



JJ Smith

Bis zu  
**7 Kilo**  
in den  
ersten  
**3 Wochen!**

# ABNEHMEN ohne Diät und Sport

Entgiften und den Stoffwechsel beschleunigen



JJ Smith

# ABNEHMEN

ohne Diät und Sport

Bis zu  
**7 Kilo**  
in den  
ersten  
**3 Wochen!**

JJ Smith

# ABNEHMEN

## ohne Diät und Sport

Entgiften und den Stoffwechsel beschleunigen

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitness- und Ernährungsberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

3. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der deutschen Originalausgabe 2016 by riva Verlag

Die englische Originalausgabe erschien 2012 bei Atria Books unter dem Titel *Lose Weight Without Dieting Or Working Out. Discover secrets to a slimmer, sexier and healthier you.* Copyright © 2012, 2013 by Jennifer (JJ) Smith. All rights reserved. Published by arrangement with the original publisher, Atria Books, a Division by Simon & Schuster, Inc.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christian Gonsa

Redaktion: Birgit Bramlage

Umschlaggestaltung: Karen Schmidt, Manuela Amode

Umschlagabbildungen: iko/Shutterstock.com, Africa Studio/Shutterstock.com

Satz: Carsten Klein, München

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0735-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-427-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-426-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

<b>Wichtiger Hinweis für den Leser .....</b>	<b>7</b>
<b>Vorwort.....</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>13</b>
<b>Teil I: Was uns übergewichtig und krank macht .....</b>	<b>21</b>
Kapitel 1: Warum Diäten uns im Stich lassen .....	23
Kapitel 2: Warum Sport nicht dünn macht.....	31
Kapitel 3: Warum Zuckerabhängigkeit schlimmer als Drogenabhängigkeit ist .....	37
Kapitel 4: Wie Toxine Sie dick, krank und müde machen .....	43
<b>Teil II: Fünf Tricks zum dauerhaften Gewichtsverlust.....</b>	<b>55</b>
Kapitel 5: Wie Sie die toxische Überbelastung in Ihrem Körper loswerden .....	57
Kapitel 6: Korrigieren Sie hormonelle Ungleichgewichte .....	85
Kapitel 7: Beschleunigen Sie Ihren Stoffwechsel .....	105
Kapitel 8: Essen Sie, was Sie dünn macht .....	117
Kapitel 9: Meiden Sie Essen, das Sie dick macht .....	143
<b>Teil III: Das DHEMM-System: Ein System für dauerhaften Gewichtsverlust .....</b>	<b>153</b>
Kapitel 10: ENTGIFTUNG – Werden Sie die Toxine los, um dauerhaft Gewicht abzunehmen .....	159

Kapitel 11: ESSEN – Essen Sie reine und ausgewogene Nahrung, um dauerhaft abzunehmen .....	169
Kapitel 12: BEWEGUNG – Setzen Sie sich in Bewegung, ohne Fitnesscenter und Trainingsprogramm .....	187
Kapitel 13: DHEMM-Erfolgsgeschichten .....	201
<b>Teil IV: Ausschließlich Frauensache .....</b>	<b>217</b>
Kapitel 14: Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude für Frauen über vierzig .....	219
Kapitel 15: Stoppen Sie die Gewichtszunahme während der Perimenopause und der Menopause .....	229
Kapitel 16: Sie mögen keinen Sport? Versuchen Sie es mit Sexercise! ....	249
Kapitel 17: Warum farbige Frauen mehr Gewicht zulegen als andere Frauen .....	253
Kapitel 18: Selbstvertrauen tanken mit einem neuen Körper und einem neuen Ich .....	259
Kapitel 19: Ihr Blitzstart zum Abnehmen durch die 10-Tages-Detox-Kur mit grünen Smoothies .....	269
<b>Schlusswort .....</b>	<b>273</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>277</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>295</b>
<b>Bibliografie .....</b>	<b>299</b>
<b>Danksagungen .....</b>	<b>301</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>303</b>

## Wichtiger Hinweis für den Leser

**D**as Material, das Sie in diesem Buch finden, dient ausschließlich Ihrer Information. Es besteht keinerlei Absicht, Diagnosen zu stellen, Erkrankungen zu behandeln oder zu heilen beziehungsweise medizinische Ratschläge zu geben. Wenn Sie meinem Programm folgen wollen, sollten Sie parallel dazu den Rat und Beistand Ihres Hausarztes oder eines anderen Arztes Ihres Vertrauens suchen, um sich ein unabhängiges Urteil bilden zu können.

Es ist wichtig, vor jeder Entscheidung, die die Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel oder andere in diesem Buch diskutierte Gesundheitsthemen betrifft, ärztlichen Rat einzuholen. Weder die Autorin noch der Herausgeber sind qualifiziert, medizinische, finanzielle oder psychologische Ratschläge und Dienste anzubieten. Der Leser sollte darüber hinaus einen geeigneten Gesundheitsberater hinzuziehen, bevor er die Empfehlungen befolgt, die in diesem Buch erteilt werden.





# Vorwort

Ich bin Ernährungsberaterin und diplomierter Gewichtscoach. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass das, was wir essen, entscheidend für die Kontrolle unseres Gewichts ist, nicht die vielfältigen Diäten und Sport. Ich schrieb dieses Buch, weil ich es als meine Aufgabe sehe, anderen dabei zu helfen, schlanker, sexy und gesund zu werden. Ich will Ihnen alles zeigen, was Sie wissen müssen, um Gewicht zu verlieren und gesünder zu leben. Dabei werde ich Ihnen Wissen, Werkzeuge und Anweisungen an die Hand geben, die Sie nicht nur Gewicht verlieren und damit schlanker aussehen lassen, sondern Ihnen auch helfen, Ihre Gesundheit und Energie wiederzugewinnen.

Als ich zwanzig Jahre alt war, konnte ich essen, was ich wollte, und blieb trotzdem dünn. Unglücklicherweise hatte ich schlechte Essgewohnheiten. Ich aß ausschließlich Lebensmittel, die industriell hergestellt werden und hohe Anteile an Fett, Salz und Zucker haben. In meinen Dreißigern begann sich meine Gesundheit zu verschlechtern, und mit der Verlangsamung des Stoffwechsels legte ich Gewicht zu. Schließlich hatte ich zwanzig Kilogramm zugenommen, so dass sich meine Kleidergröße um vier Nummern veränderte. Noch schlimmer waren die verschiedenen Beschwerden und Krankheiten, die sich bemerkbar machten.

