

Die 8 besten Tipps gegen Heißhunger



E - BOOK



Michaela Allenstein



HOL' DIR DAS E-BOOK

Vielleicht hast auch schon einmal versucht abzunehmen....?

Du hast dich zusammengerissen, verzichtet, abgenommen und...wieder zugenommen.

Und dich schlecht gefühlt.

Aber warum?

Was ist passiert?

Und wie kannst du das in Zukunft verhindern?



Aber erstmal vorab:
Du hast nicht versagt!

Du kannst abnehmen!

Genauso wie alle anderen gesunden Menschen.

Ehrlich!

Es gibt keine Zauberformel, die nur die anderen kennen.

Aber es gibt ein paar Tipps und Techniken, die dir helfen können,
die Ernährungsumstellung leichter umzusetzen.

Und die 8 besten Tipps gegen Heißhunger möchte ich dir heute verraten.

Warum das was du erlebt hast normal ist...

Wenn du zunimmst, geschieht das häufig langsam und stetig. So langsam, dass du es erst gar nicht so richtig bemerkst.

Du machst dann vielleicht mal eine Diät, gerne vor dem Sommer oder dem Badeurlaub.

So auf *schnelle Welle* nimmst du dann zwar ab, aber häufig recht schnell danach auch wieder zu.

Nicht nur bis zu deinem Ausgangsgewicht, sondern oft noch darüber hinaus.

Das ist ein natürlicher Prozess, der sich Jo-Jo-Effekt nennt.

Hast du sicher schon einmal gehört.

Je öfter und je länger du das über die Jahre machst, desto mehr wiegst du am Ende.

Und genau dort stehst du wahrscheinlich gerade.

Mit jeder Diät sinkt deine Motivation es erneut zu versuchen.
Außerdem leidet dein Essverhalten immer mehr.

Du isst zu viel, das Falsche und zu oft. Auch aus Frust.

Du kennst sicher das Gefühl, es eh nicht zu schaffen. Du kannst einfach nicht abnehmen. Abnehmen ist einfach zu schwierig. Und es ist auch egal was du isst, du nimmst ja eh wieder zu.

Verständlich! ABER DAS STIMMT NICHT!!!

Du kannst abnehmen!

Um es dieses Mal endlich zu schaffen, habe ich dir hier die 8 besten Tipps gegen Heißhunger zusammengestellt

Wie du sicher weißt, ist es notwendig während der Gewichtsabnahme weniger Kalorien zu dir zu nehmen, als du verbrauchst.

Wir nennen das ein Kaloriendefizit.

Gleichzeit solltest du dich möglichst den ganzen Tag über satt fühlen, um zu vermeiden, dass du früher oder später einen unbändigen Heißhunger und eine Fressattacke bekommst.

Wie kannst du nun weniger essen und gleichzeitig immer satt und zufrieden sein?

Die Lösung liegt in deinem Blut. Und gleichzeitig in dem, was du isst, natürlich.

Es gibt Lebensmittel, die werden, nachdem du sie gegessen hast in deinem Körper zu Zucker; die Kohlenhydrate. Der Zucker, der bei der Verdauung aus Kohlenhydraten entsteht, geht nun ziemlich schnell in dein Blut über.

Der sogenannte Blutzuckerspiegel steigt an und Insulin wird ausgeschüttet.

Je mehr Zucker in dein Blut kommt, umso mehr Insulin wird auch in dein Blut transportiert.

Behalte das im Hinterkopf; ich komme später noch einmal darauf zu sprechen.

Du kannst dir vielleicht vorstellen: Je weniger dein Körper tun muss, um aus den zugeführten Kohlenhydraten einfachen Zucker zu machen, desto schneller geht der Zucker auch ins Blut über und desto schneller steigt dein Blutzuckerspiegel an und desto mehr Insulin wird von deinem Körper ausgeschüttet.

Oder andersherum:

Je mehr dein Körper dafür tun muss die Kohlenhydrate in Zucker umzuwandeln, desto langsamer steigt dein Blutzuckerspiegel an.

