Abnehmen mit Hula Hoop

HULA-HOOP-RATGEBER.DE

Inhaltsangabe

03 Vorwort

04 Wer ich bin

08 Kapitel 1

09 Abnehmen mit Hula Hoop - Wie geht das ?

13 Der innere Schweinehund

17 Die Enzyme deines Körpers

21 Hunger ist nicht gleich Hunger

25 Die richtige Uhrzeit zum Abnehmen

29 Die Zwei Säulen des Abnehmens

32 Das Problem mit dem dauerhaften Durchhalten

VORWORT

Hey,

danke, dass ich dir mein eBook schenken durfte.

Du hast also auch Lust mit Hula Hoop endlich so richtig abzunehmen.

Dazu erstmal meinen Glückwunsch und ich hoffe, ich darf und kann dir dabei helfen.

Doch zuvor erstmal etwas zu meiner Person.

Denn die meisten Leute die auf meiner Internetseite hula-hoop-ratgeber.de waren, glauben das ich eine Frau um die zwanzig Jahre bin.

Das ist auch nur normal, denn schließlich siehst du ja auch Bilder von einer jungen Frau.

Dies ist allerdings Laura, die beste Freundin meiner Tochter und sie ist auch der Grund warum ich zum Hula Hoop gekommen bin...und bis heute bin ich ihr super dankbar dafür.

Doch nun dazu wer ich bin und wie die Seite entstanden ist.

Sollte dich das nicht interessieren und du willst sofort wissen wie du mit Hula Hoop abnehmen kannst, so überspringe das Vorwort einfach und beginne mit dem ersten Kapitel.

Bis Gleich ☺

<u>Erklärung zu Affiliate Links:</u>
In diesem eBook gibt es Links die sogenannte Affiliatelinks sind. Diese sind durch ein * gekennzeichnet. Wenn du diese anklickst und daraufhin etwas kaufst, so erhalte ich dafür eine Provision.

Wer ich bin...

Ich bin Mathias, 43 Jahre alt, übergewichtig, verheiratet und habe zwei Kinder.

Die ältere ist meine Tochter Amelie, der jüngere ist mein Sohn Lucas.

Meine Tochter und ihre beste Freundin Laura sind schon seit ihrer Kindheit völlig begeistert von Hula Hoop.

Ich selbst bin eigentlich eher der typische Papa, ich gehe arbeiten, komme nach Hause, esse gern und habe mir so über die Jahre eine ordentliche Wohlstandsfigur zugelegt.

Ich bewege mich wenig, esse gern und viel, nehme mir vor Sport zu treiben, melde mich im Fitnessstudio an und gehe dann nicht hin.

Ich bin übergewichtig, unbeweglich, ungelenkig und kann im Stehen mit geraden Beinen nach vorne gebeugt mit den Fingerspitzen den Boden nicht berühren.

Oh, da ist mir ein Fehler unterlaufen. Ich habe geschrieben, dass ich das bin – aber das ist nicht ganz wahr. Ich WAR das, bis zum Januar 2019.

Da hat Laura, die beste Freundin meiner Tochter, die regelmäßig bei uns ein und aus geht, mich dazu gebracht mal Hula Hoop auszuprobieren.

Und was soll ich dir sagen – es war eine Katastrophe!!!
Ich hatte kein Rhythmusgefühl, war steif wie ein Brett und der Hula Hoop fiel natürlich ständig wieder herunter.

Laura hat dann mit viel Geduld mit mir geübt und nach zwei Wochen wollten wir es hinschmeißen!!

Du fragst dich jetzt sicherlich, wieso gerade ich dann eine Internetseite über Hula Hoop geschrieben habe, richtig?
Es gab eine Lösung für meine Problem!

Denn ich habe dann im Internet recherchiert und habe dort drei Dinge herausgefunden.

1. Dass es für solche ungelenkigen und wenig sportlich talentierten Menschen wie mich den Begriff “Körperklaus” gibt, und
2. Dass nirgendwo in Internet eine Seite existiert auf der ich alles über Hula Hoop gebündelt und leicht erklärt finden und verstehen kann, und
3. Dass extra für jemanden wie mich der Smart Hoop erfunden wurde.

Wenn du dich jetzt fragst was ein Smart Hoop ist, so schaue bitte auf meiner Internetseite nach, da habe ich
es genau erklärt.
Zu den smart-hoop

Bis dahin war ich in meinem ganzen Leben schon fünf Mal in einem Fitnessstudio angemeldet
aber war nie länger regelmäßig als 4 Monate da.
Und nach einem Jahr Beitrag bezahlen habe ich mich dann immer wieder abgemeldet.

Aber zurück zu Laura und wie ich dann doch noch Hula Hoop lernte.

Da der Smart Hoop beim Training nicht herunterfallen kann, schaffte ich es, ein Anfänger Workout von Laura umzusetzen und machte das zunächst nur 5 Minuten lang bis ich völlig fertig war.

Doch nach und nach konnte ich mich steigern und das Training sogar 30 Minuten am Stück durchhalten.

