

Ino Weber

Essenspausen

Einfach abnehmen und
Gewicht optimieren



eBook

Ino Weber

Essenspausen – Einfach abnehmen und Gewicht optimieren

Аннотация

Essenspausen sind die Quintessenz der Weber'schen Wohlfühl-Diät. Sie ermöglicht Abnehmen bei minimalem Verzicht und dann das Gewicht auf Dauer zu halten. – Topinfos über gute, kostengünstige, schlankheitsbewusste Ernährung, Rezepte, leichte Bewegungs-Übungen.

Содержание

Wichtige Hinweise und Vergleich	5
Abnehmen – so einfach wie möglich	8
Vegetarisch, vegan oder nach Belieben?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Ino Weber

Essenspausen – Einfach abnehmen und Gewicht optimieren

Dieses ebook wurde erstellt bei

neobooks.com

Inhaltsverzeichnis

Titel

Wichtige Hinweise und Vergleich

Abnehmen – so einfach wie möglich

Vegetarisch, vegan oder nach Belieben?

Ernährung – kalorienbewusst und gesund (Grundregeln)

Kohlenhydrate und Zucker – extrem wichtig!

Zucker - Problemfaktor Nummer 1

Stoffwechsel – ankurbeln statt blockieren!

Essenspausen – Aussagen von Fachleuten

Wohlfühl-diät mit 5-stündigen Essenspausen

Praktische Vorschläge – Bewegung und Rezepte

Sofortmaßnahmen bei der Ernährung

Impressum neobooks

Wichtige Hinweise und Vergleich

Dieses eBook ist ein kompaktes Werk über das einfache Abnehmen bzw. Gewicht halten mit Hilfe von Essenspausen. Zum Thema gehört natürlich auch eine kluge Ernährungsweise, die in den Grundzügen behandelt wird. Die Erkenntnisse werden immer hübsch auf den Punkt gebracht, so dass alle etwas damit anfangen können.

Sie finden im eBook zahlreiche Tipps und, wo nötig, auch klar formulierte Erklärungen zu den Grundlagen der praktischen Methode. Die Methode selbst wurde kurzerhand als **Wohlfühl-diät** bezeichnet, weil es dafür noch keinen griffigen Namen gab.

Was sich hier jede/r erwarten kann, ist eine vollwertige Information. Nun will aber das eBook eigentlich nur eine Anregung sein, sich tiefer mit dem Themenfeld zu befassen. Die ausführliche Version mit vielen Extras, noch mehr richtig guten Tipps, knackigen Tabellen und einem mittelgroßen Rezepte-Teil liegt als **gedrucktes Buch** vor. Mit den besten Empfehlungen! Wer also die komplette, sehr ausführliche Version bevorzugt, möge auf das 188 Seiten starke Buch zurück greifen.

Der Titel:

Meine erfolgreiche Wohlfühl-Diät

– Klug ernähren und easy abnehmen durch Essenspausen

Das eBook stellt ebenfalls eine sehr wertvolle

Informationsquelle dar. Großer Vorteil ist hier die etwas bessere Übersichtlichkeit. Eine straffere Gliederung der Kapitel erleichtert letztlich sogar die praktische Umsetzung. Möchten Sie gern auf leichte und sanfte Weise abnehmen und interessieren Sie sich für eine gesunde, zielgerichtete Ernährung, dann finden Sie gerade in diesem eBook einen sehr nützlichen Begleiter. Hier sind die unmittelbar wichtigsten Themen zusammen gefasst, die insbesondere mit dem Abnehmen zu tun haben. Somit liegt der Fokus noch stärker auf diesem praktischen Ziel.

Die Infos beruhen auf aktuellen Erkenntnissen und sind sachlich auf dem neuesten Stand. Freuen Sie sich auf eine praxisorientierte Darstellung und das Kennenlernen einer gut funktionierenden Methode, ehrlich und seriös ausgearbeitet mit den nötigen Details.

