Verliere Fett mit der Low Carb Methode

EIN ANFÄNGER LEITFADEN FETT ZU VERLIEREN MIT DER LOW CARB METHODE



Copyright © 2013

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf reproduziert, in Datenbanken gespeichert oder in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln übertragen werden, weder elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen, Scannen oder anderweitig, ohne die vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers.

Disclaimer

Alle Materialien, die in diesem Buch enthalten sind, dienen lediglich für Bildungs- und zu Informationszwecken. Es wird und kann keine Verantwortung für etwaige Ergebnisse oder Resultate gegeben werden, die sich aus der Verwendung dieses Materials ergeben.

Während jeder Versuch unternommen wurde, die Informationen sowohl präzise als auch effektive bereitzustellen, übernimmt der Autor keine Verantwortung für die Richtigkeit oder den Gebrauch / Missbrauch dieser Informationen.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Wieso wird unsere Bevölkerung immer dicker? 1
Kapitel 2: Was ist eine Low-Carb-Diät? 5
Kapitel 3: Die Vorteile einer Low-Carb-Diät 9
Kapitel 4: Wie sicher ist eine Low-Carb-Diät? 12
Kapitel 5: Ideen für einen Low-Carb-Ernährungsplan 16
Frühstück 16
Mittagessen 17
Kleiner Snack am Nachmittag 18
Abendessen 18
Nachspeise 19
Kapitel 6: Einkaufstipps für Low-Carb-Diätler 19
Kapitel 7: Auswärts essen bei einer Low-Carb-Diät 23
Kapitel 8: Die Einhaltung der Low-Carb-Diät 27
Kapitel 9: Die häufigsten Fehler bei der Low-Carb-Diät 29
Schlussfolgerung – Beginnen Sie Ihre Low-Carb-Diät noch heute 33

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

Kapitel 1: Wieso wird unsere Bevölkerung immer dicker?

Gewichtszunahme und extremes Übergewicht sind die Auslöser für gesundheitliche Bedenken in den westlichen Ländern.

Fettleibigkeit ist eine von den führenden und auch die am besten vermeidbare Ursache, die zum Tode führen kann.

Es wurden Studien durchgeführt, die nach den Gründen suchten, warum die Weltbevölkerung immer dicker zu werden scheint. Die Forschung hat gezeigt, dass das allgemeine Gewicht der Bevölkerung heute viel höher ist, als in den 60er Jahren.

Was also sind die Faktoren, die zu dieser Wendung der Ereignisse beigetragen haben und was sind die Interventionsmaßnahmen, die eingeleitet werden können, um dies zu kontrollieren? Studien haben gezeigt, dass, obwohl unsere Kinder sehr viel körperlich aktiv sind, so wie die Kinder früher auch, trotzdem mehr dazu neigen, dicker zu werden und in manchen Fällen sogar fettleibig. Für die älteren Menschen scheint die mangelnde Bewegung ein Grund für die Gewichtszunahme zu sein.

Übergewicht und die Gewichtszunahme wurde den Lebensmitteln, die wir essen, zugeschrieben. Die Forschung zeigt, dass wir bei unserer Nahrungsaufnahme

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

einen höheren Anteil von Zucker zu uns nehmen, als die Weltbevölkerung vor etwa fünfzig Jahren.

Auch der Anteil an Fett, den wir konsumieren, hat sich eindeutig erhöht. Das alles, kombiniert mit wenig Bewegung und Sport, hat zur kontinuierlichen Gewichtszunahme beigetragen. Es ist nun mal eine Tatsache, wenn wir große fettige Portionen sowie sahnehaltige Nachspeisen essen, Alkohol und Cola voll mit Zucker trinken, die Kalorien, die wir zu uns nehmen, immer mehr werden.

Und je mehr Kalorien wir zu uns nehmen, umso mehr Sport und Bewegung sollten wir betreiben, um die überflüssigen Kalorien wieder zu verbrennen. Tun wir das nicht, lagern sich diese überflüssigen Kalorien in unserem Körper ab und dies wiederum führt dann zur Gewichtszunahme.

Die Lösung für das Problem liegt einzig darin, dass wir unser Verhalten dem Essen gegenüber ändern. Ein Weg, dies zu tun und den Komsum von Kalorien zu reduzieren, ist die Low-Carb- (kohlenhydratarme) Diät. Auf diesem Wege können wir die Anzahl der Kalorien, die sich in unserem Essen verstecken, genau kontrollieren und dies wird uns helfen, gesünder zu werden.

Low-Carb-Diäten sind unterschiedlich, je nachdem, ob der

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

Punkt der Diskussion auf der Menge der Kalorien aus Kohlenhydraten liegt oder auf dem Anteil an Kohlenhydraten, die auf der Ernährung basiert und von dort abgeleitet wird. Generell wird aber bei der Ernährung durch eine Low-Carb-Diät dem Körper geholfen, zwischen 5% bis 45% der Kalorien aus Kohlenhydraten abzuleiten. Der normale Prozentsatz von Kalorien, der aus Kohlenhydraten gewonnen werden soll, gemäß den US-Richtlinien, liegt medizinische zwischen 50% bis 65%. Aus diesem Grund basiert die Low-Carb-Diät auf dem Versuch, ein bestimmtes Limit von Nahrungsmitteln, die reich an Kohlenhydraten sind, nicht zu überschreiten, vor allem die, die den Blutzuckerspiegel anheben.

Obwohl die Debatten über die Vorteile einer Low-Carb-Diät noch nicht abgeschlossen sind, stimmt es doch, dass die Toleranz von Kohlenhydraten im Körper von Mensch zu Mensch variiert.

