

(Mobile library) Wir haben das Hungern satt! Leichter leichter mit dem LowCarb-ABC

Wir haben das Hungern satt! Leichter leichter mit dem LowCarb-ABC

Von Momo Lenz, Christopher Ray
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #1265868 in BcherVerffentlicht am: 2005-08-15Abmessungen: 7.91 x .43b x 5.94l, Einband: Broschiert148 Seiten | File size: 65.Mb

Von Momo Lenz, Christopher Ray : Wir haben das Hungern satt! Leichter leichter mit dem LowCarb-ABC
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wir haben das Hungern satt! Leichter leichter mit dem LowCarb-ABC:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kurz. Bndig. Verstdlich.Von AnnaAuf der Suche nach einem weiteren Buch, welches meine LowCarb Kenntnisse erweitert, bin ich auf dieses Exemplar gestossen. Was mich stutzig machte, dass die Ausgabe von 2005 ist. Ich habe es trotzdem bestellt. Das Buch wurde von mir fast an einem Abend verschlungen. Nicht nur weil das Thema interessant

ist und den Horizont erweitert, sondern weil es einfach zu lesen ist. Kurz und knackig werden die Punkte beschrieben und die Fragen beantwortet. Das Buch ist das zweite Band der Autoren. Im ersten sind die Berichte und die Rezepte und in diesem die Antworten auf die oft gestellten Fragen und ein Lebensmittel ABC für alle LowCarb Interessierte. Insgesamt ein sehr gelungenes Buch, klar geschrieben. Das erste Band bestelle ich gleich mit. Für jeden, der vielleicht noch Fragen zu LowCarb hat, sehr zu empfehlen. 21 von 28 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Echt hilfreich!!! Von Ein Kunde Das hat gefehlt! Das Wissen, wie man es richtig macht. Mit einem kleinen Tritt in den (noch) viel zu dicken Hintern, und einem Lowcarb-ABC, das keine Ausreden mehr zulässt. Fazit: Jede(r) kann - wenn er will. Mit diesem Buch geht es erheblich leichter. Keine ausschweifenden Wiederholungen, wie bei Dr. Atkins selbst, sondern immer klar und direkt auf den Punkt. Das Lebensmittel-ABC bringt zudem eine Auswahl, die keine Wünsche mehr offen lässt. Und: Ein Lesespaß ist es auch noch. Hochinteressant sind auch die Hinweise auf Dr. Hamers Neue Medizin, sowie die konkreten Hintergründe und Lesetipps von LC über Glyx bis Logi. Ein undogmatischer Ratgeber, der Ausreden nicht mehr zulässt. In einem Satz: Erfolg ist möglich und machbar - Jetzt! 14 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Jede Art von Lowcarb Von Ein Kunde wird mit diesem Buch möglich. Ob pures Atkins-LC oder Logi, die Hinweise sind so umfassend, wie ich es in noch keinem anderen Diätbuch gefunden habe. Das ABC der Lowcarb-Antworten ist perfekt aufgebaut. Die Hilfen für den Start, mit Preisangaben für LC-Lebensmittel sind klar und deutlich. Man sieht, dass man es sich leisten kann auf diese Ernährungsform umzusteigen. Sehr unterhaltend und informativ sind auch die Beschreibungen der sportlichen Leistungen ohne Kohlenhydrate. Es geht also - und macht dazu noch Spaß. Die Liste von LC-tauglichen Lebensmitteln samt relevanter Nährwertdaten ist ellenlang, und sie zerstört die Legende von der einträglichen Ernährung, die uns an der dauerhaften Abnahme hindert. Danke! Nach "Wir haben das Fettsein dicke" ist "Wir haben das Hungern satt" genau die Ergänzung, die für dauerhafte Erfolge noch gefehlt hat.

