftler oder Fitnesstrainer verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine fachliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Fitness-/Gesundheitsproblemen immer auch den Rat von geschultem Personal wie z. B. Ihres Arztes, Ernährungsfachmanns oder Fitnesstrainers.

Als Leserin und Leser dieses Buches möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art

von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen, Übungen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

VORWORT

Vorwort

Jeder der schon einmal vor dem Problem stand, so jetzt muss ich Gewicht verlieren, weiß auch wie schwer es ist. Wir sprechen hier nicht von zwei oder vier Kilo abnehmen, wir sprechen hier von 10 und mehr Kilo abnehmen. Ja viele meinen sogar, dass er nie Gewichtsprobleme gehabt hat und er wird sicher keine bekommen, das ist leider fast nie richtig. Vielen Damen und auch Herren ergeht es so, dass Sie bis zu 35 bis 40 Jahren nur einige Kilo zugenommen haben aber die wiederum schnell wieder verlieren, irgendwann bleiben die Kilos. Am Anfang war es nicht leicht, ja es viel auch nicht weiter auf, eine Nummer größerer Rock, Hose, Bluse, Hemd stört eigentlich nicht.

Aber siehe da auch diese passt nicht mehr, mit der Zeit sind einige Kilo dazu gekommen und aus den wenigen Kilo die zu Beginn waren sind noch einige dazu gekommen.

So aber jetzt beginne ich eine Diät, ist immer der erste Gedanke der auch sehr oft durchgeführt wird. Jetzt gibt es einige Menschen die kaufen sich Pillen und versuchen durch diese das Hungergefühl zu stoppen, meistens ist es so sie kaufen günstig Pillen, Tabletten, Tropfen und aus einer Packung werden zwei oder drei Hungergefühl ist ein wenig besser und Kilo vielleicht zwei oder sogar drei weniger aber nach einiger Zeit beginnt das gleiche Spiel wie vorher.

Oder einige Menschen beginnen mit einer Diät, es fallen die ersten vier Kilo ja auch noch zwei weitere fallen und dann bleiben sie stehen. Den meisten ergeht es so leider beginnen sie wieder mit der alten Essgewohnheit und die die Kilo sind schneller als vorher und noch einige dazu wieder oben.

Das einzige was sich geändert hat, sie haben dafür Geld ausgegeben und ihre Kilo sind jetzt anders verteilt. Ja es gibt so viele Arten sein Gewicht zu reduzieren auf die ich hier nicht weiter eingehen möchte aber die sicherste ist verändern Sie Ihre Gedanken und Gewohnheiten.

Sind Sie nicht alleine und haben einen Partner oder sogar eine Familie bitten Sie diese Personen Sie in diesem Vorhaben zu unterstützen.

Beginnen Sie Ihre Essgewohnheiten umzustellen, keiner möchte jetzt das Sie beginnen Brot, Wurst oder Süßspeisen abzählen oder wiegen sondern anstatt das Sie Weißbrot essen kann es Vollkornbrot sein.

Es wäre falsch, wenn Sie Lebensmittelgruppen ganz streichen würden es ist nicht nur mühsam für Sie auch ungerecht gegenüber Ihrem Partner oder Kindern gegenüber.

Sie müssen auf keine Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Proteine aus allen Lebensmittelklassen verzichten NEIN nur mit Bedacht wählen.

Diät beginnt, am Anfang in Ihrem Kopf, Sie müssen es auch wirklich wollen erst dann die Umstellung, es folgt das Essen und es folgt die Gewichtsabnahmen. Machen Sie Ihr Diätessen zu einem köstlichen Essen immer wieder aufs Neue.

Fettleibigkeit ist so verbreitet wie noch nie. Jeder dritte ist fett eine Zahl, die sich allein in den letzten zehn Jahren verdoppelt hat. Diese

Epidemie gerät gern in fast allen Ländern außer Kontrolle, nachdem weltweit immer mehr Fastfood Restaurants eröffnen.

Wenn Sie übergewichtig sind, ist das ein ernstes Problem. Extragewicht mit sich herumzutragen, macht Sie anfälliger gegenüber Herzproblemen, Diabetes, Hirnschlag und verschiedenen Krebserkrankungen.