Diese Art der Ernährung wird denjenigen zugutekommen, die empfindlich sind oder deren Toleranz gegenüber Kohlenhydraten niedrig ist. Das Ziel ist es, die Verringerung der Aufnahme von Kohlenhydraten auf das Niveau des Körpers anzupassen und damit die Verträglichkeit zu fördern.

Dieses Konzept konzentriert sich auf die Reduktion oder

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

Eliminierung von Lebensmitteln aus unserer Ernährung, wie z.B. Kartoffeln, weißer Reis, Mehl und Zucker.

Die reduzierte Einnahme von Kohlenhydraten ist allgemein dafür bekannt, dass die Menschen an Gewicht verlieren. Aus diesem Grunde sollte eine Low-Carb-Diät immer genau beobachtet werden, um die Anzeichen des Gewichtsverlustes genau zu sehen; die Aufnahme von Kohlenhydraten wird langsam erhöht, bis der Körper die Blutglukose steuern kann. Es ist auch ratsam, die ketogene Diät anzuwenden, bei welcher der Körper Energie aus den eigenen Körperfetten erstellt, anstelle Glukose zu verwenden. Dies führt den Körper in die sogenannte Fett-Anpassung. Diese Anpassung fördert den Stoffwechsel, welcher zu einer Verbesserung der Ausdauer führt. Energie, die aus Fett gewonnen wird, ist langlebiger als Energie, die aus Glukose erzeugt wird... diese Energie verbrennt sehr schnell.

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

Kapitel 2: Was ist eine Low-Carb-Diät?

Wir hören immer wieder von den Low-Carb-Diäten und wie erfolgreich sie sind, wenn es darum geht, Gewicht zu verlieren – aber was genau ist eigentlich eine Low-Carb-Diät?

Die Aussage "Low-Carb" heißt so viel wie „wenig Kohlenhydrate". Die meisten Kohlenhydrate findet man in Nudelgerichten, Kartoffeln, Früchten, Brot und Reis. Eine Low-Carb-Diät ist keine spezielle Diät und hat auch keine klar definierten Schritte, um Gewicht zu verlieren.

Es ist eher ein lockerer Begriff, der bei jeder Person, die diesen verwendet, variiert. Einige gemeinsame Merkmale jedoch umfassen den Verzehr von Lebensmitteln, die arm an Kohlenhydraten und glykämischen Werten sind. Der Verbrauch an Kohlenhydraten führt im Körper dazu, dass er Insulin ausschüttet.

Wenn Kohlenhydrate verdaut werden, wird Glukose – das Ergebnis der Ausschüttung von Insulin – entweder von unserem Körper verbrannt oder als Fett deponiert.

Noch ernster ist es, wenn man eine ganze Mahlzeit zu sich nimmt, die fast nur aus Kohlenhydrate besteht. Der Insulinspiegel schnellt plötzlich nach oben und nach einer kurzen Zeit gleich wieder nach unten. Dieser Effekt

erzeugt ein erneutes Hungergefühl in nur kurzer Zeit – zwischen 2-4 Stunden. Genau dadurch geraten wir in den Teufelskreis, dass wir schnell wieder hungrig werden, dadurch mehr essen und alles Überflüssige als Fett speichern.

Die wesentlichen Merkmale, um eine Low-Carb-Diät zu definieren, nachdem man sich die erste Frage gestellt hat "Was ist eine Low-Carb-Diät?", ist zu klären, ob sie über die aktuellen Kohlenhydrate sprechen, die ein Erwachsener täglich verbraucht oder über den Prozentsatz der Kalorien in der Diät, die von den Kohlenhydraten stammen.

Die übliche Menge von Kalorien, die bei der Diät eines Erwachsenen erlaubt sind, betragen ca 50-60%. Und die Prozentzahl der Kalorien, die durch Kohlenhydrate konsumiert werden, die im Wert darunter liegen, können als Low-Carb angesehen werden.

Das häufigste Missverständnis bei einer Low-Carb-Diät besteht darin, dass Menschen, die dieser Art von Ernährungsplan folgen, sich tatsächlich bemühen, keine Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Das ist nicht nur falsch, sondern auch fast unmöglich, da in fast jedem Produkt, welches wir zu uns nehmen, Kohlenhydrate versteckt sind, vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln.

Wie der Name schon sagt, versucht eine Diät mit wenig Kohlenhydraten, diese auf ein niedriges Niveau zu reduzieren, sie aber dabei nicht vollständig zu eliminieren.

Ein weiterer weit verbreiteter Mythos ist, dass es bei einer Low-Carb-Diät nicht erlaubt ist, Obst oder Gemüse zu essen. Es stimmt, dass diese Lebensmittelkategorie reich an Kohlenhydraten ist, aber das bedeutet nicht, dass man sie aus der Ernährung herausnehmen sollte. Obst und Gemüse sind die Kohlenhydrate, die in einer Low-Carb-Diät konsumiert werden sollten, damit man sich nicht aller Kohlenhydrate beraubt.

Zu den Vorteilen, die Sie erlangen können, wenn Sie einer Low-Carb-Diät folgen, gehört natürlich der Verlust von Gewicht und der Gewinn an Energie. Menschen sind nicht mehr so müde und können sich besser konzentrieren und sind in vielen Fällen sogar besser bei Laune.

Trübe Gedanken und Gefühle scheinen sich drastisch zu verbessern oder verschwinden ganz und gar. Man kann die positiven Ergebnisse der Low-Carb-Ernährung gar nicht genug betonen. Menschen haben Verbesserungen in ihrem Stoffwechsel festgestellt, ein Vorteil, der als ein Kickstart für jede Diät gilt, selbst wenn der

Gewichtsverlust zunächst unerheblich ist. Eine Verbesserung des Stoffwechsels ist der beste Weg für eine gesunde Lebensweise und für den Prozess des Gewichtsverlusts unverzichtbar.

