



Macht Fett denn nicht fett?

Nein! Vergessen Sie, was Sie bisher über fettreiche Ernährung gehört haben. Sie brauchen Fett, um abzunehmen und damit Sie gesund bleiben! Eier, Sahne, Speck, also Fett-Lebensmittel, die Sie bisher gemieden haben, gehören auf Ihren Teller. Fettreiche und kohlenhydratarme Ernährung macht Sie schlank und gesund. Sportler wissen das längst: Für Muskelaufbau, Fettabbau und Energiegewinn gibt es nichts Besseres als viel Fett und wenig Kohlenhydrate.

Wie funktioniert das mit der fettreichen Ernährung?

Auch wenn es paradox klingt, wenn Sie Ihrem Körper ausreichend Fett zuführen, nehmen Sie ab. So kommt der Abbau Ihres Körperfetts in Schwung. Selbst sehr hartnäckiges Fett um den Bauch, die Hüften und am Po wird mit dem zugeführten Fett verbrannt.

Ein Gramm Fett enthält drei Mal so viel Energie wie ein SollGramm Kohlenhydrate oder Eiweiß. Ihr Körper braucht genau diese viele Energie aus dem Fett, damit Ihr Stoffwechsel funktioniert.

Soll ich wirklich Fett essen, um Fett zu verbrennen?

Die richtige Menge Fett hilft Ihnen beim gesunden Abnehmen. Wobei ich bei meinem Programm natürlich eines beachtet habe: Nicht alle fetthaltigen Lebensmittel sind gleich. Von den normalen Pizzen, Pommes und Hamburgern würde ich Ihnen nach wie vor abraten oder sie mit Ihnen „umformatieren“. Denn sie enthalten gesättigte Fettsäuren und die machen Sie dick. Also nehmen Sie nach meinem Programm hauptsächlich ungesättigte Fette zu sich, um abzunehmen.

Was bewirken ungesättigte Fettsäuren?

Die ungesättigten Fettsäuren machen nicht nur das Cholesterin weg, sondern fördern damit die Gesundheit Ihres Herzens und Sie werden durch sie schlank. Das ungesättigte Fett hilft in großem Umfang beim Abbau Ihres Körperfetts, ohne dass wir die Kalorienzahl einschränken müssen.

Fett soll glücklich machen?

Ja! Bisher waren Sie von Ihren Abnehmversuchen genervt. Das ist jetzt vorbei, denn das leckere Essen, das Sie nach meinem Programm zu sich nehmen, wird Sie glücklich machen. Es schmeckt nämlich und ist reichlich. Zudem heben die Omega-3-Fettsäuren, die Sie essen werden, Ihren Serotoninspiegel und damit verbessert sich Ihre Stimmung sowieso.

Macht das Essen des Food-Instructors satt?

Fett bleibt länger als die meisten anderen Nährstoffe in Ihrem Verdauungssystem. Das heißt, Sie fühlen sich länger satt, die Zeiten des Magenknurrens während Sie abnehmen wollen, sind vorbei. Sie werden nie wieder Fressattacken haben und schnell den Kühlschrank plündern wollen.

Nimmt mein Körper mit dem Fett Vitamine besser auf?

Ja, denn Ihr Körper kann viele wichtige Vitamine, wie zum Beispiel die Vitamine A, D, E und K ohne Fett gar nicht aufnehmen, sie sind nämlich fettlöslich. Wenn Ihr Körper aber die Vitamine nicht richtig aufnimmt, kann es zu Mangelerscheinungen wie trockene Haut, brüchige Knochen, Muskelschmerzen kommen.

Aber Fett ist doch ungesund?

Das stimmt nicht, weil Vitamine der Schlüssel für Ihre Energie, Konzentrationsfähigkeit und die Gesundheit Ihrer Muskeln zuständig sind, die Sie ja erst mit Fett richtig aufnehmen können. Das führt dann zu einem gesunden Körpergewicht. Sie könnten zum Beispiel Ihren Salat noch so sehr mit nährstoffreichem Spinat, Tomaten oder Mohrrüben anreichern, alleine dem Öl ist es zu verdanken, dass es Ihnen die Vitamine aus dem Salat überhaupt zugänglich macht.

Was hat Fett für Auswirkungen auf meine Muskeln?

Wenn Sie Fett essen und Sport treiben, vergrößert diese Kombi sehr schnell Ihre Muskelmasse, was wiederum auch Ihren Stoffwechsel steigert und Sie verbrennen noch mehr Kalorien. Zudem gleichen Omega-3-Fettsäuren die Eiweißsynthese an, was bei älteren Erwachsenen einen normalen altersbedingten Muskelschwund ausgleicht.

Warum sollten wir früher Kohlenhydrate essen?

Fette wurden lange verteufelt und damit ging einher eine wahre Heiligsprechung der Kohlenhydrate. Dass sich das Märchen vom bösen Fett so lange hielt, könnte auch daran liegen, dass Lebensmittelhersteller mit cholesterinfreien Kunstfetten und Lightprodukten viel Geld verdienen, oder? Und nicht zuletzt die Pharmaindustrie, die 1989 das erste Mittel zur Senkung des „bösen“ Cholesterins auf den Markt warf. 220 Millionen Menschen schlucken heute diese Mittel und setzen in einem Jahr etwa 25 Milliarden Dollar weltweit um. Nicht schlecht, oder? Also sehr schlecht meine ich!

Was ist die Folge fettarmer Ernährung?

Das Experiment möglichst fettarmen Ernährung ist weltweit gescheitert: Die Menschen sind dicker und kranker geworden, immer mehr haben Diabetes und nach wie vor sind Herz-Kreislauf-Krankheiten die häufigste Todesursache in der westlichen Welt. Ein Viertel der Deutschen ist stark übergewichtig.

Warum machen Kohlenhydrate dick?

Je mehr Kohlenhydrate Sie essen, desto leichter lassen sich diese von Ihrem Körper in Glukose verwandeln und je weniger Sie sich bewegen, desto mehr Insulin wird für die Verwertung des Blutzuckers benötigt. Insulin wiederum sorgt für die Einlagerung von Fett im Gewebe. Und vor allem dafür, dass es dort bleibt.

Setzt Fett wirklich nicht an?

Fett lagert sich ohne Kohlenhydrate gar nicht in Ihrem Körper an! Der Burger ohne Weißbrot schrumpft also Ihr Hüftgold, die Boulette mit Semmelbröseln im Brötchen lässt es wachsen. Solo ist Fett sogar gut für Ihr Herz, wird es dagegen in Kombination mit Kohlenhydraten gegessen, ist es gefährlich.