

Vital Box

www.gesunddurchfitness.de

Abnehmen

und

genießen,

ohne Jo – Jo - Effekt,

mit viel Spaß,

zusammen mit motivierten Leuten!



Einleitung

Ich will abnehmen!

Irgendwann, oder bereits auch mehrmals in seinem Leben, will die oder der Übergewichtige abnehmen.

Nun besteht aber ein Unterschied zwischen Wunsch und Wollen.

Ich will abnehmen, bedeutet wollen. Sonst könnte man ja sagen, ich wünsche mir abzunehmen.

Warum diese Einleitung oder auch Wortklauberei.

Am Anfang steht der Wunsch, endlich das persönliche Normalgewicht zu erreichen.

Diesen Wunsch versucht man sich möglichst schnell zu erfüllen.

Oder ist es nicht eher so, dass man sich diesen Wunsch möglichst schnell erfüllen lassen will?

Der Wunsch hat etwas mit einer Sehnsucht zu tun. So kann man etwas für sich oder auch für jemanden anderes etwas wünschen. Im Prinzip erwartet man, dass die Erfüllung des Wunsches ohne eigene Leistung erfolgt.

Möglicherweise haben Sie bereits einmal versucht, mit Akupunktur oder einer anderen Methode Ihr Gewichtsproblem in den Griff zu bekommen. Der Grund, dass es Ihnen nicht gelungen ist, liegt darin, dass Sie glaubten, der Therapeut oder die von Ihnen ausprobierte Methode würde Ihren Wunsch erfüllen.

Das heißt, Sie hatten zwar den Wunsch, Ihr Gewicht zu reduzieren, aber eben nicht den Willen.

Damit wollen wir kein Urteil über Ihre Willenskraft abgeben. Aber wie der Raucher, der aufhören will und es nicht schafft, weil seine Gewohnheiten ihn daran hindern, so sind es die Gewohnheiten, die in

den meisten Fällen verhindern, dass man wirklich abnimmt.

Wenn Sie also sagen: "Ich will abnehmen!", sollten Sie sich auch über die Konsequenz dieses Satzes im Klaren sein.

Ich will, bedeutet, dass Sie den Prozess des Abnehmens selbst in die Hand nehmen wollen.

Selbstverständlich können Sie sich dabei helfen lassen.

Diese Hilfen kann man in zwei Gruppen unterteilen.

Die erste Gruppe beinhaltet Hilfen wie die bereits angesprochene Akupunktur oder auch homöopathische Abnehmhilfen. Auch die Hypnose kann eine geeignete Hilfe sein, den einmal gefassten Entschluss auch zu festigen. Niemals können diese Hilfen aber für sich allein wirken. Hier ist die Anwendung der Hilfen in der zweiten Gruppe gefragt. Die Hilfen der zweiten Gruppe sind:

Gruppentherapien, Beratungen von Fachleuten, Abnehmtipps oder spezielle Abnehmprogramme wie unseres.

All diese beschriebenen Hilfen haben nur ein Ziel, sie sollen Sie in Ihren Bemühungen unterstützen. Diese Unterstützung ist notwendig, da der Weg zu Ihrem Normalgewicht, aus anatomischen Gründen, ein geruhsamer und langer Weg ist. Wenn Sie allerdings die Ziellinie überschritten haben, ist die Belohnung der dauerhafte Erfolg.

Also geben Sie sich die Zeit zum Abnehmen, denn Sie haben sich auch die Zeit gegeben zum Zunehmen.

Geduld ist der Schlüssel für Ihren dauerhaften Erfolg.

René Hille

(Ernährungstherapeut & med. Gesundheitsberater)

Nährstoffe und dessen Funktion für einen gesunden Stoffwechsel

Der Stoffwechsel

Alle Vorgänge im menschlichen Körper beruhen auf chemische Reaktionen. Ständig werden Stoffe aufgenommen, abgebaut, umgewandelt oder ausgeschieden. Stoffwechsel, das ist die Gesamtheit dieser Vorgänge. Es ist nur zu verständlich, dass dabei eine Menge schiefgehen kann. Das Puzzle "Mensch" setzt sich immer wieder neu zusammen. Sind einzelne Teile kaputt, verwackelt oder fehlen diese, so ergibt sich ein anderes Bild. Der Mensch wird krank und funktioniert nicht mehr richtig. Aber was bedeutet dies für unser Gewicht?

Für uns ist auf jedem Fall der sogenannte Fettstoffwechsel interessant. Unter **Fettstoffwechsel** wird zum einen die Zerlegung von Nahrungsfetten im Verdauungstrakt verstanden, zum anderen die Verstoffwechslung von Fett im Körper bzw. in den Zellen.