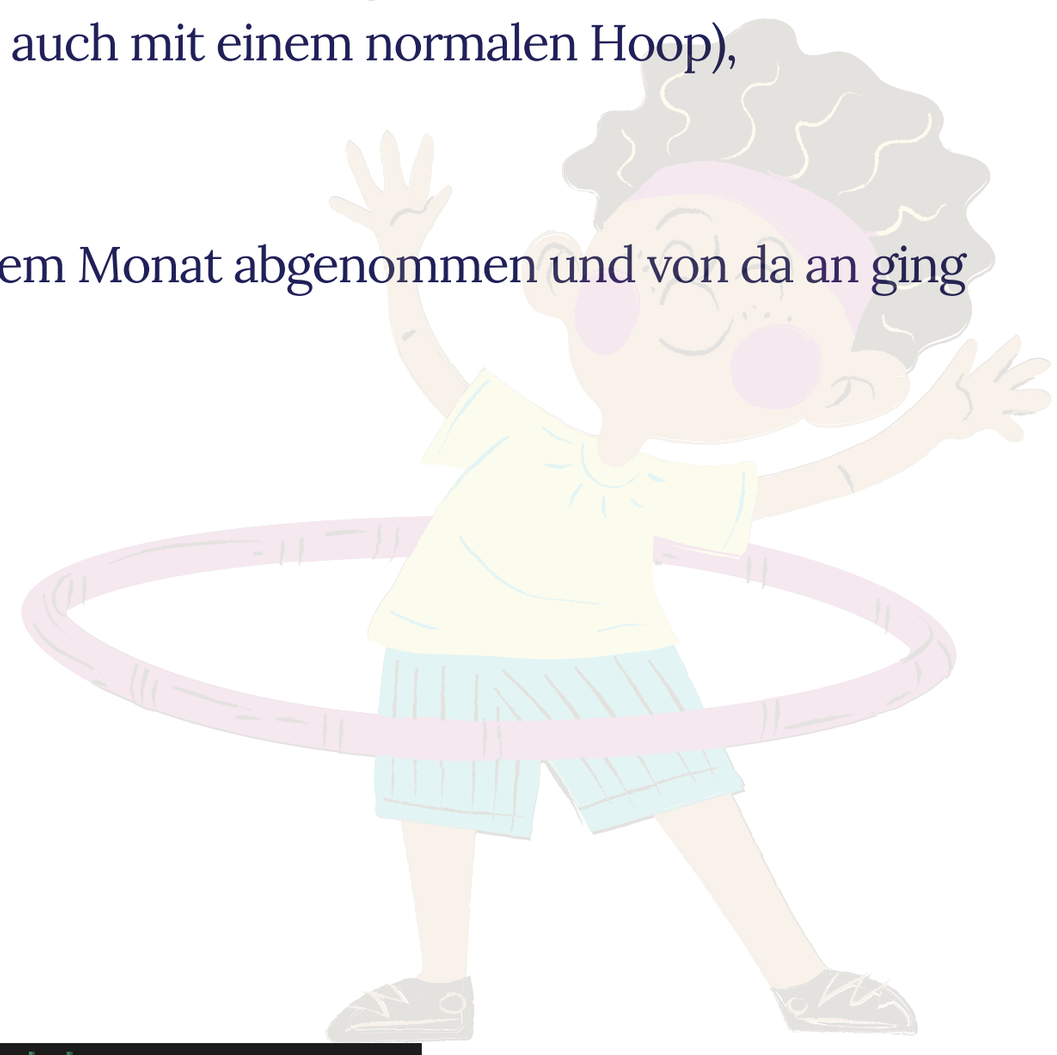
Und da ich mich nicht umziehen musste, das Haus nicht verlassen und nirgendwo hinfahren musste, sondern einfach mein Training zuhause machen konnte, hatte ich irgendwie nicht mehr ständig die passende Ausrede parat um es nicht zu tun.

Im Gegenteil, Hula Hoop war etwas das begann mir wirklich Spaß zu machen.
Dadurch baute ich an der Taille Muskeln auf die ich vorher nicht kannte, und wurde sogar beweglicher.

Anfangs wunderte meine Frau sich über den seltsamen Anblick wie ich
(ein dicker Mann über 40)
im Wohnzimmer stehe und einen rosa Hula Hoop zu cooler Musik um mich kreisen lasse, aber irgendwann hatte sie sich daran gewöhnt 😊

Nach drei Monaten hatte ich ordentlich Kondition aufgebaut, viele neue Lieder von der Playlist meiner Tochter kennen gelernt, meine Frau ebenfalls angesteckt
(sie konnte Hula Hoop nach zwei Wochen üben auch mit einem normalen Hoop),
und ganze vier Kilo abgenommen.

Die vier Kilo hatte ich allerdings schon nach einem Monat abgenommen und von da an ging es nicht weiter runter.



Das mit dem Hula Hoop war geil und ich liebe mein Training bis heute, doch trotz regelmäßigem Trainings in den zwei weiteren Monaten nicht weiter abzunehmen, war deprimierend.

Also recherchierte ich mal wieder im Internet und fand zunächst einige eBooks die wirklich super waren und meldete mich später noch für das “I make you sexy” Programm von Detlef Soest an.

Ich hatte bis dahin schon alle möglichen Diäten hinter mir, und alle hatten erstmal geklappt, aber später habe ich dann wieder zugenommen.

Deshalb wollte ich erstmal nicht mehr viel Geld ausgeben und suchte mir im Internet nur ein eBook Bundle über Abnehmen und Fettverbrennung heraus und bestellte sie mir.

Die enthaltenenn eBooks waren zum Glück alle drei wirklich gut und ich stellte meine Ernährung direkt drastisch um und hatte deshalb direkt einen schnellen Erfolg in 2 Wochen, machte danach aber langsamer und entschärft aber sinnvoll weiter.

Dadurch hatte ich weiterhin ordentliche Erfolge, jedoch begann ich irgendwann die Motivation für das weitermachen zu verlieren.

Also brauchte ich einen Motivator genau in diesem Bereich.

Durch Hula Hoop top motiviert dachte ich mir “was solls” und meldete mich zusätzlich noch für das Online Coaching an.

Dies hier soll jetzt aber keine Werbung für den Kurs sein.
Wenn dich der Kurs trotzdem interessiert, schau gerne einfach mal rein.

Dabei gibt es drei verschiedene Programme die wohl alle drei gut sein sollen, doch ich habe das blaue Classic Coaching genommen und damit vollen Erfolg gehabt.
Hier der Link * – Zum Coaching

Durch Detlef lernte ich dann meine
Ernährung langsam umzustellen,
und machte dabei fleißig weiter
mit Hula Hoop.

Zum Sommer hatte ich dann
ganze 9 Kilo abgenommen, nie Hunger
oder Verlangen zu essen
zwischendurch gehabt, fühlte mich voller
Energie und war gut gelaunt,
und hatte das Gefühl, ich müsse der Welt
zum Dank etwas Gutes tun.

Da ich mich beruflich ganz gut
mit dem Internet und mit Fotos
auskenne und bei meiner
anfänglichen Recherche eine
richtig gute Hula Hoop Ratgeber Seite
vermisste,beschloss ich,
mit dem Know How von Amelie, Laura
und meinen eigenen Erfahrungen, die
Internetseite
hula-hoop-ratgeber.de
zu basteln.

Mittlerweile haben wir Januar 2021 und ich
habe etwas über 20 Kilo abgenommen.

Ich bin beweglich und gelenkig, habe
generell ein aktiveres Leben,
gehe oft Wandern mit meiner Frau,
mache Fahrradtouren mit der Familie und
habe im November sogar
mit einem Yoga Kurs zuhause angefangen...

Doch darüber schreibe ich hier nichts!

Denn ein 43 Jahre alter Mann,
der zwar ordentlich abgenommen hat,
aber immer noch etwas zu dick ist
und zuhause auf einer Matte versucht
Yoga zu machen ist wirklich kein
Thema das ich hier der Welt
preisgeben möchte... ☺

KAPITEL

01

Abnehmen mit Hula Hoop Wie geht das?

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in einem einfachen Satz, den ich bis dahin aber nicht kannte.

