



## ***Zur freundlichen Beachtung***

*Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt.*

*Zu widerhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Außer zum Eigengebrauch ist ohne schriftliche Genehmigung des Autors jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es*

- *in gedruckter Form,*
- *durch fotomechanische Verfahren,*
- *auf Bild- und Tonträgern,*
- *auf Datenträgern aller Art.*

*Untersagt ist ebenfalls das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, zum Zwecke des Verfügbarmachens für die Öffentlichkeit, sei es zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen oder zum Ausdruck. Dies schließt auch Pod-Cast, Videostream usw. ein.*

*Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.*

*Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.*

*Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem Anwalt, Wirtschafts- oder Steuerberater angeraten.*

*1. Auflage 2014*

*Rafael*

*Zürcherstrasse 161, SWPB 100430*

*CH-8010 Zürich*

### ***SPRACHREGELUNG:***

*Zur Vereinfachung beim Schreiben und Lesen wird immer die männliche Form verwendet: der Zauberer, der Zuschauer usw. Dieser Artikel dient als allgemeiner Gattungsbegriff und schließt weibliche Personen automatisch mit ein.*

*Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu eigen und haften somit auch nicht für die sich naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf*

*Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.*

*Autor und Verlag sind nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten.*

*Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Autor und Verleger sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.*

*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 Schlankheitswahn 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 bestimmten 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 Übergewicht resultieren mit relativ hoher Wahrscheinlichkeit Herzprobleme, Schlaganfälle und Krebs.*

*Ist Adipositas also eine Volkskrankheit, die die Sterblichkeit erhöht? Eine Studie hat kürzlich erwiesen, dass die Mortalität bei übergewichtigen Frauen um 13% höher liegt, als bei Normalgewichtigen. Extrem anfällig für einen frühen Tod sind fettleibige, die mit einer Sterblichkeitsrate von bis zu 88% leben müssen.*

*Es ist also egal, ob es nur fünf oder fünfzig Kilo zu viel sind - Fakt ist, dass Übergewicht in jeglicher Form dem Körper schadet.*

*Mit einem dicken Bauch und anderen Fettspeicherungen im Körper ändert sich der gesamte Hormonspiegel. Adipöse Frauen leiden Beispielweise unter einem höheren Östrogenspiegel, der die Entstehung von Brustkrebs oder Gebärmutterhalskrebs, also bösartigen Tumoren, fördert.*

*Außerdem steigt mit den Pfunden auch der Insulinspiegel, der bei adipösen Menschen meist überdurchschnittlich hoch und somit sehr ungesund ist. Er sorgt für Diabetes und daraus resultierende Herzinfarkte.*

*Fettleibige setzen sich folglich vielen verschiedenen Gefahren aus. Beide Geschlechter sind deutlich häufiger an Darm- und Speiseröhrenkrebs erkrankt, wenn sie zu viel wiegen.*

*Speziell bei Männern äußern sich diese Risiken vor allem im Prostatakrebs. Eine sehr unangenehme Form von Tumoren, die entweder aggressiv und schnell oder langsam heranwachsen. Durch das langsame Wachsen bemerken viele ältere Männer ihre Tumore nicht, was die Krankheit sehr heimtückisch und gefährlich macht.*

*Bei adipösen Herren ist allerdings die schnelle, aggressive Ausbreitung der Tumore deutlich wahrscheinlicher. Außerdem verfettet die Leber und kann dann ihren Aufgaben nicht mehr nachgehen. Sie ist für die Entgiftung des Körpers und das Regulieren*

*der Verdauung zuständig, was bei zu viel Übergewicht nicht mehr geschehen kann.*

*Eine Fettleber endet in einem Zehntel aller Fälle in dem Tragischen Fall der Leberzirrhose - das bedeutet, dass das nicht mehr intakte Lebergewebe völlig zerfällt und durch sehr schwaches Bindegewebe ersetzt wird.*

*In so einem Fall kann nicht mal mehr der Arzt durch einen operativen Eingriff helfen, denn bei einer Leberzirrhose kommt jede Hilfe zu spät.*

*Auch die Knochen und vor allem die Gelenke werden von Adipositas stark in Mitleidenschaft gezogen. Jedes Pfund belastet nicht nur Knochen, sondern auch Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knorpel. So kommt es zu Krankheiten wie Arthrose und Osteoporose in Kombination mit Diabetes. Das Ausmaß dieser Folgen ist verheerend.*

*Die für Männer sehr intime Folge von Fettleibigkeit ist die Impotenz. Bei adipösen Menschen, die auch von Diabetes betroffen sind, beträgt die Potenzwahrscheinlichkeit nur noch ca. 30%. Der Grund dafür ist ein zu niedriger Testosteronspiegel, der das schlaffe Glied nicht mehr steif werden lässt. Daraus resultieren häufig auch Probleme in einer Partnerschaft oder Ehe.*

*Darüber hinaus gibt es Studien, die besagen, dass Übergewicht die potenzielle Gefahr von Demenz und Alzheimer um einiges erhöht.*

*Forscher gingen sogar soweit, jeden zusätzlichen BMI-Punkt ab einem Wert von über 25 mit einer zusätzlichen Wahrscheinlichkeit von Erkrankung an Demenz um 36% zu beziffern.*