Bei einem gesunden Stoffwechsel ist der Körper in der Lage Energie in Form von Fett aus der Zelle (Fettzelle) zu holen und nicht nur Fett in die Zelle einzulagern. Wenn wir eine Stoffwechselstörung in diesem Bereich haben kann dies bedeuten, dass wir nach wie vor Fett in den Fettzellen speichern können aber diese nicht bzw. nur in sehr geringen Mengen wieder herausholen können, um diese zu verbrennen. Das bedeutet, dass wir ständig zunehmen bzw. unser Gewicht nicht mehr reduzieren können, obwohl wir unsere Ernährung umgestellt haben und Sport treiben. Aber keine Angst, wer in dieser Situation ist, hat trotzdem noch die Chance seinen Stoffwechsel anzukurbeln, in dem er

den Körper die Werkzeuge gibt die er für den Stoffwechsel benötigt. Diese Werkzeuge sind in erster Linie die Vitalstoffe, die in den heutigen Lebensmitteln wegen der industriellen Verarbeitung und der langen Lagerung kaum noch vorhanden sind. Viele Menschen sind der Meinung sie ernähren sich schon gesund, wissen aber nicht was sie da eigentlich wirklich essen.

Zustand unserer heutigen Lebensmittel

Industriell verarbeitete Lebensmittel „leben“ eigentlich gar nicht mehr und sind höchstens noch Nahrungsmittel – somit handelt es sich eher um „tote Nahrung“ oder „totes Essen“, weil es keinen Nährwert mehr besitzt.

Vorsicht ist deshalb bei industriell verarbeiteten Lebensmitteln geboten. Die Nahrungsmittelindustrie hat längst erkannt, dass Fett und Süßes eben besonders gut schmeckt und deshalb gern gekauft wird.

Spezielle „Food- Designer“ beschäftigen sich den ganzen Tag damit, wie der menschliche Geschmack so stimuliert werden kann, dass der Kunde noch mehr von dem Produkt kauft. Wenn das geschafft ist, kommt die Werbeabteilung zum Zug, um uns dann vorzugaukeln, dass ohne Cola, Nuss-Nugat-Cremes und kleine Snacks der Tag kaum zu überstehen ist.

Der Gipfel der „Volksverdummung“ sind Aufdrucke auf Verpackungen „ohne Fett“, wie zum Beispiel auf Gummibärchen und anderen Süßigkeiten. Dabei enthalten einige dieser Produkte so viel Zucker, dass schon eine Tüte den Kalorienbedarf für einen halben Tag deckt. Aber davon steht selbstverständlich nichts auf der Verpackung.

Die Folgen dieser Gehirnwäsche: Fast 15% unserer Nahrungsenergie stammen heute aus Zucker, 40% aus Fett. Unsere Vorfahren, die ihre Nahrung noch weitgehend selbst produzierten, kamen z. Bsp. nur auf einen Fettanteil von 15%.

Aber auch die Fertiggerichte sind nicht besser: zerlegt, zusammengesetzt und wieder aufgewärmt. Die Vitalstoffe sind dahin und wir schütten die Dose in den Kochtopf oder schieben die Packung in die Mikrowelle. Danach kommt totes Essen und tote Nahrung auf den Teller – frisch ist daran nichts mehr und Vitalstoffe Fehlanzeige. Gleichzeitig nehmen wir heute kaum noch Ballaststoffe auf. Diese Fasersubstanzen aus Vollkornprodukten, Obst oder Gemüse sind quasi kalorienfrei, haben jedoch ein großes Volumen und tragen so sehr zur Sättigung bei.



Der nächste Punkt der hier unbedingt erwähnt werden muss, ist das Thema Zusatzstoffe.

Heute schon „Kaffee mit Milch“ vom Automaten in der Arbeitspause getrunken? Dann kann es sein, dass Sie neben Kaffee auch ein Surrogat auf der

Basis von Glukosesirup, gehärtetem Pflanzenfett, Kaseinat, Antiklumpmittel, Emulgator, Antioxidans und Farbstoff zu sich genommen haben.

Mehr als **300 Zusatzstoffe** in unseren Lebensmitteln bestimmen, welche Farbe Fruchtjoghurts haben, wie lange sich Brot hält und warum wir häufig Kartoffelchips knabbern.

Zusatzstoffe werden mit einer E-Nummer, dem Namen oder der Gattungsbezeichnung deklariert. Dies führt immerhin zu etwas

Transparenz für den Konsumenten.

Die Food- Designer haben unser Geschmacksempfinden und unsere Kaufbereitschaft bei Lebensmitteln fest im Griff. Viele Produkte in Supermärkten stammen vom Reißbrett der Designer:

Rohstoffe werden in die Basiskomponenten Eiweiß, Stärke und Fette zerlegt. In einem zweiten Schritt werden diese dann modifiziert und mit Geschmacksverstärkern, Vitaminen, Mineralien, Ballast-, Zusatz-, Hilfs- und Aromastoffen für den Markt und den Zeitgeschmack fit gemacht.

