

Warum ist das Abnehmen so schwer?

Trotz Weiterentwicklung der Evolution, der Industrialisierung, dem Zeitalter der Computer, sind wir in unseren Körperreaktionen immer noch Steinzeitmensch.

Dies wird uns leider besonders bewusst beim Thema „Abnehmen“. Unsere Steinzeitmenschen hatten keinen Supermarkt um die Ecke. Fanden sie keine Nahrung, dann gab es eben nichts zu essen. Man musste sich mit nichts begnügen, aber man starb auch nicht gleich daran. Was tut nun der Körper, wenn er nichts zu essen bekommt? Genauso das gleiche wie Sie, wenn Sie einmal in Notsituationen kommen würden, dann wird eben gespart! Aber warum verlangen wir von unserem Körper etwas anderes? Wenn Sie ihm weniger zu essen geben, warum sollte er dann zur Belohnung seine Ersparnisse, also seine Schwimmreifen hergeben? Er kommt einfach mit weniger Kalorien aus oder anders gesagt, der Grundumsatz wird gesenkt. Unser Körper kann sich schnell auf veränderte Situationen umstellen, er schafft es innerhalb eines Tages -eine Weile- nur noch mit 400 Kalorien auszukommen. Weniger Essen ist deshalb nicht wirklich die Lösung für unser Problem Abnehmen. Auch hält unser Körper bei weniger Nahrungsangebot das Wasser zurück, damit er nicht auch noch verdurstet. Viele Forschungen an Übergewichtigen ergaben, dass 50% oder sogar noch mehr des Übergewichts aus Einlagerungen von Wasser besteht, das zwischen den Zellen zurück gehalten wird. Die einzige Möglichkeit dieses Wasser wieder herzugeben, sind ausreichende Zufuhr von hochwertigen Nährstoffen und Aminosäuren. Wenn Sie es nicht allein mit der Ernährung schaffen, dann durch gute und hochwertige Nahrungsergänzungsprodukte. Genießen Sie vernünftige Mahlzeiten von hoher Qualität. Führen Sie sich täglich alle hochwertigen Nährstoffe zu und stecken Sie sich nicht pausenlos etwas in den Mund! Unsere Steinzeitvorfahren haben doch auch nicht dauernd an einem Mammutknochen herum genagt. Und vergessen Sie nicht die notwendige Bewegung- es muss kein teures Fitness-Studio sein oder Joggen, bis Ihnen die Luft wegbleibt, aber tägliche, beständige Bewegung hilft! Denken Sie immer daran, es ist Ihre Gesundheit, Ihr Körper, Ihre Zufriedenheit!

Wir wünschen Ihnen eine Gesunde Woche und viel Kraft.

Ihr Therapeuten-Netzwerk Team