*Auch die Nieren werden dauerhaft viel stärker beansprucht, als im Normalfall. Sie können diesem Arbeiten auf Hochtouren nicht standhalten und reagieren mit starken Funktionsstörungen bis zum Organversagen.*

*Verliert ein Fettleibiger also eine oder beide Nieren, ist er von der Blutreinigung per Maschine, sprich der regelmäßigen Dialyse angewiesen, um nicht zu sterben.*

### 3. Drei Möglichkeiten zum gesunden Abnehmen

#### **Gesund abnehmen durch Sport**

Ganz banal gesehen ist Abnehmen nichts anderes, als am Ende eines jeden Tages eine negative Energiebilanz erreicht zu haben. Das bedeutet, dass der Kalorienverbrauch höher sein muss als die Anzahl an Kalorien, die dem Körper zugefügt wird - sei es über Flüssigkeiten oder Mahlzeiten.

Viele Menschen glauben fälschlicher Weise, dass sie sich Bewegung, Fitness und Sport sparen können, indem sie sich strikt an ihren vorgegebenen Diätplan halten. Man glaubt, es sei viel leichter Kalorien von vornherein wegzulassen, als sie im Anschluss an eine Mahlzeit oder einen Snack wieder abzutrainieren. Hierbei lässt man leider außer Acht, dass eine Diät, also eine Umstellung der Ernährung, ohne zusätzliche Bewegung nur zum Absenken des Grundumsatzes des Körpers und zum Abbau von wichtigen Muskeln führt.

Der Körper ist intelligent und passt sich harten Zeiten dementsprechend an und stellt auf Sparflamme, was den Verlust von überflüssigem Körperfett immer schwieriger macht.

Möchte man sich nach der erfolgreichen Diät dann wieder etwas gönnen, merkt man relativ schnell, dass der JoJo-Effekt nicht lang auf sich warten lässt - schließlich ist der Unterschied zwischen den verbrauchten und den aufgenommenen Kalorien durch den generell niedrigen Grundumsatz jetzt deutlich höher.

Deshalb sollte man parallel zu einer Diät immer effektiv Sport treiben. Ein Hindernis stellt hierbei die Sportart dar, denn meist sind Übergewichtige nicht im Stande dazu, bestimmte Sportarten auszuführen.

Natürlich sollte es motivieren und dementsprechend auch Spaß machen. Wer von seinem neuen Hobby begeistert ist, möchte gar nicht mehr aufhören und erzielt so größere Erfolge.

Für jedes Körpergewicht und Alter geeignet sind Sportarten wie Schwimmen, Walking, Radfahren, Pilates und Skilanglauf. Andere Sportarten wie Fußball, Handball, Jogging oder Tanzen müssen immer vom jeweiligen Trainingszustand und der allgemeinen körperlichen Verfassung abhängig gemacht werden. Wer in Sport nur das Mittel zum Zweck, also der Weg zu einem schönen Körper sieht, hat auf lange Sicht schon verloren. Schließlich bleibt man nur bei einem Hobby, wenn es einem Spaß und Erfolge bringt.

## **Gesund abnehmen mit der Mittelmeerdät**

Die Mittelmeerdät ist kein klassisches Diätprogramm, das eine bestimmte Kalorienzahl vorschreibt oder Lebensmittel verbietet. Während man die Mittelmeerdät macht, darf man alles essen, wonach man sich sehnt, wenn man nur darauf achtet, was genau es ist.

Einen sehr hohen Stellenwert haben frische und lokaltypische Lebensmittel aus umweltfreundlicher Produktion. Diese Diät setzt allerdings nicht nur auf die Ernährung, sondern wirbt regelrecht für Sport, da viel Bewegung der Grundbaustein für ein vitales, fittes Leben ist.

Das Prinzip ist also recht einfach zu verstehen und umzusetzen, wenn man sich an folgenden mediterranen, gesunden Nahrungsmitteln orientiert:

- frisches Obst, frisches Gemüse (vor allem Kartoffeln), Hülsenfrüchte, Getreide
- hochwertiges Olivenöl als Fett zum Kochen, Braten, Backen und für Salatdressings
- wenig Fleisch, dafür sehr viel frischer Fisch
- vollfette Milch, vollfetter Käse und Joghurt
- eine geringe Menge an Wein

## **Gesund abnehmen mit der New York Diät**

Die New York Diät basiert auf den Überlegungen des bekannten Personal-Trainers David Kirsch, der Models wie Heidi Klum trainiert. In dieser Diät wird streng auf vieles verzichtet.

Absolute No-Go's sind: Früchte, fettiges Essen/ Fast Food, Milchprodukte und Kohlenhydrate die Stärke enthalten wie zum Beispiel Nudeln, Brot und Kartoffeln.

Es gibt verschiedene Phasen, diese Regeln gelten daher nur für die erste Phase der Gewichtsreduktion. Stattdessen soll man gut und gerne Lebensmittel mit einem sehr niedrigem Kohlenhydratanteil und magerem Protein wie Eiweiße, Molkeproteine und Hähnchenbrust, sowie pflanzliche Fette wie beispielsweise Nüsse zu sich nehmen.

Auf Alkohol sollte man während der gesamten Diät komplett verzichten. In der zweiten Phase fügt man jeder Mahlzeit eine kleine Portion an Kohlenhydraten hinzu und alles, was in Phase eins verboten war, ist in Phase drei in Maßen wieder erlaubt.

