



Das Fettbuch, Bd.1, Der Einkaufsführer für die schlanke Linie

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das Fettbuch, Bd.1, Der Einkaufsführer für die schlanke Linie

Klaus Arndt

Das Fettbuch, Bd.1, Der Einkaufsführer für die schlanke Linie Klaus Arndt

 **Download** [Das Fettbuch, Bd.1, Der Einkaufsführer für die s ...pdf](#)

 **Online lesen** [Das Fettbuch, Bd.1, Der Einkaufsführer für die ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Fettbuch, Bd.1, Der Einkaufsführer für die schlanke Linie Klaus Arndt

184 Seiten

Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

"Wenn Sie Ihren Körperfettanteil niedrig halten möchten, müssen Sie Ihre Ernährung umstellen. Verzehren Sie kleinere Mengen fettarmer, hochwertiger Lebensmittel. Eiklar, kleine Mengen sehr mageren Fleisches, entrahmte Milch mit 0,3% Fett oder mageren Fisch für Protein; Nudeln, Reis, Kartoffeln, Müsli oder Brot für Kohlenhydrate. Wer sich überwiegend von Kohlenhydraten ernährt, verwertet das Nahrungsprotein sehr viel besser, als jemand, der sehr viel Protein zuführt.

Eine Diät bestehend aus 60-70% Kalorien aus komplexen Kohlehydraten, 10-30% Kalorien aus tierischem Protein und 10% Kalorien aus Fett liefert viel Energie für einen aktiven Tag. Sie fahren überdies besser, wenn Sie statt der üblichen zwei oder drei Mahlzeiten vier bis sechs kleinere pro Tag verzehren. Das bringt handfeste Vorteile beim Fettverlust:

- Mehrere kleinere Mahlzeiten belasten die Verdauungsorgane nicht so stark, wie wenige große.
- Die Gefahr, dass überflüssige Kalorien aus einer üppigen Mahlzeit als Depotfett gespeichert werden, ist viel geringer (der Appetit ebenfalls).
- Die Nährstoffversorgung (Kohlenhydrate, Proteine und Mikronährstoffe) verläuft gleichmäßig über den ganzen Tag.

Mit diesem Ernährungsmodell wird eine sehr gleichmäßigste Versorgung mit Nährstoffen bei höchstem Grundumsatz und geringster Fettspeicherungsrate erreicht. Die Kombination von Protein und Kohlenhydraten in jeder Mahlzeit führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel nicht so schnell und so stark wieder abfällt, als wenn nur Kohlenhydrate zugeführt werden; so können auch kalorienarme Diäten besser durchgehalten werden. Und selbst bei einem niedrigen Fettanteil in den Mahlzeiten stellt sich ein besseres Sättigungsgefühl ein.

Hier noch einige Tips zum Fettverlust:

- Führen Sie Tagebuch. Schreiben Sie genau auf, was Sie verzehren, und wieviele Fettkalorien sie jeden Tag zu sich nehmen.
- Lassen Sie keine Mahlzeit aus. So verringern Sie die Gefahr, wegen großem Hunger zuviel zu essen.
- Essen Sie "saubere" Nahrungsmittel. Kochen Sie lieber, statt zu braten, frittieren, oder zu grillen.
- Trinken Sie reichlich: Ein großes Glas Wasser vor jeder Mahlzeit.
- Werden Sie aktiv: Beginnen Sie langsam mit dem Training und versuchen Sie fünfmal pro Woche 45 Minuten zu trainieren. Trainieren Sie moderat, aber lange.

Und einige Fakten zum Thema Fett:

- Je fetter die Leute, desto mehr mögen Sie den Geschmack von Fett.
- Die größte Quelle für Fett in der Ernährung amerikanischer Hausfrauen, die sich "bewusst fettarm ernähren", stellt das Salat-Dressing dar.
- Ein Salat mit zwei Eßlöffeln üblichem Dressing hat ebensoviele Fettkalorien wie ein Hamburger.
- Margarine hat ebenso viele Fettkalorien wie Butter. Auch "Halbfett"-Margarine - nomen est omen - besteht zur Hälfte aus Fett.
- Puten- oder Hühnerbrust ist ziemlich fettarm, doch ein Hühnchenschenkel liefert schon mehr als 50% der Kalorien in Form von Fett.
- Gebratene Hühnerbrust enthält mehr Fett, als gebratenes, mageres Schweinefleisch."

Download and Read Online Das Fettbuch, Bd.1, Der Einkaufsführer für die schlanke Linie Klaus Arndt

#3IQZE5TW7AL

Lesen Sie Das Fettbuch, Bd.1, Der Einkaufsführer für die schlanke Linie von Klaus Arndt für online ebookDas Fettbuch, Bd.1, Der Einkaufsführer für die schlanke Linie von Klaus Arndt Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Fettbuch, Bd.1, Der Einkaufsführer für die schlanke Linie von Klaus Arndt Bücher online zu lesen.Online Das Fettbuch, Bd.1, Der Einkaufsführer für die schlanke Linie von Klaus Arndt ebook PDF herunterladenDas Fettbuch, Bd.1, Der Einkaufsführer für die schlanke Linie von Klaus Arndt DocDas Fettbuch, Bd.1, Der Einkaufsführer für die schlanke Linie von Klaus Arndt MobipocketDas Fettbuch, Bd.1, Der Einkaufsführer für die schlanke Linie von Klaus Arndt EPub