Natürlich ist der Autor selbst seit Jahren erfolgreicher Anwender dieser klugen Ernährungsweise, spricht somit auch voll aus eigener Erfahrung.

Inhalt und Kapitelgrößen beim gedruckten Buch:

Vorwort

- 1) Dieses Buch ist anders – Nutzen und Mehrwert (6 Seiten)
- 2) Was allgemein wichtig ist (4 Seiten)
- 3) Zur Motivation – Hindernisse sind überwindbar (3 Seiten)
- 4) Nährstoffe, Zusatzstoffe und Stoffwechsel (38 Seiten)
- 5) Vegetarische Ernährung – Interessante Hintergründe (16 Seiten)
- 6) Kohlenhydrate sind was Gutes ! (10 Seiten)

- 7) Die härtere Variante – Täglich 16 Stunden fasten (11 Seiten)
- 8) Wohlfühl-Diät mit Essenspausen von 5 Stunden (18 Seiten)
- 9) Abnehmen fördern durch kluge Ernährung (36 Seiten)
- 10) Mehr Bewegung – Fakten und Vorschläge (9 Seiten)
- 11) Schnelle preiswerte Mahlzeiten – Rezepte und Anregungen (25 Seiten)
- 12) Persönliche Erfahrungen (3 Seiten)

Über den Autor

Quellenverzeichnis

Das Kapitel 7 „Die härtere Variante“ bezieht sich auf das Intervall-Fasten, auch Kurzzeitfasten genannt. Es ist mit 11 Seiten recht ausführlich dargestellt, aber nicht nur, weil diese Methode bereits sehr bekannt ist, sondern weil es Ähnlichkeiten gibt zur Wirkungsweise der Essenspausen.

Anders als bei der Wohlfühldiät, die man wesentlich leichter durchhalten kann, gibt es beim Intervall-Fasten bereits einen reichen Schatz an wissenschaftlichen Untersuchungen, den man zur Kenntnis nehmen sollte. Auf das Intervall-Fasten wird jedoch im eBook nicht im Detail eingegangen. Dies erhöht die Übersichtlichkeit. Andererseits spielt die härtere Methode ja für uns keine Rolle in der Praxis. Man kann auch ohne schikanöse Härten zuverlässig abnehmen! Smarter ist es selbstverständlich auch, das Leben weiter ordentlich zu genießen.

Abnehmen – so einfach wie möglich

Abnehmen wird bereits ganz entscheidend begünstigt durch 5-stündige Essenspausen. Wer aber absolut zu viel konsumiert an Nahrung und Getränken und aus (schlechter) Gewohnheit obendrein noch dauernd das falsche isst und trinkt, sich also katastrophal falsch ernährt, muss sich umstellen. Dazu bereit sein, darauf kommt es maßgeblich an.

Lerneffekte sind immer möglich, in jeder Lebenslage. Setzen Sie sich ganz bewusst zuerst das Abnehmen zum Ziel und arbeiten Sie strebsam darauf hin. Und zwar im Wissen, nun eine funktionierende Methode gefunden zu haben. Auf den wissenschaftlichen Hintergrund in Bezug auf die Essenspausen wird im Kapitel 8 kurz eingegangen. Es kommen einige Fachleute zu Wort, die überraschend klare Aussagen machen. Die Zitate und die zugehörigen Kommentare sind auch für Laien absolut leicht zu verstehen.

Sich ein wenig umstellen – jede Frau, jeder Mann, jedes Kind kann dies schaffen! Zu lernen und sich zu ändern ist gar nicht so schwer. Beim Thema Abnehmen ist es von ausschlaggebender Bedeutung! – Raffen Sie sich also auf, ein bisschen dazu zu lernen, um wirklich Erfolg zu haben beim Abnehmen und überdies als Persönlichkeit. Denn der Erfolg bei den nötigen Umstellungen, die neu gelernte minimale Disziplin und nicht zuletzt die sichtbare Straffung des Körpers geben zweifellos

einen ungeahnten Auftrieb im mentalen und seelischen Bereich.

„Damit wir nicht laufend zunehmen, muss die Rechnung längerfristig aufgehen, das heißt der Kalorienverbrauch muss genauso groß sein wie die Kalorienaufnahme. Auch das ist ein durchaus sinnvolles Ziel. Das Ergebnis ist eine sehr gemäßigte Form von Diät. Es ist einfach ein kluges Verhalten beim Essen und Trinken, verbunden mit einem kleinen bisschen Disziplin. Hier steht der Genuss des Lebens ganz im Vordergrund, sogar was die verzehrten Mengen anbelangt, und das darf selbstverständlich so sein!“ (Seite 102 im gedruckten Buch).

Diese Sätze beschreiben die Quintessenz der Weber'schen Wohlfühl-Diät. Essenspausen sind dabei das Kernstück, aber es gehört nun mal einiges mehr dazu. Abnehmen geht fast immer, aber das Gewicht halten erweist sich meist als wahre Kunst. Freuen Sie sich über ein hohes Maß an Genuss, das bei der Wohlfühl-Diät im Vordergrund steht. Für dieses Ziel und natürlich das Abnehmen oder Gewicht halten lohnt es sich auf jeden Fall, ein wenig Disziplin und hier und da auch etwas mehr Verzicht zu üben als bisher gewohnt. Es soll nur an der richtigen Stelle sein und zuverlässig dem ersehnten Ziel dienen!

Vegetarisch, vegan oder nach Belieben?

Seien wir mal ganz ehrlich: Weder vegetarische noch vegane Ernährung macht automatisch schlank. Und im Umkehrschluss heißt das: Man kann das hohe Ziel der Gewichtsabnahme erreichen trotz unerhörter Mengen an Fleisch, Käse und Eiern. Auch wenn dies übermäßig hart klingt, so muss es doch als Tatsache erkannt und ausgesprochen werden. Denn fette oder deftige Sachen sind nicht unbedingt das Problem, sondern ein Übermaß an Kohlenhydraten und Zucker. Sofern die Gesamtzahl an aufgenommenen Kalorien pro Tag und pro Woche ungefähr unserem Energieverbrauch entspricht (die beiden Werte sollen eigentlich recht genau gleich groß sein), sind sogar die Kohlenhydrate nicht unbedingt als Dickmacher anzusehen, aber nur dann! In jedem Fall dürfen die guten Kohlenhydrate in vollen Zügen genossen werden, wenn man die schlimmsten Fehler vermeidet.

Zurück zum Thema Vegetarismus. Kohlenhydrate sind zwar ungemein problematisch und man muss sehr genau unterscheiden zwischen den guten und schlechten, wenn man nicht immer dicker werden oder dick bleiben möchte, doch immerhin sind Kartoffeln, einfaches Brot, Brötchen, Nudeln und Reis definitiv vegetarisch und normalerweise auch vegan.

Natürlich spielt die moralische Frage bei der Entscheidung, ob man weiter Fleisch und Wurst essen, den Konsum deutlich einschränken oder ganz darauf verzichten soll, die absolute Hauptrolle. Letztlich geht es hier grundsätzlich auch um ein umweltbewusstes Verhalten. Das wird aber nur deutlich, wenn man bereit ist, die größeren Zusammenhänge zu betrachten. Ist das der Fall, wäre es geradezu eine Schande, sich nachher nicht an die gewonnenen Erkenntnisse zu halten.

Bitte vergessen Sie nicht: Wir dürfen in Fragen der Ernährung durchaus mal sehr egoistisch sein. Denn es geht ja dabei nicht unbedingt um Weltrettung, sondern zuerst um uns selbst, ganz persönlich. Mitmenschen und Umwelt zu schützen erfordert ein politisches Engagement und keine private Kochtopf-Philosophie. Darüber hinaus sind viele richtige Entscheidungen im Alltag gefragt, vor allem gute Kauf-Entscheidungen und eben nicht nur bei den Lebensmitteln!