Vieles, was leicht, fettreduziert, kalorienarm und bequem in der Zubereitung ist und mit "gesund" und „natürlich“ zu werben versteht, ist in der Tat ein reines Hightech-Erzeugnis.

Welchen Gesundheitswert haben jene Nahrungsmittel noch, die voller Zusatzstoffe sind: **Antiklumpmittel, Aromastoffe, Bindemittel,**

Emulgatoren, Entschäumungsmittel, Farbstoffe,

Feuchthaltemittel, Füllstoffe, Geliermittel, Genusssäuren,

Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel,

Oberflächenbehandlungsmittel, Schmelzsalze, Stabilisatoren,

Süßstoffe, Teigführungsmittel, Trenn- und Verdickungsmittel?

Die Verordnung der in Lebensmitteln zugelassenen Zusatzstoffe ist eine Positivliste.

Erst wenn nach meist jahrelangen Prüfverfahren feststeht, dass ein Zusatzstoff für die menschliche Gesundheit **höchstwahrscheinlich** unbedenklich ist, darf er Nahrungsmitteln zugesetzt werden.

Trotzdem bleibt er ein Fremdstoff mit schwer abwägbaren Risiken. So kann man die Wechselwirkung verschiedener Stoffe im Körper nicht im voraus testen. Und was der gesunde Durchschnittsmensch mühelos verträgt, kann kranken Menschen oder Menschen mit besonderen Risiken schaden.

In den USA gilt im Gegensatz zu Europa als erwiesen, dass einige weit verbreitete, oft als harmlos erachtete Nahrungszusätze zu den **häufigsten Auslösern von Allergien, Unverträglichkeiten, Asthma, Kopfwahl und Migräne** gehören.

Sie können für **Übergewicht** verantwortlich sein (insbesondere Süßstoffe), sind möglicherweise ursächlich für **Krebs** und führen eventuell zu **Schädigungen am Erbgut**. In jedem Fall **verderben** sie unser **Geschmacksempfinden** und nehmen die Empfindung für natürlichen Geschmack. Food Designer und Aromamischer reden ganz unverblümt von Geschmacksprägung, also von einer gezielten Gewöhnung an ihre Reizstoffe – Gesundheit hin oder her.



Eine **große Zielgruppe** der Food Designer sind **Kinder und Jugendliche**: möglichst bunt, süß, sehr würzig und alles andere als natürlich werden die Lebensmittel präsentiert. Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) knuspern etwa 20 Prozent der 11- bis 15-Jährigen in

Deutschland jeden Abend eine Tüte Kartoffelchips, die mit Geschmacksverstärkern „aufgerüstet“ sind.

Bei den britischen und irischen Jugendlichen erliegen sogar bis zu 78 Prozent tagtäglich dem Charme des Kartoffelsnacks.

Selbst **Babynahrung** werden Stoffe zugesetzt, die den natürlichen Geschmackssinn verderben und nur noch Lust auf „designte“ Lebensmittel machen.

Der Mensch ist von Geburt an sinnesorientiert, und die Sinne bedürfen ursprünglicher natürlicher Eindrücke. Die im frühkindlichen Alter anezogene Desorientierung des Geschmackssinnes führt zu Fehlinformation und Abstumpfung: natürliche Qualität wird nicht

mehr erkannt und wahrgenommen. Dies bleibt nicht ohne Folgen für das körperlich-seelische Gleichgewicht.

Die Kosten für „Light“- Verheißungen und ausgeklügelte Kaufanreizstrategien für Überflüssiges und Ungesundes, für das zu fette, zu hochprozentige, zu süße Leben gehen in die Milliarden. Das sind Kosten für Fehlernährung, die das Gesundheitswesen aller Industrienationen zu sprengen drohen.

Wer sich natürlich ernähren und so weit wie möglich auf Zusatzstoffe verzichten möchte, sollte beim Einkauf auf folgende Aspekte achten.

- Besorgen Sie sich eine E- Nummernliste (gibt`s im Bücherladen oder Internet **www.zusatzstoffe-online.de**)
- Die Deklaration der Zusatzstoffe auf der verpackten Ware ist keineswegs vollständig. So reicht bei Fertiggerichten die Angabe „Gewürzmischung“. Die einzelnen Gewürze sind nicht angegeben.
- Bei „zusammengesetzten Zutaten“, die aus mehreren Zutaten sowie Zusatzstoffen bestehen, muss auf dem fertigen Produkt nicht unbedingt deklariert sein, was die einzelne Zutat enthält. Nur wenn die zusammengesetzte Zutat mehr als 25 Prozent des Lebensmittels ausmacht (z.B. Nudeln in der Tomatensuppe), müssen ihre Bestandteile deklariert sein.

