

# Weight Loss Challenge

wer verliert gewinnt



## Perfektes Frühstück

**NEU:** Zusammenhang zwischen falschem Frühstück und Gesundheitsproblemen erkannt

**Organismus:** 70-100 Billionen Zellen, die täglich 114 verschiedene Nährstoffe benötigen

**Unsere Nahrung besteht aus 2 großen Gruppen:**

Energielieferanten	Baumaterialien
Proteine Kohlenhydrate Fette	Proteine Aminosäuren Vitamine Mineralien Spurenelemente andere
Energie wird tagsüber verbraucht	dienen nachts zur Regeneration

### **Morgens:**

Körper ist hungrig und verlangt nach den Nährstoffen für die Zellen und den Energielieferanten

### **4 Hauptaufgaben eines perfekten Frühstücks :**

- muss dem Körper alle Nährstoffe geben, die er nachts verbraucht hat
- muss dem Körper die Energie liefern, die er am Tag davor verbraucht hat
- muss ausreichend Flüssigkeit zuführen
- dabei darf der BZ-Spiegel nicht ansteigen, damit kein Insulin ausgeschüttet wird

**Eine mögliche Lösung:** Programm der Firma Herbalife, das diese Bedingungen erfüllt

### **3-Gänge-Menue:**

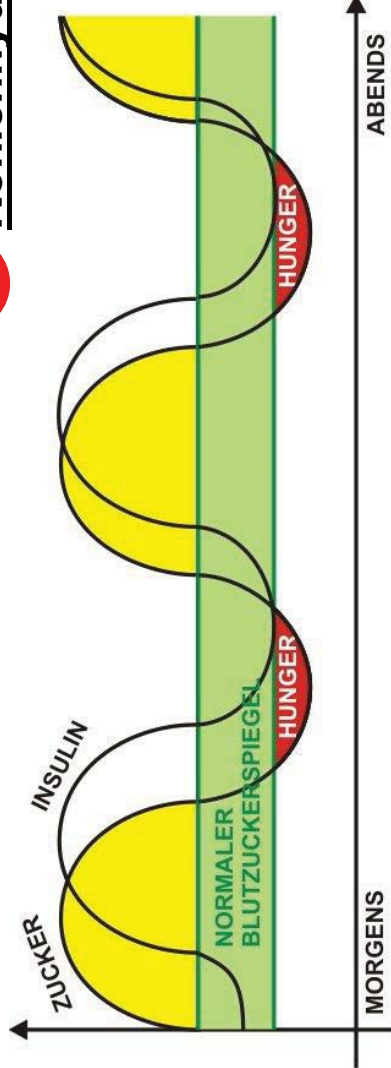
- Aloe-MAX
- Kräuter-Vital-Tee
- Shake

Plus 1,5 l Wasser mit Kräuter-Vital-Tee im Verlauf des Tages

- Basis ist Protein-Sojaprotein
- Ausgewogenes Verhältnis Kohlenhydrate-Fette-Protein
- Alle wichtigen Nährstoffe sind vorhanden
- 23 Vitamine und Mineralien im Shake
- BZ-Spiegel bleibt konstant
- Lange satt durch Protein
- Muskeln bleiben erhalten
- Darm wird gereinigt (Aloe)
- Nährstoffe werden besser aufgenommen
- Körper bekommt genügend Wasser