Ich versuchte verschiedenste populäre Diäten, aber sie erforderten ein Maß an Disziplin, das ich auf Dauer nicht aufbringen konnte, außerdem konnte ich das Gewicht nur so lange halten, wie ich sie anwandte. Aber wer will schon dauerhaft auf Diät leben? Ich musste am eigenen Leib erfahren, dass man das Gewicht, das man bei einer Diät verliert, schnell wieder zulegt, wenn sie vorbei ist. Wenn man auf Diät ist, hat man Hunger und sehnt sich nach Essen, und sobald man aufhört, isst man wieder genau die Speisen, die ursprünglich zum Zunehmen führten.

Um erfolgreich zu sein, müssen Sie die Abhängigkeit von Nahrungsmitteln überwinden, die Gewichtszunahme zur Folge haben. Wenn Sie sich weiter nach ihnen sehnen, werden Diäten immer erfolglos bleiben ... die Abhängigkeit muss ein für alle Mal gebrochen werden. So gab ich es auf, Diäten zu versuchen, und änderte meinen Lebensstil, um Gewicht zu verlieren und meine Energie und Gesundheit wiederzugewinnen.

In meinen Dreißigern gaben mir meine Ärzte über einen Zeitraum von mehreren Monaten Antibiotika gegen meine Akne. Erst Jahre später fand ich heraus, dass diese lange Einnahme mein inneres System aus dem Gleichgewicht gebracht hatte: Die Darmbakterien hatten sich stark vermehrt, es wurde Kandidose (infektiöse Pilzkrankung) diagnostiziert. Über Jahre kämpfte ich mit verschiedensten Beschwerden und Krankheiten. Ich hatte Nebenhöhlenentzündungen, Pilzinfektionen, Arthritis, chronische Übermüdung, Prädiabetes/Insulinresistenz, Leistenbrüche, Polypen und Eierstockzysten. In vielen Fällen machte mein Zustand Operationen notwendig. Manchmal fühlte ich mich einfach allgemein ausgelaugt und erschöpft, ich hatte wenig oder gar keine Energie. Das war unglaublich frustrierend! Die Therapien meiner Ärzte machten mich nicht gesünder. So erforschte ich auf eigene Faust alle Möglichkeiten, meinen Körper zu heilen und gesund zu werden. Je mehr ich mich bemühte, desto besser sah ich aus und desto gesünder fühlte ich mich. Ein spannender Prozess kam in Gang: Je mehr natürliche Methoden ich anwendete, desto dünner wurde ich und desto jünger sah ich aus. Es war, als drehte ich das Rad der Zeit zurück. Da wusste ich, dass ich auf dem richtigen Weg war. Ich blieb schlank und gesund und bekam mein Leben wieder in den Griff!

Ende dreißig begann ich ernsthaft, Informationen über die Heilung meines Körpers und über das Abnehmen zu sammeln, zu studieren und anzuwenden. Ich vertiefte mich in die Wissenschaft, wie der Körper auf verschiedene Nahrungsmittel reagiert, welche Rolle die Hormone bei der Gewichtszunahme spielen und wie man den Stoffwechsel beschleunigen kann, um seine natürliche Verlangsamung, die der Alterungsprozess verursacht, zu stoppen. Bald hatte ich erstaunliche Ergebnisse. Ich erwarb sogar einige Diplome – als zertifizierte Ernährungsberaterin und als zertifizierter Gewichtskoach. Aktuell vermittele ich meinen zahlreichen Kunden die Kunst, schlank zu sein und zu bleiben, die Gesundheit wiederzuerlangen und auch wieder sexy zu sein!

Ich erkannte, dass ich durch eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil – der regelmäßige Reinigung und Entgiftung des Körpers erforderlich macht – wieder die Kontrolle über meinen Körper und mein Wohlbefinden erlangen konnte. Deshalb ist es mir zur Leidenschaft geworden, anderen zu vermitteln, was mir selbst zu bester Gesundheit verhalf. Ich habe meine Existenz völlig dem gesunden Essen und Leben verschrieben und dafür viele Gesundheitsphilosophien und natürliche Heilmethoden studiert sowie von einigen der besten Lehrer unserer Zeit gelernt.

Viele Frauen über vierzig haben das Problem, dass sich der Körper verändert. Mein Körper hingegen ist mehr oder weniger fettresistent, obwohl auch ich über vierzig bin und die Perimenopause eingesetzt hat. Ich habe einen völlig neuen Weg gefunden, mein Gewicht zu kontrollieren, einen Weg, der die verborgenen Ursachen für die Gewichtszunahme bekämpft. Es geht nicht einfach darum, weniger zu essen und mehr zu trainieren. In diesem Buch spreche ich die wahren Ursachen für Übergewicht oder Fettleibigkeit an. Die meisten Diätpläne bekämpfen nur ein oder zwei dieser Faktoren. Mein System – dem ich den Namen DHEMM-System gab – bekämpft alle.

Ich glaube fest daran, dass wir selbst für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden verantwortlich sind. Wenn Sie gesund, voller Energie und dynamisch sein wollen, müssen Sie lernen, was dafür getan werden muss, und es auch anwenden. Sie müssen darauf achten, was Sie essen, wie viel Sie sich bewegen und was Sie denken. Sie müssen Ihren Körper säubern und entgiften sowie saubere und ausgewogene Nahrung zu sich nehmen, die die Nährstoffe enthält, die Ihrem Körper den ganzen Tag Energie geben. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, stets den Überblick über die neuesten wertvollen Informationen zu behalten. Auch Sie können das! Es ist leicht, denn dieses Wissen ist auch für Sie zugänglich. Natürlich können Gesundheitsprofis wertvolle Informationen geben und Ihre Beschwerden und Krankheiten behandeln, aber letztlich sind Sie selbst für sich verantwortlich.

Die Studien, die die Grundannahmen des DHEMM-Systems stützen, das Sie in diesem Buch studieren, gehen in die Tausende. Ich habe an mir selbst, aber auch bei Tausenden anderen Menschen, die optimale Gesundheit und Vitalität erlangten, sehen können, dass die Techniken des Systems

funktionieren. Ich wende diese Techniken nun schon länger als zehn Jahre an, aktuell bringe ich Menschen in Form von Fernseminaren die Erfahrung näher, die auch Sie machen werden. Die Ergebnisse, die in wenigen Wochen erzielt werden können, sind beeindruckend.

Auch Sie können nun die Vorteile des DHEMM-Systems nutzen, damit Sie schnell und nachhaltig Gewicht verlieren und zu einer neuen Lebensführung mit gesundem Essen und Leben finden. Es ist an der Zeit, dass Sie mit Ihrer Diät aufhören und zu leben beginnen!

# Einleitung

Der Kampf gegen Übergewicht ist häufig eine frustrierende, schwierige und emotional belastende Erfahrung. Trotz der zahlreichen Diäten, Übungspläne und Zauberpillen, die Gewichtsverlust versprechen, werden die Amerikaner immer dicker und dicker. Über zwei Drittel der erwachsenen Bevölkerung und ein Drittel unserer Kinder haben Übergewicht. Der Anteil der Fettleibigen hat sich seit den sechziger Jahren verdreifacht.

Es gibt Diäten im Überfluss, die Diätindustrie ist gewaltig. Aber es ist eine traurige Tatsache, dass 95 Prozent der Menschen, die bei einer Diät Gewicht verlieren, dieses Gewicht innerhalb von drei bis fünf Jahren wieder zunehmen. Man kann nicht dauerhaft Gewicht verlieren, indem man einer strikten Diät folgt, Schlankkeitspillen schluckt oder einem bestimmten Trainingsplan folgt.

Das Positive ist, dass alle Menschen Gewicht verlieren und schlank bleiben können, wenn sie nur die verborgenen Ursachen für die Gewichtszunahme verstehen, sich mit ihnen auseinandersetzen und sie verändern. Um den Kampf gegen den Bauch zu gewinnen, müssen Sie realisieren, dass die Gewichtsabnahme eine ernsthafte Änderung Ihres Lebensstils notwendig macht.

Damit Sie verstehen, was ich mit »Änderung des Lebensstils« meine, möchte ich es Ihnen kurz erklären. Wie schon der Titel *Abnehmen ohne Diät und Sport* nahelegt, müssen Sie zwei Dinge tun, damit Ihnen die Änderung des Lebensstils gelingt. Zunächst müssen Sie den Begriff »Diät beginnen« vergessen. Denn wenn Sie eine Diät »beginnen«, legt das nahe, dass Sie wieder »aufhören« werden. Eine typische Diät halten Sie einen bestimmten Zeitraum ein. Was aber passiert, wenn Sie wieder »aufhören«

mit ihr? Sie werden das ganze Gewicht wieder zulegen. Wir werden daher Ihre Essgewohnheiten so weit ändern, dass Sie von sich aus den Wunsch verspüren, gesündere Nahrung zu essen, und nie wieder auf Diäten zurückgreifen müssen. In Kapitel 1 erklären wir, warum Diäten nicht der richtige Weg für dauerhaften Gewichtsverlust sind. Zweitens müssen Sie kein striktes Sportprogramm einhalten, um Gewicht zu verlieren. Wie wir in Kapitel 2 erklären, belegen Studien, dass intensiver Sport beziehungsweise Training im Fitnesscenter für Gewichtsverlust nicht von Bedeutung sind. Stattdessen werden wir Sie lehren, sich zu bewegen, indem Sie im Lauf des Tages körperlich aktiver werden, auch wenn Sie keinem Trainingsplan im Fitnesscenter folgen. Wie auch schon der Titel des Buches sagt, können Sie von diesem Moment an das Wort »Diät« vergessen, mit dem Trainingsstress aufhören und sich auf eine wirkliche Änderung des Lebensstils einstellen.

Das Ziel meines Buches ist einfach erklärt: Ich will Ihnen zeigen, wie Sie *langfristig* Gewicht verlieren und optimale Gesundheit erlangen können. Das ist ohne Kalorienzählen oder Abwiegen der Essensportionen beziehungsweise das Essen von Fertigprodukten zu erreichen. Stattdessen werden Sie frische, köstliche und gesunde Speisen genießen, die alle Zellen in Ihrem Körper erreichen, sodass Sie nicht nur schlank, sondern auch gesund und energiegeladener werden. Ihre Haut wird glänzen, Ihre Augen werden funkeln, Ihre Haare werden voller, Ihr Aussehen insgesamt strahlender und schöner sein!

Der Inhalt dieses Buches unterscheidet sich wesentlich von anderen Büchern über Diäten oder Entgiftungskuren. Es ist die Quintessenz der Dinge, die ich als diplomierte Ernährungsberaterin und Gewichtskoach gelernt habe. Ich eignete mir dieses Wissen mit Hilfe vieler Lehrer, Heilpraktiker, Lehrgänge, Mentoren und Freunde an. Die Konzepte gründen auf solider Forschung und der Arbeit von Ärzten, Wissenschaftlern und Forschungsinstituten. Einige der Themen, die in diesem Buch diskutiert werden, sind in Medizin und Ernährungswissenschaft noch nicht weit verbreitet. Tatsache ist, dass sich meine Forschung, mein Studium und ihre praktische Anwendung nicht nur für mich, sondern auch für meine zahlreichen Kunden bezahlt gemacht haben: Sie haben Gewicht verloren und nicht wieder zugelegt!

Dieses Buch erklärt die wirkungsvollsten, überzeugendsten und am besten fundierten Prinzipien des dauerhaften Gewichtsverlustes, die alle anwenden können, gleichgültig, welche Kleidergröße, welches Einkommen und Bildungsniveau sie haben. Das Resultat ist ein sexy, gesunder und schöner Körper. Wenn Sie bei Diäten bisher ein Wechselbad der Gefühle durchmachten, wird das nun ein Ende für Sie haben und Sie werden trotzdem ein gesundes Idealgewicht bekommen.

Wenn Sie abgenommen und alles wieder zugelegt haben; wenn Sie hungrig und trainieren, aber niemals abnehmen, dann kommen Ihnen folgende Aussagen bestimmt bekannt vor:

- Den ganzen Tag über Kalorien gezählt
- Mit all Ihrer Willenskraft Süßigkeiten und Junkfood widerstanden
- Vier- bis fünfmal in der Woche wie eine Verrückte im Fitnesscenter trainiert
- Bei allem, was Sie essen, Fette und Kohlenhydrate reduziert sowie die Portionen abgemessen

Traditionelle Diäten sind eine kostspielige Angelegenheit und vor allem bringen sie unsichere Ergebnisse. Ständig müssen Sie Ihre Lust zügeln, langweilig schmeckende Speisen essen und andauernd hungrig sein, nur um am Ende alles wieder zuzunehmen, was Sie verloren hatten. Kommt Ihnen das bekannt vor? Keine Angst, Sie sind nicht alleine mit dieser Erfahrung.

Gehen wir davon aus, dass Sie dieses Buch gekauft haben, um ein paar Kilos für einen besonderen Anlass zu verlieren. Sie haben vielleicht herausgefunden, dass es relativ einfach ist, kurzfristig Gewicht zu verlieren, aber dass es eine lebenslange Herausforderung ist, es niedrig zu halten. Vielleicht waren Sie auch einfach zu lange Single und wollen einen Versuch starten, attraktiver auf das andere Geschlecht zu wirken. Vielleicht sind Sie Eltern, die ihrem übergewichtigen Kind helfen wollen, Kontrolle über seine oder ihre Essgewohnheiten zu erlangen. Es gibt einfach definitiv keine falschen Motive, um diese Reise zum Gewichtsverlust, zur Heilung des Körpers und der Erlangung Ihrer zweiten Jugend zu beginnen.

Das DHEMM-System ist die Methode für den dauerhaften Gewichtsverlust, das Ihnen helfen wird, Ihr Wunschgewicht zu erreichen.

Das DHEMM-System steht für:

- DETOX (ENTGIFTUNG): Wenden Sie eine der vielen Entgiftungsmethoden an, die in diesem Buch beschrieben sind.
- HORMONAL BALANCE (HORMONELLE AUSGEWOGENHEIT): Optimieren Sie Ihren Hormonhaushalt, um Gewicht zu verlieren.
- EAT CLEAN (GESUNDES ESSEN): Essen Sie gesunde Vollwert- und Rohkost.
- MENTAL MASTERY (MENTALE STÄRKE): Erlangen Sie die mentale Stärke, um motiviert zu bleiben.
- MOVE (BEWEGUNG): Setzen Sie sich in Bewegung und erhöhen Sie Ihre körperliche Aktivität.

Das DHEMM-System ist eine bahnbrechende Lösung für den langfristigen Gewichtsverlust, die das Fett von Ihrem Körper schmelzen lässt, insbesondere an schwierigen Zonen wie Hüften, Taille und Bauch, indem es den Körper entgiftet, säubert und mit gesunder nährstoffreicher Kost versorgt, die Sie schlank hält. Selbst wenn Fettleibigkeit in Ihrer Familie weitervererbt wird, können Sie das Erbe mit diesem neuen Ansatz zur Gewichtskontrolle überwinden. Sie können nicht Ihre Gene ändern, aber wenn Sie überlegt essen, steuern Sie die Funktionen Ihres Körpers, um Ihre Gesundheit zu optimieren.

Das DHEMM-System kann viel mehr leisten als traditionelle Diäten. Es ist ein vollständiges System zur Gewichtskontrolle, das entworfen wurde, um Ihrem Körper zu helfen, alte Körpergifte zu entfernen, die zu überschüssigem Fett im Körper beitragen. Wenn Sie dem DHEMM-System folgen, erfahren Sie, was viele Menschen gerne wissen würden und wofür Stars berühmten Ärzten Tausende an Euros zahlen. Sie werden lernen, wie Ihr Körper auf die verschiedenen Speisen reagiert, wie Sie exzellente Gesundheit erlangen und Ihr Idealgewicht halten werden.

Mit dem DHEMM-System werden Sie niemals wieder Kalorien zählen, komplizierten Speiseplänen folgen und Nahrung wiegen müssen. Nach der



Entgiftungsphase zu Beginn werden Sie nicht nur richtig essen, sondern sogar Sehnsucht nach gesunder, natürlicher Nahrung haben.

Das Beste am DHEMM-System ist: Sie werden gute Resultate haben, auch wenn Sie keinem strikten Trainingsprogramm folgen. Wenn Sie bereits trainieren, können Sie natürlich weitermachen, Sie werden damit den Fortschritt beschleunigen und den allgemeinen Nutzen körperlicher Bewegung für sich nutzen. Wir alle wissen, dass körperliche Aktivität allgemein gut für die Gesundheit ist, daher will ich Ihnen einige einfache Wege zeigen, sich in Bewegung zu setzen. Wie auch immer, selbst wenn Sie nicht trainieren, werden Sie gute Ergebnisse haben.

Wenn Sie jetzt glauben, dass ich Sie drei- oder viermal die Woche zum Training ins Fitnesscenter schicke, werden Sie angenehm überrascht sein. Sie können mit dem DHEMM-System Ihr Idealgewicht ohne jedes strikte Trainingsprogramm erreichen. Sie werden aber auch großzügig bemessene Mengen von köstlichen, sättigenden Nahrungsmitteln zu sich nehmen, inklusive grüner Smoothies. Ich bin der Auffassung, dass Essen dazu da ist, um es zu genießen, und das es uns gleichzeitig helfen soll, gesund und gertenschlank zu bleiben.

Wenn Sie dem DHEMM-System folgen, werden Sie Ihrem Körper die hochwertige Nahrung geben, die er braucht, um Ihre Zellen fortwährend zu reinigen. Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe werden von unserem Körper besser absorbiert, die Zellen werden wie neu sein und Sie werden immer jünger aussehen und sich auch danach fühlen. Ihre Haut wird jugendlicher aussehen, weil Ihre Zellen dichter und gesünder sind.

Selbst wenn Sie wegen Ihres Alters oder Ihres hektischen Lebensstils resigniert haben, können Sie mit diesem Programm sehr einfach übermäßiges Fett loswerden. Mit der Aussicht, einen schlanken, gesunden Körper für Ihr weiteres Leben zu bekommen.

## Was finden Sie in diesem Buch?

Die Strategien, die in diesem Buch vorgestellt werden, haben größeren langfristigen Erfolg als jede andere Diät und jedes andere Übungsprogramm,

die Sie in der Vergangenheit versuchten. Dieses Buch bekämpft alle Ursachen, die zur Gewichtszunahme oder zu schlechter Gesundheit führen, mit einem umfassenden System, das dauerhaften Gewichtsverlust zur Folge hat. Sie werden Körperfett verlieren und sehen, dass Ihre Kleidergröße schrumpft, während Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in einem Ausmaß steigen, das Sie nie für möglich gehalten hätten.

In Teil 1 diskutieren wir, was die Menschen übergewichtig und krank macht. Sie werden verstehen, was in Ihrem Körper die Gewichtszunahme verursacht. Sie werden sehen, warum Sie ein Bedürfnis nach bestimmten Speisen haben, und lernen, welche Speisen das Fett zum Schmelzen bringen. Anfänglich werden wir die falschen Theorien über Gewichtsverlust aufdecken. Mein Ziel ist es, dass Sie selbst merken, wie ineffektiv oder ungesund herkömmliche Diäten sind.

In Teil 2 gebe ich Ihnen die Werkzeuge an die Hand, die Ihren Körper in eine Fettverbrennungsmaschine verwandeln, um ohne Mühe Gewicht zu verlieren. Sie werden die Techniken und Methoden kennenlernen, wie man ohne körperliches Training einen Körper formt, der Fett verbrennt. Sie werden ein praktisches Verständnis für die Prinzipien bekommen, die dauerhaften Gewichtsverlust verursachen, unter anderem die Reinigung von Toxinen, der Aufbau eines hormonellen Gleichgewichts und die Beschleunigung des Stoffwechsels. Sie werden lernen, welche Nahrung Ihnen dabei hilft, dünn zu bleiben, aber auch welche Sie dick macht.