Diese Phase soll nach Erfahrung mindestens 28 Tage dauern, nach Möglichkeit aber einfach so lange wie möglich gemacht werden. Ziel ist eine komplette Ernährungsumstellung, die ein Leben lang anhält. Um effizient Gewicht zu verlieren, empfiehlt Kirsch tägliche Work-outs von 45-90 Minuten in jeder der drei Phasen.

Das Konzept setzt folglich auf sehr viel Sport, was generell bei einer Diät immer wichtig ist. Es verspricht ebenfalls phänomenale Ergebnisse in kürzester Zeit - tritt nach den ersten Tagen allerdings noch kein Erfolg auf, sollte man sich nicht irritieren lassen, denn jeder Körper reagiert anders.



#### 4. ...und nochmal drei mal gesund Abnehmen

Eine sehr beliebte Formel, häufig auch Zauberformel genannt, ist die Energiedichte der Lebensmittel. Angeblich sollen damit die überflüssigen Pfunde purzeln, ohne auch nur eine Minute dafür Fasten und Hungern zu müssen - sogar ganz ohne Verbote. Kann das stimmen?

Die Theorie ist folgende: Das Wort Energiedichte hört sich ziemlich kompliziert an und kaum einer kann sich etwas darunter vorstellen. In der Realität ist es recht simpel und viel einfacher, als andere vielversprechende "Diäten", weil man nicht einmal das lästige Kalorien zählen vor jeder Mahlzeit machen muss.

Hier werden die Nahrungsmittel schlicht in die Farben Rot, Gelb und Grün aufgeteilt.

Der Name Energiedichte ist hier stellvertretend für den Energiegehalt eines Nahrungsmittels, d.h. die Kalorienanzahl pro Menge des Lebensmittels. Anfangs klingt es verwirrend, ist es aber nicht. Man nehme beispielsweise 50 Gramm Schokolade die ca. 225 Kalorien entsprechen. 50 Gramm Mischbrot haben im Vergleich natürlich viel weniger Kalorien: 105. Folglich hat die süße Versuchung mehr Kalorien auf 50 Gramm Masse und hat somit eine deutlich höhere Energiedichte als das Brot.

Wenn man mit diesem Konzept effektiv an Gewicht verlieren möchte, sollte man sein Essverhalten vorbildlich auf die drei Hauptmahlzeiten reduzieren, sich aber dafür richtig satt essen. Kleine Snacks zwischendurch sind nichts als unnötige Kalorien, die man bei einer regulären Mahlzeit dann nicht einsparen kann.

Natürlich sollte man auch nicht Hungern müssen, weshalb ein Stück Apfel oder ein magerer Joghurt immer erlaubt sind. Aber Vorsicht: Heißhungerattacken müssen unbedingt gebremst werden!

Eine weitere interessante Idee ist die Montignac-Methode.

Diese Methode ist im Grunde eine Diätform, die zum Beispiel für Geschäftsleute entworfen wurde, die oft beruflich zu Abend essen, oder generell häufig Restaurants besuchen. Natürlich ist das nicht zwingend beruflich bedingt, kommt in unserer Gesellschaft allerdings immer häufiger vor.

Schick Essen gehen und trotzdem an Gewicht verlieren, das ist die Devise der Montignac-Methode. Angesichts der Tatsache, dass der Besuch beim Lieblingsitaliener meist das vorzeitige Ende jeder durchstrukturierten Diät ist, klingt dies utopisch und verlockend.

Generell ist Gewichtsreduktion aber nicht das einzige Ziel dieser Diät, denn sie soll außerdem der Gesundheit beitragen und vital machen.

Der Entwickler der Diät, Michael Montignac, hat sich mit vielen wissenschaftlichen Veröffentlichungen auseinandergesetzt, um aus diesen verschiedenen Erkenntnissen seine Methode zusammenzustellen. Für ihn ist die Methode jedoch weit entfernt von einer tatsächlichen Diät, da er persönlich mit einer solchen immer den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel assoziiert. Sein Ziel ist es, die Menschen mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung satt, schlank und glücklich zu machen. So sind in der Montignac-Methode Ansätze von der Low-Carb-Diät, der Trennkost und der Glyx-Diät.

Sie weist zwei verschiedene Grundprinzipien auf:

1. Kalorien werden niemals gezählt
2. Es werden nur Kohlenhydrate verzehrt, die einen sehr niedrigen glykämischen Index haben. Dazu zählen unter anderem Vollkornprodukte und Gemüse, nicht aber Zucker, Bananen, Weißbrot etc. Des Weiteren werden Lipide nach gut und schlecht unterschieden: Butter und Fleisch gehören den gesättigten Fettsäuren an, während ungesättigte wie z.B. bestimmte Öle eher von Vorteil sind. Etwas schwieriger gestaltet sich die Differenzierung der Proteine, also der Eiweiße: Es wird zwischen Herkunftsort und der Auswirkung auf den

generellen Stoffwechsel differenziert.

Ebenfalls bemerkenswert ist die Insulin-Trennkost. Bei dieser Form von Diät gibt es regulär drei Mahlzeiten am Tag, die immer in einem zeitlichen Abstand von mindestens fünf Stunden verzehrt werden müssen. Kleine Snacks zwischendurch sind nicht vorgesehen.

