



Abnehmen August 2023

Erst Wissen zunehmen –
dann Fett abnehmen

ANDREA JUNGnitz
Dietassistentin,
Ernährungsberaterin/DGE

LENA WEITZMANN
Dietassistentin,
Qualifizierte Ernährungsberaterin VFED

Ernährungsberatung, die wirkt.

Das Auf und Ab mit dem Gewicht

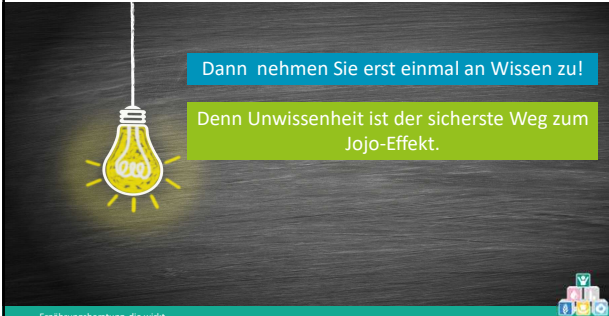


Sie haben schon zahlreiche Versuche
unternommen, um langfristig abzunehmen?

Sie sind immer wieder gescheitert?

Ernährungsberatung, die wirkt.

Wollen Sie Ihr Fett langfristig loswerden?



Dann nehmen Sie erst einmal an Wissen zu!

Denn Unwissenheit ist der sicherste Weg zum
Jojo-Effekt.

Ernährungsberatung, die wirkt.

Warum scheitern Diäten?



Mangelnde Willenskraft?

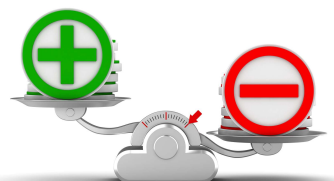
Ernährungsberatung, die wirkt.

Abnehmen, wie geht das?



Ernährungsberatung, die wirkt.

Goldene Regel des Abnehmens



Negative Energiebilanz erzeugen!
So kann man mit jeder Diät abnehmen.

Aber nicht jede Diät ist von einem langfristigen Erfolg gekrönt. Warum?

Ernährungsberatung, die wirkt.

Was hat sie abgenommen?



Fett – oder Muskelmasse?

Ernährungsberatung, die wirkt.

Ein Beispiel



Birgit will 30 Kilo abnehmen.
Sie macht FDH (Friss die Hälfte).

Ernährungsberatung, die wirkt.

Birgit hat sich verändert –
aber nicht nur Äußerlich.



-30 Kilo

Ernährungsberatung, die wirkt.

Was hat sich durch das Abnehmen innerlich verändert?



VORHER: 95 Kilo
GU: 1747 kcal/Tag
LU: 908 kcal/Tag

NACHHER: 65 Kilo
GU: 1450 kcal/Tag
LU: 642 kcal/Tag -563kcal

Angenommener Gesamtumsatz = **2092 kcal/Tag**

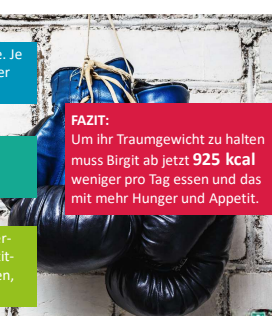
ABER: Zusätzliches SPARPROGRAMM -200 bis -300 kcal

Gesamtumsatz = **1892 kcal/Tag**

Ernährungsberatung, die wirkt.

Das Gewichtsverteidigungssystem

So holt sich der Körper sein Fett zurück



- 1) Weniger Körpermasse braucht weniger Energie. Je mehr Muskelmasse abgebaut wird, desto niedriger der Gesamtenergieverbrauch nach der Diät.
- 2) Zusätzlich aktiviert der Körper ein langfristiges Sparprogramm, das alle Körperfunktionen mit geringerem Energieverbrauch ablaufen lässt.
- 3) Weiterhin werden Sättigungshormone heruntergefahren, der Energieausnutzung sinkt, die Appetithormone steigen, die Schilddrüsenhormone sinken, die Herzfrequenz sinkt.

FAZIT: Um ihr Traumgewicht zu halten muss Birgit ab jetzt **925 kcal** weniger pro Tag essen und das mit mehr Hunger und Appetit.

Ernährungsberatung, die wirkt.

Sind sind also nicht Schuld!



Ihr Energie-Sparprogramm und das Hormonchaos sind die Übeltäter.

Ernährungsberatung, die wirkt.

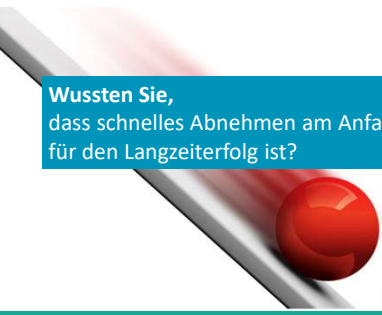
Langfristig erfolgreich.
Geht das überhaupt?



Ja, mit diesem Wissen und unseren Tricks lernen Sie das Gewichtsverteidigungssystem auszutricksen und können so dem Jojo-Effekt für immer entkommen.

