

***Wie Dich die
Nahrungsmittelindustrie
und die Werbebranche in
die Irre führt und welche 3
Hauptdickmacher für
Übergewicht sorgen.***

***Endlich Klarheit bekommen in dem
Diättschungel***

***Deine Gratis-Tipps die dich vor dem
nächsten Diätfrust schützen***

EIN ERFOLGSRATGEBER VON FRANK PUDEL

Copyright © 2022

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne die vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise, einschließlich Fotokopie, Aufzeichnung oder anderer elektronischer oder mechanischer Verfahren, reproduziert, verbreitet oder übertragen werden, außer im Fall von kurzen Zitaten in kritischen Rezensionen und bestimmten anderen nichtkommerziellen Verwendungen, die durch das Urheberrechtsgesetz erlaubt sind.

Lieber Diät-Gefrusteter oder Abnehmen-Suchender,

es ist doch echt zum verzweifeln!

Gerade im Bereich vom Abnehmen gibt es eine Vielzahl von Angeboten und wie soll man als Laie in dem ganzen Diäten-Dschungel noch durchblicken?

Vielleicht hast du auch schon Kohlenhydrate weggelassen, konntest in bestimmten Situationen deinen Heißhungerattacken nicht widerstehen oder du hast schon viel gelesen, hast dir viele Videotipps angeschaut, Ratschläge von Freunden bekommen, jedoch fehlt dir der rote Faden und du hast bis heute nicht dauerhaft dein Wunschgewicht gehalten.

Kommt dir das bekannt vor?

Herzlich willkommen im Club! In diese Falle sind wir alle schon einmal geraten.

Auf den folgenden Seiten, will ich dir ein paar Einblicke hinter die Kulissen geben und dir ein tieferes Verständnis für deine Körper geben.

Du wirst sehen, wie einfach und mühelos Du dich mit dem Hintergrund vor dem nächsten Diät-Frust schützen kannst. Cool, oder?

Also die nächsten Seiten aufmerksam lesen - umsetzen - und mühelose die ersten Schritte zu deinem Wunschgewicht gehen.

"Unser Schicksal vom Übergewicht sind die Folgen unserer ungesunden Gewohnheiten und Konditionierungen - jedoch JEDERZEIT änderbar!"

Möge Dir die nächsten Seiten und vor allem die Erfolgsregeln - deine ersten Pfunde purzeln lassen.

Das wünsche ich dir von Herzen

Frank Pudiel



Die Kaltschnäuzigkeit der Nahrungsmittelindustrie

Ist es nicht Wahnsinn, vielleicht sogar verzweifelnd oder fahrlässige Körperverletzung von der Nahrungsmittelindustrie und der dazugehörigen Werbebranche?

Tag für Tag sehen wir im Fernsehspots oder hören in Radiowerbung wie gesund anscheinend bestimmte Nahrungsmittel die in teuren Werbespots uns angepriesen werden. Schauen wir jedoch genauer hin, würden wir erkennen dass uns die Nahrungsmittelindustrie ganz schön aufs Glatteis führt. Sie spielen mit unserer bzw. deiner Gutgläubigkeit.

Bilder sagen mehr als Worte, denn Worte hinterlassen einen stärkeren Eindruck bei dir. Da unser Gehirn leichter in Bildern denkt nutzt das die Marketingabteilung der Nahrungsmittelindustrie gnadenlos aus um dir ungesunde Lebensmittel als gesund zu verkaufen. Wie sie das machen, komme ich gleich dazu.