Deshalb bleibt z.B. der Konservierungsstoff in der Fruchtzubereitung auf dem Joghurt unerwähnt.

- Um ganz sicher zu gehen, ist es am besten, auf verarbeitete Produkte wie Fertiggerichte zu verzichten und einfach wieder selber kochen.

Kochzeit = Genusszeit = Lebenszeit!

Ein Leben ohne Zusatzstoffe – oder fast ohne – bedeutet keine Einbuße an Lebensqualität, sondern öffnet die Sinne für Natürliches,

für das Urprinzip Lust, das wir häufig nur noch über verführerische Werbebotschaften empfangen.

Die meisten Zusatzstoffe stören unseren Stoffwechsel, welchen wir benötigen um Übergewicht abzubauen bzw. um Übergewicht zu vermeiden.

Aber kommen wir wieder zurück zu den Vitalstoffen, wie eingangs erwähnt. Von großer Wichtigkeit für einen gesunden Stoffwechsel sind die Vitalstoffe und ein gesunder Darm. Vital bedeutet funktionieren,



leistungsfähig zu sein.

Vitalstoffe sind Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese benötigt der Körper jeden Tag in ausreichenden Mengen.

Da aber diese in unseren

heutigen Nahrungsmitteln kaum noch vorhanden sind, verwundert es einen nicht, dass viele Menschen trotz gesunder Ernährung unterversorgt sind. Das heißt das wir am vollen Teller verhungern. Klar werden wir beim Essen satt, aber auch nur kalorientechnisch durch Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate.

Diese 3 nennt man Makronährstoffe und sind auf unseren Teller sichtbar. Die Vitalstoffe zählen zu den Mikronährstoffen und sind so klein, dass diese nicht sichtbar sind. Würden diese sichtbar sein, wären die Teller in Deutschland leer.

Kein Wunder, dass wir in der westlichen Welt, immer mehr Übergewichte haben, weil den Menschen die nötigen Vitalstoffe und

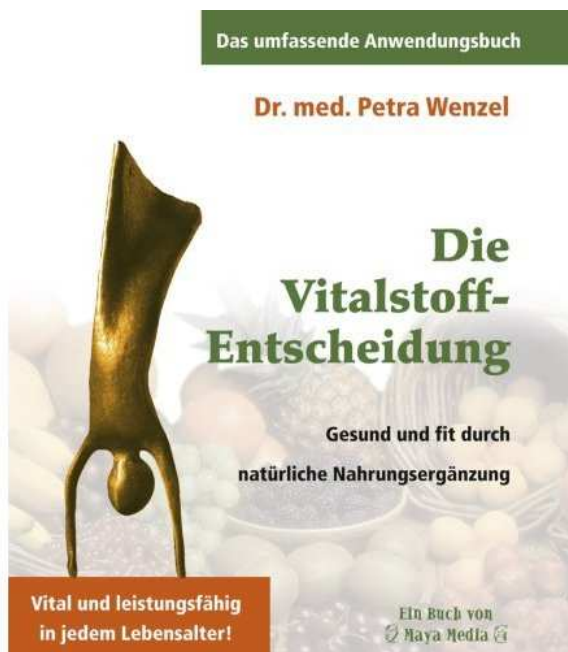
ausreichend Bewegung für ein gesunden Körper und dessen Stoffwechsel fehlen.

Die wichtigsten Vitalstoffe für ein gesunden Fettstoffwechsel sind: Chrom, Zink, Omega-3-Fettsäuren & Linolsäure, Vitamin E, Vitamin C, alle B-Vitamine sowie das OPC. Alle Stoffe sollten aus natürlichen Quellen stammen. Das heißt, wenn sie eine Nahrungsergänzung nehmen, um den Stoffwechsel zu unterstützen, dann sollten keine künstlichen Vitamine und Mineralstoffe enthalten sein.

Auf das Thema Nahrungsergänzungen kommen wir später noch zu sprechen.

Wenn sie mehr zu dem Thema Vitalstoffe wissen möchten, dann besuchen sie unsere nächsten Vorträge. Termine bekommen sie dort, wo Sie diese Infomappe erhalten haben.

Auch sehr zu Empfehlen sind die Bücher von Frau Dr. med. Petra Wenzel „Die Vitalstoffentscheidung“ und das Buch von Andreas Jopp „Risikofaktor Vitaminmangel“



Herkömmliche Diäten und dessen Folgen



Endlich gibt es eine Lösung für die Probleme bei bisher bestehenden Diäten. Was ist das Problem der bisherigen Diäten. Warum sind diese eigentlich so „ungesund“?

Da die meisten Diäten einseitig sind, fehlen dem Körper bald viele wichtige Nährstoffe und Vitalstoffe. Es kann zu Mangelerscheinungen kommen.

Durch diesen Mangel können Allergien, psychische Störungen, Haarausfall, schlechte Haut, Osteoporose, Muskelabbau, Migräne, Müdigkeit und Stoffwechselstörungen ausgelöst werden.