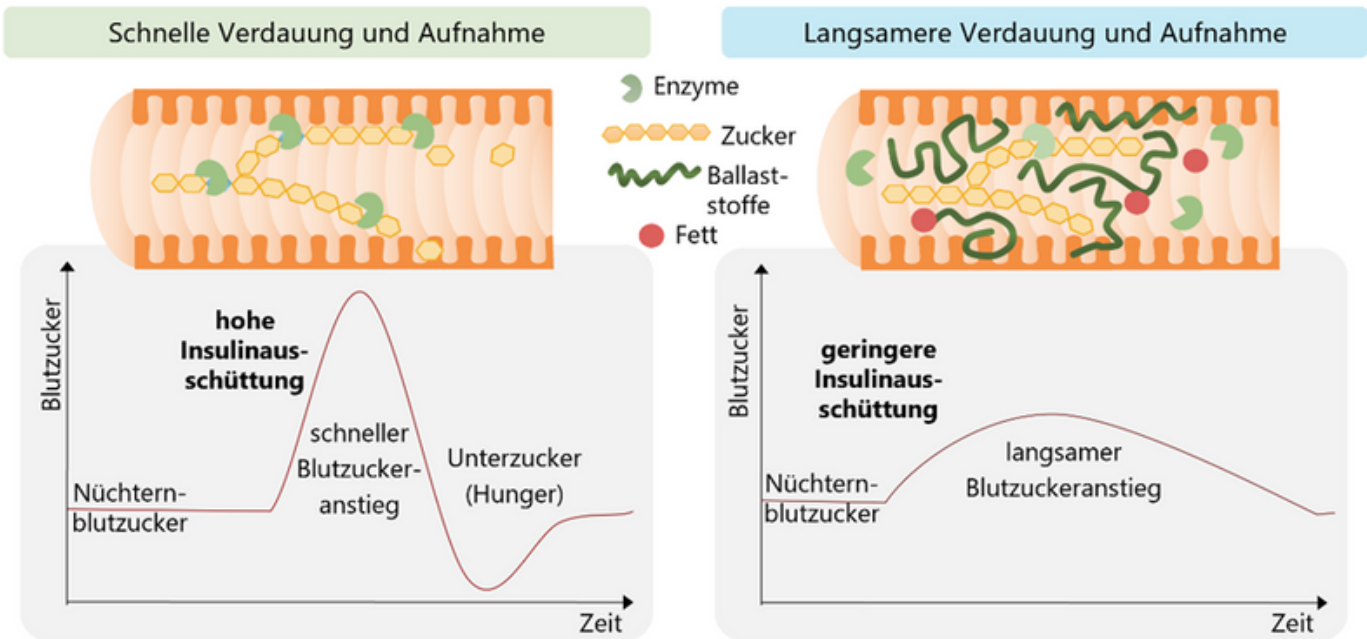
Und genau dort greifen die folgenden Techniken ein. Sie dienen alle dem Zweck, den Blutzuckeranstieg so langsam und so gering wie möglich zu halten.



Was hat das aber mit Heißhunger und deinem Wunsch abzunehmen zu tun?

Hierzu muss ich ein wenig ausholen:

Stellt man den Anstieg des Blutzuckerspiegels und die damit verbundene Insulinausschüttung in einer Grafik dar, könnte das zum Beispiel so aussehen:



Ballaststoffe, Fette und Eiweiße in Nahrungsmitteln verzögern den Blutzuckeranstieg – die Blutzuckerkurve fällt flacher aus. Auch Insulinspitzen infolge hoher Blutzuckerwerte werden so vermieden. Ebenso hat die Konsistenz des Lebensmittels wie am folgenden Beispiel Apfel einen Einfluss auf die Blutzuckerwirkung: diese ist beim Apfel in seiner natürlichen Form am niedrigsten, bei Apfelmus schon deutlich höher und bei Apfelsaft sehr hoch.

Du siehst in dieser Darstellung zum einen, dass unterschiedliche Mahlzeiten sich unterschiedlich auf deinen Blutzucker auswirken. Damit verbunden ist die Menge Insulin die ausgeschüttet wird, um den Zucker zu verarbeiten. Außerdem siehst du, dass im oberen Bild der Blutzucker nach der Mahlzeit schnell (steile Kurve) und bis unter die Ausgangslage (Baseline) absinkt.

Es handelt sich hierbei um eine beispielhafte Darstellung des unterschiedlichen Blutzuckeranstieges bei zwei verschiedenen Mahlzeiten. Die Kurve ist individuell verschieden und stellt sich bei jedem Menschen verschieden dar. Dies ist ein Beispiel, um die Wirkmechanismen zu verdeutlichen.

Trotzdem gilt:

Betrachten wir nur die Mechanismen im Körper in diesem Zusammenhang, die direkt mit Heißhunger und Gewichtsverlust zu tun haben, ist das obere Szenario aus folgenden Gründen ungünstig.

01

Insulin verhindert die Fettverbrennung. Je mehr Insulin in deinem Blut vorhanden ist, desto später setzt wieder die Fettverbrennung ein. Oder anders gesagt, die Fettverbrennung startet erst wieder, wenn kein Insulin mehr in deinem Blut vorhanden ist.

02

Der rapide Abfall der Kurve führt dazu, dass du nach der Mahlzeit schnell wieder Hunger bekommst oder führt sogar zu Heißhunger. Manchmal geht das einher mit Symptomen wie Unruhe, Zittern, Herzrasen und anderen individuellen Symptomen.

Was ist jetzt der Unterschied zwischen den beiden Mahlzeiten und was können wir in Zukunft tun, um Heißhunger zu vermeiden?