In Teil 3 stelle ich Ihnen das DHEMM-System im Detail vor und begleite Sie durch jede Stufe Ihres Planes für den Gewichtsverlust. Sie werden lernen, wie Sie den Körper entgiften, »saubere und ausgewogene« Nahrung essen und sich ohne »Training« bewegen können. Ich werde Sie mit einer Fülle von Informationen versorgen, unter anderem einer detaillierten Auflistung von köstlichen Speisen, Nahrungsergänzungsmitteln und anderen Entgiftungsmethoden, um Sie durch Ihr Programm zu führen. Überrascht werden Sie feststellen, dass Ihr Körper beginnt, gesunde Nahrung zu fordern, was Ihnen hilft, das Programm leicht einzuhalten. Sie müssen nur den Anleitungen in jeder Phase des Programms folgen, auf Ihren Körper hören und die köstlichen Rezepte umsetzen, um überflüssiges Gewicht abzuwerfen. Ich bin der festen Überzeugung, dass das System effektiver als jedes andere heute am Markt befindliche Programm zum Gewichtsverlust ist.

In Teil 4 spreche ich Gewichtsprobleme speziell von Frauen an. Ich zeige Ihnen Wege auf, wie Sie Gesundheit, Schönheit und Strahlkraft gewinnen können. Ich diskutiere Problemzonen von Frauen über vierzig wie alternende Haut, Falten, Cellulite und Bauchfett, aber auch die unerklärliche Gewichtszunahme während der Perimenopause und der Menopause – und ich spreche über ungewöhnliche Methoden, fit zu bleiben, ohne klassischen Trainingsprogrammen zu folgen. Ich werde Ihnen auch helfen, Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Selbstachtung wiederzufinden, damit Sie während des Programms nicht die Motivation verlieren.

In »Ihr Blitzstart zum Abnehmen durch die 10-Tage-Detox-Kur mit grünen Smoothies« erkläre ich, wie die Toxine den Gewichtsverlust behindern, und schlage die Verwendung von grünen Smoothies vor, um den Körper zu entgiften, bevor Sie ein Programm beginnen.

## Gewichtsverlust: Die Reise beginnt!

Mein Ziel ist es, meinen Leserinnen und Lesern verständlich zu machen, dass die Verfolgung herkömmlicher Diäten, die nur vorübergehenden Erfolg haben, wenig nachhaltig ist. Wenn Sie sich nicht länger um Ihr Gewicht Sorgen machen, können Sie sich auf Ihre Lebensträume und Ihre Ziele konzentrieren.

Da Sie einmalig sind, ist das Abenteuer Gewichtsverlust ein ganz persönliches Erlebnis für Sie. Sie werden entdecken, welche Tricks bei Ihnen funktionieren, welche Blockaden Sie überwinden müssen und wie Sie sich selbst motivieren können. Ich habe die Stufen des DHEMM-Systems so einfach wie möglich erklärt, damit Sie sich nicht überfordert fühlen und trotzdem das Gefühl haben, dass sich Veränderungen einstellen. Das DHEMM-System ist Ihre ganz persönliche Reise zum Ziel Gewichtsverlust.

Ich empfehle, dieses Buch einmal ganz zu lesen, um das Konzept zu verstehen, und in der Folge ein zweites Mal, um aktiv zu werden und die Reise zu beginnen. Kaufen Sie ein Exemplar für einen Verwandten oder eine Freundin, damit Sie sich gegenseitig ermutigen und stützen können bei diesem Transformationsprozess, der Ihr Leben verändern wird. Ihre Fa-

milie, Ihre Freunde und ich werden zur Stelle sein, um Sie zu führen und zu unterstützen. Sie sind nicht alleine. Wir werden das zusammen schaffen. Machen wir uns noch heute auf den Weg!

Schließlich möchte ich Ihnen noch meine Gratulation aussprechen für den Mut, den Sie aufbringen, um Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit unter Kontrolle zu bringen. Wir sind von vielen verlockenden Speisen umgeben, die uns süchtig machen. Aber mit der richtigen Führung und Motivation können Sie die alten Essgewohnheiten hinter sich lassen und sich auf gesünderes Essen einstellen. Seien Sie sich bewusst, dass das Entschlossenheit, Disziplin und die Fähigkeit zu Überwindung von kurzfristigen Versuchungen erfordert, aber diese Versuchungen werden nach dem ersten Monat im DHEMM-System weniger werden. Ich weiß, wie viel Mut notwendig ist, ein neues Leben und eine neue Beziehung zum Essen aufzubauen. Sie können immer mit meinem Beistand rechnen.

Ihre  
JJ Smith

## Teil I:

# Was uns übergewichtig und krank macht

Ich glaube, dass die meisten übergewichtigen Menschen von ihrer Veranlagung her dünn sind. Der menschliche Körper ist komplex, und er ist dazu da, uns gesund zu halten. Der Körper ist intelligenter als jede Diättablette oder gerade angesagte Diät auf dem Markt. Sie müssen sich nur durch die Änderung Ihrer Essgewohnheiten an seine natürliche Fähigkeit anpassen, zu heilen, schlank zu bleiben und Energie zu produzieren, und Sie werden nie wieder Probleme mit Ihrem Gewicht haben. Wir werden daher in diesem Buch Ihre Ansichten über Gewichtsverlust und Essen ein für alle Mal verändern.

Menschen, die keine Gewichtsprobleme haben, glauben, dass der Grund für Fettleibigkeit einfach Faulheit und Maßlosigkeit sind. Ich kann es nicht mehr hören, wenn die Leute sagen, dass übergewichtige oder fettleibige Menschen nur weniger essen und mehr trainieren sollten. Denn das ist eine sehr einseitige Sicht des Problems. Das Mantra »Iss weniger und trainiere mehr« kann die komplexen Faktoren, die die Gewichtszunahme bei den meisten Menschen auslösen, nicht ausschalten. Sie müssen verstehen, dass dieses Schema der Komplexität des menschlichen Körpers in Bezug auf den Gewichtsverlust nicht gerecht wird. Vielfach hörte ich so Sätze wie »Hör auf, so viel zu essen« über »Gehe der Küche aus dem Weg« bis »Dicke Menschen sind faul und haben keine Willenskraft«. Es ist ein falsches Signal

an übergewichtige Menschen, wenn man ihnen sagt, dass sie allein schuld daran sind, dass sie dick sind. Oft sagen Übergewichtige: »Ich esse wirklich nicht viel, aber ich verliere einfach kein Gewicht.« In vielen Fällen sagen sie die Wahrheit. Wir alle kennen Leute, die übergewichtig sind und sehr hart an sich arbeiten, um abzunehmen. Sie zählen Kalorien, essen weniger und trainieren, aber die langfristigen Resultate sind bescheiden.

