



Dieser Report wird Ihnen präsentiert von:

Michael Koltay

Zur freundlichen Beachtung

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zu widerhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Außer zum Eigengebrauch ist ohne schriftliche Genehmigung des Autors jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es 1. in gedruckter Form, 2. durch fotomechanische Verfahren, 3. auf Bild- und Tonträgern 4. auf Datenträgern aller Art. Untersagt ist ebenfalls das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, zum Zwecke des Verfügbarmachens für die Öffentlichkeit, sei es zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen oder zum Ausdruck. Dies schließt auch Pod-Cast, Videostream usw. ein. Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten. Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können. Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen.

© Copyright: Michael Koltay

SPRACHREGELUNG:

Zur Vereinfachung beim Schreiben und Lesen wird immer die männliche Form verwendet: der Leser, der Gründer usw. Dieser Artikel dient als allgemeiner Gattungsbegriff und schließt weibliche Personen automatisch mit ein.

Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu eigen und haften somit auch nicht für die sich naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Autor und Verlag sind nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten.

Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Autor und Verleger sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.

Dieses Handbuch versteht sich als Basisinformationsquelle. Daraus resultierende Einkommen und Gewinne sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig.

Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben.

Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.

Empfehlung:

Das MAXIMUMPRINZIP >>> <https://bit.ly/2BUbFO0>

BRING DICH IN TOPFORM >>> <https://bit.ly/2ZSv2AI>

Das MATRIXPRINZIP >>> <https://bit.ly/3II6Wqz>

I N H A L T

EINFÜHRUNG	5
EMOTIONALES ESSEN	6
PMS	8
GELÜSTE	10
KRANKHEIT	13
ZU WENIG ESSEN	15
GESUNDE LEBENSMITTEL	17

EINFÜHRUNG

Es ist nie leicht, eine Diät durchzuhalten, denn es gibt ein paar Fallen, die einen aus der Bahn werfen und Dinge aus den Ruder laufen lassen können. Wer diese Gefahren kennt, kann vorbeugen. Wenn Sie die Probleme erkennen, bevor sie zuschlagen, können Sie sie leichter unter Kontrolle halten.

Die wichtigsten Garanten zum Erfolg bei jeder Art von Diät sind Ihre Fähigkeit, sich auf das Ziel zu konzentrieren, die Motivation aufrecht zu erhalten und zu wissen, wie Sie mit allen Gefahren umgehen, die eintreten können. Um dazu in der Lage zu sein, müssen Sie sie im Voraus kennen und wissen.

In diesem Report werden wird die fünf größten Diät-Rückschläge diskutieren, die zu einem totalen Desaster führen können, aber auch, was Sie tun können, um sie zu vermeiden oder den Schaden zu begrenzen, wenn es passiert ist.

EMOTIONALES ESSEN

Das Diät-Desaster, das vielleicht den größten Schaden anrichtet, ist emotionales Essen. Essen aus Frust oder bei Stress kann verheerende Folgen für eine Gewichtsreduzierung haben, weil es so schwer zu beherrschen ist, wenn es erst einmal begonnen hat.

Sie haben vielleicht schon einmal den Ausdruck "comfort food" gehört. Man verwendet ihn für Nahrungsmittel, die uns besser fühlen lassen, wenn wir deprimiert, verärgert, frustriert oder sonst wie emotional „down“ sind.

In der Regel sind dies fettmachende Lebensmittel wie Schokolade, süße Backwaren, Hackbraten, Kartoffelpüree, Lasagne, Brathähnchen, Fastfood und andere kalorienreiche Speisen, die unsere Stimmung in stressigen Zeiten heben können.

Diese Lebensmittel können desaströs für eine Diät sein. Sie sind reich an Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel außer Kontrolle geraten lassen können. Dies kann zu essen über das Sättigungsgefühl hinaus führen und ist sehr schwer zu stoppen, wenn es erst einmal begonnen hat.

Manche Menschen fallen dem Essen aus Frust nur von Zeit zu Zeit zum Opfer, andere sind viel häufiger anfällig. Bei Menschen, die unter Depressionen leiden oder die sehr stressige Berufe haben, ist die Gefahr des emotionalen Essens besonders groß.