Kurzbeschreibung Die Autoren des LC-Bestsellers "Wir haben das Fettsein dicke" haben nachgelegt. "Wir haben das Hungern satt" vereint die Atkins- und LowCarb-Erfahrung von mehr als 1200 Forenmitgliedern und mehr als 3 Jahren Erfahrung. ketario.de. Das ketario-LowCarb-ABC hilft mit dem "Gewusst Wie" und bei dem "Gewusst Was". Von LowCarb bis Logi Leseprobe: Entzaubert Diäten! Wirkung! Betrug und Selbstbetrug! Alternative! Lassen Sie uns erst einmal gemeinsam klären, was eine Diät überhaupt ist. Dabei sind wir uns sicher einig, dass es sich hier nicht um Diäten handelt, die unsere Abgeordneten fast beliebig beziehen und erhöhen, um ein fetteres Konto zur Verfügung zu haben. Auch wenn ganz allgemein alle Diäten unter dem Strich zu fetteren Ergebnissen führen was nicht zwangsläufig gewollt ist. Unter dem Stichwort Diät finden wir in einschlägigen Wörterbüchern folgende Erklärung: Diät [griech.] eine dem Gesundheitszustand entsprechende Ernährungsweise, Kranken-, Schonkost; Diät halten. Aha! Diät ist also etwas für Kranke! Für Menschen, deren Gesundheitszustand unbefriedigend ist. Sind wir jetzt krank oder fett? Oder ist Dicksein grundsätzlich ein Krankheitssymptom? Oder ist es krank, wenn uns jemand verspricht, uns mit einer X-Tage-Diät wieder gesund oder zumindest gesünder zu machen? Wollen wir wirklich glauben, dass wir in wenigen Tagen oder Wochen all die Pfunde wieder wettmachen, die Pfunde wieder verschwinden lassen können, die wir uns mittels jahrelanger Fehlernährung angeeignet haben? Schließlich wissen wir alle aus Erfahrung, dass der Weg auf einen Gipfel genau so viele Schritte lang ist wie der Rückweg. Weshalb sollte es beim Abspecken grundsätzlich anders sein? Nur weil wir uns das wünschen? Und wie gesund können solche Gewaltdiäten sein? Wie nachhaltig? Jeder, der schon einmal eine dieser illustrierten Diäten absolviert hat, kennt das Resultat. Schon nach wenigen Wochen haben wir unser ursprüngliches (ber) Gewicht wieder. Meist noch mit einigen Pfunden als Zinsen. Denn unser Körper ist misstrauisch geworden, nachdem wir ihm während der Diät einiges vorenthalten haben. Noch einmal will er sich nicht betriegen lassen. Und dieses elende Hungergefühl, welches er während der Diät durchleiden musste, das will er unbedingt vermeiden. Also wird er zusätzliche Reserven - Fettpolster! - anlegen. Denn er hat unsere Beweggründe für den zeitweisen Mangel nicht begriffen. Unser Körper hat nur registriert: Vorsicht, Mangel! Und so clever ist unser Stoffwechsel schon, dass er sich gegen kniffligen Mangel schützt mit mehr und größeren Depots. Das macht er ganz einfach, indem er uns mit Heißhungerattacken bezieht und das Stützungssignal unterdrückt. Das kennen wir alle. Gerade pöppig gespeist, schon stehen wir wieder am Kühlschrank, um uns neue Kohlenhydrate reinzuschaukeln. Das ist genau so, wie bei allen anderen Drogen auch. Einmal angefangen, dann brauchen wir immer mehr um in den Rauschzustand zu kommen. Da unterscheiden wir Fresser uns nicht von den Koks- und Heroinabhängigen. Unsere Lieblingsspeise ist Viel, unser Zyklus Oft. Genau so wenig wie ein echter Raucher merkt der Fresser, wie viel er im Laufe des Tages zu sich nimmt. Merkt er es doch, hindert ihn die nächste Hungerattacke daran, das Essen einzuschränken. Das geht bis zu dem Zeitpunkt, wo er sich (meist auf Druck von außen) zu einer Diät entschließt, wohlwissend, dass die zeitlich begrenzt und nur von kurzer Dauer sein wird. Natürlich geht auch der nagende Hunger dazu, der uns während der Diät quält. Wir nehmen das heroisch in Kauf, weil uns dieses miese Gefühl jeden Moment zeigt, wie stark wir doch in der Entbehrung sind. Schließlich wissen wir: Von nix kommt nix! Kommt auch Wochen später jedes einzelne Gramm (mit Reservezuschlag) wieder zurück, so können wir doch uns und unserer Umwelt vormogeln, dass wir ja alles versucht