Wenn du dir mal die Zeit nimmst und im Internet Zuckerwerbung 1950 eingibst und dir diese Werbespots von damals anschaust, wirst du verblüfft sein. Denn damals hieß es:

- Zucker macht schlank
- Zucker macht sexy
- Du musst Zucker essen damit du dich besser konzentrieren kannst
- und noch viele viele weitere Sprüche

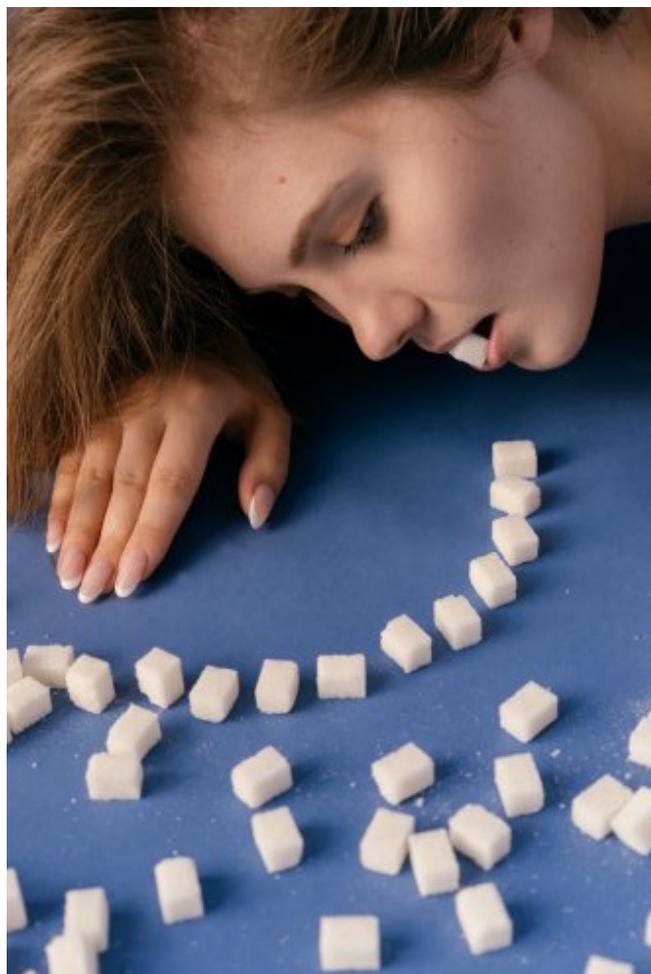
Die Wissenschaft hat jedoch bewiesen, dass ein zu hoher Zuckerkonsum extrem langfristige Folgen für unsere bzw. deine körperliche Gesundheit haben. Gerne nenne ich dir hier mal ein paar Beispiele:

- Übergewicht
- Zuckerkrankheit-Diabetes
- Zerstörung der Darmflora
- Schwächung vom Immunsystem
- Fettleber
- Unreine Haut, Akne, Zellulitis
- Blasen- und Pilzinfektionen
- Arterienverkalkung oder andere Gefäßerkrankungen
- Gefäßschäden
- Nierenschäden
- Nervenschäden
- Karies
- Zu guter letzt: KREBSZELLEN LIEBEN ZUCKER!

Zucker macht süchtig

Studien zeigen, dass der Konsum von Zucker ähnliche Auswirkungen auf das Gehirn hat wie der Konsum von Kokain. Somit wurde das Suchtpotenzial von Zucker bisher unterschätzt, was auch erklären würde, warum es für viele Menschen leichter ist, ganz auf Zucker zu verzichten anstatt sich nur zu mäßigen.

Genau dieses Phänomen nutzt die Industrie, dass du immer wieder die ungesunden Lebensmittel kaufst!



Wie kannst du gesunde von ungesunden Lebensmitteln unterscheiden?

Das ist Gott sei Dank in Deutschland ganz einfach. Denn in Deutschland müssen bei jedem Lebensmittel die Inhaltsstoffe auf die Verpackung geschrieben werden und es gibt hier eine einfache Regel:

Davon wo am meisten drin ist . steht ganz vorne und das was am wenigsten enthalten ist steht hinten.

Daher mein Tipp:

Mach dir die Mühe und drehe jedes Lebensmittel um, denn vorne auf der Verpackung ist immer Marketing und hinten erfährst du die nackte Wahrheit.

