

Schlank werden

Andreas Bremer

ohne

Diat

ist

einfach

— *und* —
Die neue Lebensweise darf
keine *lecker* Einschränkung der
Lebensqualität bedeuten.

Schlank werden ohne Diät ist einfach und lecker

[Titelseite](#)

[Eine Art Vorwort](#)

[Diät adieu – Welcome Diät](#)

[Die „Grundgesetze“](#)

[Die persönlichen Voraussetzungen](#)

[Wie steht es um Ihre Gesundheit?](#)

[Wovon träumen Sie? Wie sieht Ihre Traumfigur aus?](#)

[Der Körper und der Schönheitsbegriff](#)

[Was heißt eigentlich Übergewicht?](#)

[Titel](#)

[Titel - 1](#)

[Körperfett – Relevanz und Diät](#)

[Wie funktioniert eine übergewichtsrelevante Diät?](#)

[Bewusstes und Unbewusstes](#)

[Überprüfen Sie Ihre Motivation](#)

[Ihr Erscheinungsbild als Motivation](#)

[Die Nachhaltigkeit](#)

[Der schnelle „Erfolg“](#)

[Vermeiden Sie Diätlügen](#)

[Münchhausens gesammelte Weisheiten](#)

[Diätlügen, Abteilung Ausreden](#)

[Unrealistische Versprechungen](#)

[Fad Diets](#)

[Homöopathie und Abspecken](#)

[Passive Stimulation](#)

[Nichtoperative Fett-“Entfernung“](#)

[Setzen Sie sich ein realistisches Ziel](#)

[Wählen Sie einen Weg](#)

[Abnehmen heiß nicht unbedingt Diät](#)

[Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben](#)

[Entrümpeln Sie Küche und Keller](#)

Werfen Sie Unnötiges über Bord

Gesunde Sattmacher

Vermeiden und bekämpfen Sie Frust und Stress

Titel - 2

Ideen, um das Überessen zu stoppen

Essen Sie nicht spontan

Die Nachsorge

Freuen Sie sich über Erfolg

Bleiben Sie dran

Fettverbrennungsmythen

MYTHOS 1: TEILWEISE VERRINGERUNG GELINGT

MYTHOS 2: KALTE GETRÄNKE REDUZIEREN FETT

Titel - 3

Titel - 4

MYTHOS 5: IMMER ZU BESTIMMTEN ZEITEN

TRAINIEREN

Titel - 5

Titel - 6

Titel - 7

MYTHOS 9: WENIGER ESSEN, MEHR VERBRENNEN

MYTHOS 10: AUF FETT VOLLKOMMEN VERZICHTEN

EMOTIONALES ESSEN

PMS

Gelüste

Krankheit

ZU WENIG ESSEN

Gesunde Nahrungsmittel

Impressum



Rechtliche Hinweise

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zu widerhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche - auch auszugsweise - Vervielfältigung und Verbreitung 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 Verfügbarmachen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck

beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Pod-Cast, Videostream usw. ein. Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln 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.

© Copyright:

Ein Weiterverkauf dieses ebooks ist nur erlaubt, wenn Sie eine gültige Lizenz dafür erworben haben.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors 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 jeweiligen Berater angeraten

Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu eigen, und haften somit auch nicht für die sich 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.

Autor und Verlag sind nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten.

Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Autor und Verlegen sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.

Dieses Handbuch versteht sich als Basisinformationsquelle. 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.

Eine Art Vorwort

Sie werden erfolgreich den Weg zur Traumfigur beschreiten, doch ohne einige Voraussetzungen geht es auch mit unserer Methode, mit den „Grundgesetzen“, nicht. Sie müssen sich ein wenig vorbereiten, Ihr „Werkzeug“, Ihre „Ausrüstung“ zurechtlegen. Sie können auch nicht in Stöckelschuhen auf das Matterhorn steigen oder mit einem Spielzeugbogen eine Zielscheibe in 50 Meter Entfernung treffen. Bei unserer Methode brauchen Sie jedoch keine Spezialgeräte, nur das, was in einem normalen Haushalt ohnehin vorhanden ist. Das Wichtigste, das Sie aber brauchen, sind Ihr Kopf und ihr Herz. Ohne Bewusstsein dessen, was Sie tun werden, und ohne beherztes Voranschreiten, können Sie Ihr Ziel nicht erreichen.

