DIE SPAGHETTI DIÄT

Abnehmen schmeckt besser als Du denkst

Jürgen Ertel

Für meine Familie

Agnes, Lukas & Felix

Danke, dass Ihr mich immer so tapfer auf dem Weg zu meiner Spaghetti Erleuchtung begleitet habt.

Und für meinen Bruder Hartmut, der die Fertigstellung meines Buches leider nicht mehr erleben durfte.

In meinem Herzen bist Du immer bei mir.

Inhalt

- Auch Du kommst mit Spaghetti ans Ziel
- Warum überhaupt schlank?
- Warum ist dieses verdammte Abnehmen so schwer?
  - Der „Klick“ Moment – oder der Start in Dein neues Leben
- Wie findest Du eine Abnehm-Methode die zu Dir passt?
  - Grundsatz Nr. 1 - Abnehmen ist genial simpel
  - Grundsatz Nr. 2 – Hör mit diesem Diät Mist endlich auf
  - Grundsatz Nr. 3 – Ernährung vor Sport
  - Grundsatz Nr. 4 – nicht wieder zunehmen ist das Geheimnis
- Der Moment der Stagnation
- Wie berechne ich meinen Kalorienbedarf?
- Der Plan zum Traumkörper
- Die Bedeutungslosigkeit von Fressattacken
- Kleiner Ausflug in die Ernährungswissenschaft
- Warum Du auf Wunderpillen nicht hereinfallen darfst

100% schafft kein Mensch

Was ist noch besser als Abnehmen?

Welcher Sport hilft beim Abnehmen?

Warum ich so auf Krafttraining abfahre

Wie sieht ein perfekter Trainingsplan aus?

Mein Trainingsplan

Modifizierter Trainingsplan für Frauen

Ab wann kannst Du mit Ergebnissen rechnen?

Warum ist es so schwer, mit Sport anzufangen?

Gönne Deinem Darm etwas Erholung

Weiter immer weiter

Auch Du kommst mit Spaghetti ans Ziel

Mit dem Übergewicht ist es oft wie mit dem Rauchen.

Ich weiß, dass es ungesund ist, aber ich blende die Gefahren aus und denke mir „Wenn es wirklich ernst wird, dann nehme ich auch wieder ab“.

Oft ist es aber dann zu spät. Warte nicht darauf, bis Du ernste gesundheitliche Probleme bekommst.

Denn was ich endlich – nach unglaublich langer Zeit des Testens, Ausprobierens, Lesens und am eigenen Leiden gelernt habe, ist eine einzige wichtige Erkenntnis:

Abnehmen geht auch ohne Verzicht auf Deine Lieblingsessen.

Mein Buch heißt nicht „Die Spaghetti Diät“, weil dies irgendeine neue Pasta oder Kohlenhydrate Diät ist, sondern weil Spaghetti mein Lieblingsessen in meiner Abnehmphase war.

Klingt unglaublich?

Ist aber Tatsache. Ich rede nicht von irgendeinem

Nudelersatz mit 0 Kalorien. Ich rede von echten Miracoli Spaghetti mit Fertig Tomatensoße und Parmesan. So wie Du sie im Supermarkt kaufen kannst.

Das habe ich bestimmt mindestens 3x in der Woche gegessen. Und auch nur deswegen nicht öfter, da meine Kinder irgendwann keine Lust mehr auf Spaghetti hatten.

Trotzdem habe ich jede Woche Gewicht verloren.

Wenn Du jetzt denkst, ich habe die anderen Tage wie ein Asket gelebt, irrst Du Dich.

Während meines Abnehmens gab es auch Fastfood, Süßigkeiten, Alkohol, sogar ab und zu mal Softdrinks wie z.B. Cola.

Ich habe dabei nur eine einzige Gesetzmäßigkeit beachtet, die ich Dir in diesem Buch erklären werde.

Ein kleines Geheimnis, dass ich über Jahre immer überlesen habe, dass aber entscheidet zwischen fett und schlank.

Diese Erkenntnis war für mich persönlich wie die Entdeckung des heiligen Grals. Die Lösung all meiner Frustration und Gewichtsprobleme der vergangenen Jahre.

Ich habe es in 8 Monaten geschafft von 114kg auf 90kg abzunehmen.

Noch wichtiger: Ich halte das Gewicht bis heute erfolgreich.

Und: Esse immer noch auf was ich Lust habe.

Ich bin immer noch überrascht, warum ich kein Buch zu meiner Methode gefunden habe. Deswegen musste ich dieses Buch unbedingt schreiben.

Ich möchte auch Dir dieses Wissen näherbringen.