Bleiben wir erst mal bei den Stoffwechselstörungen:

Der Energiegesamtumsatz setzt sich zusammen aus dem Grundumsatz und dem Leistungsumsatz.

Der Grundumsatz ist der Umsatz, der in der Ruhephase, also quasi wenn wir uns nicht bewegen und in ein absoluten Ruhezustand befinden, besteht. Der Leistungsumsatz ist der Umsatz, wo wir in jeglicher Form aktiv sind.



Durch die einseitige, aber auch von der Gesamtkalorienmenge her, zu geringe Ernährung, wird der Stoffwechselumsatz vom Körper so lange heruntergesetzt bis der Energiegesamtumsatz, der erniedrigten Energiezufuhr angepasst wurde. Wie kann das der Körper vollbringen?

Der Körper muss daher nach einer Möglichkeit suchen, seinen Kaloriengesamtumsatz der geringen Kalorienzufuhr anzupassen. Dies kann er nur, wenn er den Grundumsatz senkt.

Nun kann er aber nicht die Organe und das Gehirn verkleinern, weil diese für uns absolut lebensnotwendig sind und erhalten bleiben müssen.

Die einzige Möglichkeit, den Umsatz zu senken, ist das Verringern der Muskelmasse. Dies geschieht nun so lange, bis der Umsatz mit der Energiezufuhr identisch ist. Hieraus resultiert auch der hauptsächliche Gewichtsverlust bei einer Diät.

Und damit beginnen die Probleme des sogenannten „Teufelskreises“. Diesem Muskelabbau kann man nur entgegenwirken, wenn die Muskulatur auch während einer Diät mit genügend Eiweiß versorgt wird. Dadurch können die Muskelproteine nicht mehr abgebaut werden.

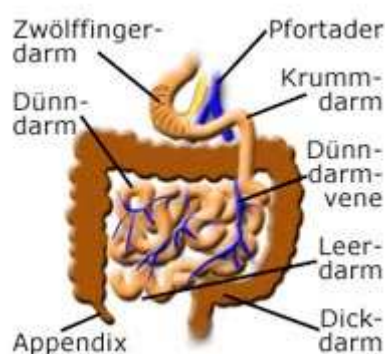
Des weiteren fehlen dem Körper bei einer Diät auch ausreichend Vitamine und Mineralstoffe. Diese Stoffe sind von ganz großer Bedeutung für einen aktiven Stoffwechsel.

Da viele Übergewichtige von vornherein schon einen niedrigen Stoffwechsel haben, kann eine Gewichtsreduzierung nur dann funktionieren, wenn der Körper alle notwendigen Nährstoffe, vor allen alle Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) bekommt.

Da dies bei einer klassischen Diät nicht der Fall ist, habe ich für Sie eine optimale und gesunde Lösung zusammengestellt. Ich kann Ihnen diese Variante als Ernährungs- und Gesundheitsberater nur bestens empfehlen.

Der Darm und der Stoffwechsel

Hier fängt alles an. Ohne einen gesunden Darm ist ein guter Fettstoffwechsel nicht möglich. Da nützt es einen auch nichts, wenn man die Ernährung umstellt. **Unsere modernen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten führen zu massiver Darm- und Körperverschlackung!**



Das hat die Folge, dass die Schlacken die Darmzotten verkleben und verhindern, dass die nötigen Nährstoffe aufgenommen werden können.

In diesem ungesunden Milieu gedeihen Pilze, pathogene Darmbakterien und Parasiten und vergiften uns mit ihren

Stoffwechselprodukten. Dies hat erhebliche negative Auswirkungen auf unseren Fettstoffwechsel. Um den Darm wieder in den Griff zu bekommen, und uns gleichzeitig mit allen natürlichen Vitalstoffen zu versorgen, möchte ich Ihnen ein hervorragendes Produkt vorstellen was alle Punkte erfüllt. Es handelt sich um das Daily Plus. Dieses



Produkt wird mittlerweile auch von vielen Ärzten, Heilpraktikern und Ernährungsberatern empfohlen. Auch der bekannte Bio - Physiker Christian Opitz

beschreibt dieses Produkt als absolutes Spitzenprodukt, welches auf den gesamten Weltmarkt unschlagbar ist. Übrigens wurden alle Produkte von einem Apotheker und den namhaften amerikanischen Arzt Dr. Dwight L. McKee M.D. entwickelt, der mittlerweile seinen 5. Dokortitel erhielt.

Schon allein die Zusammensetzung dieses Produktes lässt erkennen, hier fehlt dem Körper nichts mehr, um zu funktionieren. Dies ist die beste Nahrungsergänzung, die ich in meinen Berufsjahren kennengelernt habe.