Morgens wird reichhaltig mit hauptsächlich Kohlenhydraten gefrühstückt, so wird beispielsweise ein Brot oder Brötchen mit Konfitüre oder sogar Nuss-Nugat-Creme gegessen. Wem das nicht genügt, der kann auch Müsli essen, so lange er dabei auf Milchprodukte verzichtet. Proteine dürfen morgens leider gar nicht gegessen werden, dazu zählen zum Beispiel Käse, Eier, Salami und Joghurt. Ziel ist es, dass die erste Mahlzeit des Tages einem die benötigte Energie für den gesamten Tag liefert.

Zum Mittagessen sind Eiweiße in Kombination mit Kohlenhydraten dann wieder erlaubt. Es sollte eine relativ ausgewogene, gesunde Portion sein. Gesund meint hier beispielsweise Kartoffelgerichte, Salate, Fleischsuppen, Fisch und Reis. Abends werden dann die Kohlenhydrate ganz weggelassen. Stattdessen wird auf Milchprodukte, frisches Fleisch und Fisch, sowie Gemüse und Obst mit niedrigem Glukosegehalt gesetzt. So steigt der Insulinspiegel nicht an, was das Verbrennen des Fetts in der Nacht für den Körper leichter macht. Das genaue Maß der angemessenen Kohlenhydrate ist immer abhängig vom Ausgangsgewicht und dem jeweiligen Typ der Diät, da man zwischen zwei Typen unterscheidet.

## 5. Was besser ist - schnelles oder langsames Abnehmen

Natürlich stellt man sich bei der Wahl einer Diät zuerst die Frage, ob man schnell oder langsam an Gewicht verlieren möchte. Es hat sich gezeigt, dass langsames Abnehmen sehr viel gesünder für den Körper ist und sich so auch meist der JoJo-Effekt umgehen lässt.

Im Prinzip ist gesundes, langsames Abnehmen gar nicht schwierig: Mehr Sport und weniger Nahrungszufuhr. Natürlich soll man nicht von heute auf morgen einen Marathon laufen können, oder pro Tag

nur nur noch einen Kopf Eisbergsalat essen.

Das Ziel ist die langfristige Ernährungsumstellung, um den Körper vorsichtig an das Neue zu gewöhnen. Geschieht dies zu schnell, reagiert er häufig mit Nebenwirkungen aller Art.

Wer also schon lange nicht mehr sportlich aktiv war, sollte sich und seinen Kreislauf nicht zu Höchstleistungen zwingen, um ein bisschen Gewicht zu verlieren. Am besten erstellt man sich mit Hilfe eines erfahrenen Coaches oder Freunden einen Ernährungs- und Trainingsplan, der genau auf die persönliche Kondition abgestimmt ist. Wichtig ist hier, dass streng danach gelebt wird und die Ziele stets vor Augen gehalten werden. Step by Step soll so die Ernährung komplett umgestellt werden.

Wer nicht gern laufen geht, kann auch ein gutes Stück spazieren oder walken gehen, um Kalorien zu verbrennen, denn auf Dauer macht Kleinvieh eben auch Mist. Regelmäßige Bewegung wirkt sich in jedem Fall positiv auf die Gesundheit des Körpers aus.

Auch die Mitgliedschaft in einem Fitnesscenter kann man sich sparen, denn auch fernab von Laufband und Stepper kann man sich sportlich betätigen: Nicht immer nur den Fahrstuhl nehmen, sondern fleißig Treppen steigen - das sorgt auch für einen schönen Hintern.

Nicht Auto oder Bus, sondern Fahrrad fahren oder ganz zu Fuß gehen, das tut sogar der Umwelt gut. Anstatt einem Schokoriegel lieber drei Äpfel essen - hält länger Satt und ist deutlich gesünder.

Generell erweist sich die langfristige Umstellung der Ernährung, also die verminderte Kalorienzufuhr über längere Zeit als sehr viel effizienter, als beispielsweise eine Null-Diät.

Gesunde Ernährung ist hier das A und O, denn vor Fett triefende Lebensmittel müssen wirklich nicht sein - stattdessen lieber ein frischer Salat. Als heimliche Kalorienbombe gelten auch Getränke wie Coca Cola oder Fanta, daher sollte man vorbildlich auf Wasser

oder Selter umsteigen.

Außerdem sollte man sich lieber an den drei regulären Mahlzeiten des Tages satt essen, anstatt zwischendurch kalorienreich zu snacken.

Allgemein kann man Süßes in der ersten Phase der Umstellung ganz weglassen oder zumindest den Verbrauch halbieren. Abends zum Krimi tut es auch mal ein leckerer Obstsalat anstelle von fettigen Chips. Das Problem liegt nämlich nicht an der Menge der Nahrungsmittel, die man zu sich nimmt, sondern viel mehr am Fett- und Glukosegehalt dieser.

Wer sich nur ab und zu mal ein Stück Schokolade gönnt, kann es mit reinem Gewissen und Freude genießen. Selbstverständlich kann man nicht von heute auf morgen von mächtigen Erfolgen oder Veränderungen auf der Waage ausgehen, aber mit der Zeit wird sich herausstellen, dass das Durchhaltevermögen sich gelohnt hat.

