

## Leseprobe: Ernährungsmythen

---

Eine Diät durchzuziehen, ist nicht leicht und bei der Menge an Ernährungsmythen, 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.

In diesem Ebook behandeln wir die häufigsten Fettverbrennungslügen, die Diätetiker seit Jahren getäuscht und verwirrt haben, so dass Sie sich auf realistische Ziele und todsichere Strategien der Gewichtsreduzierung konzentrieren können.

***Wie viele von diesen Mythen haben auch Sie geglaubt?***

**MYTHOS 1: TEILWEISE VERRINGERUNG GELINGT**

---

Eine weit verbreitete Ansicht ist, dass die Konzentration der Übungen und des Gewichtstrainings auf spezielle Teilbereiche des Körpers in der Lage ist, die Fettmenge in eben diesem Bereich zu reduzieren.

In Wirklichkeit gibt es so etwas wie eine begrenzte Fettverbrennung nicht.

Sobald Sie anfangen zu trainieren, verlieren Sie Gewicht gleichmäßig über den Körper verteilt.

Genauso falsch ist die Annahme, dass eine hohe Zahl an Wiederholungen einer Übung mehr Fett verbrennt. Tatsächlich führen weniger Wiederholungen mit größeren Gewichten zu verbesserter Fettverbrennung, und das in kürzerer Zeit.

## MYTHOS 5: IMMER ZU BESTIMMTEN ZEITEN TRAINIEREN

---

Dieser Mythos ist mir im Laufe der Jahre immer wieder begegnet.

Während die „beste Zeit des Tages“ Veränderungen zu unterliegen scheint, ist die Grundidee immer dieselbe geblieben:

Man muss zu bestimmten Zeiten trainieren, um die besten Resultate zu erzielen.

Fakt ist, Sie müssen nicht immer früh am Morgen oder spät am Abend oder zu irgendeiner Zeit dazwischen trainieren, solange Sie überhaupt trainieren.

Statt auf spezielle Zeiten, sollten Sie lieber den Fokus auf regelmäßige und konstante Aktivitäten legen.

Für vielbeschäftigte Mütter oder Geschäftsleute ist es nicht immer leicht, bestimmte Zeiten einzuhalten.

Nicht schlimm, denn die gute Nachricht lautet:

Egal wann Sie trainieren, Ihr Körper verbrennt für das gleiche Pensum immer die gleiche Menge Kalorien, ungeachtet der Tageszeit.

## 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 Unausgewogenheit 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, eine Viertel Pizza nichts einzuwenden.

COPYRIGHT © Michèl Weinand, Alle Texte, und Bilder in diesem Buch unterliegen dem Urheberrecht und dürfen - auch auszugsweise - nicht ohne ausdrückliche und schriftliche Genehmigung des Urhebers kopiert oder verkauft werden.