Für weitere Infos zu diesem Produkt, wenden Sie sich an Ihren Empfehler bzw. dort, wo Sie diese Info – Broschüre bekommen haben.



Nun fehlt nur noch das notwendige Eiweiß, um den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden.

Es gibt viele Proteinprodukte auf den Markt, die viel versprechen und als gesund angeworben werden. Betrachtet man diese Produkte genauer, muss man oft feststellen, dass die meisten Produkte viel Chemie beinhalten. So findet man oft sogenannte Verdickungsmittel, welche dazu dienen sollen den Shake eine cremige Konsistenz zu verleihen. Es gibt zur Zeit 38 verschiedene Verdickungsmittel.

Aber auch sogenannte Aromastoffe & Geschmacksverstärker die sich hinter den Begriff Aroma verbergen, können ein erhöhtes gesundheitliches Risiko sein. Diese und andere künstliche

Zusatzstoffe können Allergien, Hautprobleme, Immunschwäche, Übergewicht, Leistungsschwäche, neurologische Störungen, Stoffwechselstörungen u.v.m. verursachen.

Da macht es doch kein Sinn, solche Produkte zur Gewichtsreduzierung zu verwenden, wenn hier Stoffe enthalten sind die unseren Stoffwechsel noch mehr aus dem Gleichgewicht bringen und eher dazu beitragen Übergewicht zu begünstigen.

Wer ein wirklich sehr gutes Eiweißprodukt sucht, denen kann ich bestens das im folgenden Abschnitt beschriebene Naturprodukt empfehlen.

Es handelt sich um das Proteingetränk „Triple Protein Shake“. Dieses



Produkt zusammen mit Daily Plus ist eine unschlagbare Kombination um wirklich nur Fett zu verbrennen, sowie den Stoffwechsel anzukurbeln ohne den Körper in einen Mangelzustand zu versetzen, welcher bei einer klassischen Diät den Stoffwechsel wieder ausbremst. So bekommt der Körper alle gesunden Nährstoffe, um Fit und Gesund zu bleiben, trotz drastischer Reduzierung

der Kalorien.

Wie kann ich die Muskelspannung und den Erhalt fettarmer Körpermasse mit Triple Protein Shake erzielen?

Triple Protein Shake unterstützt den Erhalt fettarmer Körpermasse für gesunde Muskelspannung. Dieses beliebte Produkt enthält eine besondere Mischung von Proteinen aus drei verschiedenen Quellen, die sich durch ein biologisch vorteilhaftes Verhältnis von Aminosäuren auszeichnen: Soja Protein-Isolate, Molke Protein-Isolate, Milchprotein-Isolat und Calciumcaseinat aus Milch.

Jede Portion Triple Protein Shake liefert 18 Gramm qualitativ hochwertiger Proteine. Darüber hinaus stehen 1,5 Gramm hochwertiger Lipide (Fette) aus Sonnenblumenkernen und Lecithin zur Verfügung. Kohlenhydrate wurden nur in eingeschränkten Mengen aufgenommen (Vanillegeschmack: nur 4 Gramm, Schokoladengeschmack: nur 5 Gramm). Triple Protein Shake bietet außerdem essenzielle Vitamine und Mineralstoffe, die während der gezielten Gewichtsreduktion unter Umständen zu kurz kommen. Triple Protein Shake ist mit Sucralose® gesüßt, der neuesten Errungenschaft bei den kalorienfreien natürlichen Süßstoffen. Es gibt aber auch eine völlig ungesüßte Version.

Aber warum sind Proteine so wichtig!

Nach Wasser, bilden Proteine den zweitgrößten Teil des menschlichen Körpers. Der Körper besteht zu etwa 65 % aus Wasser, gefolgt von etwa 28 % an Proteinen. Alle Zellen in den Knochen, Muskeln, Haaren und Nägeln, im Gehirn, im Herz und in den Organen enthalten Proteine. Die Enzyme, die im Körper zur Erleichterung der Stoffwechselfvorgänge produziert werden bestehen aus Proteinen. Proteine, auch als Immunglobuline bezeichnet, sind ein wichtiger Bestandteil des Abwehrsystems und werden zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems benötigt. Der Körper erhält sich mit Hilfe der Aminosäuren aus den Proteinen gesund. Aus diesem Grund sind täglich ausreichende Mengen an Proteinen erforderlich. Bei einer Gewichtsreduzierung mit einer klassischen Diät wird allerdings hauptsächlich fettarme Körpermasse abgebaut, die sich wiederum, primär aus Proteinen zusammensetzt. Um den allgemeinen Gesundheitszustand, die Gesundheit der Organe und den reibungslosen Stoffwechsel auch während der Gewichtsreduzierung

aufrechterhalten zu können müssen daher adäquate Mengen an Proteinen und Vitalstoffen zugeführt werden.

Was macht den Triple Protein Shake so einzigartig?