Wer gern einen Überblick über die purzelnden Pfunde haben möchte, kann zum Beispiel Buch darüber führen.

Die Zahlen sind Motivation genug, um sein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Da Gewichtsschwankungen bis zu zwei Kilogramm normal sind und bei jedem Menschen vorkommen, sollte man sich nicht jeden Tag oder gar mehrmals am Tag auf die Waage stellen - alle drei bis vier Tage sollten vollkommen ausreichen.

Erste Ergebnisse werden im Normalfall nach ca 14 Tagen auf der Waage, aber vor allem am Hosenbund deutlich. Andere werden die Gewichtsreduktion vermutlich nach rund vier bis fünf Wochen bemerken, so lange man seinen Plan kontinuierlich durchhält und nicht zwischendurch in altes Essverhalten übergeht.

Für jedes Kilo, das gepurzelt ist, kann man sich selbst auch ruhig mal etwas gönnen. Ob ein neues Oberteil, ein paar neue Schuhe oder nur ein Entspannungsbad - Belohnung muss sein. Auch in der Familie und im Freundeskreis findet man immer Rückhalt und Ansporn.

Wer sich ganz sicher ist, dass er Abnehmen möchte, darf sich natürlich während des Umstellungsprozesses nicht selbst belügen und weiter das alte Essverhalten behalten oder zu viel naschen. Die Menge macht's - also immer schön kleine Portionen von Süßem genießen.

Auch wenn man im Normalfall nach 14 Tagen erste Ergebnisse bemerkt, sollten Abweichungen davon einem nicht die gesamte Ernährungsumstellung vermiesen.

Je langsamer man abnimmt, desto länger hält das Ergebnis praktisch auch an. Und je länger man sein Ziel diszipliniert verfolgt, desto besser wird das Endergebnis schließlich. Jeder Gang macht bekanntlich Schlank, ergo jeder weitere Kilometer, der gegangen wird, verbrennt Körperfett.

Wer also langsam und gesund abnimmt, ist nicht nur schlanker, sondern hinterher auch viel fitter und vitaler - Forscher haben herausgefunden, dass eine Gewichtsreduktion von mehreren Kilos das Risiko für viele verschiedene Krankheiten, unter anderem Diabetes, senkt - ein weiterer Vorteil.

Wer einen BMI von mehr als 25 hat, sollte sich also mit einer für ihn persönlich sinnvollen Methode der Ernährungsumstellung vertraut machen, um gewissen Erkrankungen oder anderen Problemen prophylaktisch aus dem Weg zu gehen.

Zusammenfassend ist also das langsame Abnehmen deutlich effizienter und gesünder, als eine Crash-Diät, die meist den JoJo-Effekt mit sich einher bringt.

## 6. Wie man jetzt gleich mit dem Abnehmen starten kann

Wer sich dazu entschieden hat, Gewicht zu verlieren, hat schon einmal ersten Schritt in Richtung des neuen Lebens gemacht und ist seinem Ziel indirekt schon näher gekommen, denn diese Entscheidung kostet viel Mut.

Ist sie allerdings gefällt, ist das neue, gesunde Leben fast schon zum Greifen nah. Wichtig ist, dass man eine Diät nicht direkt vor dem Urlaub oder einem besonderen Anlass anfängt.

Vor allem zur jetzigen Weihnachtszeit empfiehlt sich kein Beginn einer Ernährungsumstellung, denn letztendlich sind die Leckereien viel zu verlockend und führen zu schnellen, frustrierenden Misserfolgen, die einem die festliche Stimmung so richtig vermiesen.

Das Schlauste ist es, sich zwischen den Tagen nicht bis zum Anschlag vollzufuttern, und danach langsam mit der angestrebten Diät anzufangen.

Um dann sofort mit dem Abnehmen zu beginnen, muss man sich zu allererst Ziele setzen, die auch zu erreichen sind, also nichts utopisches. Wer gleich nach den Sternen greift, wird das nicht schaffen und mit einem harten Rückschlag rechnen müssen, von dem sich nicht jeder schnell erholt und wieder in das alte Schema zurück verfällt. Realistisch ist, dass alle sieben Tage ein Pfund purzelt, wenn man diszipliniert sein Zeil vor Augen hat und ausgewogene Ernährung mit ausreichender Bewegung kombiniert.

Auch mit Sport sollte begonnen werden, allerdings muss darauf geachtet werden, dass man den Körper nicht gleich überfordert. Geschieht dies doch, liegt man hinterher mit Schmerzen auf dem Sofa vor dem Fernseher und gönnt sich aus Frust eine Tüte Chips zum abendlichen Krimi - Langsam anfangen ist also die Devise.

Um sich nicht zu überfordern kann man beispielsweise zügig spazieren gehen, um Kreislauf und Muskeln vorsichtig an mehr Bewegung zu gewöhnen.

Auch das Erstellen eines Ernährungs- und Trainingsplanes hat sich als wertvoll erwiesen. Natürlich muss hier in Betracht gezogen werden, dass gesundes Essen zubereiten und Bewegung relativ Zeitintensiv sind.

So lange sich also die Umstellung noch nicht eingependelt hat, sollten andere Aktivitäten wie der Buchclub oder Teepartys erst einmal kürzer treten. Warum? Sport macht nicht nur glücklich, sondern auch müde und normale Tätigkeiten werden ihnen danach eventuell mühsamer erscheinen, als sonst.

