

# Weight Loss Challenge

Bei uns **GEWINNEN** die Verlierer!



## Behalte dein Gewicht und erhalte deine Gesundheit langfristig

### Gesund altern und sich wohl fühlen

#### Warum altern wir?

Viele von uns möchten für immer leben, aber leider ist dies nicht möglich. Genetische Gründe und der Einfluss unserer Umwelt verunmöglichen dies.

Aber wie geschieht das Altern? Während die Zellen und das Gewebe ihrer Arbeit nachgehen – sich reproduzieren, am Leben bleiben, tun, für welche spezielle Aufgabe sie programmiert wurden – passieren aus den unterschiedlichsten Ursachen auch Schäden. Diese können von aussen oder von innen kommen, als ein Abbauprodukt von Stoffwechselprozessen in den Zellen selber. Die Zelle hat die Möglichkeit diese Schäden zu reduzieren, aber diese Mechanismen sind nicht ganz perfekt.

Zellen können nur in einem sehr kontrollierten Umfeld funktionieren. Sie brauchen die richtige Temperatur, den richtigen PH-Wert und die richtige chemische Zusammensetzung von Flüssigkeiten zum Überleben. Über die Zeit hat unser Körper gelernt, mit den neuen Einflüssen der Umwelt umzugehen – die Leber filtert Dreck, die Lungen nehmen den Sauerstoff auf, die Haut beugt Flüssigkeitsverlust vor und und und...

Aber es ist ein strenger Kampf. Die Haut ist ultraviolettem Licht ausgesetzt, chemischen Substanzen und extremen Temperaturen. Die Lungen atmen Gifte ein, wie Zigarettenrauch und andere chemische Gase und die Organe müssen mit Giften umgehen, die eingenommen werden und ausgeschieden über das Blutssystem.

#### Stoffwechselabfallprodukte

Auf der anderen Seite lauern auch Gefahren im Körper selber. In der Zelle passieren Milliarden von chemischen Reaktionen, welche eine wichtige Aufgabe erfüllen – wie z.B. Energie produzieren, Protein herstellen oder die Zelle reproduzieren. Diese Prozesse benötigen wir, um den Schaden von Abfallprodukten möglichst gering zu halten.

Eine Vielzahl der Schädigungen kommen von den sogenannten „freien Radikalen“. Das sind Beiprodukte von Stoffwechselabläufen, welche Sauerstoffmoleküle enthalten, denen ein Elektron fehlt. Diese freien Radikale sind sehr zerstörerisch, weil sie die Elektronen von anderen Molekülen rauben, sie destabilisieren gesundes Gewebe, wie Protein, Membranen und schädigen die DNA.

# 20 Anti – Aging Tipps

## Effektive Hilfen zum Jungbleiben

Wenn es darum geht, jung zu bleiben, gibt es so viele Tipps und Regeln. Es gibt aber einige Basistipps, welche man beachten sollte. Diese Tipps helfen dir sicherlich nicht immer jung zu bleiben, aber sie helfen dir, dich zu schützen gegen viele Krankheiten und Komplikationen im Alter:

## Bewegung

Das ist sicherlich die beste Sache, die du tun kannst, um jung zu bleiben. Deinen Körper in Form zu halten, hilft dir, dich gegen viele Krankheiten und Leiden zu schützen. Es verlangsamt Signifikant den Alterungsprozess. Bewegung kräftigt deinen Herzmuskel, verringert den Blutdruck, und hilft dir das Gewicht zu halten. Bewegung stärkt auch deine Knochen, und reduziert das Risiko von Osteoporose. Es hilft die Ausdauer und Flexibilität zu erhalten, und kurbelt deinen Stoffwechsel an. Es gibt viele einfache Bewegungsformen, wie Laufen, Joggen, Radfahren, und auch Tanzen. Effektives Kräftigungstraining ein paarmal die Woche kann bereits mit wenigen Gewichtshebeübungen erreicht werden.

## Natürliche Hautpflege

Trotzdem es unzählige Hautpflegeprodukte gibt, sind viele nicht dazu gemacht um junge Haut zu erhalten. Regelmässige Reinigung, Peelings und Eincremen sind die wichtigsten Punkte, um deine Haut in guter Verfassung zu lassen ohne übertriebene Massnahmen wie Schönheitsoperationen oder Botoxspritzen.

## Weitere Anti-Aging Tipps für die Haut sind:

- Vermeide übermässigen Gebrauch von Kosmetikprodukten, da viele Produkte mögliche gefährliche chemische Zusätze haben. Zuviel Make-up kann die Poren verschliessen und verhindert, das die Haut atmen kann.
- Trinke mindestens 8 Gläser Wasser pro Tag. Wassergefüllte Zellen sind prall und gesund.
- Iss täglich viele Früchte und grünes Gemüse, welche viele natürliche Antioxidantien enthalten.