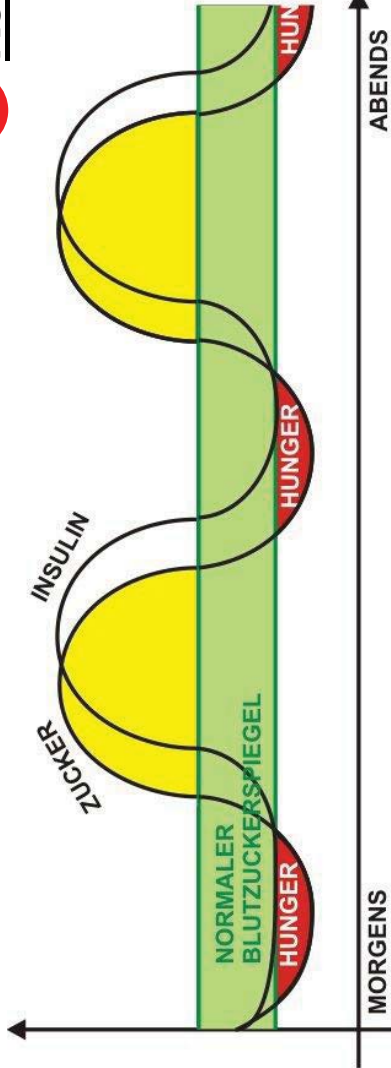
## Kohlenhydrathaltiges Frühstück

Einfache Kohlenhydrate am Morgen (zuckerhaltige Frühstücksflocken, Cerealien, Weißbrot, Toast etc.) verursachen einen akuten Anstieg des Blutzuckerspiegels und viel Insulin wird ausgeschüttet. Das Insulin nimmt den Zucker rasch aus dem Blut und wandelt den Überschuss in Fett um! Das Resultat: ein zu niedriger Blutzuckerspiegel und das große Verlangen nach mehr Kohlenhydraten! Dieser Zyklus wiederholt sich 2 – 3 Mal pro Tag! Dieser Teufelskreis ist eine der Hauptursachen für Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht!



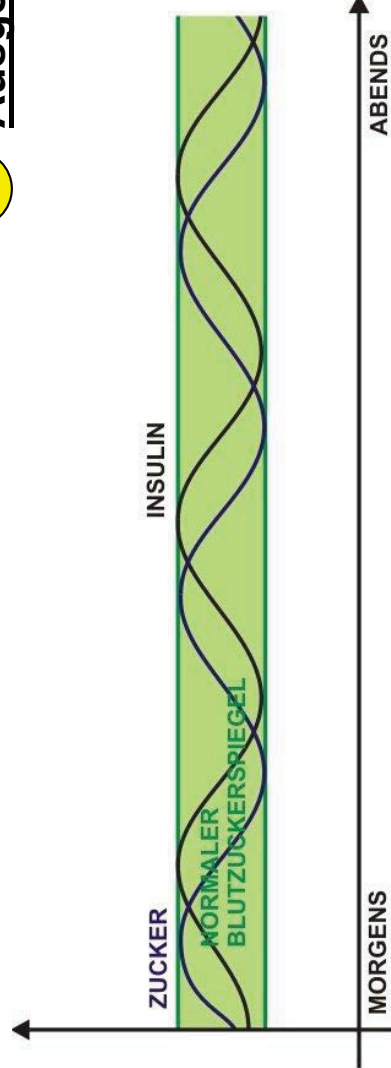
## Kein Frühstück

Ohne Frühstück fällt der Blutzuckerspiegel unter das normale Level, man bekommt Heißhungerattacken und hat keine Energie für den Alltag. Man greift wieder zu einfachen Kohlenhydraten, um schnell den Hunger zu bekämpfen und Energie zu erhalten. Dies verursacht einen akuten Anstieg des Blutzuckerspiegels und eine beträchtliche Insulinausschüttung! Das Insulin nimmt den Zucker aus dem Blut und der Überschuss wird in Fett umgewandelt. Der Zyklus wiederholt sich 2 – 3 Mal pro Tag! Dieser Teufelskreis ist eine der Hauptursachen für Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht!



## Ausgewogenes Frühstück

Ein ausgewogenes Frühstück versorgt den Körper mit allen Nährstoffen und Energie, ohne den Blutzuckerspiegel oder das Insulin zu erhöhen. Man vermeidet damit die Abhängigkeit von Kohlenhydraten während des ganzen Tages. Damit kontrolliert man seinen Appetit, Heißhunger auf Kohlenhydrate (Snacks, Schokolade, Kuchen, Fast Food, Soft Drink etc.) wird verringert und der Körper verbraucht seine eigenen Fettreserven für mehr Energie.