Es kann auch Auswirkungen auf Ihr Erscheinungsbild haben und dadurch Probleme mit Ihrem Selbstwertgefühl verursachen.

Sie verdienen es, gesünder zu sein und Gewicht zu reduzieren, da es Sie ungesund macht. Was aber, wenn Sie wie ich sind und Essen lieben, so dass Sie allein schon den Gedanken hassen, Reis Kuchen und Alfalfa-Sprossen zu essen oder hungern zu müssen, um Gewicht zu verlieren?

Wir haben gute Nachrichten für Sie! Sie müssen nicht hungern um abzunehmen!

Viele Menschen assoziieren Gewichtsverlust mit ständig hungern müssen. Sie haben Angst abzunehmen, weil sie das frustrierende Hungergefühl vermeiden wollen.

Und ja, oftmals denken viele Menschen, es sei besser, Übergewicht zu haben als zu hungern. Ich bin keine Ausnahme. Ich esse wirklich gern, daher wäre es unmöglich, ständig zu hungern, nur um dünn zu sein,. Was für ein Leben wäre das, sich dauernd hungrig zu fühlen?

Unser natürlicher Instinkt lässt uns essen, wenn wir Hunger haben. Hunger signalisiert dem Körper, wann er essen muss. Es ist auch ein Signal an den Körper, dass er in Gefahr ist, so dass er Nahrung

braucht. Uns Selbsthaltungstrieb lässt uns als Reaktion auf Hunger Gefühle alles verdrücken, was greifbar ist.

Unser Körper weiß nicht, dass wir in einer modernen Welt leben, in der es eine Fülle an Nahrung gibt. Er handelt noch genauso, wie wenn wir noch in der Wildnis leben und unsere Nahrung erbeuten müssten. Und es ist nicht klug, gegen den Instinkt zu arbeiten, der dazu gemacht ist, uns vor dem Hungertod zu bewahren.

So, machen Sie sich auf eine Überraschung gefasst: Sie müssen nicht hungern, um Gewicht zu verlieren. Im Gegenteil, regelmäßige Mahlzeiten und satt sein ist hilfreicher, einen gesunden Essensplan einzuhalten und Ihre Ziele zu erreichen. Wenn Sie Ihren Hunger unter Kontrolle halten, vermeiden Sie, zu viel zu essen. Außerdem fühlen Sie sich nicht schlecht, frustriert und haltlos.

Diät und Gewichtsreduzierung sind Big Business heutzutage. Überall sieht und hört man Anzeigen für Produkte zum Abnehmen, die erstaunliche Resultate versprechen. Die einen haben ihren eigenen Speiseplan, andere sind einfach nur kleine Pillen, die vorgeben, Fett zu verbrennen und verlangen, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten, um den Stoffwechsel des Körpers anzupassen.

Es gibt viele Menschen, die mit diesen Programmen große Erfolge haben. Kristie Alley sieht toll aus durch Jenny Craig und zweifellos hat Anna Nicole Smith Ihr Image als Sexsymbol mit Trim Span wiedergewonnen.

Der Nachteil dieser Firmen und Diätclubs ist, dass sie oft teuer sein können. Die Pillen, die Sie gegen Übergewicht einnehmen, können gefährliche Chemikalien enthalten oder viel Koffein, das Sie nervös und unkontrollierbar macht.

Das Positive ist, dass sie leicht zu befolgen sind und Unterstützung geben, wenn man Fragen hat oder einfach nur einen Motivationsschub auf dem Weg zum Zielgewicht braucht.

Wenn Sie an diesen Programmen teilnehmen wollen, ist das okay! Aber Sie sollten wissen, dass Sie alles, was angeboten wird, auch selbst tun können. Sie können Speisen zubereiten, die Jenny Craig anbietet, Sie können den gleichen Effekt erzielen wie diese Fettverbrennungspillen, Sie können Ihr eigenes Abnehmen Programm erstellen und Sie müssen dafür nicht hungern!

Auf den folgenden Seiten bekommen Sie alle Tipps und Tricks zur erfolgreichen Gewichtsreduzierung verraten.

