

FITNESS LEICHT GEMACHT

Wie Low Carb und Tabata
das Immunsystem stärken

PLUS

Tipps für einen stabilen
Vitaminhaushalt durch
natürliche
Nahrungsmittel-
ergänzung

ANDREA FRANKE

Fitness leicht gemacht

[Vorwort](#)

[Erster Teil: Die Wege zum Idealgewicht](#)

[Kapitel 1: Die Low Carb Diät](#)

[1.1: Was ist Low Carb?](#)

[1.2: Wissenswertes über Kohlenhydrate](#)

[1.3: Low Carb Regeln](#)

[1.4: Low Carb Lebensmittel](#)

[1.4.1: Mehl-Ersatz für Brot, Kuchen und andere Mehlspeisen](#)

[1.4.2: Alternativen zu Kartoffelprodukten, Nudeln und Reis](#)

[1.5: Low Carb Rezepte für leckere Speisen](#)

[1.6: Was dürfen Low Carb Kandidaten trinken?](#)

[1.7: Low Carb Ernährung: Pro und Kontra](#)

[Kapitel 2: Tabata - Das effektive Fitnesstraining](#)

[2.1: Wissenswertes über Tabata](#)

[2.2: Übungen und Trainingsprogramme](#)

[2.2.1: Tabata Training: Vom Einsteiger bis zum Profi](#)

[2.3: Trainingsbegleitende Extras](#)

[2.4: Tabata: Was Sie beachten müssen](#)

[2.4.1: Hinweise und Empfehlungen](#)

[Zweiter Teil: Mangelerscheinungen – was tun?](#)

[Kapitel 1: Anzeichen von Nährstoffmangel](#)

[1.1: Wahrnehmbare Symptome](#)

[1.2: Tests verschaffen Gewissheit](#)

[Kapitel 2: Vitamin- und Mineralien-Haushalt aufbessern](#)

[2.1: Die richtige Nahrungsergänzung](#)

[2.2: Anwendungstipps und Empfehlungen](#)

[Nachwort](#)

[Impressum](#)

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir alle nehmen mindestens einmal im Jahr Glückwünsche von unseren Lieben und aus unserem Bekanntenkreis entgegen. Die Glückwünsche enthalten fast immer dasselbe: „Alles Gute, Gesundheit und ein langes Leben. Genau mit diesem Themenbereich beschäftigt sich dieses Buch: „Gesundheit“ und „Wohlbefinden“.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie mit solchen und ähnlichen guten Wünschen beglückt werden? Was geht Ihnen durch den Kopf? Sind es Gedanken wie: „Schön wär´s!“, weil Ihnen so manches Wehwehchen zu schaffen macht? Oder können Sie sich guter Gesundheit erfreuen?

Wenn letzteres zutrifft, gratuliere ich Ihnen. Wenn Sie jedoch mit Übergewicht und den daraus resultierenden Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben, kann Ihnen dieser kleine Ratgeber womöglich helfen, Ihren allgemeinen Gesundheitszustand zum Positiven zu verändern.

Kann es sein, dass Sie gerade denken: „Ich weiß, was jetzt kommt! Die alte Leier von gesunder Ernährung, mehr Bewegung, Abspecken und Diät! Das ist leicht gesagt. Aber wie soll man das in der heutigen Zeit bloß umsetzen? Stress und Zeitdruck bestimmen unsere Tagesordnung. Die Lebensmittel kommen von sonst wo her, und man weiß manchmal nicht einmal, was drin ist.“

Ich verstehe Ihre Zweifel und die Angst vor dem üblichen „Blabla“, habe jedoch nicht vor, Sie unnötig zuzutexten. Vielmehr geht es mir darum, Ihnen Lesestoff mit Mehrwert zu vermitteln. Wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie verblüffende Entdeckungen machen. Denn es zeigt Ihnen den richtigen Weg zu einer gesünderen Lebensweise und somit in eine glücklichere Zukunft.