Kapitel 3: Die Vorteile einer Low-Carb-Diät

Wenn Sie sich für eine Diät entschließen, sollten Sie sicherstellen, dass Sie jede Menge positive Vorteile daraus ziehen. Sie wollen gesünder leben durch den Verzehr und die Art und Weise der Ernährung und das auf einer täglichen Basis. Sie sollten auch in der Lage sein, diesem Plan für den Rest Ihres Lebens Folge zu leisten, anstatt nur für ein paar Wochen oder Monate. Die Vorteile einer Low-Carb-Diät sind ein gesunder Tagesplan, den Sie für den Rest Ihres Lebens umsetzen können.

Vielleicht denken Sie nicht, dass der Verzehr von Kohlenhydraten Ihre Chance auf eine negative Einwirkung auf Ihre Gesundheit erhöht. Wenn Sie die Kohlenhydrate, die Sie täglich konsumieren, aber reduzieren, könnte es durchaus sein, dass Sie einige medizinische Beschwerden verbessern wie z.B. Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, oder Konzentrationsschwierigkeiten. Und das führt dann auch dazu, dass Sie weniger Medikamente einnehmen müssen für die selbigen Beschwerden. Daraus resultiert, dass Sie sich gesunder fühlen und gleichzeitig noch Geld sparen.

Ganz oft passiert es, wenn man eine Diät macht, dass man in ein Stimmungstief gerät, was die Erfolgsquote schmälern kann. Das Auf und Ab von Stimmung und

Energie kann zu regelrechten Fressattacken führen. Die Low-Carb-Diät kann helfen, dies im Gleichgewicht zu halten. Der Körper erhält mehr gleichmäßige Energie aus Protein und anderen Nährstoffen als von Kohlenhydraten. Kohlenhydrate erzeugen einen Schub von Energie, der sich schnell wieder legt, sobald die Kohlenhydrate verdaut sind. Wenn Sie also die Menge der Kohlenhydrate, die Sie zu sich nehmen, verringern, wird Ihre Energie von anderen Nährstoffen erzeugt, die länger anhalten und dadurch die Stimmungs- und Energieschwankungen reduzieren.

Wenn Sie gerne Sport treiben und Sie Ihre Muskulatur aufbauen möchten, was wiederum dabei hilft, die Fettablagerungen in Ihrem Körper zu reduzieren, kann auch hier eine Low-Carb-Diät hilfreich sein. Nach dem Sport sind Ihre Muskeln sehr sensibel gegenüber Insulin und benötigen daher nicht so viele Kohlenhydrate, wie mancher denkt. Wenn Sie einer Low-Carb-Diät folgen, werden Ihre Muskeln nach dem Sport mehr Aminosäuren von den Mahlzeiten abziehen. Die Aminosäuren helfen dann den Muskeln, sich vom Sport schneller zu erholen und damit auch mehr Fett zu verbrennen.

Mit einer Low-Carb-Diät kann man auch Diabetes verhindern oder bei der Linderung helfen. Sollten Sie unter Diabetes leiden, könnte eine Low-Carb-Diät Ihnen

dabei helfen, Ihren Insulinspiegel den ganzen Tag über in einer besseren Balance zu halten. Sollten Familienmitglieder unter Diabetes leiden und Sie möchten verhindern, dass auch Sie irgendwann einmal darunter leiden müssen, kann eine Low-Carb-Diät Ihnen ebenfalls helfen, einen gesunden und ausgeglichenen Insulinspiegel zu halten.

Wie Sie sehen, kann eine Low-Carb-Diät viele Vorteile haben und ist nicht nur auf die Gewichtsabnahme reduziert. Sie werden natürlich eine Verbesserung Ihres Gewichtes festestellen, aber Sie werden auch mehr Energie haben und sich gesünder fühlen. Und das ist schließlich das Ziel, wenn wir Gewicht verlieren möchten, um gesünder zu sein.

Ein guter Start für eine Low-Carb-Diät ist es, z.B. mehr Gemüse und Proteine, aber auch Früchte zu verzehren. Verringern Sie langsam aber stetig die Aufnahme von Brot, Süßem und anderen Nahrungsmitteln, die mit weißem Mehl und weißem Zucker hergestellt sind. Sie können ganz viele Low-Carb-Diät-Ideen im Internet auf Webseiten, Blogs und Kochshows und im Fernsehen finden.

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

Kapitel 4: Wie sicher ist eine Low-Carb-Diät?

Fettleibigkeit ist das am weitesten verbreitete Problem weltweit, unabhängig von demografischen oder geografischen Unterschieden. Es wurde so populär und bekam so viel Aufmerksamkeit in letzter Zeit, dass das Konzept der Gewichtsabnahme Tausende von lukrativen Geschäftsmöglichkeiten eröffnet hat. Ironischerweise scheint die Kommerzialisierung einen negativen Einfluss auf den tatsächlichen Gewichtsverlust zu haben.

Kalorienzufuhr und Kalorienverbrennung sind die beiden wichtigsten Variablen der Gleichung des Gewichts-verlustes und wurden in der kommerziellen Welt so weit übertrieben, dass in einigen Fällen einige Programme für den Gewichtsverlust sogar eine Bedrohung für die Gesundheit darstellen.

Low-Carb-Diät kam als eine Lösung gelten, um die exakte Höhe der Kalorienzufuhr beizubehalten. Und wie dies Ihnen hilft, Gewicht zu verlieren, ist einfach. Sobald die Aufnahme sinkt, fängt der Körper an, das gespeicherte Fett zu nutzen, was wiederum zu Gewichtsverlust führt. Aber ist dies auch ein sicheres Verfahren?