Ich nenne dir hier gerne meine Lieblingsbeispiele:

Mandelmilch Natur - was denkst du wenn du das vorne auf der Verpackung liest?

richtig Mandeln und Wasser und das war's. Das denken die meisten. Wenn du jetzt jedoch die Verpackung drehst und nach den Inhaltsangaben schaust wirst du feststellen das Folgendes enthalten ist:

Wasser, Mandeln (2,3%), Zucker, Tricalciumphosphat, Meersalz, Stabilisatoren (Johannisbrotkernmehl, Gellan), Emulgator (Lecithine (Sonnenblumen)), natürliches Aroma, Vitamine (B2, B12, E, D2).

Abgepackte Putenbrustfilet in Scheiben vom Supermarkt:

Putenbrust, jodiertes Speisesalz (aus Speisesalz und Kaliumjodat), Dextrose, der Stabilisator Triphosphate, Gewürzextrakte (aus Zwiebeln und Lauch), die Säureregulatoren: (Natriumlactat und Natriumacetate) sowie Rapsöl.

Zum Schluß noch ein

Beispiel:

Pumpernickel

ROGGENVOLLKORNSCHROT 60%, Wasser, Rübensirup, Malzextrakt (GERSTE), Meersalz, Hefe

Auch wenn kein Zucker in den Inhaltsangaben steht, gibt es etliche Zuckernamen, damit du als Verbraucher dies nicht auf den ersten Blick erkennst. Welche das genau sind, findest du am Ende als Übersichtstabelle.

Ist das nicht crazy? Genau das meine ich und wie Dich die Werbemittelbranche der Nahrungsmittelindustrie gnadenlos anlügt. Falls du Mandelmilch liebst wie ich, dann achte zukünftig darauf das auf der Verpackung ungesüßt steht.

Und wie denkst du jetzt über die Nahrungsmittelindustrie? Ist es Wahnsinn, fahrlässige oder vielleicht vorsätzliche Körperverletzung?

Ich hoffe der kurze Einblick hat dir etwas mehr Klarheit verschafft. nun kommen wir wie versprochen zum nächsten Thema.

Die 3 Hauptfaktoren für Übergewicht

1. Ungesunde Ess- und Trinkgewohnheiten
2. Bewegungsmangel
3. Du isst nicht um satt zu werden, sondern um dir gute Gefühle zu machen und dich wohlfühlen und kompensierst dann mit Essen oder Alkohol deine emotionale Leere.

Emotionaler Hunger ist übrigens der Hauptgrund von Fettleibigkeit und wenn du dein Gewicht nicht spielerisch leicht halten kannst, denn dieser ist mit Essen niemals zu stillen.

Zu den ersten beiden Hauptfaktoren hast du schon viel gehört, deswegen gehe ich jetzt etwas ausführlicher auf den letzten Punkt – den EMOTIONALEN HUNGER ein.

Wie kannst du Hunger von emotionalem Hunger unterscheiden?

Echter Hunger meldet sich langsam an – Hunger aus emotionalen Gründen erleben wir wie einen Überfall. Dieser Hunger kann nicht gestillt werden. Damit es für dich transparenter wird, hier ein Beispiel:

Du hast gerade gegessen und sitzt abends vor dem Fernseher und holst du wieder was zu naschen im Grunde bist du eigentlich satt, aber du fängst trotzdem an zu essen und dies nennt man den emotionalen Hunger.

40% der Menschen essen um sich gute Gefühle zu machen in bestimmten Situationen wie z.B.:

- um nicht alleine zu sein
- um Ruhe zu erfahren
- um dich zu Belohnen nach einem stressigen Tag
- nachdem Sport, den du hast ja jetzt Kalorien verbrennt
- um Zugehörigkeit zu haben aus den unterschiedlichsten Gründen.
- Um sich glücklich zu fühlen

Wer also viel isst oder schleckt und dabei zunimmt, tut das nicht wegen dem Geschmack an sich, sondern aus Angst, Mangel, einem Stress- oder Überforderungsgefühl heraus.

