

Anleitung zum Abnehmen von Wendy Chant „Fat-Loss Code“ (Zeitschrift: First for Women 26.10.09)

Unter den nachstehenden Schlagwörtern wird eine revolutionäre Diät preisgegeben!

- Gewichtsverlustentdeckung
- die erprobte revolutionäre Essformel einen heruntergekommenen Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen
- gute Neuigkeiten für 87% aller Frauen, welche mit einem trägen Stoffwechsel kämpfen, der aus jahrelangen Jo-Jo Diäten resultiert

Wie dieser Plan heilt...oder besser - funktioniert

### **Woche 1-2**

Carbing down (wenig Kohlenhydrate) – für 4 Tage in der Woche. An diesen Tagen z.B. Mo, Di, Mi, Fr werden Mahlzeiten mit wenig Kohlenhydrate eingenommen d.h. Proteinshakes zu jeder Zeit und eine Kohlenhydrat-Mahlzeit vor 15:00 Uhr. Die Ölzufuhr wird auf 1 EL beschränkt (zu bevorzugen: Olivenöl oder Rapsöl).

An zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen z.B. Do und So werden 3 Kohlenhydrat-Mahlzeiten verzehrt. Die erste vor 15:00 Uhr und zwei nach 15:00 Uhr

An den verbleibenden Tag werden 2 Kohlenhydrat-Mahlzeiten vor 15:00 Uhr empfohlen und 3 EL Olivenöl auf den Tag verteilt.

### **Woche 3-5**

Wähle 4 verschiedene Carb-down Tage aus und 1 Carb-up Tag, plus 2 normale Tage. Wechsle dann die Reihenfolge für die Wochen 6-8 usw.

10 Tips welche den Erfolg garantieren

- 1) Esse alle 3 Stunden: jedesmal wenn gegessen wird steigt die Kerntemperatur (thermodynamischer Effekt), sodass mehr Kalorien verbraucht werden.
- 2) Die erste Mahlzeit muß gekaut werden (nicht nur trinken): Kauen facht den Heizofen an und ist nötig um die Verdauung und Speicherproduktion zu stimulieren
- 3) Supplementiere mit L-Carnitine: transportiert Fettsäuren zu den Mitochondrien
- 4) Grapefruit als Snack: ein Stoffwechsel-Booster. An Carb-down Tagen gibt es zum Frühstück ½ Grapefruit und zu Mittag, an Carb-Up Tagen wird eine Hälfte zu Abend und die andere als Betthupferle gegessen.
- 5) Hafer ist der Stärkelieferant schlechthin: hat einen hohen Ballaststoffgehalt. Hafer zum Frühstück hemmt die Produktion von Cholecystokinin, ein Appetitregulationshormon.
- 6) Größe der Portionen: es braucht kein Wiegen von Lebensmitteln, die Faustgröße bestimmt die Kohlenhydratmenge, die Handfläche die Proteinmenge und ein Flaschenschraubverschlussdeckel die Menge der Öle.
- 7) Ultra-niedrige Kohlenhydrat-Gemüsesorten: bevorzuge Gemüsesorten mit wenig Kohlenhydrate wie Spinat, Broccoli, Spargel, Pilze, Rettich, Salat, Gurken
- 8) Optiere für hochwertige Proteine: Eier, mageres Fleisch, Fisch und ungezuckerte Nussbutter, Molke
- 9) Wärmende Gewürze: Zimt, Muskat, Gewürznelke
- 10) Bewege dich jede Stunde ein kleinbisschen: auf der Stelle gehen während dem Telefonieren, 30 Sekunden mit den Beinen kicken.