Ohne gute Hilfestellungen ist es schier unmöglich, Stress-Essen unter Kontrolle zu bringen. Sie müssen sicher stellen, dass Sie Freunde, Familienmitglieder, Arbeitskollegen, eine Selbsthilfegruppe oder sonst wie ein Netzwerk an Leuten haben, die Ihnen helfen, emotionalen Stress durchzustehen.

Sie müssen auch lernen zu erkennen, wann Sie wirklich hungrig sind und wann Sie nur essen wollen, um eine emotionale Leere zu füllen. Wenn es emotionale Dinge gibt, die in Ihnen Gelüste auf Essen auslösen, müssen Sie jemanden aus Ihrem Helfer-Netzwerk kontaktieren.

Sobald Sie gelernt haben, natürlichen Hunger zu unterscheiden, wird es erheblich leichter, Essen aus Frust in Schach zu halten. Sie werden dann in der Lage sein, emotionale Fressgelage zu stoppen, bevor sie begonnen haben.

Sobald Sie aber nachgeben, können die Gelüste allzu leicht unkontrollierbar werden. Es ist dann äußerst schwierig, sie zu beherrschen. Es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, ist viel leichter.

PMS

PMS steht für prämenstruelles Syndrom. Frauen verstehen zweifellos ganz genau, wie sehr PMS den Appetit beeinflussen kann. Wenn der Körper sich auf die Monatsregel vorbereitet, kann er Gelüste nach bestimmten Dingen entwickeln.

Teilweise hat das einen guten, natürlichen Grund wie zum Beispiel der Hunger auf rotes Fleisch oder Bohnen, welche Eisen enthalten, das gebraucht wird, um den Mangel daran nach dem Blutverlust auszugleichen.

Allzu oft sind es aber kohlenhydrat- und fettreiche Lebensmittel wie Eiskreme, Schokolade, Kekse, Bonbons, Pizza, Pommes Frites, Kartoffelchips und andere fette Speisen.

Das prämenstruelle Syndrom kann auch Depressionen und andere seelische Unausgewogenheiten verursachen, die zu emotionalem Essen führen. Das ist recht häufig im Zusammenhang mit PMS und dagegen kann man nicht viel tun.

Wann immer PMS zuschlägt, ist es das beste, sich genau so zu verhalten wie bei Frustfressen: Rufen Sie so schnell wie möglich jemand auf Ihrem Hilfe-Netzwerk an. Zusammen sind Sie in der Lage, diese Phase durchzustehen.

Sie können Gelüsten aber auch hin und wieder nachgeben, wenn Sie sicher sind, dass Sie sie unter Kontrolle halten können. Der eine oder

andere Riegel Schokolade kann helfen, dem Sturm zu trotzen, allerdings wirklich nur, wenn Sie sich sicher sind, nicht über Bord zu gehen.

Wenn Sie genug Selbstkontrolle haben, ist während des prämenstruellen Syndroms gegen ein kleines Stückchen Kuchen, ein Eis, ein Viertel Pizza nichts einzuwenden.



Gelüste

Gelüste können aus einer Reihe von Gründen entstehen. Manchmal werden Sie durch Dinge wie PMS und Depressionen verursacht, aber oft kann der Grund im einem Bedürfnis liegen.

Das heißt, das Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln kann physiologische Gründe haben. Wenn Sie beispielsweise Lust auf Dinge wie Spaghetti, Lasagne oder Pizza haben, könnten Sie in Wirklichkeit ein Verlangen nach Tomaten haben. Ihr Körper braucht vielleicht etwas, das in Tomaten enthalten ist – ein Vitamin oder ein Antioxidanz wie Lycopin.

Manchmal können Sie ziemlich sicher sein, dass Ihr Körper NICHT aus gutem Grund nach etwas verlangt. Zum Beispiel sind süße Kekse ziemlich frei von jeglichem Nährwert; deshalb ist es unwahrscheinlich, dass Ihr Körper wirklich etwas braucht, das in diesen enthalten ist.

Wiederum andere Male mag es etwas schwierig sein herauszufinden, ob Ihre Körper nach etwas darbt oder ob er einfach nur den Geschmack des Lebensmittel vermisst.

Wenn Sie einen Heißhunger auf etwas haben, von dem Sie denken, dass es eine Ernährungsgrundlage hat, dann versuchen Sie doch die Inhaltsstoffe zu analysieren, um dem wahren Grund auf die Spur zu kommen.

