

Abnehmen leicht gemacht durch Appetitologie®:

Die Appetitologie® ist die ideale Kostform, um Übergewicht zu reduzieren!

Wenn sie ihr eigener Appetitologe werden, brauchen sie keine Hungerkur mehr zu machen, um abzunehmen! Essen sie das, worauf sie wirklich Appetit haben nach den Grundregeln der Appetitologie®!

Die Menschen haben immer schon gerne und viel gegessen. Aber erst durch die hochkalorischen, raffinierten Kohlenhydrate ist heute Fettleibigkeit zum Massenphänomen geworden.

Wir erleben zur Zeit in den Industrieländern eine ständige Zunahme von Übergewichtigen und Fettleibigkeit. Die Ursache ist eine **Kohlenhydratmast**. Die meisten Menschen in den Industrieländern essen zu viele Getreideprodukte, Süßwaren und Softdrinks. Brot aus Auszugsmehl schmeckt fälschlicherweise zu gut. Von Vollkornbrot ohne Brotaufstrich würden wir viel weniger essen.

Mit Softdrinks kann man, ohne es zu merken, große Mengen Zucker zu sich nehmen: Eine 2-Literflasche Cola enthält 200 g Zucker! Um die gleiche Menge Zucker aus Zuckerrüben aufzunehmen, müsste man dafür ein ganzes Kilogramm Zuckerrüben essen!

Ab einem bestimmten Grad des Übergewichtes kommt es zu einem Teufelskreis: Der Körper benötigt einen erhöhten Insulinspiegel, um die Körperzellen ausreichend mit Energie versorgen zu können, weil das Übergewicht zu einer Insulinresistenz der Fett- und Muskelzellen führt. Der erhöhte Insulinspiegel steigert aber wiederum das Hungergefühl.

Die Mediziner sprechen vom **Metabolischen Syndrom**, dem sogenannten „**tödlichen Quartett**“ von **Fettsucht, Diabetes, Bluthochdruck und erhöhten Blutfetten**. Diese vier Risikofaktoren verstärken sich gegenseitig.

Das **Metabolische Syndrom** ist eine Folge des Übergewichts. Es ist rein ernährungsbedingt. Und es führt zu einer frühzeitigen Arteriosklerose (= Arterienverkalkung) mit Herzinfarkt und Schlaganfall.

Durch eine Gewichtsabnahme sinken auch der Blutdruck, die Blutfette und die Blutzuckerwerte. Man benötigt weniger Medikamente. Und es verringert sich das Arteriosklerose-Risiko.

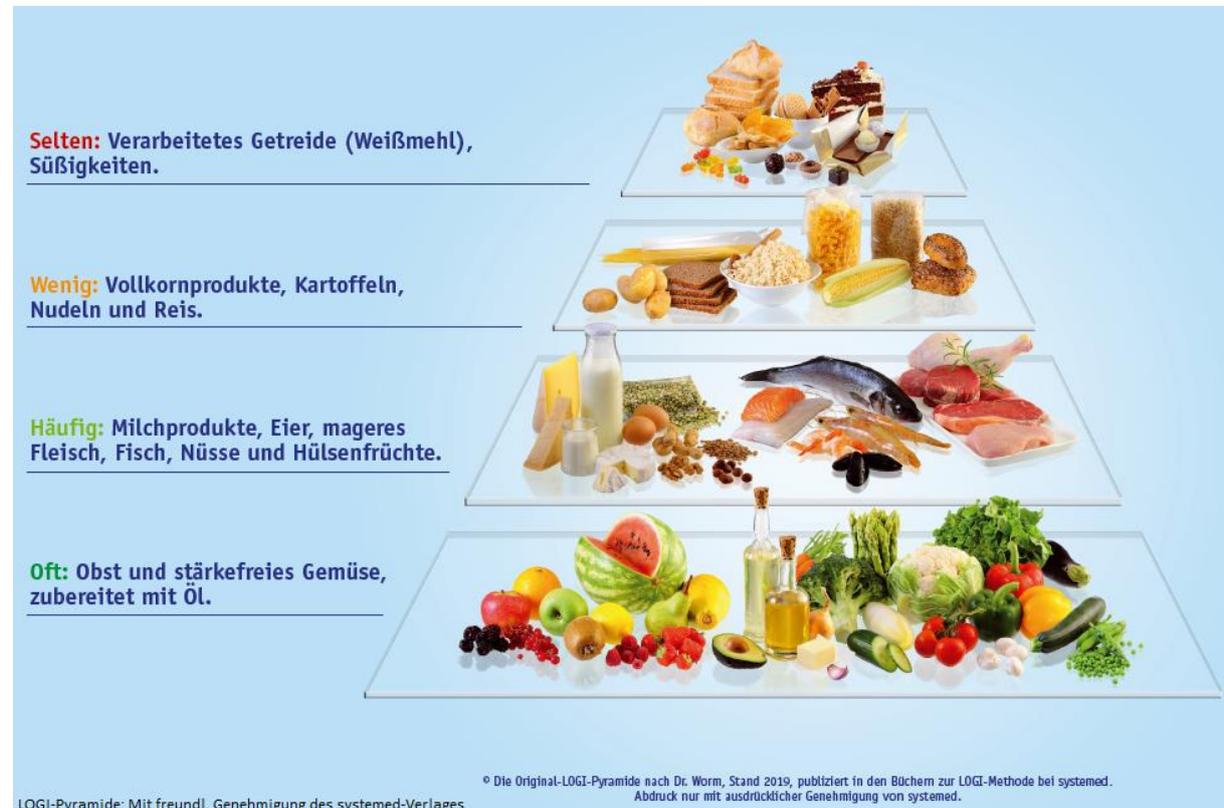
Zahlreiche Studien haben in den letzten Jahren aufgezeigt, dass man mit Low Carb (= kohlenhydratarmer Ernährung) deutlich mehr Gewicht abnehmen kann als mit der klassischen Low Fat Diät (= fettarme Ernährung). Nicht das Fett macht fett, sondern die raffinierten Kohlenhydrate!

Was kann man mit Low Carb erreichen?

Dr. Lutz schreibt in seinem Buch „Leben ohne Brot“, dass bei Kindern und Jugendlichen, sowie bei Männern das Abnehmen leicht möglich ist. Bei Frauen sind die Chancen auf eine größere Gewichtsabnahme umso schlechter, je näher sie dem Klimakterium kommen (dem Ausbleiben der Regelblutungen). Je mehr das Fett nicht nur am Rumpf, sondern auch an den Armen und Beinen bis zu den Fingern und Zehen lokalisiert ist, umso schwieriger wird die Gewichtsabnahme.

Wenn sie sich nach den Grundregeln der Appetitologie richten, nehmen sie automatisch weniger Kohlenhydrate zu sich. Dann haben sie von allen Diäten die größte Chance, Gewicht abzunehmen und dann auch das niedrigere Körpergewicht zu halten!

Mein Tipp für den Start: Lassen Sie ab sofort alle zuckerhaltigen Getränke weg! Trinken Sie nur noch Wasser und Tee oder Kaffee nur ungesüßt.



Die LOGI-Pyramide nach Dr. Worm (= Low Carb Ernährung)

Die Grundregeln der Appetitologie stimmen weitgehend mit der LOGI-Pyramide überein. Entscheidend ist es, weniger Kohlenhydrate und Süßigkeiten zu essen!

Dr. med. Max Diemel, 2019

www.appetitologie.de

max.diemel@appetitologie.de