

Dieses Handbuch versteht sich als Basisinformationsquelle. Daraus resultierende Einkommen und Gewinne sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig.

Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben.

Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.

## Inhaltsverzeichnis

1. Warum sollte ich abnehmen?
2. Warum ist Abnehmen so wichtig?
3. Drei Möglichkeiten zum gesunden Abnehmen
4. ... und noch mal drei mal gesund Abnehmen
5. Was besser ist: schnelles oder langsames Abnehmen
6. Wie man jetzt gleich mit dem Abnehmen starten kann
7. Top-10-Tipps für garantiertes Abnehmen
8. 10 Fehler die man beim Abnehmen unbedingt vermeiden sollte

## *1. Warum sollte ich abnehmen?*

Gewicht verlieren ist heutzutage ein beinahe alltägliches Gesprächsthema. Aber wie kommt es dazu, dass immer mehr Menschen vom Schlankeitswahn gepackt werden? Warum sollte man abnehmen und Körperfett verlieren? Auf diese Fragen gibt es die unterschiedlichsten Antworten, von denen viele sehr verwerflich sind.

Es ist kein Geheimnis, dass übergewichtige Menschen meist nicht genau so gesund und vital sind wie Schlanke, es wird sogar behauptet, dass sie für die Krankenkassen teurer sind, als andere Menschen. Sie würden angeblich weitaus öfter aus gesundheitlichen Gründen der Schule oder Arbeit fernbleiben etc.

In Forschungen wurde nun bestätigt, dass Menschen mit einem sehr starken Übergewicht in der Tat öfter krank sind, als Menschen mit einem normalen BMI.

Außerdem ist es bewiesen, dass das Gewicht ein wichtiger Faktor für die Lebenserwartung ist: Menschen mit einem BMI zwischen 25-30 leben offenbar am längsten.

Bewiesen ist ebenfalls, dass Untergewicht und tagelanges Hungern mit JoJo-Effekt der Gesundheit und dem Körper nur Schaden zufügen. Also lieber ein bisschen mehr auf die Waage bringen, als ungesund zu- und abzunehmen.

Warum also auf Krampf Gewicht verlieren, wenn leichtes Übergewicht doch gar nicht ungesund ist? Das Ziel sollte nicht zwingend die Gewichtsreduktion, sondern viel mehr die Umstellung der Ernährung und der Lebensart sein.

Aber ganz egal, was die Wissenschaft sagt - das eigene Gewicht ist eine ganz persönliche, intime Sache, über die nur man selbst bestimmen sollte. Wenn man sich also die berüchtigte Frage "Muss ich abnehmen?" stellt, dann sollte man dringend über eine Neuformulierung nachdenken. "Warum sollte ich abnehmen?" gibt dem Ganzen erst einen tieferen Sinn.

Für viele Menschen ist dies eine ziemlich schwierige Frage, denn für einen Großteil der vor allem weiblichen Bevölkerung ist abnehmen zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Man möchte Gewicht verlieren, weil es schick ist, weil es in ist, weil jeder ein 90-60-90 Model sein will.

Das Gefühl, überflüssiges Körperfett mit sich herum zu tragen ist ein rein subjektives, das jeder ganz unabhängig von seinem eigentlichen Gewicht empfinden kann.

Genau dieses Gefühl, das im Normalfall rein gar nichts mit der Zahl auf der Waage zu tun hat, ist der am meisten verbreitete Grund für Diäten.

Nimmt man die ersten paar Kilos ab, verschwindet es allerdings nicht, ganz im Gegenteil - es bleibt und verankert sich fest im Kopf des Betroffenen. In der Realität ist dies nichts weiter als ein Zeichen von Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühlen, gegen die Gewichtsreduktion nicht hilft.

Ein anderer beliebter Grund zum Abnehmen ist der Wunsch nach einer Größe 36. Für übergewichtige Menschen wird eine kleine Shopping-Tour häufig zur Tortur: Nichts gibt es in ihrer Größe, die Umkleiden sind schrecklich eng, das An- und Ausziehen dauert lang.

Um ans Ziel zu gelangen machen viele Frauen gefährliche Crash-Diäten oder Fasten komplett.

Außerdem ist es für jeden Menschen wichtig, Anerkennung zu bekommen. Wer in seinen alltäglichen Aufgaben keine Anerkennung oder Belohnung erhält, muss sie sich anders beschaffen.

Es ist in den Köpfen der Menschen verankert, dass Schlanke automatisch als hübscher, sexier und attraktiver wahrgenommen werden. Das ist natürlich nicht der richtige Ansatz, denn Bewunderung erlangt man vor allem durch das Herausstechen aus der Masse - nicht durch einen Körper der einem Skelett gleicht.

Es gibt beinahe unendlich Gründe fürs Abnehmen: Sei es der Wunsch, dem Durchschnitt zu gleichen, oder sich über einen "Traumbody" zu profilieren.

Ein viel besserer Anreiz ist zum Beispiel das bekannte Wohlfühlgewicht.

Selbstverständlich behindert Übergewicht einen dabei, sich in seinem Körper rundum wohl zu fühlen. Wenn Treppensteigen und kurze Fußwege einen außer Atem und ins Schwitzen bringen ist das nervig und auf dauer auch stressig. Nicht Schlankheit sondern Sportlichkeit sollte also das Ziel sein, denn letzteres ist die Grundlage für ersteres.

Wenn man sich dazu entscheidet, mit gesunden Mitteln abzunehmen, dann steigert das nicht nur das allgemeine physische Wohlbefinden, sondern vor allem Geist und Seele.

Natürlich müssen keine Modelmaße erreicht werden, das sollte man sich von Anfang an klar und deutlich machen. Wenn dies verinnerlicht ist, freut man sich über jeden neuen Tag, an dem man fit und vital Gewicht verliert.

Man braucht gar nicht im Voraus sein Zielgewicht ausrechnen, denn sobald man sein optimales Wohlfühlgewicht erreicht hat, spürt man es überall.

Wer gesund leben möchte, weiß warum er abnimmt und kann an seinem Traum festhalten. Schönheitsideale und Vorbilder sind zwar erlaubt, sollten einen in dem Prozess des Gewichtsverlusts allerdings nicht beeinflussen.

## *2. Warum ist abnehmen so wichtig?*

Bisher glaubte man, dass ein paar Speckröllchen die Menschen vor einer Erkältung oder anderen Erkrankungen schützen würde und dass "die paar Kilo zu viel" rein gar nichts an der Gesundheit einer Person ändern würden.

Dies ist leider nichts als eine Verharmlosung, inzwischen eher eine Lüge. Schon bei leichtem Übergewicht ist ein früher Tod deutlich wahrscheinlicher, als bei Normalgewicht.

Überall auf der Welt gibt es adipöse Menschen, beispielsweise in den USA, wo 2/3 der Erwachsenen Bevölkerung deutlich übergewichtig sind.

Aber nicht nur Übersee, sondern auch in Deutschland selbst fressen sich von Jahr zu Jahr mehr Menschen Speckpölsterchen an. Aus