Hier gibt es keine einfache Ja- oder Nein-Antwort. Auch wenn die Gurus der Gewichtsabnahme immer und immer wieder die Bedeutung betonen, die Ernährungs-wissenschaftler und die medizinische Gemeinschaft haben eine andere Meinung. Die etablierte Meinung ist, dass, egal wie effektiv die Ergebnisse auch sind, wenn die Kohlenhydrate nicht auf moderatem Niveau sind, kann es zu Nebenwirkungen kommen, die zu einer Störung der körperlichen Funktionen führen.

Wenn Sie z.B. die Fettaufnahme plötzlich reduzieren, ohne dass Sie darauf achten, um welche Art von Fett es sich handelt, kann dies dazu führen, das sich Ihr Cholesterinspiegel erhöht. Sie sollten ausreichend Kenntnis haben, was aufgenommen werden sollte und was nicht. Aufgrund dieses Beispiels sollte ein richtig ausgelegter Diätplan mehrfach ungesättigte Fette und einfach ungesättigte Fette enthalten, die als sicher gelten.

Die gleiche Theorie wie für das Fett gilt genauso für die Nährstoffe. Einige Diätpläne raten sogar von Obst und Gemüse ab. Solche Pläne schaden Ihnen mehr, als sie nützen. Eine Einschränkung von Früchten wie Banane oder Wassermelone, die einen hohen glykämischen Anteil haben, würde logischerweise Sinn machen. Aber die Einschränkung der Aufnahme alle Früchte und Gemüse

macht keinen Sinn und könnte Ihre Gesundheit sogar verschlechtern.

Die reduzierte Aufnahme von kalziumreichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukte könnte sogar zu schweren Erkrankungen wie Osteoporose führen. Frauen mit Kalzium-Mangel neigen dazu, unter starken Menstruationsbeschwerden zu leiden. Die meisten Low-Carb-Diätpläne konzentrieren sich mehr auf die Proteinzufuhr. Unnötige Mengen von Protein aber lassen die Nieren härter arbeiten, um den überschüssigen Abfall, der durch die Proteine entstanden ist, zu entfernen. Die Akkumulation von schädlichen Abfallprodukten könnte Nierensteine verursachen.

Am wichtigsten jedoch ist, dass Sie Ihren Körper gut kennen, bevor Sie einen Diätplan beginnen. Ein Patient mit Nierenproblemen sollte das Augenmerk immer auf die Proteine richten, während sich ein Herzpatient immer eher auf die Fette konzentrieren sollte. Es gibt viele zahlreiche Faktoren, die beachtet werden sollten, bevor Sie mit einer Low-Carb-Diät beginnen.

Veränderungen in Ihrem Lebensstil verlangen Veränderungen in Ihrem Ernährunsplan. Wenn Sie Ihr Training oder Bodybuilding beginnen, ist der Energiebedarf des Körpers anders, als es früher war. Oder wenn Sie schwanger werden, sollten Sie sofortige

Änderungen vornehmen. In Fällen wie diesen sollten Sie immer einen Profi konsultieren.

„Extreme" Low-Carb-Diäten könnten auch gefährlich werden. Aber wenn Sie die "richtige" Carb-Diät machen, können Sie den schlanken Körper erzielen, von dem Sie schon immer geträumt haben, während Sie bei guter Gesundheit bleiben.

Kapitel 5: Ideen für einen Low-Carb-Ernährungsplan

Online kann man unzählige Variation von Ernährungsplänen für eine Low-Carb-Diät finden und studieren, und anfangs ist es unerlässlich, sich zumindest mit ein paar grundlegenden Ernährungsplanideen vertraut zu machen, die einen Anstoß für Ihre Low-Carb-Diät geben. Während also die folgenden Ernährungsplan-Ideen ausreichend sind, um mit einer Low-Carb-Diät zu starten, ist es wichtig, dabei zu beachten, dass "die Würze des Lebens" in der Vielfalt liegt. Stellen Sie also sicher, dass Sie immer mehr und weiter über die Low-Carb-Diät lernen und Ihr Wissen ständig erweitern.

Frühstück

Möglichkeit 1:

7 Eiweiß Omelette – erlaubt sind nur 2 Eigelb

1 Tasse Gemüse z.B. Pilze / Paprika

2 reine Maisscheiben (als Alternative zu Brot)

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

Möglichkeit 2:

1 Tasse Hafer (gekocht 2 Tassen) - (eine ½ Tasse Wasser und Hafer mischen, dann in der Mikrowelle kochen oder kalt essen

(Alternative - Cornflakes oder schlichtes Müsli ohne Trockenfrüchte)

1 gehäufter Esslöffel natürliche Ananas oder 2 Kiwi oder ½ Tasse gefrorene Beeren

Mittagessen

Möglichkeit 1:

3 hart gekochte Eier

Ein großer grüner Blattsalat Ihrer Wahl

2 Esslöffel Low-Carb kommerzielles oder hausgemachtes Dressing

Optional: mit süß-sauren Pekannüssen bestreuen

Möglichkeit 2:

200 g gekochtes mageres Fleisch: Hähnchenbrust, Fisch jeglicher Art, Hüftsteak, Eier (10 Eiweiß klar) (230g roh)

1 volle Tasse Gemüse (Krautsalat)

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

Esslöffel lite Öl-Dressing (italienisch, französisch oder Olivenöl)

1 volle Tasse Basmati Reis (1 Tasse roh = 1,5 Tasse gekocht). Oder eine mittelgroße Süßkartoffel (Faustgröße)

Kleiner Snack am Nachmittag

Möglichkeit 1:

1 Unze Stringkäse

Möglichkeit 2:

20 Nüsse = Cashewnüsse / Mandeln oder Walnüsse (Größe der Innenhandfläche)

Abendessen

Möglichkeit 1:

6 Eier-Omelette mit 6 Scheiben Räucherlachs mit Salat

Möglichkeit 2:

200 g gegrilltes Huhn

2 volle Tassen Gemüse (Krautsalat, wie bereits erwähnt)

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

2 Esslöffel Lite Cottage Käse – nach Wunsch

Nachtisch

Möglichkeit 1:

8-10 Erdbeeren, eingetaucht in

¼ Tasse zuckerfreie Schokoladensauce (Ganache)

Möglichkeit 2:

½ Tasse zuckerreduzierter Wackelpudding

Kapitel 6: Einkaufstipps für die Low-Carb-Diätler

Kohlenhydrate zu kontrollieren oder Gewicht zu verlieren und gesund zu bleiben, sollte kein Vermögen kosten. Deshalb ist es auch nicht nötig, teure Lebensmittel in Ihre Ernährung mit einzubinden. Es gibt unzählige weniger kostspielige, aber köstliche Lebensmittel, die wenig Kohlenhydrate enthalten.

Aber alles der Reihe nach... Wie wir alle wissen, sind Fertiggerichte teuer. Tauschen Sie diese mit hausgemachten Gerichten aus zartem Fleisch und

frischem Gemüse aus. Das abgepackte Essen kostet Sie nur viel Geld, sondern schadet auch Ihrer Taille.

Als nächstes sollten Sie über den Kauf von Lebensmitteln nachdenken, welche gerade in Saison sind. Natürlich würden Sie sich im Winter nicht luftig anziehen, und einen Mantel im Sommer, richtig? Ich auch nicht. Das Gleiche gilt für Obst und Gemüse, welches gerade in der Saison ist, dann sind diese auch am billigsten. Ansonsten kostet alles viel mehr, denn die Produkte müssen aus anderen Ländern eingeflogen werden. Aber wenn Sie Ihr Gemüse in der entsprechenden Saision kaufen, ist es nicht nur billiger, sondern Sie können diese sogar einfrieren und damit noch mehr Geld sparen.

Bei Fleisch kann man auch ganz einfach Geld sparen. Die teuren Sorten wie Filet schmecken toll und sind supersaftig; einfache Lendenstücke schmecken aber genauso gut und kosten nur einen Bruchteil. Dieses Fleisch ist mit Fett durchwachsen, welches das Fleisch zart und super lecker macht. Sie sind am besten zum Garen geeignet – genau richtig, wenn Sie nun an Eintopf, Suppen, Schmoren und einen Braten denken.

Dies gilt in derselben Hinsicht für das Protein, das günstig angeboten wird und somit Ihnen hilft, etwas Geld zu sparen. Aber es gibt noch so viel mehr Kohlenhydrate als

nur das Fleisch – bringen Sie Abwechslung in Ihr Abendessen – essen Sie nicht immer das Gleiche. Mischen Sie hier auch einmal Eier mit ein. Die kann man in vielen verschiedenen Variationen zubereiten, z.B.: pochiert, Rührei, Omelette, Quiche ohne Kruste etc. Außerdem, Tofu und andere Sojaprodukte könnten die üblichen Huhn- und Puteproteine ersetzen und bieten Ihnen dabei eine Vielzahl von Nährstoffen.

Sie können auch bei den Snacks sparen. Kaufen Sie Low-Carb-Snacks, darunter Shakes und Riegel, wenn sie gerade im Angebot sind. Dann kaufen Sie gleich eine größere Menge. Studiern Sie Webseiten, die Ihre Lieblingsprodukte anbieten, lassen Sie sich durch einen Newsletter regelmäßig Angebote per Email schicken. Lesen Sie Zeitungen und Flyer und finden Sie dort Coupons und Angebote.

Darüber hinaus können Sie Gerichte machen, die als Doppel-Rezepte dienen, so können Sie das Abendessen für eine oder zwei weitere Nächte schon vorkochen. Dies gilt auch für die Mahlzeiten, die am nächsten Tag als Mittagessen dienen. Verwenden Sie Ihre Low-Carb-Reste, um auch hier Geld zu sparen.

Und vielleicht haben Sie ja davon auch schon einmal gehört: Planung. Wenn Sie Ihrer Rezepte und Mahlzeiten

für die ganze Woche planen, dann sind Sie immer einen Schritt voraus. Sie müssen nicht zusätzlich noch einmal losfahren oder etwas bestellen, damit Sie abends etwas zu essen haben. Oder wollen Sie wirklich wieder dieses ungesunde Essen in sich hinein stopfen?

Unter anderem lernen Sie einige kluge Einkaufstrategien. Bei Schweinefleisch z.B. kaufen Sie weniger kostspielige Stücke wie Schulter und Rippenkoteletts, die genauso schmackhaft sind, wenn sie gut zubereitet werden. Auch wenn Sie ein ganzes Huhn kaufen, sollte dies ein paar Euro sparen.

Ich hoffe, dass die oben genannten Tipps Ihnen dabei helfen, Geld zu sparen, während Sie köstliche Low-Carb-Nahrungsmittel einkaurfen. Wie ich schon sagte, eine Low-Carb-Diät sollte kein Vermögen kosten. Viel Spaß beim Einkaufen.

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

Kapitel 7: Auswärts essen bei einer Low-Carb-Diät

Eine Diät wird ganz schnell stressig, wenn man sich ununterbrochen Gedanken darüber machen muss, welche Nahrungsmittel man zu sich nehmen darf. Auswärts in einem Restaurant zu essen, kann zum reinsten Albtraum werden. Wie auch immer, wenn Sie eine Low-Carb-Diät machen, ist das Essen auswärts überhaupt kein Problem. Es ist sogar sehr einfach, Gerichte aus fast jeder Küche eines jeden Restaurants einer Low-Carb-Diät anzupassen.