Der Triple Protein Shake ist ein Proteinergänzungsmittel, er ist ein leckerer Proteindrink für Menschen jedes Alters. Man kann ihn einfach in den täglichen Speiseplan, als ein Energiespendendes und Appetitstillendes Ergänzungsmittel einbinden. Man kann ihn morgens oder zwischen den Mahlzeiten, im Laufe des Tages einnehmen. Der Shake kann auch mit Daily Plus gemischt werden, dies sorgt für großartigen Geschmack und gleichzeitiger Versorgung mit Vitalstoffen.

Jede Portion des Triple Protein Shakes versorgt Sie mit **20 Gramm hochqualitativer Proteinisolate aus drei verschiedenen Quellen: Molke, Milch und Soja.**

Die Wissenschaftler haben, zusammen mit führenden Forschern an Universitäten, eine einzigartige Mischung erschaffen, sie strebten dabei bestimmte Ziele an. Die 3 Proteine sind exzellente Proteinquellen, alle beinhalten verschiedene Mengen an unterschiedlichen essentiellen und nicht-essentiellen Aminosäuren, die Peptide und Proteine in unserem Körper bilden.

Der Triple Protein Shake sichert **ein wertvolles und komplettes Spektrum aller Aminosäuren**, dadurch dass 3 Proteine benutzt werden. Andere Faktoren zur Auswahl von Proteinen sind Geschmack, Löslichkeit, die Verarbeitungsmethode und der Gehalt, der von dem Körper aufgenommen wird.

Diese drei Proteine werden in unterschiedlichen Mengen vom Verdauungstrakt aufgenommen. **Dieser Aufnahmefaktor ist eine der Gründe, warum man schnelle Energie und gleichzeitig langsame**

Stillung des Appetits ohne Überladung der Proteinrezeptoren feststellt, wenn man Triple Protein Shakes trinkt.

- **Sojaprotein wird am schnellsten aufgenommen.** Dies hat eine schnelle Sättigung der Proteinrezeptoren zur Folge, wodurch sofortige Energie freigesetzt wird.
- **Die Milchproteinisolate***, die in einem speziellen Verfahren verarbeitet wurden, werden langsamer aufgenommen, dies hilft den Hunger länger zu kontrollieren.
- **Molkeproteine werden mittelschnell aufgenommen.**

Der Triple Protein Shake enthält bestimmte Faktoren, die in Untersuchungen gezeigt haben, dass sie die Kontrolle des Hungers kontrollieren könnten. Der Shake enthält 1700 mg eines dieser wichtigen Faktoren – die proteinogene Aminosäure Leucin.

Untersuchungen haben vor kurzem gezeigt, dass Leucin die Bildung von schlanker Körpermasse, Reduzierung des Appetits und gesundes Gewichtsmanagement unterstützt. Außerdem beinhaltet der Shake eine großzügige Menge der zwei anderen proteinogenen Aminosäuren (Isoleucin und Valin).

Der Triple Protein Shake bietet auch Versorgung mit Kalzium und Magnesium, die eine hohe Bioverfügbarkeit haben und die man normalerweise in den meisten anderen Proteinshakes nicht findet. Das Kalzium stammt von Milch, hat eine einzigartige Löslichkeit und enthält auch Spurenelemente der Milch. Das enthaltene Magnesium ist ein Magnesium-Biglycanat, welches als Magnesium mit einer der höchsten Bioverfügbarkeit angesehen wird. Das bedeutet, der Körper kann die Vorteile dieser einzigartigen Form des

Magnesiums einfach aufnehmen. Das Kalzium, das für den Triple Protein Shake verwendet wird, ist die einzige Kalziumquelle, die sich als vorteilhaft im Gewichtsmanagement erwiesen hat.

Jede Portion des Triple Protein Shakes enthält:

250% mehr Protein wie 226,8 Gramm Vollmilch

303% mehr Protein wie 226,8 Gramm Sojamilch

72% mehr Protein wie 85 Gramm Filetsteak

191% bis 196% mehr Kalzium als 226,8 Gramm Vollmilch

263% bis 277% mehr Magnesium als 102 Gramm frischer Spinat

Der Triple Protein Shake enthält kein Cholesterin, keine Trans-Fettsäuren und abhängig von der Geschmacksrichtung nur 1 oder 2 Gramm Kohlehydrate.

Manche Menschen haben Milchallergien, die am häufigsten durch Laktose, einem natürlichen Milchzucker, hervorgerufen werden. Dieses Leiden nennt man Laktoseintoleranz, mit dem Resultat, dass diese Menschen einen Mangel an dem Enzym haben, das Laktose verdaut. Das Milchprotein (Protein) und Kalzium (Mineral) im Triple Protein Shake gehören zu einer anderen Kategorie von Inhaltsstoffen und haben andere biochemische Eigenschaften als Laktose (Kohlenhydrat). Es sind nur Spuren von Laktose enthalten, dank der einzigartigen Verarbeitungsmethode für das Milchprotein und das Milchkalzium. Es wäre sehr ungewöhnlich, falls jemand wegen Laktosesensibilität auf den Triple Protein Shake reagiert.

