

Nahrungskarenz oder "der Weg OHNE 0,1 %-Fett-Produkte"

05.09.2008, 19:41 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *one2one Personal Fitness*



Jens Hirche, one2one Personal Fitness

Ausgangspunkt: Es ist, wie jedes Jahr urplötzlich, für alle unfassbar und unerwartet SOMMER!
Seltsamer Weise hat sich auch das letzte halbe Jahr (scheinbar) niemand für seinen eigenen Körper interessiert. Wie ist es wohl sonst zu erklären, dass auf einmal viele Mitmenschen in regelrechte Hysterie verfallen beim Gedanken an Strand und Bikini / Badehose?

Ich höre dann immer solche Sätze, wie z. B.: "Wie schaffe ich es bloß in 90 Tagen 6 Kilo abzunehmen?!?" oder: "Wie viele Runden um im Stadtpark muß ich wohl laufen, um das Schokoeis von vorhin wieder los zu werden?" oder: "Darf

ich überhaupt noch Eis essen, wenn ich abnehmen will?" oder "Laut diversen Frauenzeitschriften darf ich doch 2 Wochen lang nur Ananas essen und weissen Tee trinken, oder?"

Gleich nach dem Umsteigen in die nächste Bahn höre ich dann, wie sich zwei junge Frauen unterhalten und sich darüber aufregen, dass ja sowieso alles umsonst wäre, sie hätten ja gleich im September die schwer abgehungerten 6 Kilos wieder drauf gehabt und ja irgendwie noch mehr...

Auf meine Frage hin, ob sie sich denn ausgewogen ernährt hätten, im Rahmen Ihrer individuellen Energiebilanz und ob sie das ganze denn mit ausreichend Bewegung kombiniert hätten, bekomme ich nur ein: "Hä, was für ne Bilanz?" und weit aufgerissene Augen in den Gesichtern der beiden Damen.

Ich verteile Visitenkarten an die Beiden und biete ein kostenloses Erstgespräch mit Fitnesstest und Kühlschranks-Check an, denn ich muss leider umsteigen...

Dabei wäre es doch so einfach!

Statt der Diäten mit großen Versprechen aus Zeitschriften empfehle ich meinen Klienten immer die "Nahrungskarenz"-Methode, kombiniert mit regelmässigem Widerstandstraining und ein wenig Ausdauertraining.

What the h..l ist eigentlich "Nahrungskarenz"? Keine Sorge, es ist keine Krankheit und es ist (jetzt kommt das Beste!) KEINE Diät!

Du musst auf nichts sinnvolles verzichten, musst keine labberigen (und teuren) Halbfettprodukte essen und auch keine Punkte zählen.

Alles was Du tun musst ist nichts! Also genau gesagt: jeweils 3 Stunden nach der Nahrungsaufnahme nichts weiter als Wasser und davon reichlich, zu Dir nehmen. Wieso 3 Stunden? Ganz einfach, Du gibst Deinem Körper somit die Gelegenheit, die aufgenommenen Nährstoffe und (hört, hört) Fette zu verarbeiten.

Alles was mehr Inhaltsstoffe als Wasser enthält führt zur erneuten Ausschüttung des Hormons Insulin und unterbricht damit den Fettstoffwechsel.

Das bedeutet im Umkehrschluss natürlich, dass diese Methode nur funktioniert, wenn Du diese 3 Stunden auch durch hältst.

Selbst ein Yoghurt-Gum (die sollen doch fettfrei sein?) unterbricht augenblicklich die besagte Nahrungskarenz und alles war umsonst.

Die nichteingehaltene Nahrungskarenz, und sei es nur durch einen Kaffee, ist übrigens einer der Gründe, warum die so hoch angepriesenen Low-Fat-Produkte nicht beim Abnehmen helfen.

Der nächste Grund sind Inhaltsstoffe, wie z. B. Süßstoff. Aber dazu mehr im nächsten Beitrag.

Hol Dir Rat und Hilfe bei Deinem Personal Trainer! Du findest gute Trainer z. B. unter www.one2one-fitness.com oder www.personalfitness.de

viele gesunde Grüße

Euer Jens

Portrait

Jens Hirche, Jahrgang '70, seit 2001 mehrfach lizenzierter Fitness- und Personal Trainer (meridian Academy), Cycling Instructor, Spinning Instructor, PNF Instructor, Polar-own-Zone-Guide, Sales Coach, Kaufmann

News-ID: 240094 • Views: 2005 (Stand: 04.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/240094/Nahrungskarenz-oder-der-Weg-OHNE-01-Fett-Produkte.html>