



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Diät - einfach, schnell und erfolgreich

Glasfutter – Diät 1 : 0

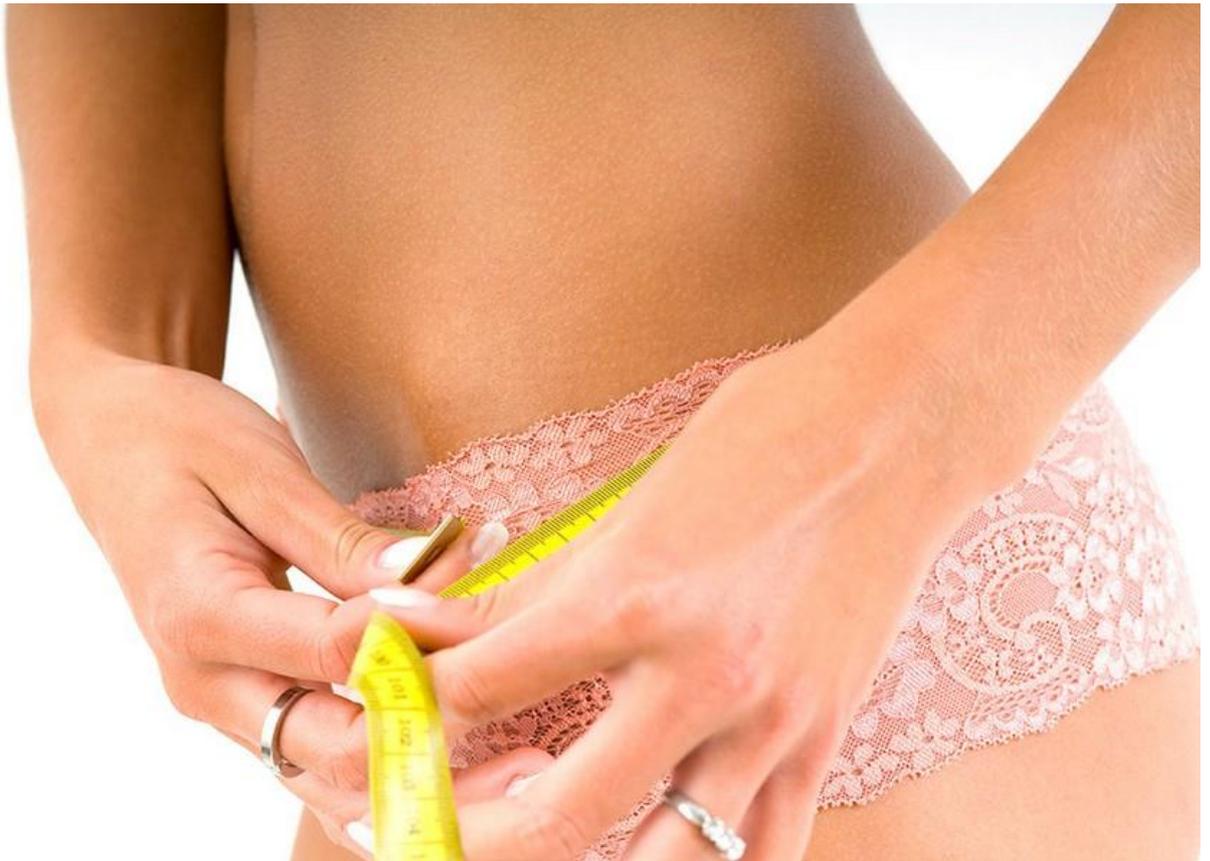


Foto Klaus Rupp - Diät Ratschlag Norbert Fricke

Funktioniert ganz einfach: du isst nur jeden 2. Tag, dann aber auch deine Lieblingsgerichte. An den dazwischen liegenden Tagen fastest du, sprich: du trinkst viel erfrischendes kaltes Mineralwasser, warmen Tee oder Kaffee, aber auch Gemüse- oder Geflügelbrühe.



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Diät "einfach abnehmen, Teil 2"

im letzten Beitrag habe ich euch die

glasfutter – Diät 1 : 0

vorgestellt. Das Grundprinzip: einen Tag essen, den nächsten Tag auf feste Nahrung verzichten, dafür aber beliebig viel Mineralwasser, Kaffee, Tee oder Gemüse- bzw. Hühnerbrühe trinken. Das fällt den meisten überhaupt nicht schwer, weil sie ja wissen: am nächsten Tag dürfen sie wieder schlemmen... Und auch leckeren Wein zum Essen genießen... Deshalb ist diese Form der Ernährung in Hollywood soooo angesagt!





SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Das Geheimnis des Erfolgs: ihr braucht auf nichts zu verzichten! Ihr könnt weiter eure Lieblingsgerichte kochen, auch mal Speisen, die zwar lecker schmecken, aber nicht immer die gesündesten sein sollen, weiterhin mit Freunden in guten Restaurants essen gehen, abends mit Freunden ein oder mehrere Flaschen Rotwein verkosten, sich an Single Malt oder altem Cognac ergötzen,... (neudeutsch: every other day diet bzw. alternate day fasting). In grauer Vorzeit (vor Erfindung von Ackerbau und Viehzucht) haben unsere Vorfahren einen ähnlichen Essrhythmus gehabt: es gab immer nur dann etwas zu kauen, wenn die Jagd bzw. das Fischen erfolgreich war, und das war eben nicht jeden Tag der Fall... Ansonsten war Wasser angesagt. Der menschliche Körper scheint dieser urbiologischen Uhr auch heute immer noch mehr angepasst zu sein als unserem aktuellen Essrhythmus, wo uns jeden Tag ständig mehr als ausreichend Leckerli zur Verfügung stehen. Dies führt selbst bei reduzierter Kalorienzufuhr zu einer sogen. Insulinmast. Die Bauchspeicheldrüse produziert permanent Insulin, der Körper bildet somit überproportional viel Körperfett. Diesen (gewohnt leckeren) Teufelskreis durchbrechen wir ganz einfach! Tierversuche mit dieser Diät führten sogar zu verblüffenden Ergebnissen: signifikant größere Lebenserwartung, reduzierter Insulinspiegel und Blutdruck, höhere Resistenz ggb. Schlaganfällen, geringeres Diabetesrisiko (Typ 2). Ob diese Segnungen auch alle für uns Schleckermäuler gelten, weiß die Wissenschaft noch nicht hinreichend sicher. Aber selbst, wenn nicht: ihr fühlt euch auf Anhieb wohler, freut euch wie Bolle auf die Leckerchen des nächsten Tages und nehmt dabei auch noch ab!!

Probiert's einfach aus! Bis zum nächsten Blogbeitrag!



Foto Klaus Rupp – Beiträge Norbert Fricke



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Intervallfasten Teil 3 zur Diät.....

in meinen letzten beiden Blogs zum Thema

glasfutter – Diät 1 : 0

habe ich versucht, euch die Hintergründe und Abläufe dieser Ernährungsart zu erläutern. Das tolle daran: man braucht seine lieb gewonnenen Essgewohnheiten nicht zu ändern. Denn die meisten Übergewichtigen sind eben Genussmenschen! Sie lieben leckeres Essen und gute Getränke, das fröhliche Zusammensein mit Freunden. Das ist wahre Lebensqualität!



Foto Klaus Rupp – Beiträge Norbert Fricke

Und den Fastenrhythmus bestimmt ihr selber: entweder jeden 2. Tag auf feste Nahrung verzichten oder nur jeden 4. Tag (3 : 0) oder 5 Tage normal essen und am Wochenende fasten (5 : 2). Dieses sogen. Intervallfasten wird von vielen Ernährungsexperten für die (langfristig) erfolgversprechendste „Diät“ für gesunde Erwachsene gehalten. Denn nur die wenigsten schaffen dauerhaft eine Ernährungsumstellung, außer sie konvertieren aus ethischen Gründen zum Vegetarier oder Veganer. Dann ist aber die Motivation eine komplett andere. Weitere



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Vorteile des „intermittierenden Fastens“ sind der verbesserte Zucker- und Fettstoffwechsel ohne Abbau von Muskelmasse und der nicht vorhandene **Jo – Jo –** Effekt!



Foto Klaus Rupp – Beitrag Norbert Fricke

Wenn ihr mit dieser Methode sehr schnell abnehmen wollt, solltet ihr zumindest an den ersten Genusstagen auf Kalorienbomben wie TK-Salamipizzen oder „große Pommes rot weiß“ plus Sixpack Bier verzichten. Genießt lieber große Steaks, frischen gegrillten Fisch oder Kalbsfrikadellen... Gönnst euch ruhig mal etwas Besonderes, auch wenn es etwas teurer sein sollte. Ihr spart das Geld ja an den Fastentagen ein! Schließlich habt ihr es euch verdient!

Intervallfasten - Sexyglasfutter Diät 1:0 - abnehmen leicht gemacht - Teil 4

ihr habt vor, euern Körper mit der

glasfutter – Diät 1 : 0

zu verwöhnen? Dann schlage ich euch jetzt einige Leckerli für eure Schlemmertage vor (schmeckt besonders gut auf der Arbeit – alles to go food):

[Lachstatar](#)

[Linsensalat](#)

[Schnitzel](#)

[Frischkäsebällchen](#)

[Zitronenkuchen nach Oma Edith](#)



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Achtung: danach habt ihr vielleicht keine Lust mehr weiterzuarbeiten.
Erfahrungsgemäß beneiden euch die Kolleginnen um diese intelligente Art des Fastens!



1:0 Diät - Sexyglasfutter.de

Foto Klaus Rupp - Rezepte Norbert Fricke

Am nächsten Schlemmertag könntet ihr euch aber auch damit verwöhnen:

[Spargel-Krabben-Salat](#)

[Matjestatar](#)

[bayerische Fleischpflanzerl](#)

[mit bayerischem Kartoffelsalat](#)

[Kölner Joghurt](#)

Oder ladet euch an den Schlemmertagen Freunde zum Essen ein! Einfache und leckere Rezepte findet ihr bei uns reichlich! Und dazu viele Weinempfehlungen! Genießt eure neue Lebensqualität! Ihr werdet staunen!

Viel Erfolg wünscht euch SEXYGLASFUTTER.DE

Euer Norbert