Im oberen Bild sind fast ausschließlich Kohlenhydrate und das in sehr einfacher Form vorhanden. Es fällt unserem Körper leicht, diese in Zucker zu zerlegen, bzw. es sind insgesamt große Mengen Zucker enthalten. Dieser Zucker gelangt nun schnell in dein Blut und setzt die oben beschriebenen Mechanismen in Gang:

Weißmehl + Zucker werden schnell als Zucker ins Blut aufgenommen – starker Anstieg Blutzucker – viel Insulin

Im unteren Bild sind neben den Kohlenhydraten außerdem einige Ballaststoffe und Fette aus der Avocado vorhanden, die der Körper zusätzlich verarbeiten muss. Er hat also mehr Mühe sich durch alle Bestandteile zu arbeiten, bis er an den Zucker kommt.

Das führt zu einem langsameren Blutzuckeranstieg.

Im Idealfall essen wir also Mahlzeiten, die zu möglichst wenig Insulinausschüttung führen, so dass unser Körper schnell zurück in die Phase der Fettverbrennung kommt ohne zu Heißhunger, Fressattacken oder anderen unangenehmen Symptomen zu führen.

Was genau sind jetzt die richtigen Mahlzeiten?

Am besten bringst du deinen Körper durch die folgenden Techniken dazu, die gegessenen Kohlenhydrate mit möglichst viel Aufwand aufzunehmen.
Du versteckst die Kohlenhydrate sozusagen hinter anderen Nährstoffen.



Die 8 besten Tipps gegen Heißhunger

01

Esse alle Kohlenhydrate möglichst am Ende deiner Mahlzeit. Besonders Zucker (auch aus Obst) isst du idealerweise nicht auf leeren Magen. Iss es lieber als Dessert oder nach einer Handvoll Nüssen oder einer kleinen Portion Joghurt. Das gilt auch für Snacks.

02

Wenn möglich, iss deine Mahlzeiten in einzelnen Nährwertgruppen und in folgender Reihenfolge:
Gemüse oder Salat – Eiweiße und Fette – dann die Kohlenhydrate.

03

Iss vor jeder Mahlzeit eine Portion Gemüse oder Salat!

Merke:

Du versuchst mit diesen Tricks es deinem Körper zu erschweren an den Zucker zu kommen, den Anstieg des Blutzuckers zu verlangsamen und die Insulinausschüttung zu verringern und zu verhindern, dass du später schnell wieder hungrig wirst oder Heißhunger bekommst!

04

Starte mit einem Frühstück, das möglichst herzhaft ist und ohne Zucker auskommt. So startest du mit bester Grundlage in den Tag!

Die 8 besten Tipps gegen Heißhunger

05 Falls du zwischen den Mahlzeiten hungrig wirst, iss möglichst herzhafte Snacks.

Ein gekochtes Ei mit etwas Rohkost und einem Dip oder eine Handvoll Nüsse eignen sich hier besser als der gern genommene Joghurt mit Obst und Honig.

06 Trinke, wenn du magst, ein Glas Wasser mit 1 EL Essig vor der Mahlzeit. In zahlreichen Beobachtungen konnte gezeigt werden, dass dieser Trick bei gleicher Menge Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel deutlich weniger ansteigen lässt.

07 Bewege dich nach dem Essen! Ein kleiner Spaziergang hilft ebenfalls sehr gut, den Insulinausstoß gering zu halten.

08 Achte darauf ausreichend Eiweiße mit jeder Mahlzeit zu dir zu nehmen! Eiweiße halten länger satt als Kohlenhydrate und unterstützen nachweislich den Gewichtsverlust.

ZEIT ZUM KENNENLERNEN

Ich bin übrigens Michaela.

Ich leite Menschen mit spezifischem Rat, eigens für sie erstellten Rezepten, reichlich Motivation und dem richtigen Mindset dazu an, ihr Wunschgewicht zu erreichen und auf Dauer zu halten

DAS IST GENAU DAS RICHTIGE FÜR MICH

Wenn du mehr möchtest, leite ich dich gerne in meinem 12-Wochen Intensiv Coaching mit individuellen Strategien dazu an, dein Wunschgewicht zu erreichen und auf Dauer zu halten.

Michaela

info@vita-fokus.com

www.vita-fokus.com

noch Fragen? Schreib ' mir gerne! Ich freue mich von dir zu hören!



WAS DU IN MEINEM 12 WOCHENPROGRAMM

erwarten kannst



✓ Professionalität

Ein 90-minütiges, intensives Erstgespräch, in dem wir deine bisherige Ernährung und deinen individuellen Lebensstil analysieren. Zwei Folgegespräche, jeweils im Abstand von 4 Wochen. Gemeinsam definieren wir in jedem Gespräch deine persönlichen Ziele.



✓ Qualität

Du erhältst konkrete Anleitungen um deine Ziele zu erreichen - wöchentlich erhältst du auf dich passend zugeschnittene Ernährungspläne. Du erhältst außerdem meine Ernährungs-App direkt auf dein Handy.



✓ Priorität

Um sicherzustellen, dass du immer gut betreut wirst, erfrage ich wöchentlich deinen Fortschritt und erstelle anschließend neue Ernährungspläne für dich. Außerdem bin ich innerhalb meiner Geschäftszeiten jederzeit für Dich erreichbar, um Fragen direkt zu beantworten.