

ABNEHMEN
EINFACH



ve·WATEC

Abnehmen mit Intervallfasten

ist eine neue Version Gewicht zu verlieren und dann auch dauerhaft zu halten.



Abnehmen ist eine lange Story und es ist in der heutigen Zeit gar nicht so leicht das zu schaffen. Früher waren die Leute im Durchschnitt nicht so dick wie heute. Man hatte einfach weniger Angebot. Heutzutage kann man sich an jeder Ecke Tag und Nacht den Ranzen vollschlagen. Das Angebot ist groß-doch zumeist ist es ungesundes JUNK Food, das zwar gut schmeckt , aber nicht unbedingt den Grundlagen gesunder Ernährung entspricht.



Warum wollen wir eigentlich abnehmen ?

Grundsätzlich ist das immer eine Frage des Alters. Sind wir jung und haben schon zuviel drauf-*weil es ja so gut schmeckt*- dann es der Beweggrund meist ein optischer. Man will gefallen oder eifert seinem Idol auf den Social Media Kanälen nach.

Ist man schon im reiferen Alter dann hat es meist mit der Gesundheit was zu tun. Meist muß man zwangsläufig abnehmen um nicht weiter krank zu bleiben. Eine Diät wird dann oft vom Arzt verschrieben. Das tut natürlich weh, weil das ein Eingriff in den Lebensablauf ist. Was tut den Menschen am meisten weh??

VERÄNDERUNG!

Was es für Möglichkeiten gibt zum Abnehmen

Über das Abnehmen ist schon soviel geschrieben worden, dass es unzählbar ist. Alleine wenn man das Literaturangebot ansieht, wird einem schwindelig. Ganz zu schweigen von den vielen Berichten in den Boulevardmagazinen. Ein jeder hat das *einzig richtige* Rezept.



Problem:

es gibt wenige, welche was einfaches für dauerhafte Gewichtsstabilität anbieten. Wenn man sich nur die Nahrungsergänzungsmittel Hersteller und Anbieter in den Anzeigen im TV oder Zeitschrift ansieht, dann kann man mit etwas Logik leicht dahinter kommen, dass die wenigsten wissen wie es geht.

Aber jeder, der abnehmen will, hat schon alles probiert was es am Markt so gibt. Von der Kur bis zu den Mitteln die man einnehmen muß.

Tatsache ist, dass es ohne Ernährungsumstellung nicht funktioniert. Das heisst nicht, dass man Veganer werden muß. Wobei ein [Smoothie](#) nie schaden kann. Es ist nur so, dass ein paar schlaue Wissenschaftler sich das Spiel einmal auf molekularer Ebene angesehen haben.



Das ganze wurde natürlich, wie üblich, an Tieren nachgeprüft. Zum Schluß ist man auf jeden Fall beim **Intervall Fasten** und beim Essen mit Fasten angelangt.

Warum?

Die Essgewohnheiten sind ein Relikt aus der Urzeit und der Körper hat sich bis heute nicht umgestellt. D.h. ist die Lösung relativ einfach:

4-8 Std.Futtern-und in der Nacht bis Mittags dann fasten. Zusätzlich ist je nach Alter dann noch NAD+ zu nehmen-das wars.

[Den Report, wo die gesamte Story enthalten ist, finden Sie hier.](#)

Leichter war es noch nie abzunehmen, resp. das Gewicht zu halten. Allerdings muß man von gewohnten Verhaltensweisen Abstand nehmen.

Bei allem was ich bis heute in ca. 150 Büchern gelesen habe, ist das der einzig richtige Ansatz um dauerhaft das Gewicht zu halten.

Das schöne dran ist, dass man im Prinzip alles essen kann und wenigstens hier keine Restriktionen hat. Trotzdem würde ich aus langjähriger Erfahrung min. 50 % pflanzl. Ernährung anraten.

Sehen Sie mal bei dem [Autor Straubinger](#) nach.