Erinnern Sie sich einfach immer an drei Dinge, die Sie auf dem richtigen Weg halten werden, wenn Sie auswärts essen:

1. Wissen, was Sie essen können, und was Sie vermeiden sollten!

2. Planen Sie voraus!

3. Bleiben Sie der Sache treu!

Eine Low-Carb-Diät bedeutet, dass Sie tatsächlich eine Menge Flexibilität mit Ihrer Ernährung haben. Zu wissen, welche Lebensmittel man vermeiden sollte, macht es einfacher zu essen, ohne dabei erraten zu müssen, was

erlaubt ist und was nicht. Ganz einfach z.B.: Wenn man Fleisch auswärts ist, bestellen Sie es nicht paniert oder ausgebacken, auch Gemüse, Salad und Fish sollte nicht ausgebacken sein. Kartoffeln sind im Grunde tabu, dafür können Sie aber eine extra Portion Gemüse verlagen. Sehen Sie über den Tellerrand hinaus. Wenn Sie gerne einen saftigen Hamburger essen möchten, kaufen Sie den Hamburger und lassen Sie einfach das Brötchen weg. Ersetzen Sie Pommes mit Karotten-Sticks, um Ihre Mahlzeit abzurunden. Bei Salaten gibt es unendliche Variationen und hier können Sie fast jede Fleisch- oder Gemüsesorte dazugeben und die meisten Restaurants heutzutage bieten reichlich Salate mit an. Steak mit gemischtem Gemüse ist immer eine großartige Idee und schmeckt hervorragend.

Der vielleicht am häufigsten übersehene Schlüssel, um bei einer Low-Carb-Diät erfolgreich auswärts essen zu gehen, ist die Planung. Dieser einfache Schritt kann Ihnen eine Menge Stress und Sorgen ersparen. Sie wissen genau, was Sie essen können, somit ist der nächste logische Schritt herauszufinden, was das Restaurant, welches Sie sich ausgesucht haben, anbietet. Es ist so einfach, gehen Sie einfach online und schauen Sie sich das Menü dort genau an.

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

Sie können das Restaurant auch anrufen und sich Informationen geben lassen, wie das Essen dort zubereitet wird und welche Zutaten verwendet werden. Auf diesem Wege werden Sie nicht in Versuchung geführt und es erwartet Sie keine unvorhergesehene Überraschung. Dieser Schritt eliminiert den Stress und die Sorge, was bestellt und gegessen werden kann, noch bevor Sie überhaupt bei Ihrem Restaurant angekommen sind. Und somit werden Sie in der Lage sein, Ihren Abend voll und ganz zu geniessen.

Das Wichtigste ist wirklich, dass Sie sich nicht verführen lassen, wenn Sie auswärts essen. Viele können den Brotstäbchen nicht widerstehen, werden von einem Nachtisch verführt und geben nach. Sie möchten vielleicht nicht zu anspruchsvoll erscheinen mit zu vielen Sonderwünschen. Egal welchen Grund Sie haben, denken Sie immer dran, Sie sind es wert, sich gut und gesund und glücklich zu fühlen. Wenn es Ihnen hilft, sehen Sie Ihre Low-Carb-Diät genau so, als ob Sie diese aus medizinischen Gründen strikt einhalten müssten. Auch dort würde es bestimmte Nahrungsmittel geben, die Sie dann einfach nicht essen dürften.

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

Durch die viele Anzahl von Menschen, die sich bereits einer Low-Carb-Diät verschrieben haben, haben sich auch viele Restaurants diesem Trend angepasst. Es stehen viele tolle Optionen zur Verfügung, wenn Sie vor Ort in einem Restaurant ein gutes Essen genießen möchten und dabei Low-Carb-Lebensmittel bevorzugen. Zu wissen, was man essen kann, und dies im Voraus zu planen, wird Ihnen helfen, auf Kurs zu bleiben. Verwenden Sie diese einfachen Schritte, und genießen jederzeit ein gutes Essen, auch wenn Sie auf einer Low-Carb-Diät sind!

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

Kapitel 8: Die Einhaltung der Low-Carb-Diät

Ein großer Vorteil einer Low-Carb-Diät ist die Tatsache, dass Sie sich keine Gedanken darüber machen müssen, wie viele Kalorien Sie zu sich nehmen. Darüber hinaus brauchen Sie die Kalorien weder aufschreiben noch zählen.

Dies liegt daran, das sich bei einem Low-Carb-Lifestyle alles um die Menge der Kohlenhydrate, die Sie zu sich nehmen, dreht. Mit dieser Art von Diät brauchen Sie einen Plan, der Ihnen die Menge der Kohlenhydrate, die Sie den Tag über brauchen, sagt.

Dieser Plan enthält auch andere Lebensmittel, die Sie dazu nehmen können, um Ihre Ernährung zu ergänzen. Die Idee ist, Ihre Kohlenhydratzufuhr zu verringern und Sie werden dadurch in der Lage sein, Ihren Zucker- und Insulinspiegel zu senken. Ihr Körper wird dann die gespeicherten Fette verbrennen und dadurch Gewicht verlieren.

Dies sind Vorschläge, um Ihnen dabei helfen, das Beste aus Ihrer Ernährung herauszuholen. Auf diese Weise können Sie sicher sein, effektiv Gewicht zu verlieren.

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

Als erstes sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt gründlich untersuchen lassen. Dies sollte immer der erste Schritt, sein, wenn Sie sich entschieden haben, einem Diätplan zu folgen. Ihr Hausarzt kann Ihnen auch dabei helfen, die besten Nahrungsmittel für Sie und ihre Diät zu bestimmen. Ihr Arzt wird Ihnen Anregungen geben, wie Sie Ihr Diät-Menü planen sollten.

