

Wunderdiät

Die einfachste und gesündeste Diät der Welt

Plus 4-Wochen-Intervallfasten-Wunderplan

von

Thomas Bluhm

Wichtig

Sämtliche Inhalte dieses eBooks und auf der Webseite von Simple-Sixpack.com sind urheberrechtlich geschützt! Das Kopieren, selbst Auszüge davon, und das Verbreiten der Inhalte, sind strengstens untersagt!

Ich habe zum Schutz meiner ehrlichen Kunden, die dieses eBook mit ihrem hart verdienten Geld erworben haben, verschiedenste Sicherheits- und Kopierschutz-Maßnahmen getroffen.

Wenn jemand versuchen sollte Inhalte aus diesem Buch zu kopieren, zu vervielfältigen oder es auf Internet-Sharing-Plattformen zur Verfügung zu stellen, erhalten wir eine Mitteilung und werden ohne Vorwarnung eine kostenpflichtige Abmahnung versenden.

Selbstverständlich kannst du dieses eBook für deinen privaten Gebrauch ausdrucken. Es gilt 1 Lizenz pro Nutzer!

Haftungsausschluss

Leider bin ich nicht frei von Fehlern. Aus diesem Grund weise ich dich darauf hin, dass alles, was du gleich lesen wirst, falsch sein könnte.

Dieses Produkt richtet sich an gesunde Menschen über 18 Jahre. Kontaktiere bitte deinen Arzt, um Krankheiten, Allergien oder Wechselwirkungen im Voraus auszuschliessen.

Deine Gesundheit steht an Nummer 1. Achte bitte darauf und verbiege dich nicht.

Vorwort

Hey, ich freue mich, dass du dich für die Wunderdiät entschieden hast!

Ich bin von Natur aus faul. Ich mache gern Sport, aber nicht wenn ich muss oder ein komischer Plan mich dazu zwingt.

Ich bin ein Genießer und liebe leckeres Essen und ich kann nicht von Schokolade lassen. Vor allem Duplo und Kinderschokolade sind meine Favoriten ;-)



Das ist keine gute Kombination als Fitness Trainer. Ich möchte ein Vorbild für meine Kunden sein und verkaufe nur das, was ich selbst auch ausprobiert habe.

Seit über 20 Jahren teste ich Trainingsprogramme und Diäten. Da ich faul bin und nicht immer verzichten möchte, habe ich viel experimentiert und bin auf das Kurzzeitfasten gestossen.

Es ist auch als Intermittierendes Fasten oder Intervallfasten bekannt. Doch die ersten Versuche mit dieser Diät schlugen fehl. Ich fastete, aber nahm nicht ab. Irgendetwas machte ich falsch.

Also recherchierte und experimentierte ich weiter, bis ich die Lösung für mich gefunden hatte und viele Fragen beantworten konnte.

Daraus ist dann die Wunderdiät entstanden. Es ist ein Produkt, mit dem du alles essen kannst und trotzdem abnimmst, auch ohne Sport. Es ist perfekt für faule Genießer, die nicht stundenlang Sport treiben möchten.

Das Geheimnis liegt im Fasten-Protokoll, der richtigen Auswahl der Lebensmittel und der Anpassung der Wunderdiät an deinen Körper und deine Bedürfnisse!

Ich habe die Wunderdiät für Männer und Frauen entwickelt, die nicht viel Zeit haben, ihre Ernährung nicht radikal umstellen wollen, aber trotzdem abnehmen und etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Bitte lese dir jetzt die folgenden Hinweise und Tipps durch. Im Anschluss erhältst du die Intervallfasten-Wunderpläne. Suche dir einen Plan heraus, der zu DIR passt und den du leicht in deinen Alltag integrieren kannst.

Je besser und konsequenter du die Wunderdiät befolgst, desto erfolgreicher wirst du.

Ich wünsche dir viel Erfolg :-)

LG

Thomas

Bestseller Autor, lizenzierter Fitness Trainer und Fitness Experte

Die Wunderdiät Anleitung

Das Geheimnis der Wunderdiät sind die Fastenphasen. In diesen Fastenphasen darfst du nichts essen, solltest und musst aber viel trinken, vor allem kalorienfreie Getränke, wie Wasser, Tee oder Kaffee.

Durch das Fasten entziehst du deinem Körper Nahrung und reduzierst damit deine Kalorienzufuhr.