Wenn Sie z.B. eine Begierde auf Erdbeertörtchen haben, dann sind die einzige diätetisch wertvolle Zutat die Erdbeeren selbst. Es könnte möglich sein, dass das Kalzium aus der Schlagsahne benötigen, aber das ist eher unwahrscheinlich, weil sie heute oft nicht aus Milch gemacht ist.

Wenn Sie Lust auf Erdbeertörtchen haben, dann versuchen Sie es doch erst nur mit Erdbeeren, vielleicht mit etwas fettreduziertem Topping. Das könnte schon Ihren Nährstoffbedarf decken, falls es einen gab, und es könnte auch Ihr Verlangen nach dem Geschmack befriedigen.

Es gibt fast immer Alternativen, die die gleichen Grundstoffe enthalten, für die Sie sich entscheiden können, die aber gesünder sind. Beispielsweise könnten Sie Spaghettisoße ohne Pasta essen (oder mit Vollkornpasta, um das Spaghetti-Verlagen loszuwerden. Oder Sie könnten eine Scheibe Käse essen statt eines gegrillten Käse-Sandwiches.

Wann immer Sie das Verlangen nach etwas durch eine Grundzutat beenden können, ist es ziemlich sicher, dass es wahrscheinlich ein physiologischen Verlangen war.

Wenn das Verlangen dagegen anhält, handelt es sich höchstwahrscheinlich um ein psychologisches Verlangen, weil es Sie nach dem Geschmack des Lebensmittels gelüstet.

Das bedeutet allerdings nicht, dass Sie eine psychologisch bedingte Lust nicht hin und wieder befriedigen dürfen. Ab und zu ein bisschen

von dem zu naschen, worauf Sie Lust haben, hält Sie bei Laune, macht glücklich und lässt Sie die Diät durchhalten. Sie dürfen es nur nicht übertreiben.

Sie müssen lernen, die Menge der Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen, zu begrenzen. Wenn Sie lernen, vorsichtig zu sein und Gelüste und Heißhunger nicht das Kommando übernehmen lassen, dürfen Sie sich gelegentlich ein bisschen selbst verwöhnen.



... und nicht zulange warten!

Am besten schon gestern anfangen!

Krankheit

Wenn Sie krank sind, kann es schwieriger sein als sonst, einer Diät treu zu bleiben. Denn da Sie sich schwach und unwohl fühlen, ist eine Diät normalerweise das Letzte, das Sie im Sinn haben. Außerdem braucht Ihr Körper zusätzliche Nährstoffe, um sich wieder zu erholen.

Eine Krankheit lässt Sie oft überhaupt keinen Hunger oder Appetit haben, doch ist es wichtig zu essen, um stark zu bleiben. Sie müssen Ihr Immunsystem mit zahlreichen Vitaminen und Mineralien versorgen, damit es seine Aufgabe erfüllen kann.

ABER: Sie müssen gesunde Nahrung zu sich nehmen, kein Junk Food. Auch wenn Sie sich müde und niedergeschlagen fühlen, das Wichtigste ist nun, dass das, was Sie essen, von höchstmöglicher Qualität ist.

Wenn Sie sich wirklich schlecht fühlen, dann nehmen Sie leichte und flüssige Speisen zu sich wie Fleischbrühe, leichte Suppen, Früchte und Säfte. Diese sind in der Regel arm an Fett und Kalorien und können Ihnen Energie geben, ohne müde zu machen.

Sobald Sie sich ein bisschen besser fühlen, essen Sie Herzafteres, aber trotzdem Schonendes wie Vollkorntoast, braunen Reis, gedämpftes oder geröstetes Gemüse und kräftigere Suppen.

Sie sollten sich weiterhin an Ihren Diätplan halten, aber sorgen Sie dafür, dass Sie nichts essen, das Sie sich schlechter fühlen lassen

könnte. Wenn man krank ist, sollte man nach Möglichkeit Fleisch vermeiden, weil es Bakterien enthalten kann, die das Immunsystem angreifen können, wenn es ohnehin geschwächt ist.

