

Schlank werden ist nicht schwer – schlank bleiben dagegen sehr....

das kennen wir wohl alle, die nicht über den Turbo – Verbrennungsofen verfügen, den andere besitzen. Egal, was diese essen oder trinken, kein Gramm landet auf den Hüften!

Aber es gibt einen Trick, den Stoffwechsel hochzufahren, er funktioniert so lange ich mich zurück erinnern kann, ca. 35 Jahre, auch wenn daraus und immer wieder „nach den neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnissen“ hunderte von Ratgebern im Markt erschienen, die sogenannten „Eiweiss“ – Diäten.



Das grosse Problem; Eiweiss, also die lebenswichtigen Proteine aus pflanzlicher oder tierischer Quelle übersäuern den Körper IMMER, den es fallen in den Stoffwechselprozessen saure Abfälle an. Eiweissdiäten empfehlen bis zu 50 oder mehr Prozent Proteine in der Tagesbilanz, damit wird der Körper nach und nach mit immer mehr Säuren belastet, die er irgendwann nicht mehr abpuffern kann. Kommt das Problem der „falschen“ Beilagen dazu, zum Beispiel Paprika, Spinat oder Hülsenfrüchte, sind wir bald auf der ganz sauren Seite mit all ihren negativen und krankmachenden Folgen.

Unser Körper benötigt in der Tagesbilanz inkl. Sättigungsbeilagen und Getränken mindestens 70% Basenbildner zu maximal 30% Säurebildnern.

Mit sogenannten Eiweissdiäten kann man zwar ganz schön abnehmen, wird dabei aber nicht unbedingt gesünder. Klüger ist hier nachzufragen, wann kann Eiweiss helfen, den Stoffwechsel hochzufahren.

Die Lösung ist so einfach wie genial; als erstes und als letztes am Tag etwas Protein essen! Je nach dem was Sie mögen, essen Sie zum Frühstück als erstes ein weiches Ei mit etwas Kristallsalz, danach zum Beispiel Frucht mit Sahne und Mandeln. Oder Sie essen Apfelomelette, Bananenraclette, Rührei oder Birne und Käse zum Frühstück.



Am Mittag sollte die Mahlzeit aus Kartoffeln und Gemüse bestehen, zum Beispiel einem feinen Auflauf, mit Käse überbacken, dazu ein knackiger Saisonsalat.

Mit der Abendmahlzeit dann wieder eine Eiweissmahlzeit mit 1 – 2 basischem Gemüse. Wenn vor dem Schlafen noch der kleine Hunger kommt, keine Früchte mehr, sondern zum Beispiel ca. 100 g Hüttenkäse, 2 Scheiben Schinken, etwas Hühnchen – Fleisch oder geräucherte Forelle oder Lachs. Alternativ können Sie einen der feinen BIO – Purya Shakes trinken, insbesondere für Veganer geeignet.

In den vielen Beratungen mit diätgeschädigten Personen, deren Stoffwechsel völlig am Boden war, meist als Folge von Diäten und / oder falschen Essgewohnheiten, hat es immer funktioniert, probieren geht über Studieren!