Zweitens sollten Sie immer ein objektives Ziel vor Augen haben, um Ihren Low-Carb-Lifestyle aufrechtzuerhalten. Das Ziel jeder Low-Carb-Diät ist es, Gewicht zu verlieren. Etablieren Sie Ihr Ziel; dies wird Ihnen helfen, Ihre Ernährung Ihrem Lebensstil anzupassen. Und stellen Sie sicher, dass Sie wissen, welche Nahrungsmittel in Ihre Diät passen.

Drittens, damit Ihr Diät Plan auch funktioniert, brauchen Sie Motivation, um Ihrem Plan treu zu bleiben, auch wenn Sie hier und da einmal einer Versuchung widerstehen müssen. Sie müssen einen Weg finden, sich immer wieder an Ihr Ziel zu erinnern. Denken Sie z.B. daran, wie gut Sie sich fühlen werden oder wie toll Sie schon bald aussehn könnten, das ist immer eine gute Motivation.

Darüber hinaus müssen Sie Ihre Einstellung ändern;

denken Sie positiv und glauben Sie immer daran, dass Sie Ihr Ziel erreichen werden.

Außerdem müssen Sie die Menge der Lebensmittel überwachen, die Sie zu sich nehmen und wiegen Sie sich regelmäßig, um Ihre Fortschritte zu sehen. Am besten jedoch ist es, wenn Sie ein Tagebuch führen, in welchem Sie alle Ergebnisse aufzeichnen. Diese Aufzeichnungen werden Ihnen helfen herauszufinden, ob Ihr Diät-Plan erfolgreich ist oder nicht.

Abschließend müssen Sie geduldig und konsequent sein mit Ihrer Diät. Die Aufrechterhaltung einer Low-Carb-Diät ist nicht immer ganz einfach. Allerdings werden Sie erfolgreich sein, wenn Sie sich an Ihren Plan halten und ihn zur Gewohnheit machen. Mit ein bisschen Zeit wird dies Ihr neuer Lebensstil werden und damit ein Teil von Ihnen. Wie mit jedem anderen Diätplan kann es sein, dass Sie auch hier vielleicht einmal vom Weg abkommen. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen und kehren Sie wieder auf den richtigen Weg zurück und fahren Sie mit Ihrer Diät fort. Von Zeit zu Zeit sollten Sie immer mal wieder Ihren Arzt aufsuchen und sich untersuchen lassen, um damit sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Probleme auftreten.

Kapitel 9: Die häufigsten Fehler einer Low-Carb-Diät

Man muss nicht ein Seminar besuchen, damit man die meist gemachten Fehler einer Low-Carb-Diät erkennt. Carbs, wie es in diesem Zusammenhang genannt wird, beziehen sich auf den Nährstoff in unseren Lebensmitteln (Kohlenhydrate) wie Kartoffeln, Brot, Kuchen usw. Die folgenden Punkte sind die häufigsten Fehler, wenn es um Low-Carb-Ernährung geht.

Erhalten von falschen Informationen - Einige Menschen nehmen an, dass Sie eine Low-Carb-Ernährung führen nur deshalb, weil Sie jeden Tag Fleisch essen. Das ist falsch, jeder muss das Wissen darüber erlernen, wie man Kohlenhydrate reduziert, die Lebensmittel, die Kohlenhydrate enthalten und was man essen sollte, schließt man sich eine Low-Carb-Diät an.

Mittendrin einfach aufgeben - Es gibt eine Vielzahl von Variationen eine Low-Carb-Diät zu beginnen und es gibt auch Probleme am Anfang. Es ist wichtig herauszufinden, welche Variation gut ist für Sie und welche Sie vermeiden sollten, so dass Sie mittendrin nicht einfach aufgeben. Eine Komplikation ist zum Beispiel der Carb-Crash, der viele Leute erschreckt und Sie damit wieder an den Anfang zurückwirft.

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

Mangel an ausreichend Fett - Dies könnte für Verwechslungen bei einer Low-Carb-Diät führen, da viele denken, dass Low-Carb fettarm bedeutet. Am Anfang ist es noch einfach, eine fettarme Diät durchzuhalten, aber im Laufe der Zeit führt es dazu, das Ihr Körper seine eigenen Fettreserven komplett aufbraucht und Sie dann schnell hungrig werden. Deshalb ist es wichtig, während einer Low-Carb-Diät Ihrem Körper Fett zuzuführen.

Zu wenig Gemüse in der Ernährung - Während einer Diät, bei der die Ernährung mit wenig Kohlenhydraten eine große Rolle spielt, vergessen einige Menschen, Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Das könnte katastrophale Auswirkungen haben, denn gerade Gemüse und Früchte sollten hier in großen Mengen gegessen werden, vor allem Früchte, die wenig Zucker enthalten.

Zu viel essen - es macht keinen Sinn, bei einer Low-Carb-Diät die Menge an Kalorien zu zählen, die man zu sich nimmt. Dies bedeutet jedoch nicht, dass man immer nur essen sollte, weil Sie Lebensmittel zu sich nehmen, die wenig Kohlenhydrate enthalten. Es wird empfohlen, nur dann zu essen, wenn man hungrig ist und immer dann aufhören, wenn man satt ist.

Schlechte Planung – Anfangs kann es manchmal etwas

schwerer sein, sich an ein Programm mit neuer Ernährung zu halten und so manch einer verfällt wieder in das alte Schema. Deshalb ist man am besten beraten, solange zu planen, bis man die neuen Essgewohnheiten aus dem FF beherrscht, und Sie genau wissen, was und wann Sie essen können.

Verwendung von verpackten Low-Carb-Lebensmitteln - Beim Kauf von Low-Carb-Lebensmitteln, die verpackt sind, ist es von großer Bedeutung, dass Sie die Zutaten verstehen. Die meisten von ihnen enthalten Maltit Sirup, was schlechter Zucker ist, der von den meisten Körpern nicht gebraucht wird. Deshalb sollten diese verpackten Low-Carb-Lebensmittel sorgfältige geprüft werden.