Eine Krankheit kann eine Diät aus der Bahn werfen, wenn Sie es zulassen. Darum sorgen Sie dafür, dass Sie bei Kräften bleiben, indem Sie viel Gesundes essen. Wenn Sie Ihren Körper schwächen, weil Sie nicht genug essen, können Gelüste aufkommen, die Sie eventuell mit Junk oder Fast Food stillen. Das könnte nicht nur Ihre ganze Diät gefährden, sondern auch Ihr Immunsystem schwächen, so dass es länger dauern könnte zu genesen.

Falls Ihr Arzt spezielle Anweisungen gibt, was Sie essen sollen, sollten Sie sie befolgen. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn diese Instruktionen Ihrer Diät widersprechen. Ihre Gesundheit ist wichtiger als die Diät! Sie können Sie wieder aufnehmen, wenn Sie vom Arzt grünes Licht bekommen.





ZU WENIG ESSEN

Überraschenderweise ist eines der größten Probleme bei einer Diät, dass man zu wenig isst! Wenn man zu wenig isst, geht der Körper in eine Art Hunger-Zustand über, in welchem sich der Stoffwechsel verlangsamt, um wertvolles Körperfett zu schonen.

Der Körper hat den Eindruck, dass eine Hungersnot droht. Also schont er instinktiv Körperfett für den Fall, dass Nahrung knapp wird. Deshalb müssen Sie Ihrem Körper das Gefühl geben, dass genügend Nahrung vorhanden ist.

Das heißt, Sie müssen genügend essen, und oft. Wenn Sie Mahlzeiten ausfallen lassen, werden Sie hungrig und reizbar, und das macht Sie anfälliger, Heißhunger auf bestimmte Sachen zu entwickeln. Außerdem wird Ihr Stoffwechsel immens runtergefahren.

Ihren Stoffwechsel müssen Sie aber stets hoch halten, und das heißt, oft essen. Natürlich essen Sie gesunde Nahrungsmittel, die wenig Kalorien haben, wodurch Sie häufig und viel essen können.

Sie sollten:

- ✓ alle 2-4 Stunden essen;
- ✓ kleinere Mahlzeiten mit je 200-400 Kalorien essen;
- ✓ viele kalorienarme Früchte und Gemüse essen;
- ✓ Vollkornprodukte essen;
- ✓ nicht zu viel Zucker essen;
- ✓ niemals Mahlzeiten ausfallen lassen.

Sie sollten eine Liste von sicheren Nahrungsmitteln haben, von denen Sie unbegrenzte Mengen verzehren dürfen. Lernen Sie sie entweder auswendig oder haben Sie sie immer bei sich. Das hilft Ihnen, jederzeit einen Snack ohne schlechtes Gewissen zu haben.

Gesunde Nahrungsmittel

Äpfel	Karotten
Birnen	Kopfsalat
Pflaumen	Radieschen
Pfirsiche	Blumenkohl
Beeren (alle Sorten)	Brokkoli
Mangos	Sellerie
Kirschen	Gurken
Buttermelonen	Spinat
Honigmelonen	Anderes grünes Gemüse
Wassermelonen	Zuckerschoten
Trauben	Tomaten
Nektarinen	Paprika

Sorgen Sie dafür, dass Sie immer einige dieser Nahrungsmittel vorrätig haben, und ich möchte Ihnen raten, sie im Voraus vorzubereiten. Ich bereite meine Gemüse zu, sobald ich sie nach Hause bringe. Ich schneide die Spitzen ab, schäle, schneide in Stücke und lege sie in Plastikbehälter in den Kühlschrank, so dass ich nur noch zugreifen muss, wenn ich sie brauche.

Ich finde, dass ein Grund, warum ich ungesunde Fertigkost gegessen habe, der ist, dass ich nichts fertig Vorbereitetes hatte, wenn ich hungrig war. Manchmal fühlt man sich ein wenig müde oder ist zu faul und will dann nur zugreifen können und essen. Dann isst man lieber

Kartoffelchips, statt 10 Minuten mit der Zubereitung eines Salats zuzubringen!

Wenn ich aber ständig etwas Gutes zu essen vorbereitet habe, ist es viel wahrscheinlicher, dass ich Gesundes esse, wann auch immer mich der Hunger überkommt, statt nach irgendeinem fetten oder süßem Snack zu greifen.

Auf dass Sie schlanker und gesünder werden!