**“Wenn du etwas im Leben tun oder verändern willst,
so zahlst du dafür immer mit deiner Willenskraft.
Und deine Willenskraft ist begrenzt”**

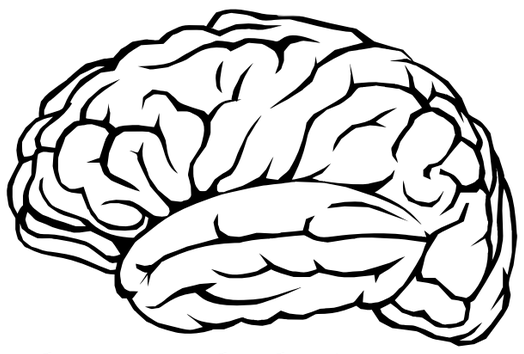
Doch was bedeutet das jetzt?

Es bedeutet, dass du immer, wenn du irgendetwas tun willst, was nicht völlig automatisiert ist, du dafür mit deiner Willenskraft bezahlen musst. Einige Beispiele:

Wenn du morgens aufstehst und eigentlich ein wichtiges Referat, eine Hausarbeit, eine Expertise fürs Büro oder so etwas schreiben müsstest, aber erstmal auf Facebook, Twitter oder sonstwo surfen gehst, dich über die neusten Ungerechtigkeiten der Welt auf NTV aufregst, deine Mails checkst und beantwortest und dann erst danach deine Arbeit machen willst, kommt es sehr oft vor, dass du für deine Arbeit einfach irgendwie keine Lust und keine Energie mehr hast.

Wenn du dir vornimmst deine Ernährung umzustellen und dafür sogar einige neue Rezepte rausgesucht hast um endlich gesund zu kochen und du sogar schon drei Tage durchgehalten hast, aber dann auf der Arbeit voll der Stress ausbricht und dein Chef bis nächste Woche irgendwas Wichtiges von dir haben will und zusätzlich noch dein Kind krank wird, dann wirst du deine Ernährungsumstellung abbrechen und auf später verschieben, weil du jetzt einfach keine Zeit und Energie mehr dafür hast.
Und genau diese Motivation, Energie und Zeit – das ist deine Willenskraft.

Und mal ehrlich, es ist auch gut, dass es so ist, denn nur so können wir erfolgreich funktionieren.
Denn in unseren Leben läuft ganz vielen über Automatismen.
Unser Körper und vor allem unser Gehirn lernen nur durch solche Automatismen
alles was du so machst...und wenn etwas gut funktioniert wird die Art, wie du es machen musst damit es klappt in deinem Gehirn als Gewohnheit abgespeichert.



So lernen wir als Kinder das Laufen, indem wir es immer wieder üben undhinfallen, bis wir wenigstens kurz stehen können, dann üben wir daranweiter herum, und irgendwann können wir laufen.

Genauso lernen wir auch eine Sprache.
Eine Sprache ist etwas Hochkomplexes, doch wenn wir jahrelang zuhören und über anfängliches Babybrabbeln immer weiter üben, kann jedes Kind mit sechs Jahren seine Muttersprache sprechen.

Und immer, wenn wir so etwas Hochkompliziertes lange genug geübt haben bis es als “fertig” abgespeichert ist, können wir es von da an automatisch ausführen, ohne dass es uns Willenskraft kostet dieses zu tun.
Oder findest du es geistig besonders anstrengend zu laufen oder deine Muttersprache zu sprechen? Eben nicht, da es einfach Gewohnheiten geworden sind!

Und genau hier liegt der Schlüssel zum erfolgreichen Abnehmen! In den Automatismen und der Willenskraft.
Denn jeder kann eine Woche lang seine Ernährung umstellen und hält das jeden Tag auch gut durch, doch diese Umstellung erfolgt jeden Tag erneut auf Kosten unserer Willenskraft.
Und sollten wir dabei zu stark abgelenkt werden, oder dieses zu lange aufrecht halten müssen, so fehlt uns meist die nötige Willenskraft weiter zu machen und wir hören dann damit auf.

Zum Glück gibt es heute viele wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, wie unser Gehirn und unsere Gewohnheiten funktionieren.
Und außerdem gibt es viele wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, wie unser Stoffwechsel, die Muskulatur, die Abläufe in unserem Körper und die Verdauung funktionieren.

Und genau diese beiden Themen möchte ich dir mal genauer erklären, deenn die können dir helfen. Die beiden nennen sich:

1.Der innere Schweinehund – also deine Gewohnheiten

Beides arbeitet nämlich die meiste Zeit gegen dich, wenn du versuchst abzunehmen.
Aber es ist möglich diese Beiden zu deinen Freunden zu machen, damit sich dir eine große Hilfe sind, statt dich zu behindern.

1. Der innere Schweinehund

Das Abnehmen hatte diesmal doch so gut angefangen, doch plötzlich wird es hart.
Du vermisst manches Essen, du willst nicht rausgehen und Sport machen, und auch Hula Hoop oder jegliche andere Bewegung machen dir keinen Spaß mehr.
An diesem Punkt spricht man dann davon, dass der innere Schweinehund die Kontrolle übernimmt, und dich zu deinen alten Gewohnheiten zurückbringt.

Und diese Gewohnheiten liegen lieber auf der Couch, gucken Fernsehen und essen Chips oder Schoki.

Doch wer oder was ist denn dieser innere Schweinehund?
Dein innerer Schweinehund ist ein Teil deiner bestehenden Automatismen, die du dir jahrelang mühsam aufgebaut hast.
Und er leistet damit großartige Arbeit, denn solange du dich an das hältst was er sagt, kostet dich das Einkaufen und Kochen, das Essen und bestellen, deine sonstigen Gewohnheiten und alles was du alltäglich so leistest eigentlich keine Willenskraft und du kommst gut durch den Alltag.

Dabei versorgt dich dein Schweinehund mit Nahrung, die sich über Jahre hinweg als gut, nahrhaft, schmackhaft, leicht verfügbar und einfach zu beschaffen erwiesen hat.
Und dass ohne, dass du dir groß Gedanken darum machen musst.
Eigentlich leistet der innere Schweinehund also großartige Arbeit und unterstützt dich im Leben so wunderbar, dass wir ihm eigentlich ganz doll danken sollten.

Deshalb machen wir ihn jetzt dieses Mal für unseren Plan abzunehmen nicht zu unserem Feind, sondern sagen ganz ehrlich gemeint zu ihm:

“Danke lieber Schweinehund, dass du mir immer so gut gedient hast. Das hast du bisher toll gemacht.”
Und jetzt, nachdem wir uns bei ihm bedankt haben, schmieden wir einen Plan, wie wir deinen inneren Schweinehund auf unsere Seite bringen!

DEIN Hula-Hoop-Ratgeber.DE

Wir bringen deinen Schweinehund auf die Hundeschule!

Wäre es nicht prima, wenn dein innerer Schweinehund nicht dein Feind wäre, sondern dein Freund und dir beim Abnehmen helfen würde?

Wäre es nicht klasse, wenn dein Schweinehund genauso stark und unnachgiebig darauf bestehen würde, dass du gesunde Sachen isst und regelmäßig deinen Sport machst,weil er sonst nicht zufrieden wäre?

Doch wie kann man seinen Schweinehund zum Freund machen? Kann man es nicht irgendwie schaffen, dass dieser mächtige Schweinehund dich darin unterstützt was du vorhast, statt dir immer wieder im Weg zu stehen?

JA! Es ist möglich ihn zu deinem mächtigen Verbündeten zu machen, und ich werde dir hier zeigen wie das geht!

Wie kann ich meinen inneren Schweinehund zu meinem Freund machen?

Du hast bereits gelesen, dass dein innerer Schweinehund einfach nur ein Teil deiner automatismen ist, also etwas das gut funktionierende Gewohnheiten abgespeichert hat und diese wiederholen möchte, um dabei den Kopf für ganz andere Sachen im Alltag frei zu haben.

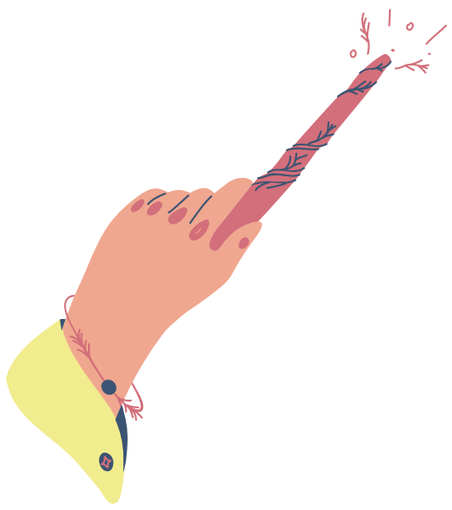
Wenn du diese Gewohnheiten ändern willst, so musst du dich langsam an die Veränderung machen!
Behalte alte Gewohnheiten bei, beginne nur damit, diese Gewohnheiten etwas zu verändern!

Wenn du also von heute auf morgen anfängst, jeden Tag 30 Minuten Joggen zu gehen, so wird sich dein Schweinehund sehr bald gegen dich stellen, weil er wieder zurück zum gewohnten Tagesablauf möchte.

Wenn du von heute auf morgen deine Enährung komplett umstellst, auf Salat und Gemüse achtest,Fett und Fleisch weglässt, plötzlich täglich kochen willst, obwohl du sonst oft und gern Essen bestellt hast oder Fertiggerichte mitgenommen hast, so wird sich dein Schweinehund wiederum gegen dich stellen und zu den guten alten Gewohnheiten zurück wollen.

Deshalb darfst du die Dinge immer nur langsam, Stück für Stück umstellen und musst dann aber geduldig dabeibleiben, bis dein Schweinehund sich daran gewöhnt hat.

Die Zauberwörter sind also “langsam umstellen” und “geduldig dabeibleiben”.



Ich hatte bis vor zwei Jahren aber immer schnell abnehmen wollen und deshalb alle möglichen Diäten ausprobiert.
Und sie alle haben zu Anfang funktioniert und ich habe schnell fünf Kilo bgenommen.

Ich hatte Wasser und Saftfasten, Kohlsuppe, Intermittierendes Fasten, Atkins Diät und Low Carb ausprobiert und war sogar bei den Weight Watchers angemeldet.

Wenn man gerade mit einer Diät anfängt ist es total super und motivierend, wenn man fix die ersten fünf Kilos in kurzer Zeit abspeckt.
Man ist begeistert und überzeugt von dieser Methode.
Doch bei mir kamen diese Kilos später immer wieder zurück, und hatten dann manchmal auch noch ein paar Freunde mitgebracht.

Ich höre gerade wie du denkst
“Wie? Bei dir hat etwas mit schnell mal fünf Kilo abnehmen geklappt?
Sag mir wie das geht und ich fange damit an, und wenn ich diese fünf Kilo erstmal runter habe, kann ich ja dann umstellen auf langsam und meinen Schweinehund zu meinem Freund machen”.

Vielleicht schreibe ich mal noch ein weiteres eBook in dem ich dir erzähle wie ich schnell mal fünf Kilo erfolgreich abgenommen habe, aber es hätte dann wohl den Titel
" 5 Kg in zwei Wochen abnehmen – Dein Start in eine gesunde Ernährung - aber wirklich nur der Start, versuch das bloß nicht dauerhaft zu machen".

Aber das ist ein ganz anderes Thema, und ist nicht das Ziel in diesem Buch ☺

Ich habe jetzt in den letzten zwei Jahren erfolgreich meinen Schweinehund zu meinem Freund gemacht, und mit ihm zusammen mittlerweile etwas über 20 Kilo abgenommen, und die Tendenz geht weiter runter.

Das regelmäßige Training und der Spaß am Hula Hoop, genauso wie der "I Make you sexy" Kurs von Detlef haben mir dabei super geholfen.

Na gut, ein paar Details noch, warum mich dieser Kurs von Detlef
begeistert.

Vieles von dem Wissen das ich dir hier präsentieren kann, die wissenschaftlichen Erkenntnisse und medizinischen Daten, stammen von Detlef.

Dazu gibt es viele Hilfen zum Durchhalten, Ideen fürs Kochen und wie man seinen Essenplan und den Einkauf erst nach und nach umstellt,
mentales Motivationstraining und allem was man irgendwie brauchen kann um endlich erfolgreich abzunehmen und das Gewicht dann auch zu halten.

Hier nochmal der Link * - Zum Coaching

2. Die Enzyme deines Körpers

Was geht da eigentlich in deinem Körper ab?

Nun, ehrlich gesagt, sind es tausende Dinge und unglaubliche viele Enzyme und allerlei Zeug in deinem Körper, was dafür sorgt, dass du einen Apfel oder einen Burger essen kannst und dadurch Energie für deine Bewegung und deine Körperwärme erhältst.

Dazu kann der Körper dann auch noch Bausteine aus dem Burger oder dem Apfel aufnehmen und speichern, Gehirn- oder Muskelzellen bauen und allerlei andere coole Dinge anstellen.

Wie genau das funktioniert ist für deinen Plan, einfach dauerhaft abzunehmen aber gar nicht wichtig.

Deshalb lenke ich den Fokus hier nur auf den Teilbereich der dir wirklich unglaublich gut dabei helfen kann abzunehmen.
Und dafür sprechen wir über das Thema: Insulin.

Insulin und die Insulin Falle

Das Insulin, das in deiner Bauchspeicheldrüse produziert wird, steuert die Fettverbrennung und die Fettspeicherung in deinem Körper und hat damit viel damit zu tun, ob du Gewicht verlierst oder zunimmst.

Vielleicht kennst du Insulin bisher nur im Zusammenhang mit Diabetes, aber auch für gesunde Menschen ist das Eiweißhormon Insulin lebenswichtig, weil damit jede einzelne Zelle deines Körpers mit Nährstoffen versorgt wird.

Damit wir als nicht Medizinstudenten uns darunter etwas vorstellen können werde ich vereinfacht und bildlich erklären, was das Insulin in dir macht.

Also reiße mir bitte nicht den Kopf ab, wenn du ein Mediziner bist und in meiner Darstellung hier einige Lücken(oder ganze Löcher) findest.

Das Insulin verteilt die Nährstoffe der Nahrung an die Körperzellen und schleust sie in diese ein. Das funktioniert in etwa so:

Die meisten Zellen deines Körpers haben an ihrer Oberfläche kleine Insulin Rezeptoren, an denen das im Blut umher schwimmende Insulin “andocken” kann.
Wenn es dort andockt, registriert die Zelle dies und beginnt deshalb damit Glukose, Aminosäuren und Fettsäuren (Zucker, Eiweiß und Fett) in sich aufzunehmen und im Inneren zu verbrennen oder als Bausteine zu benutzen.

Wenn die Zelle genug hat macht sie zu, sie beendet die weitere Aufnahme damit, dass sie ihre Rezeptoren einzieht, und somit kein Insulin mehr andocken kann.
Die Zelle ist satt und glücklich.

Wenn die Zelle wieder Hunger hat, fährt sie ihre Rezeptoren wieder aus, und wenn wieder Insulin andockt, beginnt das Spiel von vorne.

Wenn alle Zellen satt sind und zu gemacht haben, aber immer noch zu viele Nährstoffe im Blut sind, kommt es zu allerlei Rückstau im Blut.

Dies kann über Stunden im Blut so bleiben und weil der Körper das nicht will, da es ungesund ist, befiehlt er deiner Bauchspeicheldrüse mehr Insulin auszuschütten.
Dadurch kann sich die Menge an Insulin in deinem Blut verdreifachen oder sogar vervierfachen.

Damit versucht dein Körper noch mehr Nährstoffe aus dem Blut in deine Zellen zu "drücken", damit der Blutkreislauf sauber bleibt.
Dies klappt sogar, und die Zellen nehmen alle sogar noch ein klein wenig mehr dadurch auf als sie eigentlich wollten.

Ist danach jede Zelle deines Körpers bis zum geht nicht mehr mit Nährstoffen vollgepresst, sorgt der dann hohe Insulin Spiegel in dir dafür, dass alle übrigen Nährstoffe aus dem Blut irgendwo abgelagert werden können.

Dazu werden diese überflüssigen Nährstoffe zu Fett umgeformt und dieses Fett wird dann an dir gelagert.

Voila – Deine Fettpolster sind wieder einmal gewachsen!

Doch wie kannst du diese Insulin Falle umgehen?

Ist es möglich es diesmal irgendwie anders zu machen um einfach weniger Insulin in deinem Blut zu haben?

Ja klar, und jetzt erkläre ich dir wie!

KAPITEL

02

Hunger ist nicht gleich Hunger

Was viele nicht wissen ist: Es geht beim Essen nicht nur darum, wie viele Kalorieren du zu dir nimmst oder ob du auf einige Kalorien verzichtest.
Der altbekannte Satz “Wer abnehmen will, muss nur weniger Kalorien aufnehmen als er verbraucht” stimmt also nicht ganz.
Es geht bei den Kalorien nämlich vor allem auch um die Qualität und Bestandteile der Kalorien, also was der Körper daraus machen kann.

Ein Beispiel:

Angenommen Anna ist eine halbwegs sportliche Frau mit einem aktiven Alltag.
Anna hat durch ihren Lebensstil einen durchschnittlichen Kalorienverbrauch von 2000 kcal.
Mal angenommen, Anna ernährt sich jetzt ein paar Tage ausschließlich von purem Zucker, aber deckt damit komplett ihre 2000 kcal am Tag ab. Wäre das ok?

Angenommen Anna würde ihre 2000 kcal nur über Salat zu sich nehmen, also Salat, nur Salat, und ausschließlich Salat. Wäre das ok?
Sie könnte auch jeden Tag nur Kartoffeln essen, und damit ihre 2000 kcal abdecken.
Das Ergebnis wäre immer das gleiche. Anna hätte in allen drei Varianten immer eine Fehlernährung.
Anna würden immer einige lebenswichtige Bausteine fehlen und auf Dauer wäre jede dieser drei Varianten ungesund – nur würde es unterschiedlich lange dauern bis manche Funktionen des Körpers nicht mehr möglich sind und gesundheitliche Probleme entstehen.

Daran erkennst du, dass es also nicht nur um die Menge der Kilokalorien geht, sondern vor allem um die Bestandteile mit denen diese Kalorien unseren Körper beliefern.

Denn es gibt 47 Bausteine, die dein Körper immer wieder braucht, um gesund und gut zu funktionieren. Dein Körper kann alle möglichen tollen Dinge selbst herstellen und Nährstoffe von denen er zu viel hat einfach umformen in etwas, das er nicht hat aber gerade braucht.

Das alles läuft über fantastische Stoffwechselprozesse in deinem Inneren mithilfe von Biochemie ab und ist ein kleines Wunder für sich.
Doch gibt es 47 Bausteine, die dein Körper nicht selbst herstellen kann, und sie auch nicht aus irgendetwas anderem umformen kann.
Diese 47 Baustein braucht dein Körper unbedingt um dauerhaft überleben zu können.
Ohne diese geht es also nicht und wenn nur einer dieser Bausteine länger in deinem Körper fehlt, so wird irgendwann dein gesamtes System zusammenbrechen.
Deshalb nennt man diese Bausteine auch essenziell – weil sie überlebenswichtig sind.

Bei diesen essenziellen Bausteinen geht es um Fettsäuren wie Omega 3 und 6, um Vitamine wie Vitamin A, D und B2, um Mineralien wie Magnesium und Kalzium, um Aminosäuren wie Lysin, Methonis und Isoleucin und um Spurenelemente wie Eisen, Chrom und Jod.