## Vergleich verschiedener Frühstück-Varianten

Nr.	Frühstück	kcal	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fette	Ballaststoffe
1	2 Brötchen mit Butter und Wurst und Käse	440	19	45	19,8	3
2	2 Weizenvollkornbrötchen mit Butter und Marmelade	424	9,4	84,6	4,8	7,8
3	1 Weizenvollkornbrötchen mit Butter und Rührei	340	18	27,1	17,6	3,9
4	1 Weizenvollkornbrötchen mit Butter und Räucherlachs	228	14,4	25,2	5,7	3,9
5	2 Scheiben Vollkorn-Knäcke mit Butter/Quark und Marmelade	280	6	46,6	7,6	3,2
6	Müsli mit Milch und frischen Früchten, ca. 300 g	306	9,3	47,4	8,1	2,6
7	Vollkorn-Cornflakes (60g) mit 150 g 1,5 % Joghurt	280	9,6	53,7	3	3,9
8	Herbalife F1-Shake mit 250 ml Sojamilch und 50 g Waldbeeren	214	19	16	7,7	6,25
	(Berechnung lt. <a href="http://www.foodplaner.de">www.foodplaner.de</a> )			sauer	neutral	basisch

Schnell schlank

## Kohlenhydratarme Kost am effektivsten

**Nicht weniger Fett, sondern weniger Kohlenhydrate ist der wirksamste Schlüssel zu weniger Wampe**



Kohlenhydratarme Kost ist am besten, wenn Sie Gewicht verlieren möchten

Proteinreich abnehmen

## Schlank durch Eierfrühstück

**Wer während einer Diät morgens Eier isst, der verliert leichter an Gewicht und Bauchumfang**



Essen Sie Ei zum Frühstück und unterstützen Sie so Ihre Diät

Essen Sie während einer Diät Ei zum Frühstück und Sie werden deutlich abnehmen, so US-Forscher. Nach deren Angaben verringern sich bei eieressenden Diätteilnehmern sowohl Gewicht als auch Bauchumfang.

In ihrer Studie bestätigten Wissenschaftler der *Louisiana State University* mit 125 übergewichtigen Teilnehmern, was Experten bereits lange vermuten: Nämlich, dass proteinreiche Diäten besonders effektiv sind und zudem Muskelabbau verhindern. Die Studie ergab, dass die Menschen, die während einer kalorienärmeren Ernährung morgens regelmäßig eine Eiermahlzeit zu sich nahmen, deutlich an Gewicht verlieren. Sie nahmen zwei Drittel (65 Prozent) mehr an Gewicht ab als Diätteilnehmer ohne Eier und auch der Bauchumfang schrumpfte um ein Drittel (34 Prozent) mehr. Hinzu kam noch, dass diese Testgruppe sich während dieser Zeit energiegeladener als die Vergleichsgruppen fühlte.

Das Resümee von Versuchsleiter Nikhil V. Dhurandhar: "Eier können sehr viel dazu beitragen, dass eine Diät gelingt". Wichtig sei jedoch, dass man nur dann viele Eier isst, während man eine Diät hält. Denn nur dann habe es eine Wirkung auf den BMI.

Obwohl viele Mediziner immer noch vom Fett abraten, ist kohlenhydratarme sowie mediterrane Kost effektiver beim Abnehmen, so eine israelische Studie.

Die Forscher Ben Gurion Universität hatten über 300 Fettleibige zwei Jahre verschiedene Diäten verordnet. Ergebnis: Probanden, die sich mediterran ernährten, verloren in den ersten Monaten durchschnittlich 4,4 Kilogramm, Fettreduzierte nahmen hingegen nur knapp drei Kilo ab, so Studienleiterin Iris Shai. Bei Verzicht auf Kohlenhydrate waren es sogar 4,7 Kilo.

Shai fordert, dass die klinische Medizin kohlenhydratarme und mediterrane Kost als wirkungsvolle Alternativen zur fettarmen Ernährung anerkennt.

Bei mediterraner Ernährung liegt der Schwerpunkt auf Gemüse, Salat, Obst, Fisch, Knoblauch, wenig rotem Fleisch und der Verwendung von Olivenöl.