Im ersten Teil erfahren Sie, wie einfach Gewichtskontrolle sein kann. Sie lernen eine stressfreie Möglichkeit der Gewichtsreduktion kennen. Ich stelle Ihnen

eine top Alternative zu den meisten nervigen Diäten vor, die letztlich nur zum bekannten Jo-Jo-Effekt führen. Ich zeige Ihnen, dass Diät nicht zwingend FdH, diverse Verbote und Kohldampf schieben bedeuten muss. Außerdem beantworte ich Ihnen die Frage, warum Übergewicht so schädlich für Ihre Gesundheit ist und wie eine gesunde Ernährungsweise Ihr Leben verlängern kann.

Im zweiten Kapitel des ersten Teils lernen Sie ein Fitnessprogramm kennen, was Ihnen ohne viel Zeit und Kostenaufwand denselben Trainingseffekt wie in einem teuren Fitnesscenter bringen kann. Sie werden staunen, in welcher kurzen Zeit es möglich ist, Körperfett zu verbrennen und durch Muskelmasse zu ersetzen, ohne dass Sie irgendein Sportgerät benötigen.

Der zweite Teil wird interessant für Sie sein, wenn es Ihnen aufgrund von Nährstoff-Mangelscheinungen an Energie und Elan fehlt. Sie erfahren alles über bekannte und spürbare Symptome von Nährstoffmängeln.

Des Weiteren erhalten Sie wertvolle Informationen über natürliche Vitamin- und Mineralstoff-Präparate, die als Nahrungsergänzung eingenommen werden können. Ich verrate Ihnen, welche es gibt, was sie enthalten und bewirken, welche empfehlenswert sind und wo man sie bekommt. Letztendlich möchte ich Ihnen noch ein paar Worte zur Dosierung und Einnahme von nahrungsergänzenden Präparaten sagen.

Freuen Sie sich nun auf interessante und informative Lektüre. Dieser Ratgeber wird Ihr Allgemeinwissen über Fitness und Gesunderhaltung grundlegend erweitern. Es lohnt sich, selbst wenn Sie sich mit den Themen Übergewicht nicht auseinandersetzen müssen. Denn ich habe viele wertvolle Tipps und Empfehlungen im Gepäck, die Ihnen in so mancher Lebenssituation helfen könnten.

Erster Teil: Die Wege zum Idealgewicht

Etwa 70 Prozent aller Menschen, die an Krebs erkranken, Herzinfarkte erleiden oder mit Bluthochdruck und Diabetes 2 zu kämpfen haben, sind übergewichtig!

Dieses erschreckende Ergebnis musste ich kürzlich einem Gesundheitsmagazin entnehmen. Die Zeitschrift veröffentlichte unter anderem Ergebnisse einer Studie des Robert Koch Institutes, die zu folgender Erkenntnis führten:

Bei den meisten Übergewichtigen ist die Problematik auf eine falsche Ernährung und zu wenig Bewegung zurückzuführen.

Vielleicht runzeln Sie jetzt ein bisschen die Stirn, wenn ich Ihnen sage: „Es ist gar nicht so schwer, mit Übergewicht fertigzuwerden?“ Glauben Sie mir: es ist unkomplizierter, als es auf den ersten Blick aussieht. Denn alles was Sie brauchen, ist eine gewisse Portion Einsicht, ein bisschen Kompromissbereitschaft und die Erkenntnis, dass der bisherige Lebensstil nicht optimal für ein gesundes und langes Leben ist.

Der zweite Schritt ist die Suche nach einem geeigneten Weg für Sie. An dieser Stelle kann ich Sie ermutigen und Ihnen sagen: „Den gehen Sie gerade!“ Denn Sie haben diesen Ratgeber gekauft.

Haben Sie keine Angst vor der unvermeidlichen Lebensumstellung, mit der Sie sich in Zukunft beschäftigen müssen. Wenn Sie es richtig anpacken, werden Sie jede Hürde überwinden - und sich bald wieder über eine gesunde Figur freuen.

Stellen Sie sich vor: Sie können sich von nun an frei bewegen, ohne gleich ins Schwitzen oder außer Atem zu geraten. Sie sind besser drauf, weil Sie sich wohler fühlen und viel mehr Lust haben, aktiv am Leben teilzunehmen. Sie müssen sich von niemandem mehr sagen lassen: „Du bist zu dick!“ Sie werden

nicht mehr so leicht krank, weil Sie sich bewusster ernähren und dadurch über ein stabiles Immunsystem verfügen.

Sind das nicht schöne Gedanken?