Die komplette Liste umfasst 47 Bausteine die alle unbedingt benötigt werden damit du leben kannst und du musst jeden Tag versuchen diese aufzunehmen.

Natürlich kann dein Körper größere Mengen dieser Bausteine auch speichern, und wenn er erstmal genug von zum Beispiel Eisen oder Magnesium aufgenommen hat, dann braucht er es nicht jeden Tag.
Doch müssen alle diese Bausteine innerhalb einiger Tage immer wieder zur Verfügung stehen, wodurch wir durch unseren Appetit automatisch jeden Tag unterschiedliche Dinge essen wollen und nicht jeden Tag das gleiche.

In unserem Beispiel mit Anna waren bei der Variante vom Zucker in Annas Speiseplan also 2000 kcal Energie enthalten, aber von diesen 47 Bausteinen keine einzigen.

Im Beispiel mit dem Salat waren viele Mineralien und Spurenelemente, aber weniger Vitamine und vor allem gar keine Aminosäuren und Fettsäuren.

Im Beispiel mit den Kartoffeln war ein interessanter Mix aus verschiedenen der 47 Bausteinen und somit quasi die gesündeste Alternative dieser drei Varianten, aber auf Dauer trotzdem sehr ungesund.

Der perfekte Tag

Ein perfekter Tag mit allen 47 Bausteinen sähe stattdessen so aus:

Frühstück: Quark und Haferflocken mit Waldbeeren und ein paar Nüssen

Mittagessen: Fisch oder Fleisch und Kartoffeln mit einem schönen bunten Salat

Abendessen: eine ordentliche Portion Rührei mit Tomaten, Pilzen und Oliven

In diesem Fall spricht man von einer abwechslungsreichen Ernährung, und alle Bausteine sind komplett und in mehr als ausreichender Menge enthalten.

Kein Hunger trotz weniger Kalorien

Ernährst du dich so ausgewogen und abwechslungsreich wie gerade beschrieben, wird dein Körper glücklich sein und dich nicht mit Hunger oder irgendwelchen Gelüsten quälen.

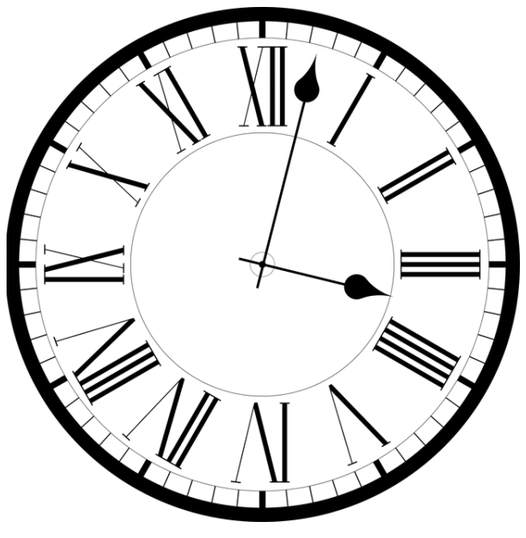
Und das Beste daran - dein Körper wird dich auch nicht quälen, wenn er ein paar zu wenige Kalorien dabei aufgenommen hat, weil er ja alle Bausteine die er braucht auch hat. Dies ist eine sinnvolle Art von Diät.

Denn Kalorien sind eigentlich nur die Energie, also der Treibstoff für deinen Motor, den dein Körper braucht um zu laufen.

Hat dein Körper alle 47 Bausteine in ausreichender Menge vorhanden, und ihm fehlen einfach nur ein paar Kalorien, also Treibstoff, dann verbrennt er einfach ein paar Fettreserven für die fehlende Energie.
Denn genau dafür hat er diese Fettreserven ja angelegt.

Voila – deine Fettreserven schmälzen dahin!

Die richtige Uhrzeit zum perfekten Abnehmen



Du fragst dich, was die Uhrzeit mit deinem Wunsch abzunehmen zu tun hat? Die Uhrzeit, in der du isst hat erstaunlicherweise doch viel mit deiner Effektivität beim Abnehmen zu tun.
Vielleicht kennst du die alte Bauernregel von deinen Großeltern, man soll morgens wie ein König essen, mittags wie ein Bürger, und abends wie ein Bettler.

Dies ist wie gesagt eine alte Bauernweisheit und der inhaltliche Sinn ist heute nicht mehr wissenschaftlich fundiert.
Allerdings gibt es darin durchaus einen guten Ansatz, der von der modernen Biochemie bewiesen ist.
Kurz zusammen gefasst bedeutet dieses als einfacher Merksatz: “Iss abends keine oder möglichst wenige Kohlenhydrate”.

Warum ist das so?

Um den Grund dafür zu verstehen, muss ich dir kurz erklären, was nachts in deinem Körper passiert.
Wundere dich nicht, wenn ich es wieder sehr vereinfacht darstelle, es geht darum, dass du es dir einfach vorstellen kannst und dadurch richtig damit umgehst, und nicht, dass du einen Doktortitel in Biochemie erhältst.

Wenn die Nacht anbricht...

Den ganzen Tag über befindet sich dein Körper in einer Art Leistungsstoffwechsel, in dem die üblichen Körperfunktionen so ablaufen, dass dein Körper dir Energie, Muskelkraft, Kreativität und Leistung zur Verfügung stellen kann, damit du in deinem Alltag ganz normal funktionieren kannst.

Doch nach und nach, je dunkler es wird, desto mehr Melatonin wird in deinem Körper produziert. Dieses Melatonin wird über dein Blut zu jeder Zelle deines Körpers gebracht, und zeigt diesem nun, dass die Nacht bevorsteht.

Ist die Konzentration an Melatonin im Blut groß genug, signalisiert das deinen Zellen, dass nun der Tag vorbei ist und sie auf den "Nachtmodus" umschalten sollen.
Genau das tun deine Zellen dann und wechseln vom Leistungsstoffwechsel (Tag) auf den "Reparatur und Regenerationsstoffwechsel" (Nacht) um.

Denn wenn dein Körper den ganzen Tag lang gut funktioniert und dir Energie gibt, Sport treibt, lernt und viel leistet, dann muss er irgendwann ja auch wieder repariert werden. Genau das passiert nachts, während du schläfst.

Denn wenn du dich nachts zum Schlafen legst, wird das Wachstumshormon HDH ausgeschüttet. Dieses HDH Hormon startet alle Reparatur und Wartungsarbeiten in deinem Körper.

