

PROJECT MINICUT – Maximaler Fettverlust in kürzester Zeit durch Wissenschaft (LESEPROBE)

Wichtiger Hinweis für den Leser

Jegliche Erkenntnisse über die Ernährungswissenschaft unterliegen dauerhafter Wandlung durch die rasche Erforschung.

Alle Empfehlungen und Aussagen dieses Buches wurden vom Autor mit großer Sorgfalt erarbeitet und geprüft.

Die Quellenangabe besteht aus vertrauenswürdigen Quellen und hoch angesehenen Studien.

Das entbindet jedoch den Nutzer dieses Buches nicht von der Verpflichtung, präventive und therapeutische Entscheidungen in eigener Verantwortung zu treffen.

Auch ein Besuch bei einem Facharzt vor der Durchführung einer radikalen Diät sollte unternommen werden, da nur dieser frühzeitig Gefahren erkennen und von einem solchen Vorhaben abraten kann.

Die Vorgehensweise kann nur von gesunden Menschen durchgeführt werden, die keinerlei Probleme mit Organen oder sonstigen Körperteile vorweisen.

Auch eine Durchführung mit vegetarischem oder veganem Lebensstil ist nicht möglich, da keine vegane Eiweißquelle, außer ein möglicherweise ein spezielles Eiweißpräparat die erforderliche Menge an Eiweiß ohne zusätzlichen Kohlehydraten und Fetten aufweist, um die beschriebenen Fortschritte tatsächlich zu erreichen.

Dieses Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urhebers ist ohne Zustimmung strafbar.

Eine 100%ige Richtigkeit aller Werte und Informationen kann nicht gegeben werden. Die gesamte Durchführung und Anwendung der Informationen geschieht auf eigener Gefahr.

MEINE WEBSITE MIT ALLEN BENÖTIGTEN RECHNERN:

www.project-minicut.at

MEIN INSTAGRAM-ACCOUNT:

panis_project (www.instagram.com/panis_project)

MITWIRKENDE:

Fotografie und Cover-Design:

Thomas Kaufmann

KORREKTURLESUNG:

- Medizinabsolvent der medizinischen Universität Wien

Julian Panholzer

-Medizinabsolventin der medizinischen Universität Wien
Katharina Teufel

Kostenpflichtige professionelle Plagiatsüberprüfung durch
www.bachelorprint.at

COPYRIGHT - © Florian Panholzer 2018
Alle Rechte vorbehalten.

INHALTSVERZEICHNIS

0.) VORWORT	4
Allgemeines.....	4
Wer schreibt dieses Buch?	6
Wieso habe ich keine richtige Ausbildung zu dem Thema?.....	8
Warum schreibe ich jetzt ein Buch zu diesem Thema?.....	9
Warum ich mich ausgerechnet für die PSMF-Diät entschied:.....	11
1.0) Wie funktioniert der Fettabbau generell?.....	13
1.1) Wie sichert der Körper sein Leben in einer Notsituation?	13
1.2) Die Energiebilanz und Makronährstoffe:.....	14

0.) VORWORT

Allgemeines

Dieses Buch handelt gezielt vom Thema Abnehmen und einer modifizierten Diätform, welche ich persönlich ohne Kompromisse als heiligen Gral der Fettverbrennung bezeichne und mein ganzes Leben lang immer wieder anwenden werde.

Es zeigt dem Leser, wie die Fettverbrennung in unserem Körper generell funktioniert, und zwar auf wissenschaftlicher Basis, einfach erklärt und auf schnellst möglichem Wege.

Außerdem kann diese Schrift als selbstständiges Dokument angesehen werden, es werden keine weiteren Unterlagen oder etwaiges Vorwissen benötigt.

Das komplette Thema „Fettabbau“ wird erklärt, sodass der Leser verstehen wird, warum Körperfett überhaupt existiert und wie es verwendet wird.

Das gesamte Vorhaben hört sich nach einer Crash-Diät an?

Ist es auch.

Aber eben auf wissenschaftlicher Basis.

Sie wird im Bodybuilding häufig verwendet um **in kürzester Zeit** die **maximale** Körperform ohne Muskelverlust herauszuholen.

Sei es für einen Wettkampf, ein Fotoshooting oder einfach so, um sich wieder wohler zu fühlen.

Das Ganze funktioniert ohne den berüchtigten „Jojo-Effekt“, dem ich mich später noch genauer widmen werde und Klarheit über dieses scheinbare Problem schaffe.

Um mit dieser Diät extreme Ergebnisse zu verzeichnen, muss man aber genau wissen was man macht und wie das Ganze genau funktioniert bzw. abläuft.

Sonst könnte man wohl kaum ein Buch mit mehr als 20.000 Wörtern darüber schreiben.

Nach langer Vorbereitung habe ich diesen Minicut (Kurzdiät) selbst versucht.

An Tag 1 wog ich **93,5** Kilogramm.

Und an Tag 12 wog ich **87,5** Kilogramm.

Ein Gewichtsverlust von exakt **6kg**.

Davon sind ungefähr 2 Kilogramm Wasser, da durch diese Art von Ernährung die Wasserspeicher in den Muskeln geleert werden, aber das restliche Gewicht, sprich 4kg, muss reines Körperfett sein.

Muskeln können es **nicht** sein, da ich meine Kraft zu 100% im Training konserviert habe und somit von komplettem Muskelerhalt ausgehe.

Das alles mit 17 Jahren.

Ich habe euch auf jeden Fall etwas mitzuteilen.

Dieses Buch fasst alle benötigten Informationen ausführlich zusammen, welche man zur korrekten und sicheren Durchführung jeder Diät und speziell der PSMF-Diät benötigt.

Die kompletten Angaben sind **von mir** empfohlene Angaben, die nach langer Recherche und Erfahrung festgelegt wurden und auch genau so verwendet werden sollen.

Einige Werte aus den Quellen wurden ein bisschen verändert, da ich ein Fan von Sicherheit bin und keinem Menschen mit dieser Diät etwas riskieren lassen würde.

Dies ist **nur ein Ratgeber**, das heißt, dass alles was ich in diesem Buch schreibe von mir kommt und somit **keine Kopie** von irgendeinem Programm oder anderen Büchern ist. Jegliche Angaben wurden indirekt verarbeitet und wiedergegeben. Die Quellenangabe, woraus ich meine ganzen Informationen beziehe, ist am Ende des Buches zu finden.

Außerdem ist wichtig zu erwähnen, dass die PSMF-Diät wie hier von mir beschrieben **NICHT von Vegetarier und Veganern durchgeführt werden kann**, denn die komplette Lebensmittelauswahl (hauptsächlich bestehend aus Eiweiß), beschränkt sich auf tierische Produkte.

Auch wenn ich eine gewisse vegetarische bzw. vegane Lebenseinstellung sehr schätze und respektiere, muss ich leider zugeben, dass diese Diät für diese Menschen nicht korrekt durchführbar ist und bei der Lebensmittelauswahl nicht beachtet wird.

Wer schreibt dieses Buch?

Mein Name ist Florian Panholzer, ich wurde am 14.04.2000 geboren und komme aus Oberösterreich, Bezirk Braunau.

Zurzeit besuche ich die Höhere Technische Lehranstalt in der Fachrichtung Mechatronik, ich werde in kürze die Diplomreifeprüfung abschließen und danach studieren.

Ich trainiere in der Regel vier bis fünf mal pro Woche im Fitnessstudio, da der Körper und das damit verbundene Bodybuilding und Mindbuilding meine absoluten Leidenschaften sind. Darüber hinaus beschäftige ich mich sehr viel mit dem Thema Ernährung und lese viele Bücher dazu, aber auch zu unzähligen anderen Themenbereichen, da meiner Meinung nach die stetige Weiterbildung auf mehreren unterschiedlichen Ebenen extrem wichtig ist.

Zusätzlich führe ich einen sehr aktiven Instagram-Account unter dem Namen „**panis_project**“.

Die momentan stark wachsende Community kann somit meinen Lifestyle und das Training verfolgen.

Ich poste regelmäßig wissenschaftlich fundierte Tipps zu vielen Übungen, Updates zu wichtigen Ereignissen, wie zum Beispiel dem Selbstversuch mit der PSMF-Diät, aber auch zum Thema Mindset und der enormen Auswirkung der Psyche auf alle anderen Lebensbereiche, sprich Motivation.

Mich würde es extrem freuen, wenn auch Du dich entscheidest, ein wichtiger Bestandteil einer starken und familiären Community zu werden und mir auf Instagram folgst.

Ich habe mich die letzten zwei Jahre intensiv mit dem Thema Bodybuilding auseinandergesetzt.

Ein extrem großer Themenbereich des Bodybuildings ist die **Ernährung**.

Sprich:

Wie funktioniert Proteinbiosynthese?

Was essen wir?

Warum essen wir?

Wie wird das Ganze verarbeitet?

Wie funktioniert der Stoffwechsel?

Wann und warum bauen wir Körperfett auf?

Um in diesen Themenbereichen stark zu werden, habe ich viele Selbstversuche unternommen und versucht die erlernte Theorie möglichst oft praktisch anzuwenden. Oft bin ich gescheitert bzw. habe viel Zeit sinnlos verbraucht, habe aber trotzdem herausgefunden wie man schnellstmöglich und zu 100% effektiv Fett verbrennt und somit seinen Körper so formt, wie man ihn haben will.

Ein starker Geist will nämlich in einem starken, gesunden Palast leben.

Im Endeffekt ist es ein **einfaches und logisches** System, aber durch die Beeinflussung mit falschen Informationen, insbesondere übers Internet, werden wir auf den falschen Weg gelenkt, und wir verirren uns.

Dann steht man da und weiß gar nicht mehr was man glauben soll.

Deswegen schreibe ich diesen Ratgeber, um den Leser an der Hand zu nehmen und ein kompaktes Verständnis über den maximalen Fettabbau in kürzester Zeit aufzubauen.

Schritt für Schritt.
Auch ohne Vorkenntnisse.

Wieso habe ich keine richtige Ausbildung zu dem Thema?

Das ist ganz einfach.

Man braucht für das Verständnis übers Abnehmen **keine** Ausbildung.

Man muss nur dieses logische System verstanden haben und kann dann sofort loslegen, dieses funktionierende, einfach verständliche Wissen anzuwenden und zu verbreiten.

Aber das Problem ist, dass man durch so viele unterschiedliche Meinungen den **Überblick** über die Wahrheit **verliert** und somit auf die falsche Fährte gelockt wird.

Leider ist es zumindest in Österreich nicht üblich, praktische Tipps zur Ernährung in der Pflichtschulausbildung zu lernen, was meiner Meinung nach ein fataler Fehler im Bildungssystem ist.

Immerhin werden wir jedem Tag mit Nahrung konfrontiert und wir müssen täglich hunderte Entscheidungen treffen, welche Lebensmittel wir essen und wie viel davon.

Es kann nicht sein, dass ein Mensch über dieses Thema nicht aufgeklärt ist und nicht weiß, was dieses Essen mit seinem Körper anstellt und wie es sich auswirkt.

Die Ernährung kann die Gesundheit sehr positiv bzw. negativ beeinflussen und somit die Lebenserwartung gewaltig verändern.

Warum schreibe ich jetzt ein Buch zu diesem Thema?

Ich will mich dafür einsetzen, dass sich **niemand** im Glauben verliert, dass Übergewicht ein vorherbestimmtes Schicksal sei.

Das habe ich früher nämlich als Kind gedacht.
Ich war immer dicker als alle anderen und dachte, dass ich für immer so sein werde.
Der Dicke. Der Langsame. Der Unsportliche.

Ich hätte früher alles getan um abzunehmen, ich habe gebetet, ich habe geweint, alles hat nichts gebracht.
Und heute? **Heute** kann ich **jederzeit** meinen Körperfettanteil so steuern, wie ich es will und wie ich mich **wohl** fühle.
Hätte ich früher gewusst, dass ich irgendwann zu so etwas fähig bin, dann hätte ich es wohl nur für den schönsten Traum gehalten.

Diese Meinung, wie ich sie früher hatte, haben leider immer noch viele Menschen.
Doch das ist in der heutigen Zeit einfach nicht mehr tolerierbar.
Es müssen endlich so viele Personen wie möglich auf diesem Planeten informiert werden, wie einfach dieses scheinbare „Problem“ des Übergewichts zu lösen ist.
Das Körperfett ist eine steuerbare Variable, damit kann man ein gesünderes und vor allem ästhetischeres Aussehen erreichen und damit einfach die gesamte Lebensqualität positiv beeinflussen.
Sei es ein Bodybuilder zur Bühnenvorbereitung, ein Hobby-Athlet, der seinen Körperfettanteil gezielt senken will oder ein normaler Mensch, der seiner Meinung nach zu viel Körperfett auf den Rippen hat.

Immerhin ist es 2018. Die Wissenschaft macht endlose Fortschritte.
Es ist schon fast lächerlich in der heutigen Zeit zugeben zu müssen, dass man übergewichtig ist.
Denn auch ernährungstechnisch ist die Wissenschaft nicht in den 1900er Jahren stehen geblieben.

Übergewicht bedeutet nicht nur, dass man sich unwohl in seiner Haut fühlt.
Nein, es bedeutet auch ein **verkürztes und unglücklicheres Leben**.
Übergewicht hat keine Berechtigung in unserer Zeit so präsent zu sein.

Im Nachhinein wirst du das System komplett verstanden haben und in der Lage sein, das Prinzip **jederzeit** anzuwenden, jedem weiterzugeben und somit dir selber und anderen Menschen einen extrem positiven Mehrwert bieten.

**Einen positiven Impact
Anderen Menschen helfen.
Es wird Zeit aufzuräumen.**

Hier ist **mein** erster Versuch der Menschheit zu helfen.

Nur eine billige Masche um Geld zu verdienen? Ich sage **nein**.
Das kannst du aber am Ende für dich **selbst** entscheiden.
Du kannst mich auf Instagram anschreiben oder im echten Leben treffen und mir das ins Gesicht sagen.

Damit habe ich kein Problem, denn dieses Buch basiert auf wissenschaftlichen Fakten, welche bewiesen sind.

Wenn jemand behauptet, es funktioniere nicht bei ihm, dann ist das nur selten wirklich der Fall.

Ich weiß, es gibt Ausnahmen, nicht alle Menschen sind völlig gleich.

Manche Menschen sind wirklich aufgrund von ihrer Genetik benachteiligt, jedoch ist es dann nur selten der Fall, dass ein solches wissenschaftliches Vorhaben gar nicht durchführbar ist.

Viele dieser Menschen haben es **viel eher** einfach nicht geschafft, den inneren Schweinehund für 2-3 Wochen zu bändigen und strikt nach Plan zu essen.

Denn dieses Prinzip funktioniert, auch wenn es hart wird.

Durchhalten und eiserne Disziplin wird vorausgesetzt.

Ich verkörpere es am besten gleich jetzt:

Es wird nicht einfach, es muss dafür gekämpft werden!

Wahnsinns Erfolge Im Tausch gegen Durchhaltevermögen.

Wissenschaft bringt Fakten. Und wie wir wissen gilt:

Fakt ist Fakt.

Da gibt es keine zweite Meinung.

Das ist der aktuellste Standpunkt im Jahre 2018.

Das ist das „Geheimnis“ hinter jeder Ernährungsweise eines Bodybuilders während einer Diät.

Warum ich mich ausgerechnet für die PSMF-Diät entschied:

Es ist Herbst 2017.

Ich bin seit Juni im Muskelaufbau.

Muskelaufbau hat immer zur Folge, dass durch den benötigten Kalorienüberschuss gleichzeitig auch eine gewisse Menge an Fett aufgebaut wird.

Ich habe „die Massephase“ übertrieben bzw. den Überblick über meine gesamte Ernährung verloren, zu viel Fett aufgebaut und fühlte mich folglich nicht mehr wohl in meiner Haut.

Also musste ich etwas ändern:

Meinen Körperfettanteil.

Ich wollte so schnell wie möglich, so viel Fett wie möglich verbrennen, damit ich mich dann wieder dem Muskelaufbau widmen kann, ohne zu viel Zeit zu verlieren.

Denn gleichzeitig Fett abbauen und Muskeln aufbauen funktioniert nicht.

Das ist einfach so.

Außer bei Anfängern, die gerade mit Krafttraining begonnen haben und noch im ersten Trainingsjahr sind, ist es möglich.

Dieses Thema würde aber den Rahmen dieses Buches sprengen.

Also entschied ich mich für einen radikalen Minicut, um möglichst rasch in Form zu kommen.

Lange recherchierte ich nach verschiedensten Methoden, um dieses Ziel zu erreichen.

Eine davon war das **PSMF-Prinzip**.

Dieses hörte sich sehr radikal an, aber auch sehr vielversprechend.

Zu dieser Diätform gab es fast keine Videos oder detaillierte Erfahrungsberichte.

Ich entschied mich, die Sache selbst in die Hand zu nehmen, per Trial and Error.

Versuchen und scheitern.

Den kompletten Muskelerhalt bei so einem radikalen Vorgehen konnte ich mir nicht vorstellen.

Ich dachte mir, wenn ich es einfach durchziehe und das Ergebnis stimmt, dann habe ich wohl für mich den heiligen Gral gefunden und wenn es nicht funktioniert, dann war es wenigstens eine Erfahrung, aus der ich lernen kann.

Somit eigentlich eine Win-Win Situation, oder?

Im Endeffekt kam heraus, dass ich eine Menge neuer Erfahrungen über meinen Körper schöpfte, denn was man in einer Diät alles über seinen Körper lernt ist erstaunlich.

Gleichzeitig habe ich aber auch tatsächlich den heiligen Gral gefunden, denn 4kg Fett in 2 Wochen zu verbrennen ist ein Traum.

Also viel riskiert.

Und alles gewonnen.

Oder eher erarbeitet, denn einfach war es wirklich nicht.

Mir ging es vor allem darum, keine Muskelmasse zu verlieren, die ich mühsam aufgebaut habe und die stetige Unwissenheit über den Muskelverlust bei einem so hohen Defizit machte mich immer ein bisschen nervös.

Aber ich habe es einfach rigoros durchgezogen.

Und die Ergebnisse waren der Wahnsinn.

Minus 3% Körperfett, Bauchfalte von 20mm auf 12mm geschrumpft.
Muskelverlust ist auch keiner vorhanden, da ich meine Kraftwerte im Training halten konnte und jetzt ästhetischer aussehe als je zuvor.
Und das auch noch Wochen nach der Diät.
Somit bin ich leichter und stärker denn je.
Die beste Version, die es je von mir gab.

Dieses Wissen teile ich jetzt mit **DIR**.

1.0) Wie funktioniert der Fettabbau generell?

1.1) Wie sichert der Körper sein Leben in einer Notsituation?

Ich beginne dieses Thema am besten mit einem einfachen Beispiel, welches leicht und ohne Vorkenntnisse vorstellbar ist:

Wir sehen dabei unseren menschlichen Körper als ein **herkömmliches Auto**.

Ein Auto verbraucht bekanntlich Treibstoff.

Um dieses Auto aber so „menschlich“ wie möglich zu machen, bauen wir ihm noch einen **Zusatztank** ein.

Wofür dieser gut ist, wird später klar.

Das Auto ist vollgetankt und startklar. Nur der Zusatztank ist leer.

Jeden Tag fährt unser Auto eine gewisse Strecke und misst gleichzeitig wie viel es an Treibstoff verbraucht hat.

Da niemand in die Zukunft sehen kann, wird es unser Auto auch nicht können.

Daher nimmt es an, dass es **morgen gleich viel verbrauchen wird wie heute**.

Der nächste Tag:

Der Ölpreis wird billiger, das Auto wird mit Treibstoff betankt.

So viel, dass der normale Tank schon voll ist.

Da der Ölpreis aber so billig ist, wäre es aber schlau, jetzt **mehr zu kaufen**, bevor er wieder teurer wird.

Jetzt kommt der Zusatztank ins Spiel.

Es ist ein natürlicher Instinkt **vorzusorgen**.

Also wird der Zusatztank des Autos auch noch angefüllt, denn man weiß nie was die Zukunft bringt und ob der Ölpreis immer so billig sein wird.

Also wird der Zusatztank auch randvoll mit Treibstoff gefüllt.

Das Auto fährt wieder die gleiche Strecke wie gestern, verbraucht somit also nicht mehr als sonst.

Der Treibstoff im Zusatztank bleibt erhalten.

Das erhöhte Gewicht durch den Zusatztank wird hierbei vernachlässigt.

Am nächsten Tag steigt der Ölpreis plötzlich extrem an, der Treibstoff ist zu teuer und somit geht sich kein einziger Liter mehr für die tägliche Tankfüllung in den Standarttank aus.

Die heutige Strecke muss aber trotzdem bewältigt werden.

Im Zusatztank ist noch genügend Treibstoff vorhanden um die Strecke zu bewältigen.

Die Vorsorge zahlt sich also aus.

Am nächsten Tag sinkt der Ölpreis zufälligerweise wieder enorm.

Nun ist es eine schlaue Entscheidung stärker nachzurüsten.

Also bekommt das Auto einen größeren Zusatztank, damit auch eine längere Ölkrise überstanden werden kann.

Jetzt kommt aber plötzlich keine Ölkrise mehr, da die Wirtschaft boomt und alles problemlos läuft.

Das Auto wird täglich vollgetankt, so dass der Zusatztank gar nicht mehr benötigt wird.

Doch das Auto hat jetzt so viel im Zusatztank, dass es sehr langsam wird, die Federn werden stark strapaziert und verschleifen mit der Zeit, der Motor wird auf Dauer überlastet, die Reifen nützen sich mehr ab.

Das Auto ist nicht auf so eine Belastung ausgelegt.

Abnützungserscheinungen treten auf.

Das Auto geht also früher oder später kaputt, aber der Zusatztank kann nicht anderswertig geleert werden, als durch das Fahren verbraucht zu werden.

Das ist jetzt genau unser Problem. Das Auto oder in unserem Fall der menschliche Körper hat es gut gemeint und wollte für schlechtere Zeiten vorsorgen.

Da aber einfach keine schlechtere Zeit mehr kam, weil der Ölpreis konstant niedrig war, bzw. in unserem Fall genug Essen zu einem billigen Preis verfügbar ist, verschleißt das Auto und geht vorzeitig kaputt, bzw. der Mensch wird krank und gibt vorzeitig den Geist auf.

Diese kleine Geschichte sollte das **Grundverständnis** angeregt haben.
Jetzt ein bisschen konkreter.

1.2) Die Energiebilanz und Makronährstoffe:

Unser menschlicher Körper **verbraucht Energie** über den Tag um die Organe zu versorgen, das Immunsystem aufrecht zu erhalten und die Muskeln zu versorgen.
Sprich: **Um zu überleben.**

Genauso wie ein Auto auch Treibstoff braucht, braucht der Körper Nahrung.
Jede Tätigkeit, die wir ausführen verbrennt Energie.

Diese verbrannte Energie muss natürlich auch zugeführt werden, denn es kann keine Energie verbraucht werden, wenn keine Energie vorhanden ist.

(Erster Hauptsatz der Thermodynamik)

Sprich: Ein Auto kann nicht fahren, wenn kein Treibstoff vorhanden ist.

Es wird also Nahrung (**Kalorien**) aufgenommen, im Körper umgewandelt zu Energie (**Stoffwechsel**) und verbraucht (**Aktivität**).

Diese **Bilanz** zwischen **zugeführter Energie** und **verbrannter Energie** ist im Optimalfall **gleich groß**.

Das ist der ideale Zustand, wie auch beim Auto:

Wenn es jeden Tag genau so viel getankt bekommt wie es verbraucht, gibt es keine Komplikationen.

Der Körper hat durch tausende Jahre Evolution gelernt, dass es auch Zeiten gibt, wo **nicht** genügend **Nahrung** vorhanden ist.

Sei es eine Eiszeit, fehlende Tiere zum Jagen oder das Ausbleiben der Ernte.

Wenn langfristig mehr Energie verbraucht, als zugeführt wird, dann stirbt ein Lebewesen, denn der Organismus ist dann nicht mehr in der Lage, die Organe am Laufen zu halten und somit ist auch das Herz nicht mehr in der Lage zu schlagen.

Deswegen hat sich die Mutter Natur einen cleveren Einfall erlaubt: Das Körperfett. **Energie, die zugeführt wird und nicht verbraucht wird, speichert der Körper in Form von Körperfett, als Reserve für Zeiten mit schwächerem Nahrungsmittelangebot.**

Normal aber nur so viel, dass keinerlei Einschränkungen beim Jagen oder Laufen auftreten, denn Nahrungsmittelüberschuss gab es bei Menschen nur ganz selten in der Geschichte.

Und wenn, dann nur kurz.

Sobald spontan eine Hungersnot nahte, konnte der Mensch überleben, weil er so viel

Energie in Form von Körperfett gespeichert hat, dass er problemlos mehrere Tage oder sogar Wochen ohne Nahrung auskommen konnte.
In der Regel kommt der Durchschnittsmensch 2 Monate allein mit den vorhandenen Fettreserven aus.

Dieses Prinzip sicherte uns das Überleben und somit die Durchsetzung in der eiskalten Evolution bis hin zur letzten Stufe.

Eine sehr alte und gleichzeitig die modernste Entwicklung der Natur: Der Mensch.

Daraus wissen wir also jetzt, dass es sich um die Bilanz der Energien handelt.

Zugeführte Energie in Form von Nahrung und verbrauchte Energie in Form von Aktivität.

Wie wende ich nun dieses Prinzip an, um erfolgreich abzunehmen?

.
.
.

ENDE DER LESEPROBE