Das Essen erzeugt in dir dann für kurze Momente eine Fülle, wo sonst nur Mangel und Leere ist und das willst du durch Essen kompensieren.

Nicht das Essen erzeugt in uns das gute Gefühl, sondern die Symbolik - was wir mit dem Essen in Verbindung bringen.

DER GLAUBE VERSETZT BERGE UND MANCHMAL BREMST ER DICH AUCH AUS!

Was passiert eigentlich wenn du abends Schokolade vor dir liegen hast?

Ein Großteil denkt, wenn ich jetzt die Schokolade esse, habe ich morgen wieder 1 Kilo mehr auf der Waage. Jetzt gibt es die Möglichkeit diese Schokolade zu essen oder sie liegen zu lassen und ich kann dir eines versprechen:

Egal ob du sie isst oder nicht - Du hast am nächsten Tag mehr auf der Hüfte, weil wenn du sie isst hast du den Glaubenssatz, dass 1 Kilo drauf sind und wenn du sie nicht isst kommt Mangel in deinem Körper.

Sobald du auf etwas verzichtest, was du gerne haben möchtest, wird Mangel und Angst erzeugt im Körper.

Angst und Mangel sind gekoppelte Gedanken mit einer starken Empfindung (im Denkhirn). Diese Empfindung gibt dann den Befehl an das hormonproduzierende und limbische System, worauf der Körper hauptsächlich die Hormone Cortisol, Insulin und Östrogene ausschüttet. Diese Hormonmischung sorgt dann zum Fettaufbau. Somit ist es egal ob du die Schokolade isst oder nicht.

Wichtig ist, dass du an deinen emotionalen Themen arbeitest, so dass du aus emotionalen Gründen nicht mehr essen musst.

Du glaubst das hundert Gramm Schokolade am Abend, die du isst, am nächsten Tag auf der Waage ein Kilo mehr ausmachen dann erklär mir wie das geht!

Eines kann ich dir sagen: Normaler Hunger hat noch niemals einen Menschen dick gemacht nämlich nur der emotionale Hunger sorgt für deinen Fettaufbau.

Wie kommt es eigentlich zum emotionalen Hunger?

In deiner Kindheit bist du konditioniert worden, wie vielleicht einige kennen nachdem Pawlowschen Experiment

Mit dem Forschungsprojekt gelang es dem russischen Mediziner und Forscher Iwan Petrowitsch Pawlow zu einem Durchbruch im Bereich der Verhaltensforschung.

Oft reicht es für einen Hund bereits aus die Schritte des Besitzers oder das Rascheln der Essensverpackung zu hören um den Speichelfluss auszulösen. Das könnte dadurch erklärt werden, dass die Geräusche für den Hund mit dem Fressen verbunden sind.

Um diese Hypothese zu prüfen, führte Pawlow im Jahr 1905 das Experiment durch, was als "Pawlowscher Hund" bekannt wurde.

Er unterschied zwischen natürlichen (unkonditionierten) und durch das Lernen erworbenen (konditionierten) Reflexen.

So zum Beispiel ist der Speichelfluss-Reflex auf Futter ein natürlicher Reflex. Das Leuten einer Glocke ist ein neutraler Reiz und ruft keinerlei Reflex hervor.

Pawlow hat die Gabe des Futters stets mit dem Klingeln einer Glocke verbunden. Nach einiger Zeit folgte der Speichelfluss des Hundes alleine auf die Glocke, ohne, dass es Futter gab. So reagierte der Hund am Ende des Experiments mit einem gelernten (konditionierten) Reflex.

In der Verhaltensforschung heißt dieser Prozess "klassische Konditionierung".

Britische Forscher haben gezeigt, dass das Einlernen der Reflexe auch bei Menschen funktioniert.