Um gleich von Anfang an unterstützt zu werden, sollte außerdem mit der Familie und mit Freunden gesprochen werden, damit diese mitziehen und einem den nötigen Rückhalt geben. Wenn der Partner jeden Abend fettig isst, ist das offensichtlich ein Hindernis, was das Durchhaltevermögen deutlich erschwert.

Um nicht aus den Augen zu verlieren, was man erreichen möchte, kann man sich zum Beispiel Fotos von Vorbildern an den Kühlschrank hängen. Das macht Mut und verschafft gleichzeitig Disziplin.



## 7. Top-10-Tipps für garantiertes Abnehmen

### **1. Fettarm muss nicht sein**

Es stimmt zwar, dass Fett Kalorien enthält, allerdings sind einige Fette notwendig für den Körper. Wenn man diese Lipide in Form einer ausgewogenen, gesunden Ernährung zu sich nimmt, nimmt man davon nicht zu, sondern liefert dem Körper wichtiges Zellbaumaterial.

So ist es für den Stoffwechsel einfacher, neue Zellen zu bilden. Wer seinem Körper also bewusst qualitativ hochwertige Fette zu sich nimmt, tut ihm damit einen großen Gefallen.

### **2. Glukose ist ein No-Go**

Es hilft leider nichts: Glukosehaltige Lebensmittel wie Zucker und Weißmehl sind isolierte Kohlenhydrate, die ihrem Körper nichts lebenswichtiges liefern.

Das einzige, was sie auslösen, sind Blutzuckerspiegelschwankungen, Heißhungerattacken und vermehrter Appetit. Außerdem sorgen sie dafür, dass der Blutzuckerspiegel oben bleibt und verhindern so kontinuierlich den Abbau von Körperfett im Körper. Stattdessen kann man beispielsweise Vollkornprodukte wie Dinkelbrot zu sich nehmen, die sehr viel wertvoller sind.

### **3. Verarbeitete Lebensmittel sollten vermieden werden**

Zu den sogenannten verarbeiteten Lebensmitteln gehören Chicken-Wings, Knabberzeug, Fertiggerichte wie 5-Minuten-Terrinen, Cornflakes etc. All diese Dinge beinhalten unnötige Fette, erneut viele isolierte Kohlenhydrate, sind zu stark gesalzen und es fehlt ihnen an Nährstoffen.

Solche Nahrungsmittel liefern dem Körper nichts als Fett, das sich um die Hüfte ansetzen kann. Wer bewusst und vor allem gesund abnehmen möchte, lässt also in Zukunft besser die Finger von Fertiggerichten.

#### **4. Geschmacksverstärker verlangsamt die Gewichtsreduktion**

Lebensmittel, die den Geschmacksverstärker Glutamat beinhalten, sollten ebenfalls von der Einkaufsliste gestrichen werden. Dieses Glutamat verleiht Lebensmitteln einen ganz besonders würzigen Geschmack, den sie unter natürlichen Umständen niemals hätten.

Es verleitet den Verbraucher dazu in viel größeren Mengen zu essen, als für ihn normal ist. Es regt folglich den Appetit stark an, ohne allerdings das Sättigungsgefühl eintreten zu lassen.

Wer nun eins und eins zusammenzählt, der bemerkt, dass sich dies nicht für eine langfristige Ernährungsumstellung eignet.

#### **5. Eine reguläre Mahlzeit durch einen leckeren Smoothie ersetzen**

Wer zum Mittagessen gern einmal drei Teller isst, sollte es eventuell durch etwas anderes ersetzen, um so Kalorien zu sparen, die sich durch Sport nicht so einfach verbrennen lassen.

Ein grüner Smoothie eignet sich hierfür hervorragend. Natürlich sollte es kein fertig zubereitetes Getränk aus dem Supermarkt um die Ecke sein, sondern selbst mit frischen Zutaten hergestellt werden. Geeignet hierfür sind Obst, Gemüse, Vanille, Apfelmus etc.

#### **6. Mehr wertvolle Ballaststoffe für den Körper**

Viele kennen diesen Tipp und behaupten, er sei nur ein Mythos, aber er erweist sich tatsächlich als hilfreich. Natürlich hängt die Wirkung von den jeweiligen Ballaststoffen ab, denn auch hier gibt es einige, die nicht empfehlenswert sind.

Es wird also zwischen guten und schlechten Ballaststoffen differenziert, über die man sich problemlos im Internet informieren kann, um sich einen genauen Überblick zu verschaffen.

## **7. Das Einnehmen von probiotischen Produkten hilft beim Abnehmen**

Probiotika sind hilfreiche Bakterien in der Darmflora, die sich in vielen verschiedenen Arten positiv auf das körperliche Wohlbefinden des Menschen auswirken. Sie sind Schutzschild vor vielen Allergien, verringern die Krankheitsanfälligkeit und stärken das körpereigene Immunsystem immens. Was viele Menschen nicht wissen ist, dass sie die Verdauung und somit auch den Stoffwechsel anregen, was natürlich deutlich zum Gewichtsverlust beiträgt.