Sehr wenige Menschen sind sensibel auf Milchproteine, diese Individuen sollten aber mit allen Produkten die Inhaltsstoffe der Milch haben vorsichtig sein. Manche Menschen reagieren allergisch auf Soja

oder fast jede Proteinquelle so wie Rind, Hähnchen oder Meeresfrüchte. Es wurde als sehr unwahrscheinlich befunden, dass Menschen sensibel auf den Triple Protein Shake reagieren.

Zubereitung eines vitaminreichen Proteinshakes

Für ein Getränk mit hohem Proteingehalt, sowie vielen Vitaminen und Mineralstoffen und nur wenig Kohlenhydraten, rühren Sie zweimal



täglich zwei gehäufte Teelöffel Protein- Pulver und ein gehäuften Messlöffel Daily in 240 bis 360 ml Wasser oder fettarme, am besten laktosefreie, Milch ein.

Am besten morgens als Frühstück und zwischen 16.00 und 18.00 Uhr.

Genauer entnehmen Sie aus unseren empfohlenen Tagesplänen die sich ebenfalls auf der Daten - CD befinden.

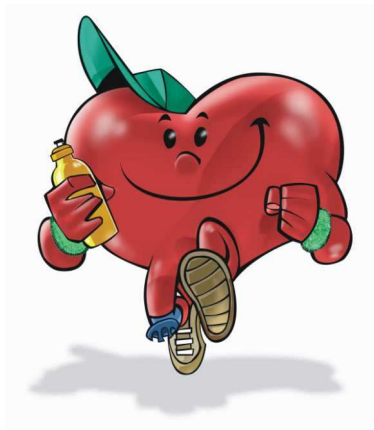
Sie können sich sicher sein, diese Kombination bietet eine ganzheitliche Versorgung mit allen lebenswichtigen Nährstoffen die auch für einen hohen Fettstoffwechsel notwendig sind. Ich habe diese Kombination selber als Ernährungsberater getestet und bin begeistert welche Vitalität und Power ich dazu bekommen habe.

Bewegung

Um den Erfolg der Gewichtsreduzierung zu optimieren empfehle ich Ihnen auch sportliche Aktivitäten mit einzubeziehen. Dazu kann ich das Nordic Walking zum Beispiel bestens empfehlen, was in der Gruppe noch einen zusätzlichen Spaßfaktor mit einfließen lässt.

Um die Fettverbrennung im optimalen Bereich durchzuführen und das ganze nicht zum Leistungssport zu machen, empfehle ich das Training im moderaten Belastungsbereich zu gestalten.

Hierfür gibt es eine einfache und sehr genaue Berechnungsformel, die man die Karvonenformel nennt. Dazu sollte man seinen Ruhepuls morgens nach dem Aufstehen messen.



Die Berechnungsformel lautet wie folgt: $220 - \text{Lebensalter} - \text{Ruhepuls} \times 60\% + \text{Ruhepuls} = \text{Trainingspuls}$. Als Beispiel $220 - 41 - 65 \times 60\% + 65 = 133$. Das heißt das der optimale Fettverbrennungspuls bei 133 Schläge pro Minute liegt.

Protokollierung

Um seine Gewichtsreduzierung richtig zu steuern, empfehle ich Ihnen ein Trainingsprotokoll sowie ein Umfangsprotokoll zu führen. Diese helfen ihnen Ihre eigenen Erfolge sichtbar zu machen, was für die Motivation ganz wichtig ist.



Ein Trainingsprotokoll sowie ein Gewichts- und Umfangsprotokoll befindet sich auf der Daten CD, die beim Programmstart ausgehändigt wird.

Ich empfehle Ihnen die Messungen immer nur einmal wöchentlich am gleichen Tag und zur gleichen Uhrzeit durchzuführen. So werden eventuelle Tagesschwankungen ausgeschossen. Und auch hier gilt, in der Gruppe macht es viel mehr Spaß.

Wie diese Messungen durchgeführt werden, erfahren Sie dort, wo Sie diese Infomappe bekommen haben.



Erfolgsstorys

Für viele ist es auch wichtig zu erfahren ob es schon Leute gibt, die Erfahrungen mit diesem Programm gemacht haben.

Hier ein Beispiel:



Im November 2006 wog Marcel 110 Kg.



Im März 2007 waren es nur noch 88 Kg.

Für ein Feedback von Ihnen würde ich mich sehr freuen.

Rene Hille / Ernährungsberater- und therapeut

www.gesunddurchfitness.de

E-Mail: teamhille@gmx.net