

Impressum



© 2024 Orlowski

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926
Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Ulrich Orlowski, Blankenheimer Weg 4, 53343 Wachtberg, Germany.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors 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.

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.

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.

Dieses Buch kann Info-Links enthalten, die sich im Laufe der Zeit verändern können.

Fettverbrennungsmythen

Eine Diät durchzuziehen, ist nicht leicht und bei der Menge an Fettverbrennungsmythen, 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 Buch 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 2: KALTE GETRÄNKE REDUZIEREN FETT

Das ist ein häufig anzutreffender Mythos, der tatsächlich glaubwürdig scheint, wenn Sie die zugrundeliegenden Überlegungen berücksichtigen.

Die Aussage lautet:

Sobald Sie kaltes Wasser trinken, begänne Ihr Körper automatisch Kalorien zu verbrennen, um das Wasser zu erwärmen.

Diese Kalorienverbrennung erfolge so lange, bis sich die Wassertemperatur Ihrer Körpertemperatur angeglichen hat.

Zwar ist das Trinken von Wasser (jeglicher Temperatur) ein wichtiger Teil jeder Gewichtsreduzierung, aber rechnen Sie nicht damit, dass Sie vom Trinken allein Gewicht verlieren.

Wasser ist wichtig für die Gesundheit, weil damit Schadstoffe aus dem Körper geschwemmt werden, aber Sie können allein durch Trinken keine Kalorien ohne gesunde Ernährung verbrennen.

MYTHOS 3: VERZICHT AUF GANZE LEBENSMITTEL-GRUPPEN FÜHRT ZU FETTVERLUST

Dieser Mythos ist ein bisschen verwirrend, daher die folgende Aufklärung.

Das Vermeiden (oder zumindest Reduzieren) bestimmter Nahrungsmittel, die reich an Zucker sind, sollte grundsätzlich Teil Ihrer gesunden Ernährungsweise sein.

Sie müssen die Menge von Lebensmitteln, die reich an Fett (aber arm an Energie) sind, minimieren, wann immer das möglich ist.

Das Streichen ganzer Lebensmittelgruppen und die einseitige Ernährung durch einige wenige Lebensmittel, ist auf Dauer jedoch schwierig durchzuführen.

Für eine wirklich gesunde Ernährung bedarf es einer abgerundeten Auswahl aus allen Lebensmittelklassen (Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine).

MYTHOS 4: KALORIENARME ERNÄHRUNG IST DER EINZIGE WEG, GEWICHT ZU REDUZIEREN

Fast jede Diät propagiert, die Kalorienzufuhr zu senken und körperliche Betätigung zu erhöhen, was auch richtig ist.

Ein Problem entsteht allerdings, wenn Leute glauben, die Kalorienzufuhr dramatisch zurückfahren zu müssen, um Gewicht zu verlieren und dann das Gewicht zu halten.

Es ist jedoch wichtig, die Kalorienaufnahme schrittweise zu reduzieren, so dass Ihr Körper nicht in den “Hunger-Modus” schaltet.

Andernfalls glaubt er, es kommen schlechte Zeiten mit geringer Nahrungszufuhr auf ihn zu.

Als Reaktion senkt er den Stoffwechsel, um Fettreserven aufzusparen, weil er „denkt“: Bevor ich jetzt gar nichts mehr zu essen bekomme, dann gebe ich auch nichts ab und setze jede auch noch so kleine Menge, die ich bekomme an (das ist seit Beginn der Menschheit so).

Sie müssen also aufpassen, dass der natürliche Stoffwechsel Ihres Körpers nicht unterbrochen wird, da dramatische Kalorien-Rückgänge zu einem vermindertem Stoffwechsel führen, die es schwerer machen, überflüssige Pfunde los zu werden.

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.

MYTHOS 6: MAN MUSS XX MINUTEN TRAINIEREN, BEVOR ES ZU WIRKEN BEGINNT

Ich hatte diesen Mythos früher selbst geglaubt.

Die Idee dahinten lautet, dass Ihr Körper erst eine Zeitlang “warm laufen” muss, bevor er in den Fettverbrennungsgang schaltet, weshalb alles unter xx Minuten nicht zählt.

Das ist kompletter Unsinn!

Zwar sollten Sie während Ihres Trainings immer auf eine heiße Phase hinarbeiten (und auch langsam wieder runterfahren), aber tatsächlich verbrennen Sie Fett ab dem Moment, wo Sie beginnen!

MYTHOS 7: FETTVERBRENNENDE NAHRUNGSMITTEL, UM GEWICHT ZU VERLIEREN

Wenn Sie jemals ein Lebensmittel finden sollten, das zu sofortigem Gewichtsverlust führt, dann lassen Sie es mich bitte wissen!

In Wirklichkeit gibt es keine Nahrungsmittel, die augenblicklich Fett verbrennen.

Es gibt lediglich bestimmte Lebensmittel, die Ihren Stoffwechsel erhöhen bzw. anregen (was letztendlich hilft, Gewicht zu verlieren). Das wäre z.B.:

Fisch (lässt den Stoffwechsel bis zu 30% mehr arbeiten)

Gewürze: Peperoni, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel, Zimt, Curry, Ingwer, Kurkuma

Avocado: Auch, wenn Avocados sehr reichhaltig sind, sind sie eine große Quelle von L-Carnitin. L-Carnitin spielt eine große Rolle in der Fettverbrennung.

Grapefruit: Die Bitterstoffe kontrollieren das Insulin im Körper. Das heißt: Grapefruit lässt den Blutzucker nicht ansteigen.

MYTHOS 8: PROTEINREICHE/ KOHLEHYDRTARARME LEBENSMITTEL SIND AM BESTEN

Es ist schwierig, sich nur von solchen Lebensmitteln zu ernähren, die diese Anforderung erfüllen, denn Sie schränken damit die Auswahl der „erlaubten“ Nahrungsmittel stark ein.

Außerdem verlieren Sie zwar zunächst schnell an Gewicht, aber dann pendelt sich Ihr Körper auf einem bestimmten Level ein und Sie werden Schwierigkeiten haben, weiteres Gewicht zu reduzieren.