

# „5 einfache Schritte

## zur dauerhaften Wunschfigur“

Sie wollen abnehmen, haben vielleicht schon einige Diäten versucht, doch hatten immer wieder mit dem JoJo- Effekt zu kämpfen?

Oder Sie wollen einfach gesund und fit sein?

Freuen Sie sich, denn mit dieser kleinen Fibel haben Sie die komprimierte Lösung in der Hand, wie Sie

- ohne großen Verzicht
- mit Spaß und guter Laune
- ohne knurrenden Magen
- mit einem guten Gefühl



ihr Wunschgewicht erreichen und halten und sich dabei gesund und fit fühlen. Wir von eaglefit.de haben darauf geachtet, die Inhalte auf das Wesentliche zu reduzieren, damit Sie diese Fibel möglichst effizient nutzen können.

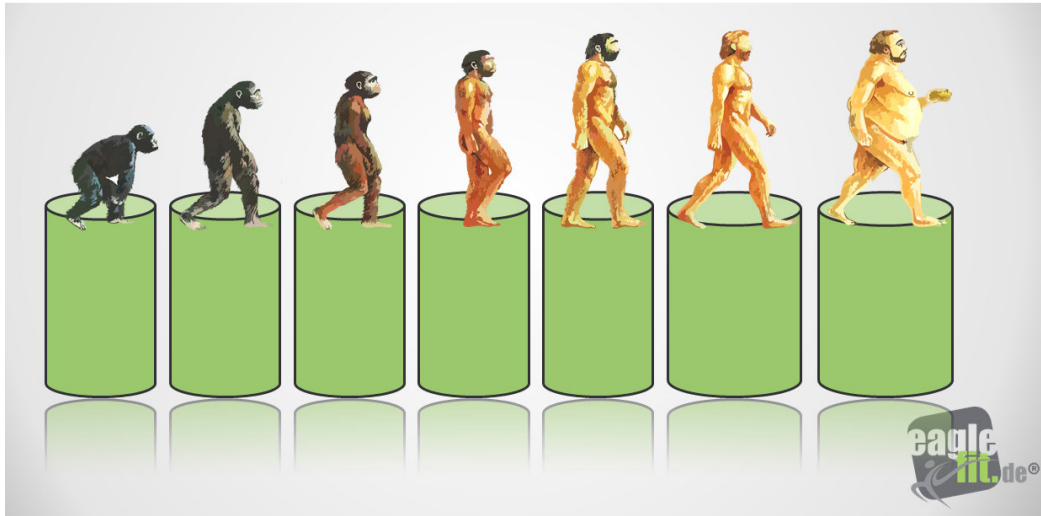
### Vorwort

#### Warum sind wir heute eigentlich häufig zu „dick“?

Einerseits ist es sicherlich ein gesellschaftliches Thema. Wir sehen im Fernsehen und in den bunten Zeitschriften abgemagerte Frauen und Männer und uns wird vorgemacht, dass dies das erstrebenswerte Aussehen sei – verstehen Sie mich nicht falsch, ich möchte nicht, dass Sie sagen: „Ah – alles nur Fassade, dann kann ich ja bleiben, wie ich bin“ – aber Sie sollten sich nicht zu sehr „verrückt“ machen, wenn Sie nicht ganz so aussehen, wie diese Supermodells. Immerhin werden diese geschickt in Szene gesetzt, hungern teilweise monatelang für diese Aufnahmen oder es wurde nachgeholfen (mit dem Skalpell oder einer geeigneten Grafiksoftware ☺).

Andererseits ist es so, dass wir für ein anderes Leben „gemacht“ sind. Wir haben uns als Reaktion auf äußere Einflüsse über eine lange Zeit zu dem Mensch entwickelt, der wir heute sind. Der moderne Mensch wanderte vor ca. 40.000 Jahren in Europa ein. Die Nahrung - die nicht im Überfluss zur Verfügung stand - bestand zum großen Teil

aus Obst, Fleisch und Fisch, etwas Gemüse und sehr, sehr wenig Kohlehydraten. Die Lebensumstände brachten es mit sich, dass am Tag im Durchschnitt 10 bis 15 km zurückgelegt wurden – nicht im Spurt, sondern durch Jagen und Wandern.



Seit weniger als 100 Jahren haben wir nun ein Nahrungsangebot im Überfluss. Wir essen kohlenhydratreiche Mahlzeiten, oft in Verbindung mit Fetten oder Eiweißen.

Von der Bewegung her sind wir sehr viel bequemer geworden. Wir nehmen auch für kurze Strecken gerne das Auto, anstatt zu Fuß zu gehen oder das Fahrrad zu nehmen. Und anstatt der Treppe nutzen wir nur allzu oft den Fahrstuhl oder den Aufzug. Sogar den Drucker stellen wir uns auf den Schreibtisch, damit wir möglichst wenig gehen müssen.

Unser Körper ist jedoch noch immer auf das Leben von vor dieser Zeit eingestellt. Daher wird die zu viel zugeführte Energie zur Sicherheit in Fettpölsterchen gespeichert.