Die Forscher zeigten Probanden abstrakte Bilder, während es im Raum entweder nach Vanilleeis oder Erdnussbutter duftete. Der Duft weckte das Verlangen nach diesen Nahrungsmitteln und so konnte das Experiment dieses Verlangen mit den unzusammenhängenden Bildern verknüpfen.

Anschließend wurde der Duft abgestellt und als die Probanden die gleichen Bilder nochmal gezeigt bekamen, verspürten sie wieder die Lust nach Vanilleeis oder Erdnussbutter.

Frag dich doch mal selbst, welche Sprüche du damals gehört hast ?

- Kind iss deinen Teller leer
- Sei artig, dann gibt es auch eine Belohnung
- Ess erst mal was Gesundes und dann kannst du was Süßes haben
- Nach so einem anstrengenden Tag darfst du dir auch mal was gönnen (ungesundes Essen, Alkohol)

Vielleicht hast du als Kind wenn du einen Schmerz hattest und eventuell mit deinem Fahrrad hingefallen bist oder dich gestossen hast, als Wiedergutmachung oder als Trostpflaster eine Schokolade bekommen.

Heute wenn es dir nicht gut geht holst du dir die Schokolade weil du auch dieses Trostpflaster wieder haben möchtest und genau so bist du konditioniert und so gibt es ganz viele weitere unterschiedliche Konditionierungen die wir in der Kindheit aufgenommen haben warum wir heute dick sind und warum wir heute Essen aus emotionalen Gründen.

Stell dir mal vor, du könntest dir auf Knopfdruck exakt die gleichen guten Gefühle machen wie du sonst nur durch Essen bekommen könntest. Wäre das nicht großartig?

Wenn Du jetzt noch tiefere Einblicke in mein Konzept erhalten willst, dann besuche gerne meine Webseite:

<https://angenehm-abnehmen.de>

Ich hatte dir ja versprochen, dass ich dir eine Auflistung sämtlicher Zuckernamen gebe, wo die Industrie nutzt um dir heimliche das „süße Gift“ unterzuschieben. Zuvor will ich dir noch meine 10 Erfolgsregeln auf den nächsten Seiten vorstellen.

Um gesund und nachhaltig abzunehmen gibt es mehrere Faktoren zu beachten. Zu guter letzt möchte ich dir hier noch meine 10 Erfolgsregeln an die Hand geben:

Du darfst nie Hunger haben - esse 5 Mahlzeiten pro Tag

Trink morgens 500 ml Wasser innerhalb der ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen

Nimm die erste Mahlzeit spätestens 60 bis 90 Minuten nach dem Aufstehen ein

Trinke jede Stunde wo du wach bist 250 ml Wasser, Tee ungesüßt, oder Wasser mit zuckerfreiem Sirup.

Esse bewußt und kaue sehr gründlich - Wenn du mit Messer und Gabel isst, dann schneide dir nur ganz kleine Stücke ab, schiebe dir das in den Mund Und lege das Besteck dann wirklich beiseite und kaue gründlich. Erst wenn du geschluckt hast, dann nehme das Besteck wieder auf und esse in kleinen Häppchen weiter. Es kann sein, dass du in Zukunft um einiges länger brauchst.

Und hier die restlichen 5 Regeln:

Reduziere dein Esstempo sofort um die Hälfte, nach einer Woche nochmals um die Hälfte und einer dritten Woche nochmal und dann bist du schon ziemlich gut auf der Spur. Wenn Du das dann geschafft hast und du bist dann in der Lage langsam, bewußt und sehr gründlich zu kauen und zu essen.

Hör auf wenn du satt bist

Baue dir Bewegung in deinen Alltag ein.

Geniesse jeden Bissen - Mach dir bewusst du nährst deine Körper und tust ihm etwas Gutes, damit du wieder Energie und Power bekommst

Wiege und messe Dich nur einmal pro Woche - Erstelle dir ein kleines Heft und trage dein Gewicht und deine Maße ein damit dein Erfolg sichtbar wird.

Auf der letzten Seite findest du die Erfolgsregeln zum Ausdrucken kompakt auf einer Seite.

Weil dein Gewicht kein Zufall ist, solltest Du es beeinflussen. Nutze jetzt deine Chance und buche dir dein kostenloses Erstgespräch!

<https://angenehm-abnehmen.de>

Zuckernamen

Zuckernamen die deinen Blutzuckerspiegel im Blut in die Höhe katapultieren und dein Ziel sabotieren

Agavendicksaft	Glukose	Modifizierte Stärke
Ahornsirup	Gezuckerte Kondensmilch	Molkenerzeugnis
Apfeldicksaft	High Corn Fructose Sirup	Molkenpulver
Apfelsüße	Honig	Oligofruktose
Aspartam	Inulin	Oligofruktosesirup
Birnendicksaft	Invertzucker	Polydextrose
Cyclamat	Invertzuckercreme	Raffinadezucker
Datteln	Invertzuckerrübensirup	Raffinose
Dextrin	Joghurtpulver	Reissirup
Dextrose	Karamellsirup	Rohrzucker
Dicksaft	Karamellzucker	Rosinen
Fruchtextrakt	Karamellzuckersirup	Rübenkraut
Fruchtpürree	Kokosblütenzucker	Rübensaft
Fruchtkonzentrat	Konzentrierte Fruchtsäfte	Saccharose
Fruchtsaftkonzentrat	Laktose	Sorbit
Fruchtsüße	Magermilchpulver	Stärkesirup
Fruchtzucker	Maltodextrin	Süßmolkenpulver
Fruktose	Maltit	Traubensüße
Fruktose-Glukose-Sirup	Maltitol	Traubenfruchtsüße
Fruktosesirup	Maltose	Vanillinzucker
Galaktose	Malz	Vollmilchpulver
Gerstenmalz	Malzextrakt	Weizendextrin
Gerstenmalzextrakt	Malzzucker	Xylit
Getrocknete Früchte	Melasse	Zuckerrübenkraut
Getrocknete Glukosesirup	Milchpulver	Zuckerrübensaft

Erfolgsregeln

Um gesund und nachhaltig abzunehmen gibt es mehrere Faktoren zu beachten. Eines davon sind die folgenden Regeln:

1. Du darfst nie Hunger haben - esse 5 Mahlzeiten pro Tag
2. Trink morgens 500 ml Wasser innerhalb der ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen
3. Nimm die erste Mahlzeit spätestens 60 bis 90 Minuten nach dem Aufstehen ein
4. Trinke jede Stunde wo du wach bist 250 ml Wasser, Tee ungesüßt, oder Wasser mit zuckerfreiem Sirup.
5. Esse bewußt und kaue sehr gründlich - Wenn du mit Messer und Gabel isst, dann schneide dir nur ganz kleine Stücke ab, schiebe dir das in den Mund Und lege das Besteck dann wirklich beiseite und kaue gründlich. Erst wenn du geschluckt hast, dann nehme das Besteck wieder auf und esse in kleinen Häppchen weiter. Es kann sein, dass du in Zukunft um einiges länger brauchst.
6. Reduziere dein Esstempo sofort um die Hälfte, nach einer Woche nochmals um die Hälfte und einer dritten Woche nochmal und dann bist du schon ziemlich gut auf der Spur. Wenn Du das dann geschafft hast und du bist dann in der Lage langsam, bewußt und sehr gründlich zu kauen und zu essen.
7. Hör auf wenn du satt bist
8. Baue dir Bewegung in deinen Alltag ein.
9. Genieße jeden Bissen - Mach dir bewusst du nährst deine Körper und tust ihm etwas Gutes, damit du wieder Energie und Power bekommst
10. Wiege und messe Dich nur einmal pro Woche - Erstelle dir ein kleines Heft und trage dein Gewicht und deine Maße ein damit dein Erfolg sichtbar wird.