

Mein Diät-Club

Jede Woche für Sie da

Weil abnehmen zusammen leichterfällt, unterstützen wir uns hier gegenseitig, tauschen Tipps und Anregungen aus. Schreiben Sie uns!



Für Sie entdeckt

Super-Mixer für Smoothies

Weder Mixer, noch Entsafter: Der Nutribullet ist ein Nährstoff-Extraktor. Das bedeutet: Er ist stark genug, nicht nur Saft oder Fruchtfleisch zu verarbeiten, sondern Früchte, Gemüse und Samen so fein zu zerkleinern, dass der Körper deren Nährstoffe optimal verwerten kann. Perfekt für kalorienarme Smoothies und Dips ("Nutribullet", ca. 120 €, über www.nutravita.eu, Tel. 0800/200 33 40).



NUTRIBULLET

ZAHLE DER WOCHE

1 kg

mehr Muskelmasse erhöht den täglichen Grundumsatz um 100 kcal. Sie verbrauchen also mehr Energie, ohne sich mehr zu bewegen. Ein guter Grund für regelmäßiges Krafttraining, z. B. mit Hanteln.

Machen Sie mit!

Haben Sie vielleicht eine Frage oder Anregungen für den Diät-Club? Dann schreiben Sie uns: Redaktion Laura, „Diät-Club“, Brieffach 30836, 20077 Hamburg. Oder per E-Mail: laura@bauermedia.com

Diese Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht. Zugewandte Fotos und Briefe können leider nicht zurückgeschickt werden.



„Mit Paleo kann jeder abnehmen“



In der Steinzeit gab's keine Nudeln, kein Brot, keinen Joghurt und keinen Zucker. Paleo-Blogger Nico Richter erklärt, warum es sich auch heute lohnt, (mal) bewusst darauf zu verzichten

Seit US-Forscher Loren Cordain 2001 sein Buch "The Paleo Diet" veröffentlichte, boomt die Paleo-Diät. Die Idee, so zu essen wie unsere Vorfahren in der Steinzeit (engl. Paleo), hat inzwischen auch bei uns viele Fans. Warum diese Ernährungsform so guttut, weiß der bekannteste deutsche Paleo-Blogger und Buch-Autor Nico Richter (www.paleo360.de).

Kein Brot, keine Nudeln – das klingt doch verrückt. Was hat Sie von Paleo überzeugt?

Mein eigener Körper! Vor ca. zweieinhalb Jahren waren meine Blutwerte nicht gut. Ich fühlte mich oft schlapp und antriebslos. Ein Freund empfahl Paleo und ich probierte es 30 Tage aus. Die Ergebnisse sprachen für sich: reinere Haut, mehr Energie, bessere Laune und ein paar Kilo weniger. Und meine Blutwerte sind jetzt super.

Die Menschen essen doch seit Jahrtausenden Getreide. Warum sollte man darauf verzichten?

Alle Getreideformen, aber auch Milch- und Sojaprodukte, enthalten Stoffe, die für das menschliche Verdauungssystem kritisch sein können. Einer ist etwa Gluten. Sie begünstigen Entzündungen im Körper, Verdauungsprobleme, Hautunreinheiten und Autoimmunreaktionen. Das findet in der Forschung immer mehr Gehör.

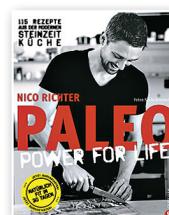
Wie wird man ohne Brot satt?

Mit einer Mischung aus Proteinen (z. B. Fleisch, Fisch), Fett (z. B. Avocado, Olivenöl) und Kohlenhydraten aus stärkehaltigem Gemüse wie Süßkartoffeln. Der Vorteil ist, dass Fett und Proteine deutlich länger sättigen und den Blutzuckerspiegel weniger belasten als Kohlenhydrate aus Getreideprodukten.

Darf man nun nie wieder Nudeln essen oder Milch trinken?

Wir empfehlen, Paleo für 30 Tage auszuprobieren – ganz strikt, ohne Ausnahmen. Wer Produkte wie Getreide, Milch, Zucker und verarbeitete Pflanzenfette weglässt, erfährt erstmals, wie gut es einem wirklich gehen kann. Dass man dabei abnimmt, ist nur einer von vielen positiven Effekten. Viele, die nach den 30 Tagen wieder Getreide und Milch essen, sind überrascht, dass sie diese gar nicht mehr vertragen oder mögen. Und oft ist das Verlangen danach ohnehin weg.

BUCH-TIPP



Mehr Infos zu Paleo und alltagstaugliche Rezepte gibt's in "Paleo – Power for Life", Christian Verlag, 29,99 €.

Das ist erlaubt

- Gemüse und Obst
- Eier
- Fleisch
- Fisch, Meeresfrüchte
- Nüsse, Samen
- Honig, Ahornsirup, Stevia zum Süßen
- Olivenöl, Kokosöl, Ghee
- Trockenobst in Maßen
- Mandel-, Haselnuss- und Kokosmilch

Das passt nicht

- Fertigprodukte
- Getreide und Getreideprodukte (z.B. Brot, Nudeln, Müsli, Reis)
- Zucker, Süßigkeiten
- Milch, Milchprodukte
- Soja, Sojaprodukte
- Hülsenfrüchte
- Kartoffeln
- Margarine, raffinierte Pflanzenöle