Wir untersuchen einige häufige Abnehmen Mythen und geben Ihnen auch tolle Rezepte zum Probieren, während Sie auf der Reise sind. Es wird nicht einfach sein und Sie brauchen Willenskraft, um erfolgreich zu sein, aber abnehmen ohne zu hungern ist ein Ziel, **DAS SIE ERREICHEN KÖNNEN!**

KAPITEL 1: WARUM WIR ÜBERGEWICHTIG SIND

Ich vermute, die einfachste Antwort ist Fastfood, aber das Problem liegt viel tiefer. Ja, das Vorherrschen von Fastfood-Restaurants ist sicherlich nicht hilfreich.

Fastfood Speisen versorgen uns mit Unmengen an Fett, Cholesterin und Kalorien. Das ist für uns gar nicht gesund.

Bis zu einem gewissen Grad bieten diese Restaurants jetzt gesunde Alternativen in Form von Salaten, Joghurt, Kartoffeln statt Pommes frites und Gegrilltes statt gebratenes Fleisch.

Wenn diese Dinge jetzt auf der Speisekarte stehen, warum verlieren wir dann trotzdem nicht an Gewicht? Die Antwort liegt in unserer Auswahl. Diese Auswahl erstreckt sich auf zuhause.

Viele Menschen führen einen schrecklich stressigen Lebensstil und greifen viel zu oft zu Fertiggerichten, die große Mengen an Salz, Fett und andere ungesunde Bestandteile enthalten, die zur Gewichtszunahme führen. Wir neigen dazu, zu viel zu sitzen und schauen uns nach dem Abendessen lieber eine Lieblingssendung im Fernsehen an, als rauszugehen und einen Spaziergang zu machen, wie das früher war.

Diese Gewohnheiten werden unglücklicherweise von unseren Kindern übernommen. Als ich jung war, konnten wir es kaum erwarten, das Abendessen hinter uns zu bringen, damit wir wieder

raus konnten um zu spielen, bis die Sonne unterging. Wir führen mit unseren Fahrrädern überall hin und schauten nur fern, wenn eine unserer Lieblingssendungen kam (Bonanza, Pippi Langstrumpf, etc.) Wir hatten ja schließlich unsere Prioritäten.

Heute finden Sie Kinder eher m Computer oder vor einem Fernseher mit einem Videospiel-Controller in der Hand. Die Kids wissen mehr über Computer und Internet Bescheid, als über ihre Mutter. Sie können Ihnen über alle neuen Produkte erzählen, die in den Werbespots zwischen ihren Sendungen angeboten werden. In der Tat sieht jedes Kind mehr als 15 Stunden pro Woche fern.

Ich sage nicht, dass Fernsehen SCHLECHT ist.

Tatsächlich können manche Sendungen gut und hilfreich sein, um Kinder klüger zu machen. Was ich sagen will, ist, dass Kinder mehr draußen sein sollten, als vor der Glotze zu sitzen und zuckerhaltige Softdrinks zu konsumieren.

Statistiken bestätigen dies. 15 Prozent der Kinder und Teenager haben Übergewicht eine Zahl, die sich seit 1980 verdreifacht hat.

Manche machen ihren schlechten Stoffwechsel für ihre überschüssigen Pfunde verantwortlich. Bisweilen stimmt das auch. Wir sind übergewichtig, weil wir einfach zu viel von den falschen Nahrungsmitteln essen.

Eigentlich ist Abnehmen ziemlich einfach essen Sie weniger, bewegen Sie sich mehr. Aber wir sind ziemlich taub für diese Botschaft. Hauptsächlich weil wir eine schnelle Lösung suchen, eine leichte, schmerzlose Methode, um Pfunde ohne Opfer purzeln zu lassen.

ABNEHMEN GEHT NICHT SO EINFACH, ODER DOCH?

Nein! Sie müssen einiges im Auge behalten: die Größe der Portionen, die Auswahl der Lebensmittel, Übungen, wie viele Übungen, welche Übungen usw. Aber sich Gedanken über all die Details zu machen, wird Ihnen nicht sehr hilfreich sein.

Sie müssen erst das große Ganze vor Augen haben, bevor Sie an die Einzelheiten gehen.

Sie wollen die Extra-Pfunde loswerden. Dafür gibt es viele, viele Wege. Aber bevor Sie auf die nächste Wunder-Diät waten, sollten Sie einige der erprobten und wahren Methoden versuchen, die ich Ihnen zeigen werde. Es ist nicht so gewaltig, wie Sie denken!