## Ernährung

Die beste Anti-Aging Ernährung enthält viele Antioxidantien und wenig Zucker, Fette und künstliche Zutaten oder Zusatzstoffe. Eine populäre Methode ist eine limitierte Anzahl von Kalorien aufzunehmen, weil limitierte Kalorienaufnahme das Altern verlangsamt. Das einzige Problem dabei ist, dass bei einer limitierten Kalorienaufnahme evt. Nicht genügend Nährstoffe aufgenommen werden.

## Nahrungsergänzung

Einer der besten Tipps um den Alterungsprozess aufzuhalten ist, Vitamin/Mineralstoffergänzungen zu nehmen. Den meisten Menschen ist es nicht möglich genügend Vitalstoffe durch den Tag aufzunehmen. Eine zusätzliche Aufnahme von Multivitaminen kann eine gute Ernährung nicht ersetzen, aber sie liefern die nötige Unterstützung.

## **Antioxidantien**

Antioxidantien sind Nährstoffe, welche helfen die Zellen gegen Oxidation zu schützen. Oxidation macht die Zelle alt. Weil der Verfall von Zellen verantwortlich für viele Zeichen des Altern ist, sind Antioxidantien speziell wichtig für ein Anti-Aging Programm. Einige der besten Nahrungsantioxidanten sind: Vitamin C und E, Beta-Karotin, Alpha Carotene, Selen, Coenzym Q10 und Flavonoide.

## **Gesunde Gewohnheiten**

Gesunde tägliche Gewohnheiten sind der Grundstein für eine effektive Anti-Aging Lebensweise. Regelmässige Bewegung, genügend Schlaf und eine ausbalancierte Ernährung sind ebenso wichtig. Auch einfache Dinge wie kleinere Portionen zu essen, mehr Aktivität in den Alltag zu bringen statt Stunden vor dem Fernseher zu verbringen, kann schon einen Unterschied machen.

## **De-Stressing**

Deine Gefühlslage kann auch schon einen grossen Unterschied auf deine physische Kondition machen. Zuviel ungesunder Stress kann ebenso zu vielen Problemen führen, inkl. unstabiler Gefühlslage, Erschöpfung, zu wenig Schlaf, Verdauungsprobleme, steife Muskeln, Kopfweh, Allergien oder Asthma Attacken, häufige Erkältungen, Infekte, und Hautprobleme. Es gibt viele Möglichkeiten, um sich zu De-Stressen.

Physische Aktivität ist eine Möglichkeit, um Stress loszulassen. Nur schon einmal einfach eine Pause von einer gestressten Aktivität kann helfen, sich zu entspannen. Mit jemandem zu reden oder die Unterstützung der Familie im Hintergrund zu wissen, kann helfen Stress zu reduzieren und eine positive Haltung zu behalten.

## **Aktiver Lebensstil**

Aktiv bleiben ist sehr wichtig, um die gute Gesundheit zu erhalten und Energie zu haben. Wer viel sitzt, also eine sitzende Tätigkeit hat, kann sehr viele gesundheitliche Probleme entwickeln. Ärzte empfehlen, sich täglich 20 Minuten zu bewegen, wobei 10 Minuten mit erhöhter Herzfrequenz sein sollten.

## **Lachen**

Ein weiterer Teil gesund zu bleiben, ist eine gesunde Perspektive zu haben. Humor im Leben ist ein leichter und amüsanter Weg dazu. Lachen kann deinem Körper gutes tun. Forscher haben herausgefunden, dass Lachen den Blutdruck senkt und die Angst vor unsicheren Situationen verringert.

## **Yoga und Meditation**

Yoga ist konzipiert, um Bewegung und Entspannung für deinen Körper und deinen Geist zu bringen. Es hilft den Alterungsprozess zu verlangsamen, weil es die Anspannung nimmt, die Haut strafft, deine Muskeln stärkt und falsche Haltungen korrigiert. Yoga erhöht auch die Anfälligkeit für Krankheiten und erhöht die Vitalität. Ähnlich hilft auch die Meditation das System zu regenerieren und Stress zu reduzieren.

## **Kräuter**

Kräuter sind eine bekannte Form der alternativen Heilungsmethoden. Man hat viele verschiedene Arten von Kräutern gefunden, welche helfen den Alterungsprozess zu verzögern. Bekannte Anti-Aging Kräuter sind: Gingseng, Ginko und Grapfruitsamenextrakt. Sie sollten immer mit Vorsicht genossen werden, da sie mit anderen Medikamenten reagieren könnten.

