

Abnehmen in 3 Wochen

Kostenloser Guide



Dies ist ein Einblick in unsere [3 Wochen Abnehmchallenge](#), dem ausführlichen Diätprogramm, das auf [unserer Website](#) erhältlich ist.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	2
Warum schnelles Abnehmen sinnvoll ist	2
Der Kohlenhydrat-Reset	3
Kohlenhydrate und ihre Wirkung	4
Kohlenhydrate, Blutzucker und Insulin	5
Wie ein effektiver Kohlenhydrat-Reset gelingt	5
Diese Ergebnisse wirst du sehen	7
Gekürzte Version der 3 Wochen Abnehmchallenge	8

Einführung

Hallo und herzlich Willkommen zu deinem kostenlosen Guide **Abnehmen in 3 Wochen!**

Dies ist ein kleiner Ausschnitt aus unserem kostenpflichtigen Programm, der [3 Wochen Abnehmchallenge](#).

Ich möchte dir in diesem kostenlosen Ratgeber die wichtigsten Faktoren erklären, wie du in 3 Wochen die maximale Menge Fett abbauen kannst.

Wenn du diese Faktoren berücksichtigt, dann wirst du garantiert schnell abnehmen!

Ich wünsche dir dabei viel Spaß und ganz viel Erfolg!

Warum schnelles Abnehmen sinnvoll ist

Immer wieder hört man, dass nur langsames Abnehmen gesund ist und nachhaltigen Erfolg verspricht.

Doch neuere Studien zeigen das Gegenteil: Tatsächlich scheint schnelleres Abnehmen sowohl kurz- als auch langfristig effektiver zu sein.

Denkt man einmal genauer darüber nach, dann macht das sehr viel Sinn: Wenn Du 15 Kilo abnehmen willst, jedoch am Anfang deiner Diät nur 0,5Kg pro Woche verlierst, dann wirst du sehr schnell entmutigt sein.

Wenn du stattdessen 2,5 Kg in deiner ersten Woche verlierst, dann wirst du in deinem Vorhaben bestärkt und gewinnst Zuversicht.

Du erkennst, dass deine Diät funktioniert und wirst daher dranbleiben!

Doch ist das überhaupt gesund?

Die klare Antwort: Ja! Wenn man vergleicht, wie viele Personen jährlich an Übergewicht sterben und wie viele an schnellem Abnehmen (Keiner), dann erübrigt sich diese Frage.

Je schneller du Fett verlierst, desto besser ist es für deinen Körper.

Außerdem zeigen Untersuchungen, dass sich Blutzucker- und Blutfettwerte bei schnellen Diäten auch schneller verbessern.

Indem du sehr schnell sehr viel abnimmst, machst du also alles richtig: Du hilfst deinem Körper schnell und effektiv und du wirst auch langfristig davon profitieren!

Kommen wir nun zum Wesentlichen: Wie du am schnellsten abnimmst. Am Anfang steht hier der Kohlenhydrat-Reset.

Der Kohlenhydrat-Reset

Der Kohlenhydrat-Reset ist die 1. Phase unserer 3 Wochen Abnehmchallenge. Es ist eine die effektivste Methode um in kürzester Zeit sehr viel Gewicht abzunehmen.

Was bedeutet Kohlenhydrat-Reset? Es ist eine Umkehr der “normalen” westlichen Ernährungsweise, durch die unser Stoffwechsel in eine für den Fettabbau sehr ungünstige Lage gebracht wird.

Warum ist es wichtig, dass die Challenge mit dem Kohlenhydrat-Reset beginnt? Weil du dadurch deinen Stoffwechsel “resettest”, also wieder auf ein gesundes Niveau bringst und deinen Körper optimal für den Abnehmprozess ausrichtest.

Die 2 weiteren Phasen der 3 Wochen Abnehmchallenge bauen dann auf diese erste Phase auf. Ich möchte dir nun kurz erklären, warum der Kohlenhydrat-Reset so wichtig ist.

Kohlenhydrate und ihre Wirkung

Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen. Doch nicht alle Kohlenhydrate sind mit dem, was allgemein als Zucker verstanden wird, gleichzusetzen.

Denn es gibt einfachere und komplexere Kohlenhydrate. Haushaltszucker etwa gehört zu den einfachen Kohlenhydraten.

Auch wenn Low-Carb einer der größten Ernährungstrends der letzten Jahre ist und auch wir hier in der 3 Wochen Abnehmchallenge zumindest teilweise damit arbeiten, sind Kohlenhydrate grundsätzlich nicht zu verteufeln.

Sie sind zunächst eine sehr gute Energiequelle für den Körper. Doch die einfachen Kohlenhydrate machen es schwer, abzunehmen.