## **8. Die Wahl der Getränke spielt eine große Rolle**

Es sollte jedem Bewusst sein, dass stark gezuckerte Getränke nicht für eine vernünftige Diät oder Ernährungsumstellung geeignet sind. Es wird das Umstieg auf Wasser, Selter oder ungesüßte Tees empfohlen, da diese nicht nur Kalorienarm sind, sondern den Körper auch entwässern und entgiften. Außerdem kommt es auf die Menge an: Mindestens zwei Liter pro Tag sind vorgeschrieben. Selbst gepresste Smoothies aus Obst und Gemüse eignen sich ebenfalls optimal für einige Diät-Programme.

## **9. Essen mit Genuss**

Es ist sehr wichtig, dass die kleinen Leckereien während einer Diät besonders genossen werden. So sollte man beispielsweise beim Verzehr von einem kleinen Stück Schokolade die Augen schließen und es sich genüsslich auf der Zunge zergehen lassen und sich vollkommen dem himmlischen Geschmack hingeben. Wer ab und zu in Maßen "sündigt", kann es viel intensiver genießen, als jemand der sich des öfteren mit Süßem belohnt und dann seine Missetat verdrängt.

## **10. Stress aus dem Weg gehen**

Stress ist niemals förderlich, wenn man gern ein paar Kilos verlieren möchte. Er ist der Feind, der einen immer wieder dazu verleitet, mehr zu essen als sonst. Wer für Prüfungen lernt, nascht nebenbei gern die bekannte Nervennahrung. Bei wem es schnell gehen muss, wird häufig aus Zeitnot zu einer Tiefkühlpizza gegriffen, was nicht gerade von Vorteil für die Gewichtsreduktion ist. Außerdem neigen dauergestresste Menschen zu verstärkten Fettanlagerungen, die sich vor allem am Bauch bemerkbar machen.

8. 10 Fehler die man beim Abnehmen unbedingt vermeiden sollte

### **1. Tägliches Wiegen**

Während der Phase der Gewichtsreduktion sollte man sich auf gar keinen Fall täglich wiegen. Stattdessen sollte lieber sehr viel Sport gemacht werden, um Muskeln aufzubauen und Fett zu verbrennen. Verbranntes Fett erkennt man nämlich nicht auf der Waage, sondern daran, dass die Lieblingshose plötzlich wieder passt und man sich rundum vitaler fühlt. Wer es trotzdem Schwarz auf Weiß sehen möchte, sollte sich maximal alle vier Tage wiegen, um sich nicht selbst zu sehr unter Druck zu setzen.

### **2. Crash-Diätprogramme**

Wer langfristig abnehmen möchte muss sich selbst und seinem Körper vor allem eines geben: Zeit. Es sollte komplett von gefährlichen Crash-Diäten oder Fastenkuren abgesehen werden, denn für ein paar Tage machen diese glücklich, doch danach setzt der altbekannte JoJo-Effekt ein. Solche Diäten sind niemals gesund und rauben dem Körper Nährstoffe und Energie. Dadurch wird man ebenfalls anfälliger für Viren und Bakterien. Aus diesem Grunde bringen einem Null-Diäten nichts als frustrierende Rückschläge, sobald man auch nur im geringsten vom Diätplan abweicht.

### **3. Komplette Mahlzeiten weglassen**

Wer ganz auf bestimmte Mahlzeiten verzichtet, muss mit einem viel höheren Risiko für plötzliche Fressattacken rechnen, die im Nachhinein viel schädlicher für den Körper sind, als eine Mahlzeit mehr am Tag. Besonders wichtig ist ein ausgiebiges Frühstück, um nicht schon vor dem Mittagessen zu Zwischenmahlzeiten zu greifen. Auch das Abendbrot ist unabdingbar, wenn man sich nicht um Mitternacht mit einem Bärenhunger vor dem Kühlschrank wiederfinden möchte. Natürlich ist es nur ein Mythos, dass spätes Essen dick macht, aber trotzdem muss der Körper sich an eine regelmäßige Nahrungszufuhr gewöhnen.

### **4. Verbot von Süßigkeiten**

Selbstverständlich ist Süßes kein empfehlenswertes Lebensmittel während einer Diät, denn Zucker trägt lediglich zur Gewichtszunahme bei. Wem der Verzicht auf ein Stück Schokolade zwischendurch leicht fällt, kann nur gratuliert werden - so soll es sein. Wer allerdings für einen winzigen Schokoriegel Berge versetzen würde, sollte sich ab und zu etwas gönnen, um nicht in lästige Fressattacken zu verfallen. Ein süßer Nachtisch oder eine kleine Schale Chips zum Fernsehabend ist durchaus erlaubt, so lange es nicht zu oft vorkommt.

### **5. Abnehmen ohne ausreichend Bewegung**

Sport ist unabdingbar, wenn man den Körper während einer massiven Gewichtsreduktion straff und fit halten möchte. Es bringt schließlich nichts, wenn man zwanzig Kilo weniger wiegt, aber die Haut am ganzen Körper schlabbert. Natürlich muss man sich nicht im Fitnessstudio mit sämtlichen Kursen abquälen, aber ein bisschen ins Schwitzen kommen sollte man schon. Optimal ist eine Sportart, die man gerne macht und in der man schnell Erfolge hat, um motiviert zu bleiben. Was genau das ist, ist immer vom jeweiligen Typ und der Kondition abhängig.