## **Hormone**

Wenn du älter wirst, verlangsamen sich wichtig Hormonproduktionen. Eine Therapiemethode ist es, die fehlenden Hormone zu ersetzen mit Medikamenten, dabei sind Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen. Es gibt aber auch natürliche Methoden, die fehlende Hormone dem Körper wieder zu zuführen – mit weniger Risiko und weniger Kosten. Eine Methode ist, eine Hormontherapie mit natürlichen oder natürlich hergestellten Hormonen zu verwenden. Es gibt auch Kräuter, Aminosäuren und homöopathische Medizin, welche die Natur animieren, diese Hormone zu produzieren ohne den Einsatz von chemischen Medikamenten.

## **Schokolade**

Eine gute Alternative und ein Anti-Aging Geheimnis ist, Schokolade zu essen. Ja, die kann tatsächlich gut für dich sein. Studien haben herausgefunden, dass der Kakao den Blutdruck senkt, wie auch dein Blut gut fließen lässt und dein Herz gesund erhält. Schokolade enthält auch eine grosse Menge an Flavonide, Pflanzenverbunde welche gegen Blutklumpenbildung schützen sowie die Produktion von Endorphins, welche uns gute Laune gibt und zusätzlich enthält sie auch Serotonin, welche auch Antidepressiv wirkt. Es sollte diese aber in Massen und möglichst hochhaltigen Kakaogehalt haben (70% plus..)

## **Treffe dich mit anderen Menschen**

Menschen sind gesellige Wesen, und wie viele Male du dich mit anderen austauschst, kann einen Einfluss auf deine physische, mentale und emotionale Gesundheit haben. Mit anderen Menschen zusammen sein, gibt dir ein Gefühl in einer Gesellschaft zu sein und gebraucht zu werden und dies wiederum schützt vor Depressionen.

## **Halte ein Tier**

Studien haben gezeigt, dass Haustiere viel zur physischen und geistigen Gesundheit beitragen. Die Statistik hat gezeigt, dass diese Personen weniger schnell physisch und mental altern und weniger den Doktor aufsuchen. Haustierbesitzern sind aktiver, da die Versorgung des Tieres sie dazu zwingt.

## **Vermeide Alkohol und Zigaretten**

Es ist allgemein bekannt, dass der Zigarettenkonsum und exzessiver Alkoholkonsum der Gesundheit schadet und den Alterungsprozess beschleunigt. Während moderater RotWein- und Schokoladenkonsum gute Flavonide beinhaltet, kann erhöhter Konsum von Alkohol und Zigaretten schwere gesundheitliche Schäden hervorrufen. Die damit verbundenen Komplikationen sind vielseitig: Herzkreislaufbeschwerden, schlechte Blutzirkulation, Leberschäden und Schlaganfälle.

## **Vermeide (viel) Koffein**

Koffein ist sehr verbreitet in unserer Gesellschaft und viele von uns denken gar nicht daran, dass dies auch Drogen sind. Koffein (in Mengen!) erhöht den Blutdruck, die Herzschlagrate, verursacht Stress und kann Herzkreislaufbeschwerden unterstützen. Viele Vitamine und Mineralien werden auch beim Verstoffwechseln im Körper beschädigt.

## **Grüntee**

Grüntee wird in China seit je her gebraucht für die Heilung von Kopfweh bis Depressionen. Es kann auch die Bildung oder Linderung von Rheumatischen Arthritis, hohen Cholesterin, Herzkreislauferkrankungen oder Infektionen bewirken. Es hat auch viele Anti-Aging Vorteile und wird in vielen Hautpflegeprodukten benutzt.

**Die Erhaltung von guter Gesundheit benötigt eine Kombination von vielen verschiedenen Faktoren. Befolge diese Anti-Aging Tipps, welche einfach zu befolgen sind und welche wertvoll für deine Gesundheit sind.**

## **Die Farbe der Gesundheit**

Früchte und Gemüse kommen in wunderschönen Farben und Geschmäckern vor, aber die wirkliche Schönheit liegt in dem was drin steckt. Früchte und Gemüse sind eine wertvolle Quelle von vielen Vitaminen und Mineralien und anderen natürlichen Substanzen welche uns helfen, uns von chronischen Beschwerden zu schützen. Für eine gesunde Auswahl, denke farbenfroh. Esse Früchte und Gemüse in verschiedenen Farben, welche deinem Körper alle wichtigen Nährstoffe geben, wie Ballaststoffe, Folsäure, Kalzium, Vitamin A und C. Wie zum Beispiel enthalten in Spinat, Orangen, Kartoffeln, Bohnen, Mais, Pflaumen, Wassermelonen und Zwiebeln. Für mehr Variationen probiere auch mal neues Gemüse und Früchte.