Die „Grundgesetze“ zeigen Ihnen einen besteigbaren Pfad zum Gipfel, ohne Wundermittel, ohne modischen Touch. Doch wenn Sie diesen Weg gehen, wird der Gipfel - die Traumfigur - Ihnen dauerhaft gehören, ohne Jojo-Effekt, ohne ständiges Rauf und Runter. Ersparen Sie sich die Frustration, das Ziel bei aller Mühe, eines Tages nicht mehr erreichen zu können.

Diät adieu - Welcome Diät

Das Wesen des Abnehmens und das Schlank-Bleibens Abnehmen und leichter bleiben gelingt am besten durch eine Umstellung der Ernährung und der Lebenseinstellung. Zum eigentlichen Abnehmen braucht es nicht wirklich eine Diät, wenn man das Wort in seinem ursprünglichen Sinne versteht, wohl aber zur Erhaltung des reduzierten Gewichts. Das Wort Diät kommt aus dem Altgriechischen (Diaita) und heißt direkt übersetzt Lebensweise. Daraus abgeleitet wird die medizinische Wissenschaft der Diätik, deren Forschungs- und Lehrinhalte dem optimierten Verhalten gewidmet ist, ein gesundes Leben durch gesunde Ernährung zu führen. Als ihr Stammvater gilt der antike Arzt Hippokrates von der griechischen Ägäis Insel Kos, auf den noch heute die Ärzte der westlichen Welt ihren Eid ablegen. Mit Hippokrates, der von etwa 460 v. Ch. bis um 370 v. Ch. lebte, beginnt die Geschichte der Medizin als Wissenschaft und die Geschichte der Diät.

Medizin und Diätik sind praktische Wissenschaften, die Vieles aus der Erfahrung integriert haben. Oft entstanden durch Beobachtung Erkenntnisse, die erst später naturwissenschaftlich erklärt werden konnten. Deshalb tummeln sich im Bereich von Diät und Gesundheit auch so viele Heilsverkünder mit der Behauptung, dass ihre Methode richtig – einzig richtig – sei, und die Wissenschaft, das nur noch nicht erkannt habe. Diese Form der modernen Scharlatanerie verbreitet sich umso leichter, als sich Medizin, Psychologie, Soziologie und Philosophie unter dem Begriff „Gesundes Leben“ vereinen.

Was Sie in der Folge lesen werden, beruht aber auf keinen Spekulationen, vordergründigen Erfolgs-“Beweisen“ und gut getarnten Geschäftemachereien. Das, was Sie hier finden werden, ist im modernen Sinn teilweise schon seit

dem 19. Jahrhundert in der Forschung bekannt, und vor allem ist es überprüfbar und reproduzierbar.

Reden wir also in Zukunft nicht mehr über Diät im traditionellen Sinn, sondern so wie es das englische „diet“ versteht, das so viel wie Ernährungsprinzip bedeutet und nur am Rande mit Gewichtsabnahme verbunden ist. Ein verbessertes Ernährungsprinzip ist aber die Basis und Ziel einer gesund machenden Gewichtsabnahme zugleich. Den „Grundgesetzen“ liegen fünf wesentliche und nachprüfbare Überzeugungen zugrunde:

Gewichtsabnahme muss durch Reduzierung der als Nahrung aufgenommenen Energie erreicht werden - Der Bedarf an Essen ist individuell unterschiedlich und die Ernährung muss nach der Abnahme diesem angepasst werden.

Essen muss satt machen.

Essen muss Spaß machen.

Essen darf kein Ersatz für psychische Defizite sein.

Die „neue“ Lebensweise darf keine Einschränkung der Lebensqualität bedeuten.