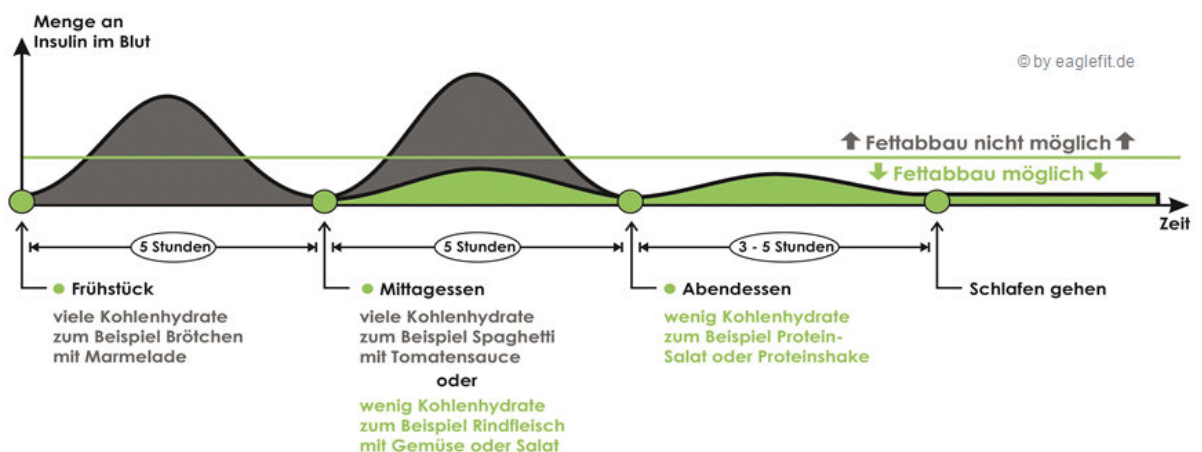
Wenn wir nun plötzlich hungern (= eine kurzweilige Diät machen), baut der Körper Muskeln und Fettpolster ab und wandelt diese in Energie um. Das Problem dabei: es werden auch Muskeln abgebaut. Unser Gewicht fällt schnell – ja (Muskeln sind schwerer als Fett). Aber sobald wir mit der Diät aufhören, werden wir noch dicker als vorher. Warum? Weil unser Grundumsatz durch den Muskelabbau zurückgegangen ist. Wir brauchen schlicht weniger Energie, können also noch mehr in Fettpolstern abspeichern. Dann kommt die nächste Diät und es werden wieder Muskeln mit abgebaut ... und so weiter... bis wir wirklich fettleibig sind.

Mit den hier beschriebenen **5 einfachen Schritten** können Sie aus diesem Kreislauf ausbrechen und sich einen gesunden, dauerhaft schlanken Körper erarbeiten. – Fangen wir an!

## 1. Ernährung

Die Ernährung ist einer der wichtigsten Bestandteile beim Abnehmen. Ernähren Sie sich abwechslungsreich mit frischem leckeren Obst und Gemüse, knabbern Sie Nüsse, würzen Sie mit frischen gesunden Kräutern, verwenden Sie hochwertige Öle und trinken Sie viel reines Wasser und Kräutertees. Sie werden merken: das macht richtig Spaß und schmeckt. Der einfache Spruch „Der Mensch ist, was er isst“ ist nur allzu wahr. Wenn Sie sich mit FastFood, Alkohol und Chips ernähren, müssen Sie sich nicht wundern. Halten Sie sich an diesen einfachen Plan: Essen Sie morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler.

Warum?



Morgens brauchen Sie die Energie für den Tag. Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag. Auch mittags können Sie noch wenig Kohlenhydrate zu sich nehmen, damit Sie im grünen Bereich sind – aber auch der graue Bereich ist 2-3 Mal in der Woche OK!

Ab ca. 15:00 Uhr sollten Sie möglichst keine Kohlenhydrate mehr zu sich nehmen (zumindest an 4-5 Tagen in der Woche!). Ersetzen Sie an diesen Tagen Ihr Abendessen durch einen Proteinsalat oder einen unserer [ProteinShakes](#). Wir haben bei der Zusammensetzung extrem darauf geachtet, dass die Fettverbrennung nicht behindert wird. (Keine Sorge, ein Proteinshake von uns ist günstiger, als irgendein anderes Abendessen. Rechnen Sie selbst: Die Dose kostet weniger als 30 Euro und reicht für 30 Tage. Das entspricht einem Preis von unter EINEM Euro für ein Abendessen ☺.) Somit wird die Menge an Insulin im Körper auf ein Minimum reduziert. Ihr Körper kann bereits durch seinen Grundumsatz (durch Ihre bereits vorhandenen Muskeln) am Nachmittag und während der gesamten Nacht Fett abbauen.

## 2. Bewegung im Alltag

Die Bewegung im Alltag ist eine der effizientesten Dinge, die Sie durch eine einfache Umstellung Ihrer Gewohnheiten erreichen können:

Nutzen Sie für kurze Wege Ihr Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß, nehmen Sie die Treppe anstatt des Fahrstuhls oder des Aufzugs, stellen Sie Ihren Drucker etwas weiter weg, nutzen Sie die zahlreichen Möglichkeiten, sich zu bewegen – jeden Tag!

## 3. Grundumsatz durch Muskeln

Durch einen guten Grundumsatz können Sie sich viele Kleinigkeiten (wie das Stück Torte am Sonntag) leisten. Klingt gut, aber was ist der Grundumsatz – fragen Sie sich?

Ganz einfach: Jeder Muskel in Ihrem Körper (auch das Herz ist ein Muskel) benötigt Energie, auch wenn er nicht sonderlich beansprucht wird (also z.B. auch in der Nacht). Je mehr Muskelmasse Sie haben, desto größer ist Ihr Grundumsatz und somit der Energiebedarf und -verbrauch Ihres Körpers. Ein wichtiger Nebeneffekt: Auch der viel gefürchtete Jojo-Effekt wird so vermieden.



Daher: Achten Sie darauf, dass Sie Muskeln aufbauen. Machen Sie Muskeltraining, auch wenn Sie nicht das Ziel haben, große Muskelberge anzuhäufen (das geht ohnehin nicht so leicht ☹). Wenn Sie alleine Ihre Rücken- Bauch, Oberschenkel- und Po-Muskulatur trainieren, haben Sie schon 60% der möglichen Muskelmasse Ihres Körpers angesprochen.

Sie sollten mindestens 2 Mal in der Woche 15-30 Minuten Muskeltraining betreiben. Entweder in einem Fitness-Studio oder zum Beispiel mit unseren hocheffizienten [SlingTrainer](#) und [pocketGYM®](#) - Fitnessgeräten. Das hängt davon ab, ob Sie sich selbst zum Training motivieren können oder ob Sie lieber in einer Gruppe trainieren.

Durch die so gewonnenen Muskeln sorgen Sie für den wichtigen Grundumsatz – und beim Training verbrauchen Sie zusätzlich Energie!

#### 4. Ausdauertraining

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Ausdauertraining. Beim Ausdauertraining trainieren Sie ihr Herz (ein sehr wichtiger Muskel) und verbrennen gleichzeitig Energie.

Sie sollten mindestens 2 Mal in der Woche für mindestens 30 Minuten Joggen, Fahrradfahren, Nordic Walking betreiben oder Schwimmen gehen.



#### 5. Ihre Einstellung

Nicht zu unterschätzen ist Ihre Einstellung. Wenn Sie sich sagen: „Ich bin zu dick, ich bin zu dick“, dann sehen Sie sich auch als zu dick und so wie Sie sich sehen, werden Sie auch von anderen gesehen. Wenn Sie sich jedoch sagen „Ich mag meinen Körper. Ich schaffe es, bald sind auch noch diese Pölsterchen weg“ – dann werden Sie es schaffen. Glauben Sie an sich und geben Sie sich eine Chance!

- Verzichten Sie an 4-5 Tagen ab 15:00 Uhr auf Kohlenhydrate
- Achten Sie auf ausreichende Bewegung im Alltag
- Erhöhen Sie Ihren Grundumsatz, vermeiden Sie den JoJo-Effekt und bauen Sie Muskeln auf
- Verbrennen Sie Fett und trainieren Sie ihr Herz, indem Sie mindestens 2 Mal in der Woche Ihre Ausdauer trainieren
- Glauben Sie an sich und Ihre Ziele, dann werden Sie diese auch erreichen

#### Trainieren Sie beispielsweise so:

Montag: 30 Min. Ausdauer;  
Dienstag: 15-30 Min. Muskelaufbau  
Mittwoch: Pause;  
Donnerstag: 30 Min. Ausdauer;  
Freitag: 15-30 Min. Muskelaufbau  
Samstag: Pause;  
Sonntag: Pause;

ab 15:00 Uhr keine Kohlenhydrate

ab 15:00 Uhr keine Kohlenhydrate  
ab 15:00 Uhr keine Kohlenhydrate

ab 15:00 Uhr keine Kohlenhydrate  
ab 15:00 Uhr keine Kohlenhydrate



Lassen Sie Ihrem Körper Zeit zur Erholung, trainieren Sie nicht zu häufig oder zu lange. Bleiben Sie ´dran und ändern Sie Ihre Lebensgewohnheiten und Einstellung dauerhaft und langfristig.

Und vor Allem: Haben Sie Spaß!

## **Impressum**

© 2011 eaglefit GmbH  
Kornblumenweg 12  
89129 Langenau  
[www.eaglefit.de](http://www.eaglefit.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie eine Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur ausdrücklicher mit schriftlicher Genehmigung der eaglefit GmbH.

## **Wichtige Hinweise:**

Die Ideen, Methoden und Anregungen in diesem eBook wurden von uns nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser sollte für das eigene Tun und Handeln auch weiterhin selbst verantwortlich zeichnen. Weder der Autor noch die eaglefit GmbH können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in diesem eBook gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.