Ernährungsberatung, die wirkt.

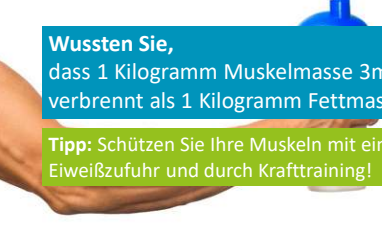
1. Am Anfang dürfen die Pfunde schnell purzeln



Wussten Sie,
dass schnelles Abnehmen am Anfang ein Indikator für den Langzeiterfolg ist?

Ernährungsberatung, die wirkt.

2. Muskelpflege ist das A und O



Wussten Sie,
dass 1 Kilogramm Muskelmasse 3mal mehr Energie verbrennt als 1 Kilogramm Fettmasse?

Tipp: Schützen Sie Ihre Muskeln mit einer optimalen Eiweißzufuhr und durch Krafttraining!

Ernährungsberatung, die wirkt.

3. Clever sättigen

Wussten Sie,

dass Sie sich durch die richtige Lebensmittelkombination und –auswahl satt essen können und das mit wenigen Kalorien?

Tipp: Essen Sie deshalb reichlich wasser-, ballaststoff- und eiweißreiche Lebensmittel!

Ernährungsberatung, die wirkt.

4. Halten Sie Ihren Insulinspiegel niedrig!

Wussten Sie,

dass Sie Ihre Fettreserven effektiver anzapfen können, wenn der Insulinspiegel niedrig ist?

Tipps: Reduzieren Sie deshalb Zucker und stärkeiche Lebensmittel und machen Sie längere Essenspausen von 3-4 Stunden. ODER: Bewegen Sie sich mehr!

Ernährungsberatung, die wirkt.

5. Erhöhen Sie den Energieverbrauch

Wussten Sie,

dass Sie durch Krafttraining Ihren täglichen Energieverbrauch um ca. 100 kcal erhöhen können, selbst in Ruhe, wenn Sie auf der Couch liegen? 3mal pro Woche 10-15 Minuten reichen bereits aus.

Tipps: Erhöhen Sie Ihren Energieverbrauch auch durch mehr Alltagsbewegungen und regelmäßigen Ausdauersport.

Ernährungsberatung, die wirkt.

6. Nutzen Sie andere Fatburner

Wussten Sie,
dass leichtes Frösteln den Energieverbrauch erhöht?
Einfach mal die Temperatur für zwei Stunden auf 17-18 Grad herunterdrehen!

Wussten Sie,
dass auch Substanzen in unseren Lebensmitteln den Energieverbrauch erhöhen? Dazu zählen z. B. Chili, grüner Tee, Kaffee, Ingwer oder Fischfett.

Ernährungsberatung, die wirkt.



7. Lassen Sie sich unterstützen und begleiten!

Wussten Sie,
Dass eine langfristige Betreuung Ihren Langzeiterfolg sichert?

Tipp: Nehmen Sie professionelle Ernährungsberatung in Anspruch, suchen Sie sich Verbündete, schließen Sie sich einem Sportkurs an etc.

Ernährungsberatung, die wirkt.



8. Bauen Sie Stress ab!

Wussten Sie,
dass Stress und Schlafmangel den Appetit anregen, Muskeln abbauen und dadurch dick machen?

Tipp: Machen Sie zum Beispiel einen Yoga-Kurs oder erlernen Sie Entspannungstechniken! Sorgen Sie für einen erholsamen Schlaf!

Ernährungsberatung, die wirkt.



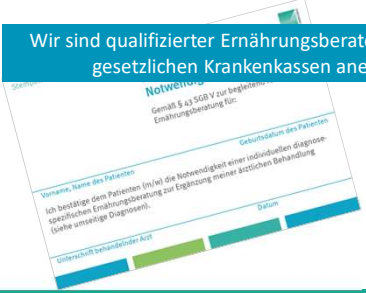
So funktioniert die individuelle Ernährungsberatung:

- 1. Ausführliche Anamnese.**
Wir analysieren die Faktoren, die bei Ihnen die Gewichtsprobleme verursachen.
- 2. Ernährungsprotokoll führen.**
Wir schauen uns an, was und wie viel Sie essen und welche Vorlieben Sie haben.
- 3. Wir entwickeln eine persönliche Ernährungsstrategie für Sie.**
Hierbei berücksichtigen wir Ihren Lebensstil, Ihren Alltag, ob Sie Familie haben, ob Sie viel Außer Haus essen...

Ernährungsberatung, die wirkt.

Zuzahlung durch die Krankenkasse möglich!

Wir sind qualifizierter Ernährungsberater und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt!



Ernährungsberatung, die wirkt.

Gehen Sie heute den ersten Schritt!

Sprechen Sie uns gerne an!

ANDREA JUNGnitz
Diätassistentin,
Ernährungsberaterin/DGE

LENA WEITZMANN
Diätassistentin,
qualifizierte Ernährungsberaterin/VFED



Ernährungsberatung, die wirkt.
