

DIE VOLUMEN-DIÄT

Am dritten Tag weißt Du, Du hast es geschafft.

Max Lema

*mit allen
Informationen &
18 Rezeptideen*

Die
Diät **ohne**
Hunger!

20 kg in
5 Monaten -
ohne Hunger



DIE VOLUMEN-DIÄT

Am dritten Tag weißt Du, Du hast es geschafft.

Max Lema

*Für alle Menschen, die die Kontrolle über ihr
Körpergewicht wiedererlangen möchten, ist
dieses Buch geschrieben.*

*Am dritten Tag habe ich gemerkt, dass es mir sehr leicht
fällt, diese Ernährung einzuhalten.*

*Deshalb wusste ich, dass die Diät ein voller Erfolg
werden würde.*

*Wir wissen alle, wie schnell die Zeit vergeht. Wenn wir
einen Weg mit Leichtigkeit gehen können, haben wir es
bereits geschafft, denn dann dauert es nicht lange, bis wir
unser Ziel erreicht haben.*

DIE VOLUMEN-DIÄT

Am dritten Tag weißt Du, Du hast es geschafft.

Max Lema

*mit allen
Informationen &
18 Rezeptideen*

Die
Diät **ohne**
Hunger!

20 kg in
5 Monaten -
ohne Hunger

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliographie. Detaillierte bibliographische
Daten sind im Internet über <http://www.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere der Vervielfältigung und Verbreitung
sowie der Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des Werkes
darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des
Autors reproduziert oder elektronisch gespeichert, verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 Max Lema

Herstellung und Verlag: BoD - Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7534-3795-8

Impressum:

Max Lema
c/o AutorenServices.de
Birkenallee 24
36037 Fulda

Für Pakete gesondert via Kontakt oder Email anfragen.

Wichtiger Warnhinweis

Ich bin kein Mediziner und spreche niemandem einen Rat hinsichtlich seiner Ernährung aus. Ich berichte in diesem Buch nur von meinem Konzept, wie ich mich selbst ernähre um abzunehmen und stelle einige meiner Rezepte vor. Ich übernehme keine Verantwortung für Schäden gleich welcher Art, die durch eine falsche Ernährungsweise eintreten können.

Ich will niemanden mit diesem Buch animieren, diese Art der Diät nachzumachen, sondern nur interessierten Menschen meinen eigenen Fall schildern, wie ich mich ganz persönlich ernähre, um langfristig und gesund abzunehmen. Wer eine ähnliche Diät verfolgen möchte, möge sich zuerst an einen Arzt wenden.

Dieses Buch ist für Menschen geschrieben, die über ihre volle geistige Zurechnungsfähigkeit verfügen und über 18 Jahre alt sind. Menschen die geistig nicht über ihre volle Zurechnungsfähigkeit verfügen oder nicht volljährig sind, müssen Abstand von den Inhalten in diesem Buch nehmen. Der Autor übernimmt keine Verantwortung für körperliche und geistige Schäden gleich welcher Art oder Schäden, die aus den Inhalten im Buch abgeleitet werden können, wie z. B. finanzielle Verluste, oder alle anderen erdenklichen Schäden. Der Autor übernimmt keine Verantwortung über Erfolg oder Misserfolg von gesundheitlichen Maßnahmen, wie z. B. einer Diät, die durch dieses Werk angeregt werden könnten.



Inhalt

1. Meine neue Diät	8
2. Motivation: Das Ziel immer im Blick	14
3. Das Kalorien-Tagebuch	20
4. Basis, Füllstoffe & Add-Ons	26
5. Gesamtumsatz & Co.	34
6. Eiweiß & Sport gegen Muskelabbau	40
7. Meine Rezepte	46
8. Pimp your Salad!	82
9. Meine Abnehm-Erfolgsgeschichte	92
Anhang: Kalorientabelle	98

Viel Spaß beim Lesen. Ich hoffe Du lässt Dich von meiner Geschichte inspirieren. - Max

MEINE NEUE DIÄT

„Der Wille versetzt Berge.“

**Wenn Du ein anderes Ziel erreichen
möchtest, musst Du einen neuen
Weg einschlagen.**



Herzlich willkommen!

Das Neue an meiner Methode ist die Einteilung der Nahrung in **3 Bausteine**, aus denen sich jedes Gericht zusammensetzt.

Damit kein Hungergefühl aufkommt, braucht jede Mahlzeit die **Basis**, die den Zweck hat, lange Zeit sättigend zu wirken. Hierfür eignet sich z. B. ein Vollkornbrötchen, Nudeln oder Basmati-Reis (vernünftige und normale Grundlagen, die die Menschen schon vor hundert Jahren gegessen haben) in moderater und ausgewogener Menge.

Zu der Basis kommen dann die kalorienarmen **Füllstoffe**, die das Volumen der Mahlzeit drastisch erhöhen und so außerordentlich satt machen. Salat ist hier der absolute Spitzenreiter (Agent mit 007 kcal/100g), den ich massenhaft ins Brötchen und zwischen Brotscheiben platziere. Tomaten und andere Gemüse ergänzen ebenfalls jede Mahlzeit als Füllstoffe, die sehr wasserreich und kalorienarm sein sollen. Die Füllstoffe betrachte ich als Wasser, das von geringsten Mengen Kohlenstoff in Zellen eingelagert wird. Der Körper scheidet es nicht so schnell aus, wie fließendes Wasser, sondern muss es erst verarbeiten.

Ein **großes Glas Wasser** zu festen Mahlzeiten ist die perfekte Ergänzung, die zusätzlich satt macht, aber leider schnell wieder den Körper verlässt.

Zu diesen Bausteinen kommen dann noch die **Add-Ons**, die dem Gericht einen leckeren Geschmack geben, z. B. eine Scheibe Schinken, Walnusskäse, Basilikum oder Sambal-Oelek. Add-Ons haben in den geringen Mengen wenige Kalorien, erhöhen aber durch ihren tollen Geschmack die Motivation und Zufriedenheit. Man hat immer das Gefühl etwas ganz besonders leckeres zu essen. So macht das Essen mir Spaß und es ist leicht, diese Ernährung durchzuhalten.



Man hat nie den Eindruck, dass man auf etwas verzichten müsste. Im Gegenteil: das Essen macht mir mehr Spaß, als jemals zuvor.

Andere Diäten empfehlen zum Abnehmen beispielsweise leichte Kost wie Salate zu essen, die alleine jedoch nicht langzeit-sättigend sind. In der Praxis greift man dann zwischen den erwünschten Mahlzeiten zu unvorteilhaften



Lebensmitteln, um den nach wenigen Stunden aufkommenden Hunger zu stillen. Man hat dann manchmal