Und das HDH ist extrem mächtig und kann dir super helfen abzunehmen!

Alle Reparaturmaßnahmen in dir, also der Wiederaufbau von Muskeln, das Reparieren oder Abbauen von Zellen und so weiter sind richtig große Baustellen und ordentliche Bauprojekte, und kosten dabei auch richtig viel Energie.
Und rate mal, woher die nötige Energie dafür eigentlich kommen soll!

Richtig, die dafür benötigte Energie soll aus deinen Fettzellen kommen. Denn das HDH in deinem Blut hat die Möglichkeit deine Fettzellen zu öffnen und die darin gespeicherte Energie wieder freiwerden zu lassen.
Ein weiteres kleines Wunder deiner Biochemie.

Wenn du jetzt allerdings abends vor dem Schlafen noch eine ordentliche Portion Kohlenhydrate isst, also Nudeln, Kartoffeln, Reis, Süßigkeiten, Alkohol etc.

Dann treibt, dass, wie oben schon beschrieben, deinen Insulinspiegel in die Höhe und Insulin ist ja, wie du schon weißt, das Hormon, mit dem überschüssige Nährstoffe in Fettzellen abgespeichert werden können.

Wenn du dich dann zum Schlafen hinlegst, und noch so viel Insulin im Blut hast, dann wird kein Wachstumshormon HDH ausgeschüttet, diese beiden Hormone sind sozusagen Gegner. (Das ist zwar nicht ganz richtig, Biochemisch sind diese Hormone keine Gegner, aber sie behindern sich gegenseitig erheblich in ihrer Wirkung).

Und deshalb wird erstmal im Schlaf die Energie für die Reparatur der Zellen einfach aus den Kohlenhydraten im Blut genommen.
Es kommt also nachts nicht zum Abschmelzen deiner Fettpolster und das HDH kann dir dabei nicht helfen.

Das ist sehr schade, weil HDH ja wirklich extrem mächtig ist.

Hinzu kann dann noch das Problem kommen, dass du nachts nicht ordentlich und ruhig durchschlafen kannst, weil dein Magen so vollgefuttert ist, dass es die Qualität deines Schlafes vermindert.

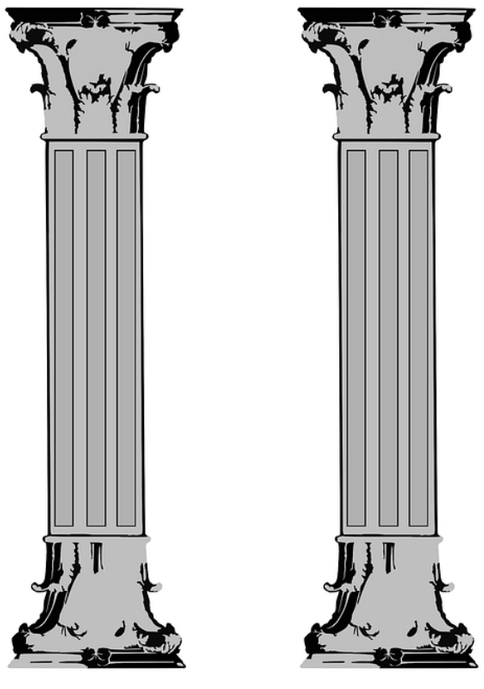
Dadurch kann dann nachts nicht nur kein Fett verbrannt werden, sondern dazu dein Körper auch nicht mehr ordentlich repariert werden.

Also, versuche zum Abend weitestgehend auf Kohlenhydrate, Zucker, Alkohol und Süßigkeiten zu verzichten, und versuche auch dein Abendessen möglichst früh, also lange vor dem Schlafen gehen zu essen, damit dein Magen leer und dein Blutzuckerspiegel möglichst normal ins Bett geht.

Wenn du dann noch dafür sorgst, dass du dem Körper auch ausreichend Zeit gibst nachts zu reparieren, also wenigstens sechs, besser sieben oder acht Stunden Schlaf, dann nimmst du auf die beste und einfachste Art ab die es überhaupt gibt.

Du wirst schlank im Schlaf!

Die Zwei Säulen des Abnehmens – Bewegung und Ernährung



Wie du jetzt gelernt hast ist die Ernährung für das erfolgreiche Abnehmen also sehr wichtig.
Jedoch ist sie nur die eine Hälfte der Medaille. Die zweite Hälfte heißt Bewegung.

Warum ist Bewegung so wichtig für das Abnehmen? Und warum solltest du darauf nicht verzichten?

Deine Muskeln machen mit rund 40% den größten Teil deines gesamten Körpergewichtes aus! Damit ist die Muskulatur nicht nur dein größtes Organ, sondern gerade für deine Fettverbrennung das Wichtigste.
Denn in den Billionen Zellen deiner Muskulatur wird so richtig viel Energie verbrannt.
Durch die Art deiner Bewegung kannst du steuern, woher diese Energie kommen soll.
Denn für die nötige Energie gibt es drei verschiedene Lieferanten die ich kurz aufzählen will.

1. Kreatinphosphat
   Dieses dient als superschnelle Leistungsenergie für ganz spontane und schnelle Anstrengungen. Darunter fallen explosive schnelle Bewegungen wie z.B. der 100 Meter Sprint.

2. Glukose
   Diese wird durch Kohlenhydrate geliefert und wird bei anstrengenden Sportarten mit mittlerer Dauer verbraucht.
   Hierzu zählen typische Sportarten wie das Krafttraining.

3. Fette
   Energie aus Fett wird immer dann angezapft, wenn du langanhaltenden Ausdauersport mit moderater Belastung machst. Darunter fallen die typischen Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen und bei uns natürlich das Hula Hoop.

Genau genommen lässt sich die Verbrennung dieser Nährstoffe nicht komplett voneinander trennen und irgendwie werden immer auch alle drei verbraucht, doch kann man durch unterschiedliche Sportarten und deren Intensität durchaus beeinflussen wie viel wovon verbraucht wird.

Und da wir besonders unseren Fettpolstern an den Kragen wollen, versuchen wir unseren Sport im Ausdauerbereich zu machen.

Deshalb ist gerade Hula Hoop so effektiv fürs Abnehmen.

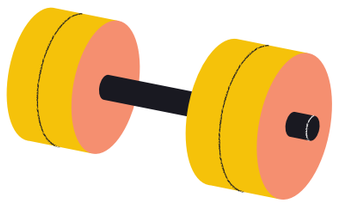
Bewegung lässt Hormone tanzen

Wenn du dich bewegst, kurbelst du damit immer die Produktion von den Hormonen Noradrenalin und Adrenalin an.
Diese Hormone sind dafür zuständig (ähnlich wie das Wachstumshormon HDH in der Nacht), dass deine Muskeln gespeichertes Fett in den Fettdepots abschmelzen um daraus Energie zu gewinnen (nur eben am Tag im wachen Zustand).