Vielleicht achten Sie künftig gern mehr auf "fair trade", Bio-Waren oder Fisch mit MSC-Siegel, immer im Hinterkopf, dass die Welt leider viel zu komplex geworden ist, um dauernd und überall sicher das Richtige zu tun.

Umweltstandards und Tierwohl sind extrem wichtige Kriterien, wenn wir das Leben inklusive Essen und Trinken guten Gewissens genießen wollen. Und das dürfen wir selbstverständlich. Manches tun wir für die Umwelt und dies ist ein wunderbares Streben. Aber das Wichtigste, worauf wir mit vollem Recht achten dürfen und sollen, ist immer

noch die eigene Gesundheit. – Gerade aus gesundheitlichen Gründen ist es definitiv ein guter Rat, sich mehr auf den Vegetarismus einzulassen und so wenig Fleisch wie möglich zu konsumieren! Ein herausragendes Argument, woran meist gar nicht gedacht wird, betrifft die Hormon-Belastungen im Fleisch, die immer mehr zu Antibiotika-Resistenzen führen und bereits allen Krankenhäusern mächtige Probleme bereiten! – Das ist fast schon alles, was man für die richtige Grundsatz-Entscheidung bzw. eine gute Wahl im Einzelfall wissen muss. Man braucht hier also keine ellenlange Liste an Argumenten und keine aufwendigen Recherchen. Es kann kaum Zweifel darüber geben, was wirklich besser ist, für jede/n persönlich und die Umwelt.

Ein paar Details sind natürlich schon wissenswert und müssen in möglichst klaren Worten mitgeteilt werden. Was wir brauchen, ist ein vernünftiger Blick auf die vielfältige Problemlage und da wäre eine Entscheidung zur vegetarischen Ernährung in jedem Fall sehr begrüßenswert. Der Vegetarismus hat eine lange Geschichte, während der Veganismus eher auf einem aktuellen Hype beruht, der von gewinngeilen Lebensmittelkonzernen nur allzu gern übermäßig ausgenutzt wird. Es wird eine grandiose Abzocke getrieben mit den gutmeinenden und gutgläubigen Menschen, die für überteuerte vegane Fertigprodukte tief in ihre Geldbeutel greifen. Dabei sind die entsprechenden Produkte auf ähnlich dubiose Weise zusammen gemixt und mit zahlreichen Zusatzstoffen versehen wie die konventionelle Ware.

Ohne den bereits wild entschlossenen VeganerInnen unter der Leserschaft vor den Kopf stoßen zu wollen, sei hier einmal folgender Hinweis beigelegt: Man kann bei Betrachtung der Gesamtsituation leicht zum Schluss kommen, dass es sich bei diesem Super-Vegetarismus mit wirklich herben und nervigen Einschränkungen doch eher um eine Übertreibung handelt. Unnötig streng, mit speziellen Problemen und Widersprüchen behaftet und aufgrund der Einseitigkeit keineswegs gesund.

Wer einen ausgeprägten Übereifer entwickelt und geradezu eine Religion aus der gewählten Ernährungsform macht, gerät in arge Gefahr, fanatisch und genussfeindlich zu werden. Abgesehen davon nerven viele sonst ganz liebe AnhängerInnen des Veganismus ihre Mitmenschen wirklich sehr mit der peniblen Einhaltung ihrer persönlich aufgestellten Vorschriften. Bei jedweder Feier oder Zusammenkunft stehen die Gastgeber unter Druck und sind des lieben Friedens willen förmlich gezwungen, genau zu beachten, wer was verträgt (z.B. wegen der vielen Allergien), strikt ablehnt oder unbedingt braucht, um einigermaßen zufrieden zu sein (wegen der religiösen oder quasi-religiösen Haltung). – Wer kann diesen Zustand ernsthaft wollen oder gutheißen?