haben. Wir haben gehungert, maximal die Hälfte gefressen oder gar gefastet, und sind jetzt sicher: Jedes Kilo ist das Resultat einer wie auch immer gearteten Veranlagung, die wir irgendwelchen dicken Vorfahren zu verdanken haben. Mahlzeit! Genau aus diesen Gründen ist dies kein Diät-Buch! Denn Diäten im herkömmlichen Sinne zeichnen sich alle durch diese Symptome aus. Wir wollen aber nicht an den Symptomen herumwerkeln, sondern dem bei Dauerfehlernährung an die Substanz und die Fettzellen gehen. Alles andere ist ähnlich sinnvoll wie den dicken Kratzer am neuen Auto mit dem Lippenstift zu bearbeiten, statt ihn ordentlich reparieren zu lassen. Optisch wirkt das ja. Für einen Moment! Wenn wir das bei nicht von Grund auf beseitigen, dann wird der Folgeschaden jedoch nur noch größer. Lippenstift als Lack- und Rostschuttmittel macht aus unserem schönen Auto auf Sicht eine unansehnliche Rostkarre. Ähnlich ungesund reagiert unser Körper auf zeitlich begrenzte Diäten, nach denen wir ihn wieder den Fettmachern aussetzen. Und nicht das Fett macht uns fett! Es sind, und da besteht selbst bei den Low-Carb- und Atkins-Gegnern kein ernsthafter Zweifel mehr, die Kohlenhydrate, die wir insbesondere als Zucker, Mehl und Brot zu uns nehmen. Also legen wir kein Makeup auf, indem wir uns einer wie auch immer gearteten Diät unterziehen, sondern machen den konsequenten Schritt wir stellen unsere gesamte Ernährung um. Denn nur das bringt uns dauerhaft in Form. Unsere Unsicherheit, die immer dann auftritt, wenn wir auf irgendeinem Sektor Neuland betreten, ist ganz natürlich. Erinnern Sie sich nur an ihre erste Fahrstunde oder den ersten Tag im neuen Job. Die Hindernisse scheinen uns schier unüberwindlich. Erst mit der Praxis schaffen wir den Schritt zur Routine. Weshalb sollte das bei einer so gravierenden Umstellung wie der, die eine neue Art der Ernährungsweise darstellt, anders sein? Natürlich stellen sich dabei Fragen, wie auf jedem anderen Gebiet auch. Weil uns der Meister oder der Fahrlehrer hier nicht stets zur Seite steht, müssen wir uns unsere Informationen, Antworten oder Hilfestellungen von anderer Seite holen. Das ist nicht so einfach, weil die Zahl der vermeintlichen Experten zwar groß, die Meinungen allerdings geteilt sind. Noch gibt es kein Handbuch und keinen Studiengang, in dem Low-Carb-Ernährung genormt beschrieben wird. Die einzige Sicherheit kann uns nur die Antwort derer liefern, die diese Umstellung bereits praktizieren. Dieses Buch reflektiert die Erfahrung von mehr als 1.200 Ketariern, die den Weg schon beschritten haben, den Sie gerade beschreiten wollen. Es liegt in der Natur der Sache, dass alle Fragen schon einmal gestellt und beantwortet wurden. Das ist bei der Umstellung auf eine neue Ernährungsweise nicht anders, als bei allen Dingen, die wir neu anpacken. Ob das der Führerschein, ein neues Hobby oder ein neuer Beruf ist. Wir haben für Sie die häufigsten Fragen zusammengefasst und die Antworten recherchiert. Bei der Beantwortung haben wir Wert darauf gelegt, dass sie nicht durch unnötige Fachtermini für ein breites Publikum unverständlich werden. Dieses Buch soll unabhängig von einem akademischen Background verständlich sein. Sollte das aus Sachzwängen einmal nicht ganz gelungen sein, dann bleibt Ihnen noch immer das kostenlose Forum unter ketario.de, in dem Sie neben den Autoren mehrere hundert Low-Carb-Anwender direkt erreichen können. Somit sollten keine Fragen offen bleiben. Sie müssen auch auf keine Aktualisierung dieses Buches warten, weil in unserem Forum immer tagesaktuell diskutiert und berichtet wird. Dieses Buch ist Basis und Grundstein für Ihr Wissen um die Möglichkeiten der kohlenhydratarmen Ernährung und zugleich die Eintrittskarte für Ihre aktive Beteiligung an einer sehr lebendigen Gemeinschaft, die diese Ernährungsweise praktiziert und weiter entwickelt. Willkommen an Bord! Monika Berger-Lenz