Tatsache ist, dass niemand gerne dick ist. Die Ursache von Übergewicht ist eine Kombination aus nicht steuerbaren Faktoren wie Erbanlage, hormonellen Ungleichgewichten oder der schlechten Qualität der amerikanischen Standardkost (SAD). Es ist nicht Ihre Schuld, dass Sie Gewichtsprobleme haben. Selbst wenn Sie die Willenskraft aufbringen, nicht zu essen, obwohl eine innere Stimme sagt, dass Sie hungrig sind, ist der Gewichtsverlust nicht garantiert. Es gibt viel zu viele Faktoren, die bei der Gewichtszunahme eine Rolle spielen. Wenn Sie nicht die wahren Gründe verstehen, warum Sie zunehmen, werden Sie niemals in der Lage sein, dauerhaft Gewicht zu verlieren. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, zu lernen, wie Sie die Fettverbrennung durch Ihren Körper beschleunigen können, um Gewicht zu verlieren und gesund zu werden.

Es hat in der Regel nicht einen einzigen Grund, wenn ein Mensch Gewichtsprobleme hat. Ich werde Ihnen alle zeigen, damit Sie lernen, Ihren Körper so weit zu stützen, um auf natürlichem Weg schlank und gesund werden.

## Kapitel 1:

# Warum Diäten uns im Stich lassen

**D**iäten sind nicht der effektivste Weg zu dauerhaftem Gewichtsverlust. Ihr Ziel sollte es sein, durch richtige Ernährung und körperliche Aktivität Ihren Lebensstil zu ändern, um Ihr angestrebtes Gewicht zu erreichen. Wenn die Menschen an Diäten denken, stellen sie sich unvermeidlich vor, dass es darum geht, weniger zu essen, was in Wahrheit der falsche Ansatz ist, weil es zu kurzfristig gedacht ist.

Das Problem besteht darin, dass sie eine Diät »beginnen«, was zur Folge hat, dass sie nach einem kurzen Zeitraum wieder »aufhören« mit ihr. Das ist der Grund dafür, dass 95 Prozent der Menschen, die abnehmen, auch wieder zunehmen. Wenn mir die Leute erzählen, dass sie mit einer großartigen neuen Diät zehn bis fünfzehn Kilogramm abgenommen haben, sage ich ihnen meist, sie sollen in einem halben Jahr wiederkommen. Erst wenn sie dann immer noch das neue Gewicht haben, bin ich bereit, mir von der neuen Diät erzählen zu lassen.

Bei den meisten Diäten nehmen Sie fade, verpackte, geschmacklose Nahrung zu sich oder trinken Milchshakes, die wie Kreide schmecken. Das treibt Sie noch mehr dazu, sich nach all den Köstlichkeiten zu sehnen, die Sie nicht essen dürfen. Diese Sehnsüchte oder Fantasien testen Ihre Willenskraft. Wenn Sie vorzeitig schwach werden und genau jene Gerichte essen, die Ihnen abgehen, stellt sich das Gefühl ein, dass Ihre Diät wieder einmal ein Misserfolg war. Mein Plan erlaubt Ihnen, vollwertige Naturkost zu essen, die gesund und schmackhaft ist, ohne dass sie leere Kalorien beinhaltet.

Das Schöne an frischer, vollwertiger Nahrung ist, dass Sie reichlich von ihr essen können und dennoch Gewicht verlieren. Wenn Sie Nahrung mit hohem Zucker- und Fettanteil essen, können Sie nicht mehr aufhören, denn Zucker und Fett sättigen uns nicht und bringen uns dazu, dass wir noch mehr Zucker und Fett haben wollen. Vollwertige Naturkost hingegen (Obst, Gemüse, Vollkornkost) ist nährstoffreich, reich an Ballaststoffen und gibt uns ein Gefühl der Fülle und Sättigkeit, das uns daran hindert, zu viel zu essen.

Diäten zwingen uns, weniger zu essen und die Kalorienzufuhr zu drosseln, aber wenn wir unseren Körper nicht mit genügend Nährstoffen versorgen, wird er auf Hungermodus umstellen, das heißt, er wird gespeichertes Fett nicht abbauen, sondern für eine künftige Verwendung aufheben. Fettzellen reagieren auf Hunger mit der Aktivierung eines Überlebensmechanismus, der darin besteht, Fett, über das sie verfügen, zu erhalten, was den Abbau von Fett langfristig schwieriger macht. Wenn wir aber dem Körper die nötigen Nährstoffe zuführen, wird er Fett abbauen, denn das Gehirn glaubt nicht mehr, dass der Körper auf Diät ist, »entspannt« sich und gibt nicht mehr das Kommando an den Körper, Fett zu speichern. Wenn Sie beispielsweise das Frühstück auslassen, um Kalorien zu sparen und Gewicht zu verlieren, wird Ihr Magen zu grummeln beginnen und die Nachricht an das Gehirn senden, dass er hungert. Die Folge ist, dass Ihr Körper sofort beginnt, Fett als Reserve zu speichern, für den Fall, dass der Körper keine Nahrung mehr erhält.

Eine Diät, die uns Nährstoffe entzieht, torpediert unsere Bemühungen um Gewichtsverlust. Auch wenn Sie sich dafür entscheiden, die Kalorienaufnahme zu reduzieren, müssen Sie stets hochwertige Kost zu sich nehmen, die viele Nährstoffe und Vitamine enthält. Das ist der Schlüssel zum Gewichtsverlust.

## Warum Kalorienzählen sinnlos ist

Die meisten Diäten konzentrieren sich auf die Drosselung der Kalorien durch die Reduzierung der zu sich genommenen Nahrung. Aber diese Reduzierung funktioniert nicht von selbst; beim Abnehmen geht es nicht nur



darum, weniger zu essen. Im Gegenteil, wenn Sie zu wenig essen, werden chemische Ungleichgewichte in den Hormonen und im Gehirn hervorgerufen, die letztlich sogar Gewichtszunahme zur Folge haben.

Ja, Kalorien sind wichtig. Aber es ist nicht die Zahl der Kalorien, die wir einnehmen, sondern der Typ von Kalorien, der entscheidend ist, wie viel Gewicht Sie verlieren und wie gesund Sie sind.

Tatsächlich ist die Zahl der Kalorien möglicherweise dieselbe, egal, ob Sie zuckerhaltige Speisen (wie z. B. einen Cupcake) oder fettarme Proteine (Putenbrust) essen, aber die Stoffwechselaktivität wird völlig unterschiedlich sein. Die Nährstoffe in zuckerhaltiger Nahrung sind verschieden von den Nährstoffen in fettarmen Proteinen, daher lösen sie jeweils unterschiedliche hormonelle Reaktionen aus; diese Reaktionen legen fest, was aus den Kalorien wird, das heißt, ob sie als Fett im Körper gespeichert werden. Das ist der Grund, warum Kalorienzählen beim Abnehmen nicht funktioniert.

