

Für Sie getestet: Die 8 Stunden Diät von David Zinczenko

Bei mir war wie jedes Jahr der Dezember mein „Schlemmermonat“, und wie jedes Jahr mit ein paar Pfündchen mehr auf den Hüften. Diese verliere ich für gewöhnlich mit der MasterCleans Kur im Januar, dieses Jahr wollte ich dem Ansatz von David Zinczenko folgen, und es hat funktioniert! In 7 Tagen waren meine 2.5 kg wieder weg.

Etwas unverantwortlich finde ich allerdings die Aussage von diversen Medien (nicht von Zinczenko), wenn man sich an die Regeln halte, könne man alles essen und trinken und nehme trotzdem ab. Das mag sogar stimmen, ist aber der Gesundheit nicht zuträglich.

Ich habe bewusst nicht die Neutralisations- oder eine der Abbauphasen gewählt für diesen Versuch, sondern die Erhaltungsphase, wie ich das ganze Jahr über esse, um weder ab- noch zuzunehmen.



Was ist die 8 Stunden Diät?

Mit der 8 Stunden Diät isst man alle Mahlzeiten in einem Zeitfenster von 8 Stunden, danach 16 Stunden keine Energieaufnahme mehr, inklusive Schlafenszeit.

Da ich weiss, wie schnell sich der Körper an etwas gewöhnt, habe ich in diesen 7 Tagen mit den Pausen variiert. Erster Tag 16 Stunden, zweiter Tag 15 Stunden, dritter Tag 16 Stunden, vierter Tag 14 Stunden, fünfter Tag 16 Stunden, sechster Tag „normaler“ Tag, siebter Tag 16 Stunden.

Also nur jeden zweiten Tag 16 Stunden, am sechsten Tag keine bewusste Pause. Denn wenn jemand viel mehr abnehmen möchte, kann dieser Rhythmus und diese Abwechslung über Wochen oder Monate angewendet werden, ohne die Gefahr einer Gewöhnung oder eines JoJo - Effektes.

Diese Kur machte mir auch bewusst, dass man eigentlich rund um die Uhr immer wieder mal was isst oder trinkt, ohne darüber nachzudenken. Meine üblichen 1.5 Liter verdünnter Apfelsaft am Abend und bei Durst in der Nacht musste ich gegen Tee mit Erythrit gesüsst eintauschen, am Morgen den Kaffee anstatt mit Sahne ebenfalls mit Erythrit süssen.

Das Abendessen beendete ich jeweils 1 Stunde früher als sonst, gegen 18 Uhr. Damit konnte ich je nach Pause um 8h, 9h oder 10h mein Frühstück einnehmen. 8h und 9h war kein Problem, anstelle Frühstück trank ich direkt nach dem Aufstehen 2 TL Zeolith-Pulver mit 300 ml Wasser, mit den 16 Stunden Pausen nahm ich um ca. 9h zusätzlich einen TL Flohsamenschalen mit 400 ml Wasser gegen den Hunger ein.