



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Diät "einfach abnehmen, Teil 2"

Liebe Glasfütterer,
im letzten Beitrag habe ich euch die

glasfütter – Diät 1 : 0

vorgestellt. Das Grundprinzip: einen Tag essen, den nächsten Tag auf feste Nahrung verzichten, dafür aber beliebig viel Mineralwasser, Kaffee, Tee oder Gemüse- bzw. Hühnerbrühe trinken. Das fällt den meisten überhaupt nicht schwer, weil sie ja wissen: am nächsten Tag dürfen sie wieder schlemmen... Und auch leckeren Wein zum Essen genießen... Deshalb ist diese Form der Ernährung in Hollywood soooo angesagt!



Foto Klaus Rupp

Das Geheimnis des Erfolgs: ihr braucht auf nichts zu verzichten! Ihr könnt weiter eure Lieblingsgerichte kochen, auch mal Speisen, die zwar lecker schmecken, aber nicht immer die gesündesten sein sollen, weiterhin mit Freunden in guten Restaurants essen gehen, abends mit Freunden ein oder mehrere Flaschen Rotwein verkosten, sich an Single Malt oder altem Cognac ergötzen,... (neudeutsch: every other day diet bzw. alternate day fasting). In grauer Vorzeit (vor Erfindung von Ackerbau und Viehzucht) haben unsere Vorfahren einen ähnlichen Essrhythmus gehabt: es gab immer nur dann etwas zu kauen, wenn die Jagd bzw. das Fischen erfolgreich war, und das war eben nicht jeden Tag der Fall... Ansonsten war Wasser angesagt. Der menschliche Körper scheint dieser urbiologischen Uhr auch heute immer noch mehr angepasst zu sein als unserem aktuellen Essrhythmus, wo uns jeden Tag ständig mehr als ausreichend Leckerli zur Verfügung stehen. Dies führt selbst bei reduzierter Kalorienzufuhr zu einer sogen. Insulinmast. Die Bauchspeicheldrüse produziert permanent Insulin, der Körper bildet somit überproportional viel Körperfett. Diesen (gewohnt leckeren) Teufelskreis durchbrechen wir ganz einfach! Tierversuche mit dieser Diät führten sogar zu verblüffenden Ergebnissen: signifikant größere Lebenserwartung, reduzierter Insulinspiegel und Blutdruck, höhere Resistenz ggb. Schlaganfällen, geringeres Diabetesrisiko (Typ 2). Ob diese Segnungen auch alle für uns Schleckermäuler gelten, weiß die Wissenschaft noch nicht hinreichend sicher. Aber selbst, wenn nicht: ihr fühlt euch auf Antrieb wohler, freut euch wie Bolle auf die Leckerchen des nächsten Tages und nehmt dabei auch noch ab!!

Probiert's einfach aus!

Bis zum nächsten Blogbeitrag!

Euer Norbert