Ein entspannter Umgang mit der Lebenswirklichkeit erfordert die Bereitschaft, Ausnahmen zu akzeptieren und sich durchaus mal der speziellen Situation anzupassen. Wer sich vor etwas eckelt, kann und soll natürlich nicht dazu gedrängt werden, ansonsten aber ist es nicht zuletzt eine Frage der Höflichkeit,

auf den lieb gewordenen Fanatismus zu verzichten. Mit dieser gesunden Einstellung kommt sie oder er gewiss viel weiter im Leben und nebenbei tatsächlich auch den gesetzten Zielen. Gelassenheit tut not. Nur sie kann echte Grundlage für Erfolge und ein entspanntes Miteinander sein. Diese vernünftige Einstellung wurde hier so deutlich skizziert, weil sie heute bereits weitgehend in Vergessenheit geraten ist. Es ist **ein Appell an die Vernunft und gegen krass einseitige Meinungen**, eine Anregung zum Nachdenken, verbunden mit der Aufforderung, nicht alles blindlings mit zu machen oder sich gar ständig selbst zu schikanieren.

Zwischenergebnis: Niemand muss/soll sich selbst und die Mitmenschen drangsalieren, denn dies ist, rein sachlich betrachtet, unklug und nicht akzeptabel. Es macht schlichtweg keinen Sinn! In Ernährungsfragen also bitte immer ganz gelassen bleiben! – Gewöhnliche Bio-Produkte stellen definitiv eine gute Alternative dar zu radikalen Gesinnungen und Praktiken, sei es der einfache Vegetarismus oder die übersteigerte Form des Veganismus. Doch man nehme sich gerade beim vielfältigen Bio-Angebot sehr in acht vor werbemäßigen Täuschungen. Sich intensiver mit der Thematik zu befassen, ist unerlässlich.

Kein Fleisch zu essen, ist ein sehr achtenswertes Vorhaben. Aber wie ist es mit so leckeren, nährhaften und kaum sinnvoll ersetzbaren Produkten wie Milch, Käse und Eiern? “Bio” ist normalerweise prinzipiell besser und sehr wahrscheinlich deutlich gesünder als die üblichen Lebensmittel. Bio-Produkte

sind zudem im Hinblick auf das Tierwohl klar im Vorteil, doch um sicher zu sein, muss man hier genauer unterscheiden. Demeter setzt gewiss den höchsten Standard. Die übliche einfache Bio-Kennzeichnung, falls überhaupt ernst zu nehmen und nicht auf raffinierte Werbetäuschung zurück zu führen, ist leider oft enttäuschend lasch im Vergleich zu den wirklich guten Bedingungen bei Tierhaltung und Lebensmittelerzeugung.

Zum Schluss noch ein kleiner Denkanstoß für die treu ergebenden VeganerInnen, die ihren Anspruch eigentlich nicht mehr hinterfragen möchten. Würden sie auch dann noch strikt auf Eier verzichten, wenn sie die volle Kontrolle hätten und selbst für ideale Haltungsbedingungen der Hühner sorgen könnten? Es ist vorerst nur ein Gedankenspiel, aber macht es wirklich Sinn, Eier stur abzulehnen, wenn man über eigene Hühner verfügt und ihnen die größte Fürsorge zuteil werden lässt? Eigentlich doch nein! Ist dieser wichtige Schritt voran in der Selbsterkenntnis schließlich gemacht, so spricht gewiss auch nicht mehr viel gegen nicht-vegane und sogar nicht-vegetarische Bio-Produkte aus bekannter Herkunft, wobei mit den Tieren sehr achtungsvoll umgegangen wird. Auf die wirklich artgerechte Haltung kommt es wohl in erster Linie an. Sofern von übler Ausbeutung oder gar qualvollen Bedingungen keine Rede sein kann, verliert die selbstkasteiende Radikalität in Sachen Ernährung zweifellos ihre Berechtigung.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.