“Wir” und damit meine ich die durchschnittliche Bevölkerung in westlichen Ländern, essen zu viele einfache Kohlenhydrate und stark verarbeitete Lebensmittel.

Ich möchte in diesem Gratis-Ratgeber nicht zu sehr ins wissenschaftliche Detail gehen, doch eines ist wichtig zu wissen:

Diese Lebensmittel wirken sich negativ auf Hormone aus, die für den Abnehmprozess entscheidend sind.

Dies sind vor allem Insulin, Leptin, Cortisol, Östrogen und Testosteron

Das wichtigste Hormon hierbei ist Insulin.

Kohlenhydrate, Blutzucker und Insulin

Einfache Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel schnell und hoch ansteigen.

Wenn einfache Kohlenhydrate verzehrt werden, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus, welches die Aufgabe hat, den zu hohen Blutzuckerspiegel wieder zu senken.

Insulin schließt die Körperzellen für den Zucker auf und zwar nicht nur die Muskelzellen zur Energiegewinnung, sondern auch die Fettzellen zur Speicherung von Fett und Glukose.

Gleichzeitig hemmt Insulin den Fettabbau. Es sorgt also für eine erhöhte Fetteinlagerung und verhindert einen Fettabbau.

Deshalb ist es so wichtig, dass der Blutzuckerspiegel durch Nahrungsmittel nicht zu hoch ansteigt.

Und darum sollte man auf "einfache" Kohlenhydrate wie sie in Weißmehlprodukten, Süßigkeiten oder gesüßten Getränken vorkommen, verzichten.

Wie ein effektiver Kohlenhydrat-Reset gelingt

Der Kohlenhydrat-Reset ist ein Prozess bzw. eine bestimmte Phase, in der du deinen Körper nur mit gesunden Nährstoffen versorgst und den Hormonhaushalt für den Abnehmprozess optimierst.

Keine Sorge - Du wirst hier nicht nur Zitronensaft und grüne Smoothies trinken müssen und es handelt sich hier auch nicht um ein Basenfasten oder etwas extremes dieser Art.

Es bedeutet lediglich, dass du deinem Körper eine Pause von all dem verarbeiteten, kohlenhydratreichen Essen gibst.

Durch diese Umstellung verändert sich dein Stoffwechseln und dein Körper lernt, seine Fettreserven als primäre Energiequelle zu nutzen. Diese Veränderung ist genau das, was wir wollen!

Im Ergebnis wirst du dich deutlich leichter und energetischer fühlen, dein Hautbild wird sich verbessern, deine Gesundheit und Fitness wird gesteigert und vieles mehr.

Ein guter Plan dafür richtet sich vor allem nach zwei Prinzipien aus: Einfachheit und Effektivität!

Die hormonellen Schwankungen werden auf ein Minimum reduziert und die Aufnahme gesunder Nährstoffe maximiert.

Das Prinzip hinter dem Kohlenhydrat-Reset lautet: Sehr viel gesundes Gemüse, sehr wenig Kohlenhydrate und allmähliche Aufnahme von proteinreichen Lebensmitteln in die Ernährung.

Warum ist das sinnvoll?

1. Die meisten Menschen essen viel zu viel einfache Kohlenhydrate (so viel, dass Insulinresistenz und Typ 2 Diabetes mittlerweile zu einer regelrechten Epidemie geworden sind)
2. Die Glykogenspeicher der meisten Menschen sind überfüllt und es wird Zeit, dass der Körper andere Energiereserven nutzt.
3. Durch den Kohlenhydrat-Verzicht werden die Insulinwerte gesenkt, die Werte des Sättigungshormons Leptin erhöht und weitere hormonelle Prozesse im Körper verbessert.

Diese Ergebnisse wirst du sehen

Gewichtsabnahme von 1,5 - 2 Kg Durch die Eliminierung von Kohlenhydraten und dem hohen Kaloriendefizit wirst du schnell Gewicht verlieren. Dies ist zwar zum Teil Wasser, das an Kohlenhydrate gebunden ist, jedoch auch in hohem Maße Körperfett.

Mehr Energie nach dem 3. Tag Die ersten Tage werden etwas schwieriger sein und du wirst einige Eingewöhnungseffekte feststellen. Dies können auch leichte Kopfschmerzen sein, jedoch sind dies nur vorübergehende Erscheinungen, über die du dir keine Sorgen machen musst. Nach dem dritten Tag wirst du dann feststellen, dass es dir immer besser geht und du mehr Energie verspürst als zuvor. Du wirst dich richtig gut fühlen!

Höheres Selbstwertgefühl Dadurch, dass du deinem Körper etwas gutes tust und diese Herausforderung annimmst, wirst du dich immer besser fühlen und dadurch mehr Selbstbewusstsein und ein höheres Selbstwertgefühl entwickeln. Wenn du länger damit weitermachst, wirst du dein komplettes Selbstbild zum positiven verändern (in der Komplettversion des Programms haben wir dafür spezielle Übungen)

Es wird wie gesagt sehr wahrscheinlich zu gewissen Entgiftungssymptomen kommen, wie etwa leichten Kopfschmerzen oder auch Müdigkeit. Doch dies wird vergehen! Nach einigen Tagen wirst du dich immer besser fühlen und neue Energie haben.

Wie sieht das nun also konkret aus?

Im nächsten Abschnitt findest du eine Kurzversion der Ernährungsweise der [3 Woche Challenge](#).

Diese Version enthält nur die Grundzüge und einen Überblick. Welche Lebensmittel und wieviel du davon essen solltest, sind nicht enthalten.

Gekürzte Version der 3 Wochen Abnehmchallenge

Tag 1-7 Kohlenhydrat-Reset

Low Carb für die erste Phase - Durch den Verzicht auf Kohlenhydrate werden sich deine Blutzucker- und Insulinwerte normalisieren und dadurch deine Fettreserven maximal mobilisiert. Dies ist sicherlich der schwierigste Teil der Challenge, jedoch auch die effektivste Methode um schnell abzunehmen. Durch den exakten Plan der Challenge wirst du in dieser Phase bis zu 4 Kg Gewicht verlieren.

Viel Gemüse - Der zweite, wichtige Faktor in dieser Phase ist dass du sehr viel gesundes Gemüse essen musst. Dadurch versorgst du deinen Körper mit hohen Mengen wichtiger Mineralstoffe, Phytonährstoffe und Vitamine. Es ist bei einer Diät extrem wichtig, dass genügend dieser Nährstoffe konsumiert werden.

Schrittweise mehr Eiweiß - Du wirst schrittweise Eiweiß in deine Ernährung einbauen und dadurch die vielen Vorteile dieses Nährstoffs für den Gewichtsverlust nutzen.

Tag 8-13 Einführung von Slow Carbs

Es ist nun an der Zeit, wieder Kohlenhydrate in deine Ernährung aufzunehmen, aber die Richtigen! Durch die Aufnahme geeigneter Lebensmittel in deine Ernährung wirst du deinen Körper wieder mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Slow Carbs werden zudem das Sättigungsgefühl erhöhen und deine Darmflora stärken. Weiterhin wirst du viel Gemüse und Eiweiß essen.

Tag 14-21 Carb-Cycling

In dieser Phase wirst du alle Elemente der vorherigen Phasen kombinieren und so nochmal zum Ende der Challenge deinen Fettabbau maximieren. Außerdem kommt eine weitere Kohlenhydratgruppe zum Ernährungsplan hinzu!

Wenn du diese Dinge beachtest, wirst du garantiert abnehmen!

Nun sind noch einige Fragen offen, um den maximalen Erfolg zu erzielen, z.B.:

- Was sind die besten Quellen für Proteine, Fette und Kohlenhydrate (vollständige Liste)?
- Was muss ich an jedem Tag konkret tun? Welche Essenszeiten sind optimal und welche Mengen?
- Wie motiviere ich mich Tag für Tag und was mache ich bei Hunger und Gelüsten?
- Was sind geeignete Rezepte, die zum Ernährungsplan passen?
- Wie kann ich übersichtlich darstellen, was ich Tag für Tag beachten sollte?

All diese Themen beantworten wir in der Komplettversion des Programms, der 3 Wochen Abnehmchallenge:

www.3-wochen-abnehmchallenge.de



Mit diesem Programm wirst du 5-10 Kilo in nur 3 Wochen abnehmen und dich wie ein neuer Mensch fühlen.

Die Übungen, Prinzipien und Pläne werden dir helfen, die richtigen Veränderungen in deiner Ernährung und deinem Alltag zu machen und dir zeigen, wie du diese auch nach der Challenge beibehältst.

Alles Infos findest du hier:

www.3-wochen-abnehmchallenge.de

Ich freue mich darauf, dich auf diesem Weg begleiten zu dürfen!



Mit den besten Grüßen

Dietmar Waßner
Gründer von Foodgroove.de

Disclaimer

Dieses Buch ist kein Ersatz für eine ärztliche Untersuchung oder ärztliche Anweisungen. Die Leserin/der Leser sollte bezüglich gesundheitlicher Fragen oder Probleme einen Arzt konsultieren. Dies ist besonders dann unabdingbar, wenn sich die betreffende Person bereits unter ärztlicher Behandlung befindet oder Medikamente einnimmt. Der Autor übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden, die durch das Programm entstehen.

Texte: © Copyright by Dietmar Waßner

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bilder (in Reihenfolge):

Titelbild: © ricka_kinamoto - Fotolia