www.andreathaller.de

THALLER
Natürlich gesund

Inhalt

Eine Art Vorwort 5
Diät adieu – Welcome Diät 6
Die „Grundgesetze“ 7
Die persönlichen Voraussetzungen 9
Wie steht es um Ihre Gesundheit? 10
Wovon träumen Sie? Wie sieht Ihre Traumfigur aus? 11
Der Körper und der Schönheitsbegriff 11
Was heißt eigentlich Übergewicht? 12
Gespeichertes Körperfett – Das eigentliche Übergewicht 14
Lernen Sie Ihren Körper kennen - Nahrungsbedarf und Fettspeicher 16
Körperfett – Relevanz und Diät 17
Wie funktioniert eine übergewichtsrelevante Diät? 18
Bewusstes und Unbewusstes 19
Überprüfen Sie Ihre Motivation 21
Ihr Erscheinungsbild als Motivation 22
Die Nachhaltigkeit 23
Der schnelle „Erfolg“ 23
Vermeiden Sie Diätlügen 25
Münchhausens gesammelte Weisheiten 26
Diätlügen, Abteilung Ausreden 31
Unrealistische Versprechungen 32
Fad Diets 32
Passive Stimulation 33
Nichtoperative Fett-“Entfernung“ 33
Setzen Sie sich ein realistisches Ziel 34
Wählen Sie einen Weg 35
Abnehmen heiß nicht unbedingt Diät 36
Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben 38
Entrümpeln Sie Küche und Keller 39
Werfen Sie Unnötiges über Bord 40
Gesunde Sattmacher 40
Vermeiden und bekämpfen Sie Frust und Stress 41

Man kennt fünf Hauptkategorien von Auslösern des emotionalen Essens: 43
Ideen, um das Überessen zu stoppen 44
Essen Sie nicht spontan 46
Die Nachsorge 46
Freuen Sie sich über Erfolg 47
Bleiben Sie dran 47
Fettverbrennungsmythen 47
MYTHOS 1: TEILWEISE VERRINGERUNG GELINGT 48
MYTHOS 2: KALTE GETRÄNKE REDUZIEREN FETT 48
MYTHOS 3: VERZICHT AUF GANZE LEBENSMITTEL-GRUPPEN FÜHRT ZU FETTVERLUST 49
MYTHOS 4: KALORIENARME ERNÄHRUNG IST DER EINZIGE WEG, GEWICHT ZU REDUZIEREN 50
MYTHOS 5: IMMER ZU BESTIMMTEN ZEITEN TRAINIEREN 51
MYTHOS 6: MAN MUSS XX MINUTEN TRAINIEREN, BEVOR ES ZU WIRKEN BEGINNT 52
MYTHOS 7: FETTVERBRENNENDE NAHRUNGSMITTEL, UM GEWICHT ZU VERLIEREN 52
MYTHOS 8: PROTEINREICHE/ KOHLEHYDTARARME LEBENSMITTEL SIND AM BESTEN 53
MYTHOS 9: WENIGER ESSEN, MEHR VERBRENNEN 54
MYTHOS 10: AUF FETT VOLLKOMMEN VERZICHTEN 54
EMOTIONALES ESSEN 56
PMS 58
Gelüste 59
Krankheit 61
ZU WENIG ESSEN 63
Gesunde Nahrungsmittel 65

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 begehbaren Pfad zum Gipfel ohne Wundermittel und 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.

steigern, sind 1,5 Kilo pro Woche ohne Gesundheitsschaden möglich. Sehr viel mehr sollten Sie aber auch als Mann wegen des erhöhten Grundbedarfs nicht erreichen wollen. Wenn Sie nach einer Vorbereitungswoche eine ärztlich betreute Woche der Nulldiät einschieben, sind noch mal zusätzlich 1 bis 1,5 Kilo erreichbar. Das hieße: Eine Gewichtsabnahme um 6 bis maximal 8 Kilo in einem Monat. Wäre das nicht ein vernünftiges Ziel? Männer könnten mit entsprechender Willenskraft auch die angedeuteten 10 Kilo verlieren.

Doch nun kommt die Gretchenfrage. Wollen Sie sich quälen oder die Sache in Ruhe angehen? Wie gehen Sie am besten nach Ihren Bedürfnissen vor und wie können Sie schließlich Ihre Traumfigur behalten? Der nächste Schritt verlangt, Ihre Gepflogenheiten beim Essen und Trinken zu studieren, ihre Gewohnheiten zu untersuchen.

Beobachten Sie Ihre Gewohnheiten

Bewusstes und Unbewusstes

Damit Sie Ihr Verhalten, Ihre Essgewohnheit besser verstehen, müssen Sie ein (Essens-)Tagebuch anlegen. Beginnen Ihre täglichen Aufzeichnungen immer auf einer linken, unbeschriebenen Seite. Notieren Sie einfach alle Speisen und Getränke, die Sie zu sich genommen haben, aber möglichst wirklich alle und die Uhrzeit. Ergänzen Sie dieses Verbrauchs-Tagebuch um Ihre körperlichen Aktivitäten, die über das Allernötigste hinausgehen. Notieren Sie die Dauer der Aktivitäten und beachten Sie eine Aufgabe besonders: Halten Sie dieses Tagebuch in Reichweite, nehmen Sie es mit und machen Sie Ihre Notizen nicht aus dem Gedächtnis, auch wenn Sie dafür belächelt werden. Das mag zwar anfangs aufwändig erscheinen und viel Disziplin verlangen. Sie werden später dankbar dafür sein, wenn Sie herausfinden, wo Sie problemlos Konsum streichen und Aktivitäten vermehren können.

Freuen Sie sich über Erfolg

Wenn Sie den Trend positiv deuten, also im Minus und das werden Sie, dann belohnen Sie sich doch mal. Ebenso, wenn sich Ihr Wunschgewicht stabilisiert hat oder gar noch ein wenig nach unten tendiert. Wie wär's mit einem kalorienarmen exotischen Cocktail? Ein A-Team aus Ananas, Äpfeln und Aprikosen hat nur 120 Kalorien.

Bleiben Sie dran

Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht! Gut. Sehr gut, aber nur, wenn Sie jetzt nicht schlampen, sich nicht zu viele Ausrutscher gönnen. Ihr neuer Lebensstil muss sich so tief in Ihrem Bewusstsein verankern bis er ins Unterbewusste hinübergleitet oder sich in der Automatikabteilung Ihres Gehirns breit macht. Dann sind Sie völlig frei für neue Herausforderungen, denn gelegentlich wird Ihr Gedächtnis daran erinnern, dass Sie in der Lage sind, etwas Großes zu meistern.

Fettverbrennungsmythen

Eine Diät durchzuziehen, ist nicht leicht und bei der Menge an Fettverbrennungsmythen, die herumschwirren, ist es oft schwierig zu unterscheiden zwischen effektiven Techniken und Strategien zur Gewichtsabnahme, sowie in die Irre führenden Programmen und Taktiken, die nicht nur uneffektiv sind, sondern bisweilen auch gefährlich.