Christopher Ray ketario.de
Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Keiner findet Fettsein wirklich attraktiv. Und genau das ist das große Problem unserer Zeit. Falsche Gurus und die internationale Lobby der Lebensmittelindustrie haben uns seit Jahrzehnten fortwährend eingeklemmt, dass Fett unser größter Feind ist. Denn Designer-Food ist eben leichter gegen die Wettbewerber am Markt durchzusetzen, als ein Kammkotelett gegen ein Kammkotelett oder ein Apfel gegen einen Apfel. Das Kind muss einen Namen haben, damit der den Markt abschöpft, der die meisten Werbemillionen für seine Produktlinie investiert. So haben sie uns klargemacht, dass Zucker zaubert, ohne uns darauf hinzuweisen, dass er uns die Zähne aus dem Mund und die Fetttrollen auf die Hüften zaubert. Fauler Zauber, wie Ihnen jeder ehrliche Zahnarzt bestätigen wird. Dabei haben sie uns so programmiert, dass wir in unseren Köpfen Körperfett mit Nahrungsfett gleichsetzen. Schon der Gedanke an eine fette Mahlzeit galt als Verbrechen an der eigenen Gesundheit. Natürlich haben wir das geglaubt, weil die Auftraggeber die teuersten Ärzte und Wissenschaftler eingekauft haben, um uns den Griff nach ihren Zucker-, Sirup- und Weizenprodukten anzutrainieren. Selbst das Vollkornbrot ist mittlerweile so weit vom vollen Korn entfernt, wie der Begriff Lebensmittel von den Nahrungsmitteln, die man uns in den Supermärkten in aller Welt verkauft. Zum Leben brauchen wir diese Kunstpampe aus sterilem Mehl und berzuckerten Kohlenhydraten wirklich nicht. Im Gegenteil. Als Resultat finden wir uns in einer Gesellschaft wieder, in der das durchschnittliche Körpergewicht in den letzten 25 Jahren etwa in dem Maße zugenommen hat, wie die so genannten Light-Produkte, meist mit minimalen Fettanteilen, begannen, unsere Regale zu berfluten. Es kam im wahrsten Sinne des Wortes dicke, als Auszugsmehle und fettarme Produkte auf der Ernährungshitparade die Spitzenplätze bernahmen. Und da stehen sie heute bei weiten Teilen der Bevölkerung noch. Zusammen mit Trägheit, Müdigkeit und Speckrollen, die munter von den kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln produziert werden. Auch die ständig steigende und bängstigende Zahl der immer jünger werdenden Diabetes-II-Geschädigten sind das Resultat dieser Ernährungsfälle. Und das ist kein Geheimnis. Es ist noch nicht einmal neu. Unabhängige Ärzte und Wissenschaftler sind schon seit Jahrzehnten hinter die Gefahr der kohlenhydratreichen Ernährung gekommen. Aber wie gesagt, gegen die Lobby der so genannten Marken-Hersteller war und ist kaum ein Kraut gewachsen. Die erzählen uns noch immer Du darfst, und bieten uns mit superschlanken Darstellern aufgepeppte

Werbespots, in denen man das hohe Lied der fettreduzierten Schmeckerchen singt, die nur 0,1% Fettanteil haben ohne uns vor den 97% Kohlenhydraten zu warnen, die uns wirklich fett machen.