**Ein gesunder Grund um einen Regenbogen an Früchten und Gemüsen zu essen.**

**Rote** Früchte und Gemüse werden von natürlichen Pigmenten genannt „lycopene“ gefärbt. Lycopene in z. B. Tomaten, Wassermelonen und Pink Grapefruits können helfen das Risiko von vielen Krebsarten reduzieren, speziell Prostata Krebs. Lycopene in Esswaren, welche gekochte Tomaten enthalten werden besser absorbiert als in ungekochten. (z.B. auch in VegetACE von Herbalife enthalten!)

**Orange-gelbe** Früchte und Gemüse werden üblicherweise von natürlichen Pigmenten genannt „Carotonoide“ gefärbt. Beta-Carotine in süßen Kartoffeln, Pflaumen, Karotten werden im Körper zu Vitamin A umgewandelt, welche helfen die Schleimhaut und die Augen gesund zu halten. Forscher haben auch berichtet, das Carotonid-reiche Früchte und Gemüse helfen können das Risiko von Krebs und Herzkreislaufbeschwerden zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken. Zitrusfrüchte wie Orangen sind keine gute Quelle von Vitamin A. Sie sind eher eine gute Quelle von Vitamin C und Folsäure, ein Vitamin, das hilft Geburtsfehler zu minimieren und das Herz gesund zu halten.

**Grüne** Früchte und Gemüse werden von natürlichen Pigmenten genannt „Chlorophyll“ gefärbt. Einige von der grünen Art, inkl. Spinat und dunkles Blattgemüse, wie Erbsen, Gurken, enthalten Lutein. Lutein zusammen mit anderen Stoffen wie Zaxanthin, dass man in Mais, Orangen, Grapefruit oder Eigelb findet, helfen das Auge gesund zu halten.

**Violette** Gemüse und Früchte werden von natürlichen Pigmenten genannt „Anhocynanins“ gefärbt. Anhocynanins in Blueberries, Trauben, Rosinen sind ein starkes Antioxidants, das die Zellen vor Schäden schützt. Sie können das Risiko von Krebs, Herzinfarkten oder Schlaganfällen reduzieren. Andere Studien haben gezeigt, dass, wenn man Blueberries isst, die Merkfähigkeit erhöht wird und gesundes altern unterstützt wird.

**Weisse** Früchte und Gemüse werden von natürlichen Pigmenten genannt „Anthoxanthins“ gefärbt. Diese können gesundheitsfördernde Substanzen wie Allicin enthalten, welche den Cholesterinspiegel und den Blutdruck senken und helfen das Risiko von Magenkrebs zu minimieren. Einige Früchte und Gemüse dieser Gruppe, wie Bananen und Kartoffeln sind auch eine gute Quelle von dem Mineral Potassium.

## **Stillstand und Unterhalt**

### **Gewichtsverlust Stillstand**

Ein Fluch aller, die abnehmen wollen. Die meisten von ihnen erleben eine Periode, wenn die Waage einfach sich nicht mehr nach unten bewegt. Ein Stillstand haltet für einige Woche oder sogar einige Monate.

Manchmal verlierst du auch den Anfangseifer von deinem Gewichtsverlustplan. Es kann sein, dass du dich ab und zu wiederfindest, wie du dich in die Küche schleichst oder dich nicht mehr soviel bewegst wie du es am Anfang getan hast. Wenn dein Gewicht zu einem Stillstand kommt, dann ist es wichtig, dass du in deinen Essaufzeichnung gehst, das Essen wiegst und abmisst und dich wieder auf deine Ziele fokussierst.

Ein anderer Grund für den Stillstand ist, dass dein Körper sich auf das neue Gewicht anpasst. Mein Rat bleibe auf deine Diät fokussiert und bewege dich weiter. Es ist üblich, dass einige an diesem Punkt frustriert sind und aufgeben. Was macht es schon aus, wenn ich diese extra Portion nun auch noch esse, ich nehme ja trotzdem nicht ab. Wenn sie nur noch ein wenig mehr Geduld gehabt hätten, die Waage beginnt sicher wieder zu fallen.