Was ist eine Kalorie? Eine Kalorie ist eine Energieeinheit. Die wissenschaftliche Definition besagt, dass sie die Energieeinheit ist, die notwendig ist, um unter Standardtestbedingungen ein Gramm Wasser um ein Grad Celsius zu erhitzen. Einfach gesagt handelt es sich um Energieeinheiten, die unserem Körper Energie geben, genauso wie Benzin unsere Autos antreibt. Kalorien erhalten wir über das Essen, das wir zu uns nehmen. Wenn wir Nahrung aufnehmen, zersetzt der Körper das Essen und wandelt es in Energie um. Wir konsumieren Kalorien, um Brennstoff zu haben. Der Körper eines durchschnittlichen Erwachsenen benötigt zumindest 1000 bis 1400 Kalorien, um seine Organe, wie Herz, Gehirn und Lungen, zu speisen und somit die Basisfunktionen des Körpers aufrechtzuerhalten. Diese Mindestanzahl an Kalorien wird Grundumsatz (GU) genannt, sie variiert abhängig von Geschlecht, Alter, Gewicht und Muskelmasse. Außerdem benötigen wir zusätzliche Kalorien (400 bis 600), um uns bewegen und aktiv sein zu können. Wenn Sie den Kalorien-Input drastisch einschränken, senken Sie die Zahl der eingenommenen Kalorien unter den Grundumsatz. Dieser wird um jenen Mindestwert an Energie oder Kalorien gesenkt, den Sie an einem Tag benötigen, um ihrem Körper Treibstoff zu geben.

Allgemein wird der Logik gefolgt, dass das Körpergewicht gleich bleibt, wenn man dieselbe Zahl von Kalorien isst, die man verbrennt; wenn man mehr Kalorien isst, als man verbrennt, nimmt man zu. Das scheint Sinn zu

machen, aber es ist eben nicht die ganze Wahrheit. Sehen wir uns beispielsweise den Unterschied zwischen 1000 Kalorien in Form von Limabohnen und 1000 Kalorien in Form eines Zimt-Rosinen-Bagels an. Beide haben 1000 Kalorien. Da jedoch jedes Nahrungsmittel unterschiedlich viele Proteine, Fette, Kohlenhydrate und Ballaststoffe enthält, werden die Nährstoffe unterschiedlich vom Körper aufgenommen, wobei Stoffwechselsignale ausgelöst werden, die letztlich unser Körpergewicht steuern. Die Kohlenhydrate (Zucker) der Limabohnen treten nur sehr langsam in den Blutkreislauf ein, die Kohlenhydrate der fettarmen Zimt-Rosinen-Bagels treten sofort in den Blutkreislauf ein. Die Kalorien der Limabohnen werden im Lauf der Zeit absorbiert und daher lange Zeit als Energiequelle verwendet. Die Kalorien der Zimt-Rosinen-Bagels, die nicht unmittelbar zur Energieerzeugung benutzt werden können, werden als Fett abgespeichert. Das bedeutet, dass der fettarme Zimt-Rosinen-Bagel zur Abspeicherung von mehr Fett im Körper führt, obwohl er dieselbe Kalorienzahl wie die Limabohnen hat. Die Faustregel lautet: Speisen, deren Kalorien schnell in Ihren Blutkreislauf eintreten, begünstigen eine schnelle Gewichtszunahme, während Speisen, deren Kalorien langsam in Ihren Blutkreislauf eintreten, eine Gewichtsabnahme begünstigen. Daran können Sie erkennen, dass Kalorienzählen alleine nicht ausreicht, um die Gewichtsabnahme zu steuern.

Beim DHEMM-System werden wir keine Kalorien zählen. Ganze Generationen blieben schlank und gesund, ohne jemals Kalorien zu zählen. Noch vor einigen Jahrzehnten konzentrierten sich die Menschen nicht auf Kalorienzählen, allerdings war Fettleibigkeit kein so häufiges Phänomen wie heute. Das ist teilweise damit zu erklären, dass sie nicht all die verarbeiteten Speisen und fettarme »Diätkost« mit niedrigem Kalorienanteil aßen, die wir heute zu uns nehmen. Sie können sogar mit 2000 Kalorien täglich abnehmen, wenn Sie reine, nährstoffreiche Kost zu sich nehmen, und mit 1500 Kalorien Junkfood täglich zunehmen.

Wenn Sie daran gewöhnt sind, Kalorien zu zählen, und mit diesem System bislang erfolgreich Ihr Gewicht kontrollieren, dann sollten Sie in jedem Fall auch weiterhin Kalorien zählen. Wenn Sie aber mit dem Zählen keinen Erfolg hatten, dann sollten Sie mehr darauf achten, welche Art von Nahrung Sie zu sich nehmen und welche Auswirkungen das auf den Gewichtsverlust hat.

## Die Bedeutung der Entgiftung für das Abnehmen

Ein weiterer Grund für das Scheitern herkömmlicher Diäten ist die Tatsache, dass sie nicht den Giftmüll in unserem Körper bekämpfen. Kalorienzählen kann den Körper nicht entgiften und reinigen. Der Gewichtsverlust wird nicht dauerhaft sein, wenn die körpereigenen Systeme träge arbeiten, mit Abfallstoffen durchsetzt oder toxisch überlastet sind. Beim DHEMM-System stellen wir sicher, dass Sie zunächst die Toxine, Schlacken und Abfallprodukte loswerden, damit Ihr Körper das Essen, das Sie zu sich nehmen, optimal nutzen und verdauen kann.

Es ist von höchster Wichtigkeit, dass Sie Ihren Körper entgiften, um Ihre Abhängigkeit von jenen Nahrungsmitteln zu überwinden, die Sie übergewichtig und krank machen, und um abnehmen und das Gewicht halten zu können. Diätmethoden, die auf dem Entzug von Nahrung für einen bestimmten Zeitraum und der anschließenden Rückkehr zu alten Essgewohnheiten beruhen, werden immer die Wiedernahme des verlorenen Gewichts zur Folge haben. Es geht daher darum, Ihre Abhängigkeit von Nahrung zu brechen, die Sie übergewichtig macht, damit Sie sich nicht mehr nach ihr sehnen. Die meisten traditionellen Diäten beschäftigen sich nicht mit der Entgiftung des Körpers als Voraussetzung für den dauerhaften Gewichtsverlust.

## Warum populäre Diäten scheitern

Es gibt viele Menschen, die populäre Diäten versucht haben, aber immer noch um dauerhaften Gewichtsverlust kämpfen. Der Hauptgrund liegt darin, dass die meisten populären Diäten nicht die Menge an Nährstoffen sicherstellen, die es dem Körper erlauben, das Gewicht beziehungsweise die Gewichtsabnahme auf natürliche Art und Weise zu steuern. Die Diäten haben oft kurzfristig Erfolg, aber sie können auch Gesundheitsprobleme auslösen, wie etwa Magenauflähmung, Verstopfung, Erschöpfung, Hautprobleme, oder bereits bestehende Gesundheitsprobleme aufgrund unausgewogener Ernährung vergrößern. Darüber hinaus bekämpfen diese Diäten nicht die zugrundeliegenden hormonellen Ungleichgewichte und den trä-

gen Stoffwechsel, die Gewichtszunahme verursachen. In der Folge sehen wir uns einige der zurzeit populären Diäten an und erklären, warum sie nicht für dauerhaften Gewichtsverlust geeignet sind.

