

Der „Jo-Jo-Effekt“!

Wie wir wissen, benötigt unser Körper jeden Tag eine ganz bestimmte Menge von ganz bestimmten Nährstoffen. Wenn er diese Nährstoffe nicht in der notwendigen Menge, Kombination und Qualität bekommt, schaltet er auf ein „Notprogramm“. Schon mit der ganz normalen täglichen Nahrung nehmen wir von einigen Nährstoffen zuviel und von anderen Nährstoffen zu wenig auf. Darauf reagiert der Körper mit den vorgenannten Störungen oder gar Krankheiten. Doch leider nicht sofort.

Unser Körper ist nämlich ein einmaliges Wunderwerk, denn er versucht mit dem was er bekommt so lange wie möglich zu funktionieren. Das tut er dann auch eine ganze Weile recht ordentlich, doch irgendwann kann er einen Mangel nicht mehr ausgleichen und wird ernsthaft krank, wie im Kapitel „Die ernährungsbedingten Krankheiten“ noch ausführlich besprochen wird.

Jetzt haben Sie eine Diät gemacht. Alle Diäten sind aber darauf ausgelegt, den Körper dazu zu veranlassen, Fett abzubauen. Dazu wird meist der Einfachheit halber die Zufuhr der Nahrungsmenge verringert. Mit der Nahrungsmenge verringern wir aber auch die ohnehin zu knappe Nährstoffmenge.

So werden aber nicht nur die Nährstoffe reduziert, die uns dick machen (und von denen wir wirklich zuviel zu uns nehmen), sondern auch die wichtigen Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, von denen wir sowieso schon zu wenig bekommen. Aber wir erzielen wenigstens ein Ergebnis, wir nehmen ab, allerdings zunächst jedoch nur Flüssigkeit.

Halten Sie die Diät weiter durch, werden Sie sicherlich gefragt, „Geht es Dir nicht gut, Du siehst so schlecht aus?“ Dann hat der Körper bereits begonnen Muskeln abzubauen. Denn der Stoffwechsel kann leider wesentlich leichter Muskeln als Fett abbauen. Erst wenn Sie die Diät noch kaum länger durchhalten können, beginnt der Körper Fett abzubauen. Sie sind jetzt jedoch schon furchtbar müde und fühlen sich mehr als schlapp, auch die Konzentrationsfähigkeit hat bereits spürbar nachgelassen. Und Hunger haben Sie sowieso.

Wie kommt es aber jetzt zum „Jo-Jo-Effekt“? Durch eine Diät entziehen Sie dem Körper lebenswichtige Nährstoffe und setzen ihn somit unter starken Streß. Er wehrt sich dadurch, daß er mit Heißhunger reagiert und das idealer Weise mit Ihrem Lieblingsgericht. Warum?

Ihr Körper meldet einfach nur sehr laut „Ich brauche Nahrung“! Er kann Ihnen leider nicht mitteilen, welche Nährstoffe ihm fehlen. Der Körper stellt einfach nur fest, daß einige Nährstoffe fehlen. Er kann einfach nicht mehr richtig funktionieren und löst in Notwehr ein heftiges Hungergefühl aus. Dass er dabei ausgerechnet nach Ihrem Lieblingsgericht verlangt, liegt in Ihrem Kopf begründet, denn Sie haben ihm diese Nahrung ja eine ganze Weile absichtlich verweigert. Also erscheint bei jeder neuen Hungerattacke Ihr Lieblingsgericht immer deutlicher in Ihrem Kopf und irgendwann werden Sie schwach werden. Schon in diesem Moment setzt aber der Jo-Jo-Effekt ein!

Damit haben Sie Ihren Körper allerdings schwer „verärgert“, er bekam eine ganze Weile nicht die dringend benötigten Nährstoffe und das merkt er sich. Er reagiert darauf einfach wie der Mensch, dem mehrere Feiertage bevor stehen, an denen die Läden geschlossen sind.

Dieses Phänomen haben Sie sicherlich auch schon beobachtet. Der Mensch kauft wesentlich mehr ein als er benötigt. Und der Körper tut dies indem er sich statt dessen für schlechte Zeiten ein „extra“ Fettpölsterchen mehr zulegt.

Also, wie der Mensch vor jedem Feiertag zuviel einkauft, so legt sich der Körper nach jeder Diät ein Fettpölsterchen mehr zu. Das Ergebnis ist, nach jeder Diät wiegen Sie noch ein wenig mehr als vorher und es wird immer schwieriger das Gewicht wieder zu reduzieren.

Wenn Sie bis hierher gelesen haben und sie das Büchlein noch nicht frustriert in eine Ecke geworfen haben, fragen Sie sich jetzt:

„Was soll ich denn tun? Ich will abnehmen darf ich überhaupt noch etwas essen und wenn, was darf ich zu mir nehmen?“

Diese Frage kann ich Ihnen ganz einfach beantworten.

Sie dürfen alles(!) in Maßen essen und können dabei auch noch Ihr Gewicht reduzieren! Doch um das zu erreichen, sollten Sie jetzt auch noch den Rest lesen.

Glauben Sie mir, ich habe es probiert und habe nicht nur mein Wohlfühlgewicht erreicht, sondern bin nebenbei meine sehr lästige Nickelallergie los geworden und fühle mich rundherum pudelwohl. Zu allem Überfluß durfte und darf ich weiterhin alle meine Lieblingsgerichte zu mir nehmen und das sogar ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen.