



Der Frühling kommt und statt Winterspeck entdeckst du beim Anprobieren der T-Shirts vom letzten Jahr ein paar Frühlingsrollen?

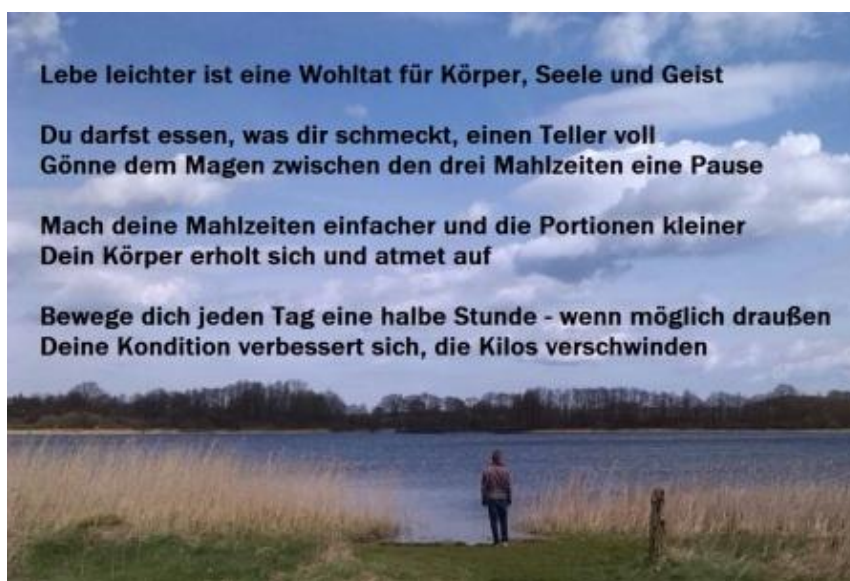
Der zurzeit am meisten propagierte Diättrend ist: Viel Eiweiß, wenig oder fast keine Kohlenhydrate und verspricht beste Abnahmen. Falls du das auch schon mal probiert hast und sogar gute Erfolge damit hattest, die Abnahme aber nicht halten konntest und nun, beim 3. oder 6. oder 10. Mal funktioniert das einfach nicht mehr, obwohl du fast gar keine Kohlenhydrate isst, gibt's heute mal ein paar fachliche Infos. Auch in unseren Lebe leichter Kursen hören wir oft, dass Teilnehmer befürchten, schlecht abzunehmen, wenn sie abends eine Scheibe Brot essen. Ist nicht kohlenhydratfrei besser?

Auch Eiweiß, also Fleisch, Tunfisch, Eier, Käse führen zu einer Insulinausschüttung. Es ist keineswegs egal, ob du dir zwei oder vier Eier in die Pfanne haust oder halt den Käse ohne Brot isst: Die Kalorienzahl zählt! Immer. Und Insulin wird auch bei eiweißreichen Mahlzeiten ausgeschüttet.

Der Hype hält nicht, was er verspricht, im Gegenteil. Eine lange, einseitige Protein-Ernährung sowie ein zu intensives Sportprogramm haben auf lange Sicht einen gegenteiligen Effekt: Der Körper steht unter Stress und schüttet verstärkt das Stresshormon Cortisol aus, das den gesamten Hormonhaushalt aus dem Konzept bringen kann. Außerdem: Wer zu viel tierisches Eiweiß isst, nimmt auch mehr Chemikalien und Purine auf. Das überschüssige tierische Eiweiß wird im Körper gespeichert und im Bindegewebe und den Blutgefäßen eingelagert. Die Folgen können im Extremfall Rheuma, Schlaganfälle, Herzinfarkt, Arthrose, Typ-2-Diabetes und Nierenentzündungen sein.

Wer sehr eiweißbetont isst, muss viel mehr trinken. Denn je eiweißreicher, desto mehr müssen Leber und Niere arbeiten, um die überschüssigen Aminosäuren abzubauen und die Reste auszuscheiden.

Du brauchst keine Berge Eiweiß. Mach's dir leichter! Genieß einen Teller! Den iss langsam und mit Genuss, damit der Körper in aller Ruhe das Sättigungshormon ausschütten kann. Wer hastig ist, produziert weniger davon.



Marlies, eine Teilnehmerin von Mirjam Neufeld schrieb ihr: Das LL-Programm begleitet mich immer noch in für mich perfekter Weise. Die Waage (Kontrolle), mein Körper (Bauch) und ich (Kopf und Seele) mögen sich wieder – ist das nicht eine tolle Sache? Dazu hast du, Miriam, in großem Maße beigetragen. Dass ich einmal so diszipliniert beim Essen sein kann, und trotzdem „gut drauf sein“, hätte ich nie für möglich gehalten. Erst gestern habe ich schmunzelnd auf ein zweites Stück Geburtstags-Kuchen verzichten können, weil ich es jetzt weiß, dass das Zweite nicht so gut wie das erste schmeckt. Herrlich, besser noch ein Glas Wasser oder Tee. Auch unser Sprudelbedarf ist rasant gestiegen – mein Mann trinkt jetzt auch viel mehr – kauft aber ohne zu murren jegliche benötigte Menge für uns!



Mirjam (Foto) lädt vom 13.06.-18.06.2016 zu Lebe leichter Tagen ins christliche Gästehaus Krebs nach Oberstdorf/Allgäu ein. Näheres im angehängten Flyer.

Ebenfalls im Anhang ein schnelles einfaches Müsli Rezept von Esther Siegle. Sie schreibt: Meine Teilnehmer im Kurs und meine Familie mögen es sehr und es schmeckt super mit Milch aber auch mit Obst und Quark oder Joghurt. Esther startet am 20. April ihren ersten „Bleibe leichter Kurs“ und ist schon ganz gespannt.



Meiner Bleibe leichter Kurs ist gerade zu Ende gegangen und was ich meinen Teilnehmern schrieb, bekommst du heute auch: „Vergiss nicht die Grundrechenart von Lebe leichter. Hab keine Angst vor irgendwelchen Lebensmitteln und schon gar nicht vor Kohlenhydraten. Dein Gehirn braucht jeden Tag welche, um gut weiterzudenken! Merk dir nur die Zahl 3!

3 Mahlzeiten
3 Teller
3 Hauptzutaten, Eiweiß, Kohlenhydrate und Gemüse
3 Insulinausschüttungen am Tag, nicht mehr
3 Liter Flüssigkeit
30 Minuten Bewegung Minimum.

Sei ehrlich, auf wenn du nicht mehr auf meine Waage steigst. Steig einmal in der Woche auf deine und reagiere! Jetzt bist du sozusagen auf dem Gymnasium. Da wird's ja nicht leichter, da wird's schwerer. **ABER DU WIRST STÄRKER!** Wenn das ABC sitzt, kommen neue Fächer dazu!

Statt Kontrolle Selbstkontrolle
Wahlfächer: Persönliche Stärken ausbauen
Den Körper überraschen mit neuen Herausforderungen
Vergleich dich nicht. Ich sag dir doch schon immer: Du bist unvergleichlich!
Jeder lernt auf dem Gymnasium ein bisschen anders, finde deinen Weg, aber geh weiter!

Finde Oasen, die nicht ans Essen gekoppelt sind! Sei dankbar für die Geschichte deines Körpers mit dir. Er hat schon ganz schön was geleistet, dieses Multitalent! Arbeite weiterhin täglich an deiner Einstellung! Du bist ein wunderbarer Mensch und die Welt braucht genau dich!

Einen schönen April/Mai wünschen dir Heike und Beate

www.lebe-leichter.com www.bodyspiritsoul.de