Ich bin übrigens kein hauptberuflicher Fitness Trainer oder Ähnliches. Ich bin berufstätig, verheiratet und habe 2 Kinder.

Während ich diese Seiten schreibe, liegt meine Familie noch im Bett und schläft.

Alles, was Du in diesem Buch erfährst, ist praxiserprobt, und zwar von jemand, der keine Zeit hat stundenlang vorzukochen, jemand der verrückt nach Fastfood ist und der auch gerne mal ein Feierabend Bierchen trinkt – nämlich von mir.

Und trotzdem funktioniert mein System.

Das Geheimnis liegt in der Einfachheit und in der unkomplizierten Umsetzung.

Wenn ich es geschafft habe, kannst Du es auch schaffen!

Schlanksein ist ein geiles Gefühl!

Warum überhaupt schlank?

Wenn du im Supermarkt an der Kasse gewartet hast, sind Dir sicher schon das eine oder andere Mal die Warnhinweise auf den Tabakprodukten aufgefallen.

Mit dem Hinweis „Rauchen ist tödlich.“ ging es vor etwas mehr als zehn Jahren los. Das war nur der Anfang. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Hinweisen, die jetzt zusätzlich von Schockbildern begleitet werden.

Die Gefahren reichen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Beeinträchtigung des Stoffwechsels und die Schädigungen der Atemwege bis hin zu verschiedenen Krebsarten und Impotenz. Warnungen, die demzufolge sehr viel Sinn ergeben.

Wo Warnungen hingegen fehlen, sind ungesunde Lebensmittel, die dick machen. Dass solche Hinweise ebenso angebracht wären, wie bei Tabakprodukten, zeigen jüngste Studien. Demnach ist mit mehr als 2 Milliarden Menschen fast ein Drittel der Weltbevölkerung übergewichtig. Das gilt vor allem für die Bewohner der Industriestaaten.

Ganz vorne mit dabei ist Deutschland. Hier gelten 64 Prozent der Männer über zwanzig Jahren als übergewichtig. Bei den Frauen sind es mit 49 Prozent immer noch fast die Hälfte.

Fettleibigkeit ist dabei ein Problem, welches über Alters- und Einkommensgrenzen hinausgeht. Was manche lediglich als Wohlstandsbäuchlein sehen, ist in Wirklichkeit ein

Gesundheitsrisiko, welches dem Rauchen in nichts nachsteht.

Das offensichtlichste Problem ist die zusätzliche Belastung für Knochen und Gelenke. Gicht und Arthrose sind die Folge. Weiterhin kommt es bei übergewichtigen Menschen zweimal häufiger zu Rückenleiden als bei normalgewichtigen.

Die Fettzellen im Körper machen auch den Organen ihre Arbeit schwer. Lunge und Herz werden in ihrer Funktion gehindert, sodass Menschen mit zu viel Körpergewicht überdurchschnittlich oft an Atemproblemen, Bluthochdruck und Herzkrankheiten leiden.

Und wie beim Rauchen kann es zur Störung der Sexualhormone und Krebserkrankungen kommen.

Hier sind insbesondere Brustkrebs, Gebärmutterkrebs und Gebärmutterhalskrebs bei Frauen sowie Prostatakrebs bei Männern zu nennen. Gallenblasenkarzinome treffen beide Geschlechter gleichermaßen.

Das Übergewicht verdankt unsere Generation zumeist den übermäßig gesüßten Produkten der Lebensmittelindustrie.

Selbst in einem Esslöffel Ketchup findet sich noch ein Teelöffel Zucker, was etwa einem Viertel der Menge entspricht. Verschiedene Limonaden, der Muffin oder Cookie zum Morgenkaffee und die Tiefkühlpizza kommen nicht besser weg.

Die Überlastung des Körpers mit leicht verwertbaren Kohlenhydraten sorgt für eine konstante Ausschüttung von Insulin durch die Bauchspeicheldrüse. Diese versucht alles, um den Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu bringen.

Der Körper reagiert jedoch immer weniger auf Insulin und in der Folge steht

Diabetes mellitus Typ 2.

Eigentlich eine Alterskrankheit, doch Ärzte diagnostizieren sie vermehrt auch schon bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Wie Du siehst, wären Warnhinweise auf Cola, Chips und Co genauso angebracht wie auf Tabak und Zigaretten. Denn genauso, wie Nichtraucher von einer besseren Gesundheit und höheren Lebenserwartung profitieren, tun dies auch Menschen mit einem gesunden und durchtrainierten Körper.

Weiterhin zeigt sich, dass zwei Menschen in einem Paar oft ähnlich attraktiv sind, sodass ein entsprechendes eigenes Erscheinungsbild großen Einfluss auf die potentielle Partnerin oder den potentiellen Partner hat.