### **Proteinreiche/kohlenhydratarme Diäten**

Einige der populärsten Diäten propagieren die Reduzierung oder völlige Eliminierung von Kohlenhydraten. Wenn Sie das tun, werden Sie zwar Gewicht verlieren, aber eine ganze Nahrungsgruppe zu eliminieren heißt, dem Körper Nährstoffe zu entziehen, die er für sein reibungsloses Funktionieren braucht. Bei diesen Diäten können Sie große Mengen von Proteinen und Fett essen und trotzdem Gewicht verlieren.

Kohlenhydrate wie Getreide, Obst und Gemüse geben uns Energie. Wenn Sie aufhören, Kohlenhydrate zu essen, wird Ihr Körper sehr schnell Fett abbauen, um Ersatz für die Kohlenhydrate, die er nicht mehr bekommt, zu finden. Das verursacht anfänglich Fettverlust. Aber Ihr Körper verbrennt nur eine kleine Menge Fett, bevor er aufhört, Fett als Energiequelle zu nutzen. Er wird dazu übergehen, Wasser zu verbrennen und in der Folge Muskelgewebe. In ernstesten Fällen werden Bindegewebe und in der Folge Organewebe angegriffen. Dieser Prozess heißt Katabolismus (Stoffabbau) und kann höchst gefährlich, ja sogar tödlich sein. Schließlich setzt die Produktion von Melatonin und Serotonin aus, was unsere Fähigkeit einschränkt, normal zu funktionieren und Energie zu bewahren. Proteinreiche/kohlenhydratarme Diäten können Energielosigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, Benommenheit, Ohnmacht und Erbrechen verursachen. Sie verlieren Gewicht, aber unglücklicherweise nehmen Sie es wieder zu, wenn Sie mit der Diät aufhören.

### **Fettarme Diäten**

Fettarme Diäten gehören zu den wirkungslosesten Diäten. Viel zu viele Menschen konzentrieren sich darauf, alles Fett in ihrer Nahrung zu reduzieren. Wir wissen heute, dass gesunde Fette ein wesentlicher Bestandteil

für das Überleben und das Gleichgewicht des Körpers sind. Der Fettverbrauch steuert den Grad der Befriedigung eines Menschen durch sein Essen. Es hilft bei der Produktion von Schlüsselhormonen für das richtige Funktionieren des Gehirns.

Als die fettarmen Diäten modern wurden, boten viele Firmen fettarme Versionen ihrer Produkte an. Aber wenn Sie die Etiketten lesen, werden Sie feststellen, dass viele dieser fettarmen Nahrungsmittel tatsächlich mehr Kalorien als die vollwertige Version enthalten. Das ist dem Zucker zu verdanken, der hinzugefügt wurde, um den Geschmacksverlust auszugleichen, der durch die Eliminierung des Fettes aus den Produkten verursacht wurde. Wenn Sie diese Produkte essen, machen Sie wirklich kaum Fortschritte in Richtung Gewichtsverlust. Viele Menschen, die fettarme Speisen oder Snacks essen, glauben, dass sie etwas für den Gewichtsverlust tun, während sie in Wahrheit mehr Zucker und Kalorien als zuvor zu sich nehmen.

## **Kohlenhydratreiche Diäten**

Eine kohlenhydratreiche Diät umfasst viele Kartoffeln, Brot, Pasta, Getreide und Reis – die sogenannten Energiespender. Obwohl sie in Maßen für eine ausgewogene Diät notwendig sind, können zu viele Kohlenhydrate negative Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel haben, was die Stimmung und die Gehirnfunktion negativ beeinflusst. Darüber hinaus können zu viele Kohlenhydrate Insulinresistenz zur Folge haben, einen Zustand, den wir später diskutieren werden. Obwohl es in der Öffentlichkeit kaum bekannt ist, ist gerade Insulinresistenz ein häufiger Grund für schnelle Gewichtszunahme.

Dauerhafter Gewichtsverlust muss durch Fettverbrennung bei gleichzeitigem Erhalt von möglichst viel magerer Muskelmasse erreicht werden. Sie müssen toxische Überlastung eliminieren, um Fettzellen zu verkleinern. Vergewissern Sie sich auch, dass die Hormone im richtigen Gleichgewicht sind und dass sie Sie nicht am Gewichtsverlust hindern. Dauerhafte Gewichtsabnahme (oder Fettabbau) wird mit Wissen und persönlichem Einsatz zur Realität, wenn Sie sich nur daran erinnern, dass nicht die Menschen an Diäten scheitern, sondern die Diäten die Menschen im Stich lassen.



## Kapitel 2:

# Warum Sport nicht dünn macht

Ist Sport gut für die Gesundheit? Natürlich! Ist er der Schlüssel zum Gewichtsverlust? Ganz sicher nicht! Doch sehr viele Menschen glauben, dass er es doch ist. Wir alle kennen das Mantra »Essen Sie weniger und betreiben Sie mehr Sport, wenn Sie Gewicht verlieren wollen«. An die fünfzig Millionen US-Bürger sind Mitglieder in Fitnesscentern oder Wellnessclubs. In den USA werden 20 Milliarden Euro für die Mitgliedsbeiträge in Fitnesscentern ausgegeben, aber der Anteil der fettleibigen US-Bürger steigt Jahr für Jahr dramatisch an.

Es gibt viele gute Gründe, um Sport zu treiben, beispielsweise um das Herz-Kreislauf-System zu stärken, aber Gewichtsverlust gehört nicht dazu. In Wahrheit verhält es sich so, dass Training zwar wichtig für eine gute Gesundheit ist, dass aber die Nahrung, die Sie zu sich nehmen, dreimal so wichtig ist. Ich erinnere mich an eine Titelgeschichte im *Time*-Magazin (»Why Exercise Won't Make You Thin«, 9. August 2009), in der der prominente Trainingsforscher und Professor Eric Ravussin einräumte, dass »Sport für Gewichtsverlust im Allgemeinen ziemlich wertlos ist«.

Um durch körperliches Training ein halbes Kilogramm Fett abzubauen, müssen 3500 Kalorien verbrannt werden. Das entspricht einem Lauf von 56 Kilometern oder siebeneinhalb Stunden Gehen auf dem Laufband (bei einer Geschwindigkeit von über 6,4 Kilometern pro Stunde). Wie Sie sehen, wäre also ein beträchtlicher Trainingsaufwand nötig, um Einfluss auf Ihre Gewichtsziele zu haben.