

wir auf diese Crash-Diäten zurück. Was wir dabei nicht berücksichtigen ist, wie unsere körperlichen Mechanismen funktionieren. Unser Bauchfett ist nicht darauf angelegt über Nacht abgebaut zu werden. Die Gründe hierfür finden wir vor allem in der Evolution. In der Steinzeit waren wir genau auf dieses Bauchfett angewiesen. Es war eine Art Notreserve für schlechte Tage. Wenn wir mal beim Jagen mit leerer Beute nach Hause kamen, konnte unser Körper auf diese Notreserve zurückgreifen. Diese körperlichen Mechanismen sind,

trotz der veränderten
Zeitemstände, sehr ähnlich
erhalten geblieben.
Dementsprechend ist es auch sehr
ineffektiv mit Crash-Diäten zu
versuchen dieses Körperfett
wieder los zu werden.

Ein passender Lösungsansatz kann
nur eine gesunde, ausgewogene
und langfristige Diät oder
Ernährungsform bieten. Sport und
Bewegung gehören natürlich auch
mit dazu. Hierbei ist es auch
wieder entscheidend, für welche
Sportart man sich entscheidet.
Genauere Erklärungen dazu werden
sich noch in diesem Buch finden.
Den Gedanken „Fett macht fett“

kannst Du dir mit diesem Kapitel, aber endlich auf deinem Glaubenssystem herausstreichen. Gesunde Fette können dir sogar beim Fettabbau am Bauch weiterhelfen. Wie das genau funktioniert, wirst Du in diesem Buch noch erfahren.

Zum Schluss noch ein Tipp zum Mindset. Dein Kopf ist ein unüberwindbares Element bei deinem Plan Gewicht zu verlieren. Es gibt nichts einfacheres, als täglich die guten Vorsätze über den Haufen zu werfen und sich selbst im Weg zu stehen. Zu groß sind die täglichen Versuchungen die uns

auf dem Weg zur Arbeit begegnen oder uns in der Freizeit ins Auge springen. Wir werden ständig behämmert durch Werbung und Manipulation. Es ist enorm schwierig auf dem Pfad zu bleiben, die durchdachte Strategie zur Fettverbrennung auch umzusetzen. Kein Wunder haut es uns immer wieder auf Feld 1 zurück. Wir leben nun mal in einer Welt, in der niemand wirklich Interesse hat, dass sich die Menschen gesund ernähren und genügend Bewegung haben. Sonst gäbe es sehr viele Lebensmittel nicht mehr in den Verkaufsregalen. Wir hätten

weniger Unterhaltungselektronik, die uns immer öfter sportlicher Aktivität fernhält. Dieses Buch wird dir keinen Nutzen bringen, dir keine Neuheiten erzählen und es kann dich nicht motivieren, solange dein Kopf nicht das richtige Mindset speichert. Es braucht die richtige Einstellung und einen harten Willen es durchzuziehen. Ich empfehle, egal mit welchem Baustein man beginnen will, den Kopf auf das Ergebnis zu programmieren. Meiner Meinung nach, ist das der elementare Baustein erfolgreicher Fettverbrennung, Abnehmen, schöner werden, besser