Ähnlich wie mit dem persönlichen Glück verhält es sich mit dem beruflichen: Arbeitgeber entscheiden sich bei zwei gleichwertigen Kandidaten verdächtig oft für jenen, der ein gesünderes Erscheinungsbild abgibt.

Zum einen verbinden Sie damit Selbstdisziplin und zum anderen die Hoffnung, dass ein gesunder Mitarbeiter seltener ausfällt.

Die oben aufgeführte Liste von Krankheiten, welche mit Übergewicht einhergehen, zeigt, dass diese Annahme nicht so weit hergeholt ist.

Du siehst also, die Entscheidung, was Du isst und wie Du mit deinem Körper umgehst, hat maßgeblich Einfluss auf deine Zukunft. Lass mich Dir helfen, den richtigen Weg einzuschlagen.

Warum ist dieses verdammte Abnehmen so schwer?

Für mich war es immer ein Phänomen…

Als ich vor 8 Jahren aufgehört habe zu rauchen, ging das tatsächlich von heute auf morgen.

Ich hatte zwar etliche erfolglose Versuche bereits unternommen, aber irgendwann war ich an einem Punkt angelangt, an dem es bei mir wohl innerlich „Klick“ gemacht hatte und ich tief in mir selbst davon überzeugt war, dass es totaler Quatsch ist, sich jeden Tag seine Lungen mit ekelhaftem Rauch voll zu blasen.

Den letzten Kick holte ich mir durch eine Hypnose CD, die ich mir jeden Abend vor dem Schlafen gehen anhörte. Nach 7 Tagen bemerkte ich eher beiläufig, dass ich aufgehört hatte zu rauchen.

Das hat mich so fasziniert, dass mein Interesse an Hypnose geweckt war und ich sogar einen Hypnose Kurs in München besuchte, um besser verstehen zu können, was da eigentlich mit dem Unterbewusstsein passiert.

Danach war für mich klar. Das muss auch mit dem Abnehmen funktionieren. Vom gleichen Anbieter der Nichtraucher CD gab es natürlich auch ein Abnehm-Hypnose-Programm, welches ich direkt an mir selbst ausprobierte.

Und… es hat leider nicht funktioniert.

Kennst Du das auch?

Du findest irgendeine neue Abnehm-Methode und bist beim Lesen total begeistert?

Alles klingt total logisch und eigentlich auch gar nicht so schwer…

Klar, auf irgendetwas verzichten muss man meistens, aber es wird so beschrieben, dass das ja ein Klacks sei.

Da schenken sich alle Programme übrigens gegenseitig nichts.

Ob Low Carb, Atkins Diät, Paleo Diät, Kohlsuppen Diät, Slim Shakes, Weight Watchers oder was es auch immer gibt.

Das Beste ist: Im Grunde funktionieren all diese Programme! Wenn Du es denn tatsächlich schaffst, Dich an die Anweisungen zu halten – und da beginnt das Problem von uns „Schwachen“.

Wenn Du so eine Diät nicht durchhältst, liegt es ja nicht an der Diät, sondern an Deinem fehlenden Willen, oder?

Bullshit!

Ich komme beruflich aus dem Vertrieb und dort gibt es ein wahres Sprichwort:

Der Köder muss dem Fisch schmecken und nicht dem Angler.

Deswegen behaupte ich: Wenn ein sogenanntes Abnehm-Programm bei Dir nicht funktioniert, liegt es nicht an Dir – sondern an dem Programm!

Entweder es ist einfach Mist, oder es ist halt nicht das Richtige für Dich.

Ein Beispiel: Seit 20 Jahren isst Du für Dein Leben gern Nudeln. Du startest mit extremer Low Carb Ernährung und verzichtest komplett auf Nudeln. Was glaubst Du, was so ein Programm mit Dir macht?

Du wirst jeden Tag mehr Deine geliebten Nudeln vermissen… Abnehmen wird für Dich zu einer höllischen Qual und irgendwann (vielleicht hast Du inzwischen auch ein paar Kilo abgenommen) ist es Dir das Ganze nicht mehr wert und Du wirst „schwach“.

Deswegen solltest Du als „Nudelliebhaber“ niemals eine Diät durchziehen, die Dir Nudeln verbietet.

Dann ist es nämlich tatsächlich nur eine Diät, d.h. eine kurzfristige Umstellung Deiner Ernährung.

Es wird aber nie alltagstauglich sein, denn Du wirst nie ein Leben lang auf das verzichten wollen, was Dir schon Dein Leben lang so lecker geschmeckt hat.

Klingt logisch, oder?