Dabei ist generell erst einmal jede Art von Bewegung gemeint, also auch normales Hin- und Herlaufen, Treppensteigen, Wäsche aufhängen und Fenster putzen.

Doch wir haben uns heute an das nichts tun so sehr gewöhnt und es immer weiter perfektioniert, dass wir heute im Schnitt gerade mal 700 Schritte am Tag zurücklegen.
Und auch die Hausarbeit ist durch all unsere modernen “Hauselfen” so einfach geworden, dass wir auch dabei kaum noch sportlich aktiv werden.

Deine Großmutter hatte es da damals noch deutlich anstrengender!

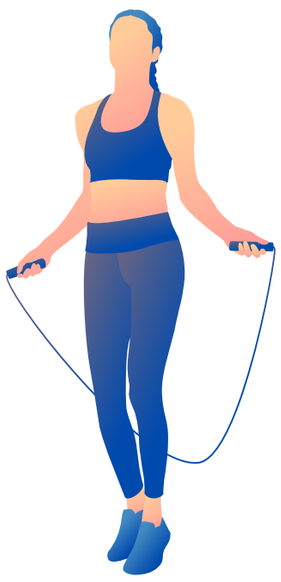


Damit siehst du hier eine gute und sehr einfache Möglichkeit, zusätzlich zu jedem Sportprogramm, in deinem ganz normalen Alltag immer mehr Fett nebenbei zu verbrennen, einfach nur durch allerlei Kleinigkeiten die du im Alltag zusätzlich verändern kannst.

Einfach nur dadurch, dass du nach und nach ein generell aktiveres und wacheres Leben führst.

Wenn du zusätzlich dein sportliches Workout mit 30 Minuten Hula Hoop oder Laufen, Schwimmen oder Radfahrend wenigstens zwei bis dreimal in der Woche umsetzt, wird sich deine Fettverbrennung auch tagsüber ordentlich erhöhen.

Denn sportliche Betätigung leert die Speicher des Fettgewebes, senkt das Insulin und erhöht die Ausschüttung des Sexualhormons Testosteron und der Wachstumshormone.



Die Muskelmasse wird aufgebaut und benutzt, wodurch du mit zunehmendem Training immer mehr Fett verbrennen wirst und sogar die neue Speicherung von Fett in deinen Depots verminderst.

Das Testosteron ist dabei ein Hormon, das für das Muskelwachstum zuständig ist.

Nach einem moderaten 45 Minuten Ausdauertraining steigt dein Testosteronspiegel um volle 20 Prozent, während gleichzeitig die Menge des Stresshormons Cortisol sinkt.

Wenn du also regelmäßig und richtig Sport machst, sorgst du dafür, dass deine Testosteronwerte auch in deinen Ruhephasen noch erhört sind.

Der optimale Zeitpunkt für Sport

Mit der Uhrzeit zu der du deinen Sport machst, kannst du steuern wozu er gut sein soll.

Morgens:

Wenn du morgens mit moderatem Ausdauertraining wie Hula Hoop aktiv wirst, ohne vorher gefrühstückt zu haben, verlängerst du damitdeine nächtliche Fettverbrennungsphase noch ein wenig.
Wichtig ist hierbei ist aber, dass du auf jeden Fall im aeroben Bereich bleiben sollst, also nicht wirklich aus der Puste kommen darfst.

Früher Abend:

Zu dieser Zeit ist ganz besonders das Muskelaufbautraining zu empfehlen.
Denn durch das Krafttraining am frühen Abend werden sogenannte “Nachbrenneffekte” in Gang gesetzt, so dass noch mehr Depotfett als normal in der Nacht verbrannt wird.

Abends:

Wenn du abends läufst, walkst oder Hula Hoop machst, verbrennst du dabei Fett und steigerst die nächtliche Fettverbrennungsphase.

DEIN Hula-Hoop-Ratgeber.DE

Das Problem mit dem dauerhaften Durchhalten.

Wie zu Anfang schon beschrieben hatte ich schon oft angefangen meine Ernährung umzustellen oder sportlicher zu werden. Jedoch hatte ich immer das Problem langfristig dabei zu bleiben.

Seitdem ich diesmal aber angefangen habe meine Gewohnheiten nur langsam und nach und nach umzustellen und auch mein Sport etwas ist, das mir wirklich Spaß macht und wofür ich mein Zuhause nicht verlassen muss, habe ich endlich Erfolg gehabt und bisher etwas über 20 Kg abgenommen.

Ich sollte aber nicht verschweigen, dass auch ich zwischendurch immer wieder Zeiten hatte, und bis heute habe, in denen ich einfach mal keine Lust auf “Diät” habe oder einfach mal “zu faul” für Sport bin.

Genau an diesen Stellen hätte es mir sehr gut passieren können, dass ich wieder aufgehört hätte.
Ich meine damit nicht, dass es nicht ok ist mal einen Tag “Pause” zu machen, sowohl beim Essen als auch beim Sport, sondern wirklich einfach ganz aufzuhören.

Deshalb bin ich froh, dass ich zu diesen schwierigen Zeiten immer Rückhalt, die Möglichkeit für Fragen und ganz viel neue Motivation von Detlef Soest und seiner ganzen Community hatte.

Deshalb nochmal an dieser Stelle der Hinweis:
Ich weiß nicht, ob ich es ohne das "I Make you sexy" Programm auch geschafft hätte.
So manches Mal hätte es wirklich sein können, dass ich nicht weiter gemacht hätte.

Ich habe mich damals entschlossen die paar Euro jeden Monat auszugeben um mein Ziel auch wirklich zu erreichen und mich für das blaue Classic Coaching entschieden, und bin bis heute sehr froh, dass ich es gemacht habe.

Wenn du meinst, dass du es auch ohne schaffst ist das super und ich wünsche dir ganz, ganz viel Erfolg und Spaß beim Hula Hoop und dem Abnehmen.

Falls du dir das Programm von Detlef vielleicht doch mal ansehen willst, hier der Link zum Programm * - Zum Coaching

An dieser Stelle endet mein eBook und ich hoffe es hat dir gefallen und ich kann dich auf deinem Weg etwas unterstützen und weiterbringen.

Bleib weiter motiviert, halte an deinen Zielen und Träumen fest, lass dich nicht ablenken und unterstütze dich selbst, wie du es bei einem guten Freund machen würdest!

Dein Matze ☺