

## **Fragebogen für Teilnehmer, die schlecht abnehmen**

**1.** Ich esse täglich 3 Mahlzeiten - d.h. Beim Auslassen einer Mahlzeit kann der Körper in Stress kommen, weil er nicht weiß, wann die nächste Mahlzeit folgt.  
Deshalb kann er seinen Energiebedarf runterregeln, damit er über diese „Notzeit“ kommt.  
Folge: er nimmt langsamer ab, und gibt auch seine „Pfunde“ nur sehr ungern her.  
Wenn ich mehr als drei Mahlzeiten esse, verkürzen sich die Abnehm-Phasen, und ich habe auch mehr Kalorien als angegeben zu mir genommen.

**2.** Ich esse genau die angegebenen Mengen – d.h. ich wiege das Rohgewicht (geputzt u. geschält) meiner Lebensmittel ab. Ich esse nicht „Pl mal Daumen“...

**3.** Ich trinke mindestens die angegebene Wassermenge – d.h. zum Abnehmen rechnet man 35 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Es gibt Tage, an denen man zu wenig trinkt, was in Folge das Abnehmen verhindern kann.

**4.** Ich lasse mir Zeit zum Essen und kaue ausreichend. Dies ist ein sehr wichtiger Punkt!!!  
Bitte jeden Bissen zu Brei kauen.

„Festes Essen sollst Du trinken, flüssiges Essen sollst Du kauen.“

„Durch meine Kehle rinnt nur Speisebrei.“

„Gut gekaut ist halb verdaut.“

Oftmals nehmen wir uns viel zu wenig Zeit zum Essen.

Eine Mahlzeit sollte mindestens 20 Minuten dauern.

**5.** Ich habe regelmäßig Verdauung – d.h. ein Körper mit vollem Darm wiegt mehr, als ein entleerter Körper. Wenn man Punkt 4 beachtet, regelt sich die Verdauung von selbst ☺

**6.** Ich schlafe ausreichend (8 Stunden) - d.h. während des Schlafes wird das Wachstumshormon ausgeschüttet. Dieses wichtige Anti-Aging-Hormon baut Fett ab und Muskeln auf! („Schönheitsschlaf“ vor 24 Uhr).

Feinde des Wachstumshormons sind: Insulin, Alkohol, Stress, spätes zu Bett gehen.

Zitat Dr. Wolf Funck: „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf“.

Frühes zu Bett gehen fördert sowohl die Schönheit als auch das Schmelzen der Pfunde.

**7.** Je früher das Abendessen stattfindet, um so länger ist die Nüchternphase in der Nacht, und das Abnehmhormon Glukagon kann ebenfalls bestens wirken.

Schön wäre es, das Abendessen zwischen 17 und 19 Uhr zu sich zu nehmen.

**8.** Meine Umfangmaße haben abgenommen und ich habe mehr Sport betrieben - d.h. Wenn ich wieder mit Sport beginne baut sich Muskelmasse auf. Muskeln sind fast doppelt so schwer wie Fett, haben aber ca. 2/3 weniger Volumen. Daher nehmen die Umfänge ab, obwohl das Gewicht gleich bleibt. Sportler wiegen mehr und sehen aber schlanker aus.

**9.** Ich habe pro Mahlzeit nur eine Eiweißsorte gegessen. Manchmal isst man mehrere EWe in einer Mahlzeit (z.B. Fleisch mit Käse überbacken), was das Abnehmen behindern kann.

**10.** Ich beginne immer mit der Eiweißportion – d.h. „Eiweiß zuerst“ sorgt dafür, dass weniger Insulin in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Insulin ist ein Masthormon; der Körper nimmt schlechter ab.

**11.** Ich habe nur Lebensmittel gegessen, die auf meiner Liste stehen – d.h. wenn ich neue LM ausprobiere, die meinem Stoffwechsel Probleme bereiten, bleibt das Gewicht stehen.

**12.** Ich halte konsequent die 5 Stunden Pause ein – d.h. es gibt Zeiten, da habe ich nur 3 oder 4 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten, was bedeutet, dass sich die Zeit des Abnehmens verkürzt. Nur in der Nüchternphase kann das Abnehmhormon Glukagon seine Wirkung entfalten.

**13.** Ich trinke in den 5 Stunden Pause nur Wasser – d.h. auch Kaffee (der in geringen Mengen Kohlendhydrate enthält) kann bei manchen Menschen durch daraus folgenden Insulinanstieg das Abnehmen verhindern. Manche Teesorten können auch Hungergefühle auslösen und mich zu mehr essen veranlassen. Tee und Kaffee sind ein „Kann“, Wasser ist ein „Muss“!

**14.** Ich bin ein starker Raucher – in Tabak sind Zuckerstoffe, die Einfluss auf das Insulin haben, und somit das Abnehmen erschweren. Ebenso übersäuert Rauchen den Körper.

**15.** Ich esse Roggenbrot / ich esse Knäckebrot – d.h. wenn das Abnehmen zu langsam geht, dann sollte man von Vollkornbrot zu Knäckebrot wechseln, und wenn man sowieso nur Knäckebrot isst, sollte man eine Zeitlang das Brot ganz weglassen. Bis zu 2 Scheiben (handtellergrößer, 7 mm dick) sind pro Mahlzeit erlaubt.  
Ich lasse beim Abendessen das Brot versuchsweise ganz weg.

**16.** Bin ich basisch und habe ich genügend Vitalstoffe zu mir genommen? Manchmal vergisst man, auf seinen pH-Wert zu achten und ist zu sauer; ein übersäuerter Körper nimmt zwei bis dreimal schlechter ab als ein basischer.

(Basenpulver, 7x7 Tee, „Wurzelkraft“, „LaVita“, „Life Long Vitality“ von doTerra - siehe: [www.suma-oelsuse.de](http://www.suma-oelsuse.de) )

**17.** Habe ich Stress? Stress ist der größte Übersäuerer schlechthin. Ich kann noch so gesunde Nahrung zu mir nehmen – wenn ich zu viel Stress habe, verhindern die Stresshormone zuverlässig das zügige Abnehmen. Abhilfe schaffen Autogenes Training, Yoga, Meditation. Freude am Leben!