## **6. Zu wenig Flüssigkeitszufuhr**

Sehr, sehr, sehr wichtig ist, dass während der Diät genug Wasser getrunken wird. Viele Menschen machen den Fehler, dass sie über Tag nicht genug trinken und damit der Stoffwechsel auf der Strecke bleibt. Nur mit genug Wasser wird dieser angeregt fördert das Verbrennen von überflüssigem Körperfett.

Zwei Liter am Tag machen den Unterschied, denn sie erleichtern den Körper noch einmal um ganze 200 Kalorien. Vor allem gekühltes Wasser ist förderlich, da der Körper Energie braucht, um es auf Körpertemperatur zu erwärmen.

## **7. Der Verzehr von sogenannten Light-Produkten**

Natürlich sehen solche Lebensmittel zuerst immer vielversprechend aus, aber nur weil auf einer Verpackung "Light" oder "Fettarm" draufsteht, muss das noch lang nicht der Wahrheit entsprechen.

Weniger Fett bedeutet in derartigen Nahrungsmitteln automatisch mehr Zucker. In Coca-Cola light ist zum Beispiel ein sehr hoher Anteil von Süßstoff enthalten, der den Appetit anregt und kein Sättigungsgefühl eintreten lässt. Light-Produkte sind somit ein häufiger Begründer von Heißhungerattacken.

## **8. Überbeanspruchung des Körpers durch Sport**

Es ist auf jeden Fall förderlich, dass man sich in einem Fitnesscenter anmeldet oder regelmäßig joggen gehen möchte, aber Sport ist vor allem in der Anfangsphase nur mit Vorsicht zu genießen - hier ist weniger mehr. Wer seinen Körper von Anfang an überanstrengt, muss mit starkem Muskelkater oder Muskelfaserrissen rechnen, die einen im Endeffekt für längere Zeit vom Sport abhalten werden. Mit der Zeit kann man sich natürlich verbessern und mehr Sport treiben, allerdings sollte immer Acht auf den Puls gegeben werden.

## **9. Schlafmangel**

In Schweden haben Forscher herausgefunden, dass zu wenig Schlaf den Appetit deutlich anregt. Auf lange Sicht sorgt der Schlafmangel so nicht nur für Unausgeglichenheit, sondern vor allem für ein, zwei Kilo mehr auf den Rippen. Optimal ist eine acht-Stunden-Nacht, damit der Körper regeneriert und fit für den neuen Tag im Kampf gegen die Kilos ist. So ist man immerhin über den Tag sicher vor gefährlichen Fressattacken, die für traurige Rückschläge auf dem Weg zum schlanken Körper sorgen.

## **10. Essen, ohne sich darauf zu konzentrieren**

Wer sich beim Essen von äußerlichen Störfaktoren ablenken lässt, bemerkt gar nicht, wie schnell er viel Nahrung zu sich nimmt. Natürlich ist das Essen vor dem Fernseher entspannend und stellt eigentlich kein Problem dar, so lange man auf das Sättigungsgefühl achtet und nicht unnötig noch mehr in sich hineinschaufelt, wenn man im Grunde schon genug hat. Die alte Faustregel, dass man sich zum Essen an den Tisch setzt, hat also ihre Gründe.

---

## **Haftungsausschluss**

Sie verstehen und akzeptieren, dass es gewisse Risikofaktoren gibt, wenn Sie unser Produkt kaufen sollten.

Keine Zusicherungen und Ergebnisprognosen

Sie finden auf dieser Webseite oder in diesem Produkt keine: Pyramiden- oder Ponzi-Systeme, Matrix-Programme, andere "Schnell-Reich-Werden"-Systeme oder bestimmte Multi-Level-Marketing-Programme, Renten oder Lotterie-Verträge, "Lag-Away"-Systemen, Transaktionen zur Finanzierung oder Refinanzierung von Schulden mit einer Kreditkarte.

## **Ihr Erfolg oder das Fehlen von IT**

Ihr Erfolg bei Nutzung der Informationen oder Strategien mit den von dieser Website bereitgestellten Informationen, hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab.

Wir haben keine Möglichkeit zu wissen, wie gut Sie das umsetzen werden, da wir nicht wissen, wie Sie Ihre Arbeitsmoral, Ihren Einsatz, Ihre Motivation, Ihren Wunsch oder Ihre unternehmerischen Fähigkeiten oder Verhaltensweisen einbringen.

Deshalb können wir nichts garantieren.

## **Sorgfaltspflichten**

Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für irgendwelche Verluste oder Schäden, die entstehen können, wenn Sie einen Link nutzen, Informationen oder Möglichkeiten die innerhalb der Website oder des Produkts angegeben werden, anwenden oder Informationen dieser



Seite oder dieses Produkts in irgendeiner Form weitergeben.

## **Beispiele**

Sie sind nicht dazu bestimmt, repräsentiert oder garantiert zu werden, damit dadurch jeder die gleichen oder ähnliche Ergebnisse erzielen könnte. Es gibt keine Garantie, dass Sie die gleichen Ergebnisse mit den gleichen Informationen oder Strategien erzielen.

Bitte beachten Sie, dass der Inhalt dieses Haftungsausschlusses ohne vorherige Ankündigung geändert werden kann.