

## Die einfachste Diät der Welt

Die meisten Diäten sind zu kompliziert. Sie haben zu viele Regeln, was man darf und vor allem was man nicht darf. Das führt auf Dauer zu Frust, was letztendlich zum Abbruch führt. Deswegen gibt es hier für Sie die einfachste Diät der Welt. Vergessen Sie alle Ratschläge und Aussagen wie „böser Zucker“, „Fett macht Fett“ und „keine Kohlenhydrate nach 18 Uhr“.

Dabei gelten für jede Ernährungsform immer die Gesetze der Thermodynamik, vor allem der Energieerhaltungssatz. Das bedeutet:

**Wenn die Energieaufnahme den Energieverbrauch übersteigt, nehmen Sie zu.**

**Wenn der Energieverbrauch hingegen die Energieaufnahme übersteigt, nehmen Sie ab.**

Sie wollen also ohne Kalorienzählen ihre Kalorienzufuhr reduzieren bzw. Ihren Verbrauch erhöhen.

Sie müssen sich auf genau 3 Dinge konzentrieren, die Sie ab heute **mehr** zu sich nehmen. Richtig gehört, mehr statt weniger ist das Motto.

- 1) **Ballaststoffe**
- 2) **Magere Eiweißquellen**
- 3) **Omega 3 Fettsäuren**

Fertig!

Warum Ballaststoffe und magere Eiweißquellen? Ganz einfach. Beide machen satt. Und Sättigung ist der mit Abstand häufigste Grund, warum wir Diäten abbrechen. Uns fehlt einfach etwas. Wir sind nicht befriedigt. Zusätzlich dazu sorgen beide dafür, dass Sie mehr Energie beim Essen verbrennen. Kennen Sie vielleicht schon. Ihnen wird auf einmal beim Essen so warm. Des Weiteren Tragen beide Stoffe maßgeblich zur Gesundheit bei und wenn Sie sich an magere Eiweißquellen halten, sind die Lebensmittel auch noch sehr kalorienarm. All das, was Sie für eine Diät brauchen.

Wo finden Sie das Ganze nun?

### 1 – Ballaststoffe

- Gemüse jeglicher Art, vor allem Kohlsorten und Schwarzwurzel
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen
- Vollkornprodukte
- Samen wie Flohsamen, Chiasamen, Hanfsamen und Leinsamen
- Kartoffeln und Süßkartoffeln

### 2 – Magere Eiweißquellen

- Milchprodukte wie Magerquark, körniger Frischkäse light und Harzerkäse
- Rindfleisch
- Hülsenfrüchte (schlägt also zwei Fliegen mit einer Klappe)
- Geflügel wie Hähnchen und Pute
- Fettarmer Fisch wie Tilapia, Alaska-Seelachs und Pangasius
- Proteinpulver

### 3 – Omega-3 Fettsäuren

Für den Abnehmerfolg und die Gesundheit sind vor allem die Omega 3 Fettsäuren wichtig.

ALA finden Sie in Samen, EPA/DHA in Algen und fettigem Meeresfisch wie z.B.

- Lachs (2609 mg/100g)
- Hering (1910 mg/100g)
- Makrele (1778mg /100g)
- Thunfisch (1367mg /100g).

Empfohlene Tagesdosis 0,5 - 4g pro Tag (EPA und DHA kombiniert)

Thunfisch hat allerdings eine relative [hohe Schwermetallbelastung](#). Das bedeutet nicht, dass Sie auf Thunfisch komplett verzichten müssen. Ich halte bis zu 2x pro Woche für relativ bedenkenlos. Wie Sie das handhaben, ist Ihre Entscheidung.

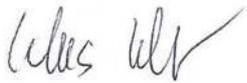
Falls Sie es über die Ernährung nicht schaffen, gibt es folgendes [Nahrungsergänzungsmittel](#). Es hat eine sehr hohe Qualität (schlechte Omega-3-Präparate werden schnell ranzig daher, Omega-3 bitte immer im Kühlschrank lagern) und ist aus nachhaltiger Fischerei. In der Praxis heißt das, entweder Fisch oder Fischöl (2 Kapseln) jeden Tag.

## **Bonus: Getränke**

Süßstoffe werden unberechtigterweise in den Medien verteufelt. Fakt ist allerdings, dass in handelsüblichen Mengen keiner dieser Stoffe zu Problemen führt, sonst wären Sie in Deutschland gar nicht zugelassen. Daher eignen sich folgende, kalorienarme bzw. kalorienfreie Getränke am besten zum Abnehmen.

- Kaffee (Süßstoff/Milch)
- Wasser
- Tee
- Zero-Getränke (0 Kalorien Getränke)
- Mandelmilch ungesüßt
- Milch in kleinen Mengen (wegen den Kalorien, sonst ist Milch überhaupt kein Problem)

Mit diesen einfachen Tipps ist ihr Erfolg garantiert!



Ihr Lukas Hamberger