Mangelnde Abwechslung - Die meisten Menschen finden nur eine begrenzte Auswahl von Lebensmitteln, die wenig Kohlenhydrate enthalten, aber es gibt tatsächlich jede Menge davon und das Einzigem was Sie wirklich vermeiden sollten, ist Zucker und Stärke. Jede Küche auf der Welt hat eine gewisse Auswahl an Low-Carb-Artikeln.

Unzureichende Ballaststoffe in der Ernährung - Essen von Obst und Gemüse stellt sicher, dass man genug Ballaststoffe zu sich nimmt. Obst und Gemüse zu

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

vergessen oder eine Mahlzeit zu überspringen, verringert die Zufuhr von Ballaststoffen im Körper und dies kann auf lange Sicht verhängnisvoll sein.

Schlussfolgerung – Beginnen Sie Ihre Low-Carb-Diät noch heute

Wie wir in diesem Handbuch gelernt haben, schränkt eine Low-Carb-Diät die Aufnahme von stärkehaltigem Gemüse, Obst, Getreide, Brot und Zucker ein. Eine gesunde Menge an Kohlenhydraten in der Ernährung versorgt den Körper mit der dringend benötigten Energie. Das Problem, wie wir wissen, ist, dass eine übermäßige Zufuhr von

Kohlenhydraten dazu führen kann, dass sich Ihr Insulin und der Blutzuckerspiegel erhöhen! Wir haben die Grundlagen einer guten Low-Carb-Diät gelernt. Wir haben die Vorteile einer Low-Carb-Diät gelernt und auch häufige Fehler abgedeckt. Dies werden wir nun mit Tipps beenden, damit Sie noch heute mit Ihrer Low-Carb-Diät beginnen können!

Tipp #1

Wenn Sie Lebensmittel einkaufen gehen, holen Sie die Lebensmittel, die einen niedrigen Glukosegehalt auslösen. Lebensmittel mit sehr niedrigen glykämischen Index sind Aprikosen, Äpfel, Brokkoli, Spargel, Blumenkohl, Rosenkohl, Kirschen, Sellerie, Grapefruit, Gurken, grüne Bohnen, Champignons, Salat, Pflaumen, Zwiebeln, Spinat, Paprika, Erdbeeren, Zucchini und Tomaten.

Speisen in der "moderaten glykämischen Index Kategorie” sind Orangen, Orangensaft, Trauben, Melonen, Erbsen, Pfirsiche, Süßkartoffeln, Ananas und Wassermelone.

Bleiben Sie weg von Lebensmitteln mit hohem glykämischem Index wie Rosinen, Kartoffeln, Mais, Karotten, Rüben und Bananen.

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

Tipp #2

Nur weil Sie auf einer Low-Carb.Diät sind, bedeutet dies nicht, dass Sie täglich Fleisch oder Käse, also Snacks, essen müssen. Probieren Sie eine Vielzahl von Low-Carb-Snacks wie Nüsse, hart gekochte Eier, Pekannüsse, frisches Gemüse mit fettarmen Dips und Ricotta. Passen Sie auf die gesättigten Fettsäuren und die Anzahl der Kalorien in den Snacks auf, die Sie essen möchten. Entscheiden Sie sich für die fettarme Variante von Milch und kontrollieren Sie die Menge der Portionen.

Tipp #3

Beseitigen Sie alle Lebensmittel, die reich an Kohlenhydraten sind. Werfen Sie einen Blick in Ihren Kühlschrank / Ihre Speisekammer und entfernen Sie alle ungesunden Lebensmittel wie Gebäck, Softdrinks und Kartoffelchips. Nachdem diese entfernt sind, kommen die „Fertiggerichte" an die Reihe! Entfernen Sie Reis, Nudeln, Brot und Getreideprodukte. Wenn Sie nicht ohne Brot leben können, entscheiden Sie sich für Vollkornbrot. Jedes Kohlenhydrat zählt!

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode

Tipp #4

Trinken Sie viel Wasser. Wasser ist nicht nur wichtig, dass Sie hydratisiert sind, sondern es hilft auch bei Heißhunger und Verstopfung. Stellen Sie sicher, dass Sie täglich 8-10 Gläser sauberes und hygienisches Wasser trinken.

Tipp #5

Lesen Sie die Etiketten sorgfältig! Wenn Sie darauf achten, was auf den Etiketten steht, können Sie die Menge an Kohlenhydraten in Gramm auf allen Lebensmitteln verfolgen, die Sie zu sich nehmen. Dies ist eine gute Möglichkeit, die Steuerung Ihrer Portionsgröße und des Carb-count Ihrer täglichen Ernährung zu verfolgen.

Tipp #6

Bleiben Sie immer bei den „echten" Lebensmitteln. Entscheiden Sie sich nicht für die Low-Carb-"Alternativen" wie abgepackte Energie-Riegel oder Snack Bars. Und wenn Sie einmal das Verlangen nach etwas Süßem haben, essen Sie Fett. Zum Beispiel, wenn Sie Eier zum Frühstück essen wollen, dann kochen Sie diese in Butter. Frittieren Sie Ihr eigenes Essen, bevor Sie es von einer Fastfood-Kette kaufen.

Denken Sie immer daran: Wenn Ihre Diät funktionieren soll, muss alles richtig geplant werden und Sie müssen mindestens 5 Tage die Woche für 45 Minuten Sport betreiben. Und dies gilt für jede Diät, der Sie folgen möchten. Starten Sie jetzt und lassen Sie das Fett purzeln auf dem Low-Carb-Weg.

Viel Erfolg

Andreas Ledwig

Gesundheit-Schoenheit.info

© Verliere Fett mit der Low-Carb Methode