Eigentlich, wenn du auf einer kohlenhydratarmen Diät bist, ist es üblich, dass du einen Stillstand nach ein paar Wochen hast. Es ist auch üblich, dass du bereits einiges an Gewicht verloren hast, während den ersten Wochen. Vieles davon ist Wasser. Wenn die Wochen vorbei gehen, dann fängt dein Körper an dieses Wasser zu halten. Dies könnte dann so aussehen, wie du wieder Gewicht auf der Waage zugenommen oder mindesten kein Gewicht mehr verloren hast. Nach ein paar Wochen, wird dein Gewicht wieder runter gehen.

### **Einige Tipps, wie du über diesen Stillstand kommst und die letzten 5 kg verlierst:**

- Nimm deine Essaufzeichnungen wieder hervor. Schreibe wieder alle Bisse auf. Wiege und messe das Essen. Es ist möglich, dass deine Portionen wieder grösser werden.
- Versuche deine Diät etwas zu ändern. Wenn du 3 Essen pro Tag isst, versuche 6 kleine Essen zu dir zu nehmen. Wenn du das Fett reduziert hast, versuche eine kohlenhydratarme Kost ein paar Wochen. Wenn du spät in der Nacht isst, versuche nicht nach 7 oder 8 zu essen. Wenn du 1-2 Gläser Wein pro Tag trinkst, versuche den Alkohol für ein paar Wochen ganz zu meiden. Wenn du ein leichtes Frühstück und ein grosses Nachtessen zu dir nimmst, versuche es zu wechseln.
- Wechsle dein Bewegungsprogramm. Wenn du einen Stillstand hast, wird es Zeit sich mehr zu bewegen oder die Bewegungsintensität zu erhöhen. Versuche eine neue Art von Bewegung oder erhöhe dein Krafttraining. Erhöhe kurzfristig deine Intensität um die Herzfrequenz zu erhöhen, wie z. B. mit einem Sprint. Diese Intervalle sollten 30-60 Sekunden anhalten gefolgt von leichteren Intervallen, welche 2-3mal länger sind als die Intensiven. Versuche zuerst 1-2mal zu erhöhen und dann, wenn du eine bessere Kondition hast, erhöhe die Anzahl. Du kannst auch mit einem Freund oder Personal Trainer trainieren. Das könnte dich motivieren, deine Geschwindigkeit erhöhen.

Messe Deine Gewicht mit Hilfe eines InnerScan-Geräts (z.B. Tanita):

So kannst Du feststellen, ob Du schon Muskulatur aufgebaut hast



### **Sei Geduldig, fast alle Stillstände brechen.**

Der Schlüssel um die Kilos purzeln zu lassen:

Viele „Saisonabnehmer“ wissen, das Gewicht zu verlieren ist der leichtere Teil. Das Gewicht zu halten, ist schwieriger. Das Aufrechterhalten des Gewichts ist schwierig, weil es auch bedeutet, dass man seine Gewohnheiten ändern muss. Es ist leicht weniger zu essen und sich zu bewegen für einige Wochen oder Tage, aber der Schlüssel ist, dass es die Änderung für immer ist.

Einige von uns werden vereinzelt wieder rückfällig. Der Schlüssel das Gewicht zu behalten ist nicht, sich zu bestrafen das man rückfällig geworden ist, sondern den Grund herauszufinden, wieso man rückfällig geworden ist. Übliche Ursachen von Rückfällen sind schlechte Gefühle, zwischenmenschliche Konflikte oder eine Veränderung in der täglichen Routine. Der Trick ist, die Ursache zu erkennen bevor man hineinfällt und mit alten Gewohnheiten wieder beginnt. Lerne von den Fehlern, damit es nicht wieder passiert.

Forscher haben Leute befragt, welche viel Gewicht verloren haben und es 5 Jahre gehalten haben.

Was haben diese gemeinsam?

- Viele erfolgreiche Gewichtshalter essen eine tiefe Anzahl an Kalorien und Fettreduzierte Ernährung, unabhängig von der Diät, welche sie benutzt haben um Gewicht zu verlieren.
- Sie wiegen sich regelmässig und machen auch weiterhin Ernährungsaufzeichnungen
- Sie essen jeden Tag ein gesundes Frühstück
- Sie bewegen sich etwas 1 Stunde pro Tag und verbrennen so ca. 2700 kcal pro Woche. Das sind etwa 12000 Schritte oder 5-6 km laufen jeden Tag. Laufen war die populärste Form von Bewegung: 89% haben eine Diät und physische Aktivität gemacht, um abzunehmen, 10% haben nur eine Diät und 1 % hat es mit Bewegung alleine geschafft.

**Tipp:** Halte Dich an diese Vorschläge und ersetze einmal /Tag eine Mahlzeit mit einer ausgewogenen, gesunden Nahrungsergänzung. So wirst Du Dein Gewicht und die Zusammensetzung Deines Gewichts länger halten können.