

„Wie viele Pfunde möchten  
Sie in 4 Wochen abnehmen?“



Warum reine Diäten  
nicht funktionieren  
und dick machen!

Und zwei Methoden, wie Sie den Erfolg und die  
Nachhaltigkeit jeder Diät deutlich steigern können!



## Hallo!

Mangelnde Bewegung und ein ungesundes Essverhalten sorgen bei uns Deutschen dafür, dass wir immer dicker werden. Als erschwerend kommt hinzu, dass lediglich ca. sieben Prozent der Bevölkerung in einem Fitnessclub sportlich aktiv sind.

Denn wer zwei Mal pro Woche etwas für seine Muskulatur tut, verbrennt nicht nur insgesamt mehr Kalorien und nimmt ab, er fühlt sich einfach deutlich wohler in seiner Haut. Und das sieht man!

Erfahren Sie auf den folgenden Seiten drei Gründe, warum reine Diäten mit einer reduzierten Kalorienaufnahme nicht funktionieren können und drei wichtige Maßnahmen, die Sie sofort verändern können, um jede Diät deutlich erfolgreicher und vor allem nachhaltiger werden zu lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!



## **Grund 1 - Diäten verringern den Kalorienverbrauch**

Wer mit Diäten zur Gewichtsreduktion anfängt, begibt sich auf eine Irrfahrt Richtung Gewichtsschwankung. Jeder kennt den Jo-Jo Effekt bei dem wir zunächst Gewicht reduzieren, um dieses dann nach der Diät doppelt und dreifach wieder auf den Hüften zu tragen.

Bei einer falschen Diät, also der verringerten Nahrungsaufnahme, holt sich der Körper seine Energie z. B. durch den Abbau von Muskelmasse. Denn eine reine Diät ist für den Körper wie eine Hungersnot. Dafür wurde ihm von der Natur ein genetisches Programm mitgegeben: Schritt 1 Strukturfett in Gesicht und am Busen abbauen, Schritt 2 Muskulatur abbauen!

Nach der Diät, wenn wir also wieder wie vorher essen, sorgt die verringerte Muskelmasse für einen verringerten Kalorienverbrauch. Aus diesem Grund nehmen wir dann schneller wieder zu, als dass wir abgenommen haben.



## **Grund 2 - Diäten steigern nicht die Verbrennungsöfen**

Wie funktioniert eigentlich die Fettverbrennung?

Je mehr Mitochondrien in einem Muskel sind, desto besser funktioniert die Fettverbrennung. Mitochondrien werden die kleinen „Verbrennungsöfen“ in den Muskelzellen genannt, durch die eine Umwandlung von Fett in Energie überhaupt erst möglich wird.

Untrainierte Menschen haben relativ wenige dieser Mitochondrien! Ein gezieltes Kraftausdauertraining mit niedrigen Gewichten aber vielen Wiederholungen erzeugt mehr Mitochondrien in den Muskelzellen und sorgt damit für eine höhere Fettverbrennung bei gleicher Arbeitsleistung.

Bei einer reinen Diät ohne sportliche Aktivität, insbesondere einem Muskel-erhaltungstraining, verringert sich sogar die Zahl der Mitochondrien, wodurch der Fettabbau verringert und der Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert wird.





### **Grund 3 - Diäten machen den Stoffwechsel kaputt**

Wie schon erwähnt sorgt jede einzelne Diät dafür, dass Muskulatur abgebaut und damit die Anzahl der Verbrennungsöfen deutlich reduziert wird. Nach der Diät kommt es zum Jo-Jo-Effekt, wodurch nicht nur unser Gewicht nach oben steigt, sondern auch unsere schlechte Laune.

Resultat: Wir sind dicker und fühlen uns schlechter als vor der Diät. Unser Stoffwechsel arbeitet ein klein wenig langsamer wodurch wir noch mehr zunehmen, als wir ursprünglich abgenommen haben.

Also machen viele Menschen eine weitere Diät und das Spiel beginnt von vorne. Doch mit jeder einzelnen Diät machen wir unseren Stoffwechsel systematisch kaputt, so dass wir am Ende selbst bei einer viel zu geringen Nahrungsaufnahme an Gewicht zunehmen.

Aussagen wie „Ich schaue das Stück Kuchen nur an und nehme davon zu.“ sind die Folge eines jahrelangen Diät-Wahnsinns! Aber wir haben für Sie drei Sofort-Maßnahmen, mit denen Sie noch heute starten können:



## **Sofort-Maßnahme 1 - Essen Sie sich wieder richtig satt**

Fangen Sie noch heute an, sich wieder richtig satt zu essen. Lassen Sie sich in einem Fitnessclub Ihren tatsächlichen Kalorienverbrauch analysieren und fangen Sie an, jeden Tag wieder mindestens die Menge an Kalorien zu sich zu nehmen, die Ihr Körper braucht.

Selbstverständlich sollten dies gesunde Lebensmittel sein. Gemüse und Salat in rauen Mengen sind nicht nur erlaubt, sondern überlebenswichtig. Und auch Obst kann auf Grund seiner vielen Vitalstoffe verzehrt werden.

Achten Sie bei Kohlenhydraten und Fetthaltigem darauf, nicht mehr als die für Sie richtige Menge zu sich zu nehmen. Die für Sie richtige Menge lässt sich berechnen. Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch.

**Achtung:** Es kann passieren, dass Sie in den ersten Tagen oder Wochen etwas zunehmen. Für Ihren dauerhaften Abnehm-Erfolg ist diese Maßnahme, neben einem leichten Krafttraining, die wichtigste Maßnahme.



## **Sofort-Maßnahme 2 - Nutzen Sie jede Chance zur Bewegung**

Verzichten Sie mal auf das Auto und fahren Sie statt dessen mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß ins Büro. Es gibt nichts effektiveres um die Erfolge einer Diät zu steigern, als regelmäßige Bewegung.

Wenn Sie Ihr Bewegungsprogramm durch gezielte Kraftübungen ergänzen, erhalten Sie nicht nur einen gesunden und gestrafften Körper, sondern Sie sorgen für eine langanhaltende Nachhaltigkeit Ihres Abnehm-Erfolgs.

Nur so macht eine Diät überhaupt erst Sinn! Lassen Sie sich beraten!

### **Wichtig:**

**Nichts wirkt positiver auf Ihren Abnehm-Erfolg, als regelmäßige und gezielte Bewegung. Gerne informieren wir Sie ausführlich und unverbindlich zum Thema „Richtig Abnehmen durch gezieltes Training“. Bitte beachten Sie dazu die letzte Seite!**

## **Gutschein: Beratung „Gesund Abnehmen“**

(ca. 45 Min. / Wert 40€)

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie!

Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin unter:

02772 / 581 503      oder      [info@vita-herborn.de](mailto:info@vita-herborn.de)