Erhält dein Körper weniger Kalorien als er benötigt, werden die Kalorienspeicher deines Körpers angezapft und das ist das Körperfett an Bauch, Beinen und Po.

Der einzige Haken an der Wunderdiät ist Hunger. Er kann für viele Menschen unangenehm sein. Das ist es auch für mich.

Du kannst starken Hunger vermeiden, indem du mit kurzen Fastenphasen startest und dich dann langsam an die längeren Fastenphasen herantastest.

Im Laufe der Zeit verkleinert sich dein Magen und dein Körper passt sich an. Du verspürst weniger Hunger beziehungsweise die Hungergefühle werden geringer.

Wirst du schnell hungrig, dann starte mit einer Fastenphase von 12 Stunden. Das heißt du isst für 12 Stunden nichts, gefolgt von 12 Stunden, an denen du alles essen kannst, was du möchtest.

Nach 7-14 Tagen kannst du die Fastenphase dann auf 14 Stunden erweitern.

Die ideale Wunderdiät beinhaltet eine Fastenphase von 16 Stunden, gefolgt von 8 Stunden, in denen du alles essen kannst, was du möchtest.

Du kannst dir die Zeit, in der du fastest, aussuchen. Ich empfehle dir 4 Stunden vor dem Zubettgehen und 4 Stunden danach nichts zu essen. Bei 8 Stunden Schlaf, fastest du so automatisch für 16 Stunden.

Die beste Fastenzeit ist die, die für DICH am besten in DEINEN Alltag passt. Du kannst sie frei wählen.

Wenn du dir unsicher bist, befolge bitte den Intervallfasten-Wunderplan am Ende dieses Ratgebers.

Tipps, um die beste Fastenzeit für dich zu finden:

1. Wähle einen Zeitraum zum Fasten, bei der du nichts essen musst oder bei der du keinem sozialen Druck unterliegst etwas essen zu müssen.
2. Wähle eine Fastenzeit, bei der du geistig und körperlich abgelenkt bist, beispielsweise durch Sport, Arbeit oder Familie.
3. Frage dich, welche Mahlzeiten dir am wichtigsten sind und auf welche Mahlzeit du verzichten kannst, beispielsweise das Frühstück oder das Abendessen.

Hier ein Beispiel von mir:

Es fällt mir leicht das Frühstück ausfallen zu lassen. Durch meine Arbeit bin ich abgelenkt und der Kaffee am Morgen unterdrückt den Hunger, gibt mir aber Energie und sorgt dafür, dass ich wach werde.

Mir ist das Mittagessen und das Abendessen sehr wichtig. Deshalb starte ich meine Fastenzeiten nach dem Abendessen und beende sie zum Mittagessen. Das heißt, ich esse ab 20.00 Uhr nichts mehr bis zum nächsten Tag um 12.00 Uhr. Meine Esszeit beginnt demnach um 12.00 Uhr und endet um 20.00 Uhr.

Hast du die richtige Fastenzeit für dich gefunden, schreibe sie dir auf und stelle dir einen Wecker. Ich speichere meine Fastenzeiten gern als Erinnerung in mein Handy. Jedes Mal, wenn meine Fastenzeit zu Ende ist, klingelt mein Handy und ich weiß, dass ich endlich wieder essen darf. Die zweite Erinnerung sagt mir, dass die Esszeit beendet ist.

Tricks gegen Hunger:

Für die Fastenzeit:

- Trinke Kaffee (das unterdrückt Hunger)
- Trinke Tee
- Trinke Wasser
- Trinke Light Getränke (Cola Light, Fanta Light etc.)
- Trinke Ingwer Tee
- Mache dir dein Ziel bewusst und warum du es erreichen möchtest
- Achte auf erholsamen Schlaf
- Achte auf Entspannung und wenig Stress

Wunderdiät Regeln:

1. Fasten bedeutet: Du darfst nichts essen! Wirklich gar nichts! Keine Ausnahmen! Kein Stück Zucker im Kaffee, kein Bonbon, kein Tictac! Du solltest aber viel Flüssigkeit zu dir nehmen, vor allem Wasser oder Tee. Kaffee und Light Getränke (Cola Light, Fanta Light etc.) sind auch erlaubt (ohne Zucker oder Milch. Süßstoff ist erlaubt).
2. Essen bedeutet: Du darfst alles und so viel essen, wie du möchtest. Es gibt keine Einschränkungen. Du kannst auch gern Alkohol trinken (aber nur in der Esszeit!).
3. Du kannst dir die Fastenzeit frei aussuchen. Wähle eine Fastenzeit, bei der du abgelenkt bist, beispielsweise durch Arbeit oder durch Familie. So spürst du weniger Hunger.
4. Die Fastenzeit muss jeden Tag gleich bleiben.
5. Die Fastenzeit muss immer zusammenhängend bleiben, das heißt du darfst die Fastenzeit nicht in mehrere Teile über den Tag verteilen.
6. Messe nur 1 Mal Woche morgens auf nüchternen Magen und stets mit der gleichen Waage dein Körpergewicht und messe deinen Bauchumfang („*Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht*“).
7. Niemals schummeln!!! Verarsche dich niemals selbst. Wenn die Esszeit vorbei ist, ist sie vorbei, selbst wenn es nur 1 Minute ist. Bleibe konsequent. Du darfst bald wieder etwas essen!
8. Beende die Wunderdiät, wenn du dein Ziel erreicht hast.
9. Die Esszeit beginnt mit der vollen Stunde, beispielsweise um 12.00 Uhr und endet beispielsweise um 19.59 Uhr.
10. Starte langsam und steigere die Fastenzeit von Woche zu Woche.

Top Wunderdiät-Abnehm- Lebensmittel

In diese Lebensmittel in deiner Esszeit:

- Iss vor allem eiweissreiche Lebensmittel, wie zum Beispiel: Eier, Pute, Hähnchen, Rind, Magerquark, Forelle, Karpfen, Lachs usw.
- Für beste Resultate und wenig Hunger, solltest du eine eiweissreiche Mahlzeit am Ende der Esszeit zu dir nehmen!
- Iss viele, ballaststoffreiche Lebensmittel, wie zum Beispiel Nüsse (Mandeln, Walnüsse) Leinsamen, Gemüse oder Haferflocken
- Iss viele, Omega-3-reiche Lebensmittel wie zum Beispiel Lachs, Forelle, Thunfisch, Hering oder Leinöl.

Du steigerst deinen Abnehm-Erfolg, wenn du folgende Lebensmittel in der Esszeit stark reduzierst oder komplett vermeidest:

- Vermeide zuckerhaltige Getränke wie Beispiel Smoothies, Fruchtsaft, Limonade, Coca Cola, Fanta, Sprite
- Vermeide Süßigkeiten und Gebäck
- Vermeide kohlenhydrathaltige Lebensmittel, wie zum Beispiel Brot, Brötchen, Reis, Nudeln, Pizza, Milch, Joghurt, Obst und Kartoffeln

Intervallfasten-Wunderplan

Woche 1 (14 Stunden Fasten, 10 Stunden Esszeit)

1.00 Uhr	Fasten
2.00 Uhr	Fasten
2.00 Uhr	Fasten
3.00 Uhr	Fasten
4.00 Uhr	Fasten
5.00 Uhr	Fasten
6.00 Uhr	Fasten
7.00 Uhr	Fasten
8.00 Uhr	Fasten
9.00 Uhr	Fasten
10.00 Uhr	Essen
11.00 Uhr	Essen
12.00 Uhr	Essen
13.00 Uhr	Essen
14.00 Uhr	Essen
15.00 Uhr	Essen
16.00 Uhr	Essen
17.00 Uhr	Essen
18.00 Uhr	Essen
19.59 Uhr	Essen
20.00 Uhr	Fasten
21.00 Uhr	Fasten
22.00 Uhr	Fasten
23.00 Uhr	Fasten
24.00 Uhr	Fasten

Intervallfasten-Wunderplan

Woche 2 (16 Stunden Fasten, 8 Stunden Esszeit)

1.00 Uhr	Fasten
2.00 Uhr	Fasten
2.00 Uhr	Fasten
3.00 Uhr	Fasten
4.00 Uhr	Fasten
5.00 Uhr	Fasten
6.00 Uhr	Fasten
7.00 Uhr	Fasten
8.00 Uhr	Fasten
9.00 Uhr	Fasten
10.00 Uhr	Fasten
11.00 Uhr	Fasten
12.00 Uhr	Essen
13.00 Uhr	Essen
14.00 Uhr	Essen
15.00 Uhr	Essen
16.00 Uhr	Essen
17.00 Uhr	Essen
18.00 Uhr	Essen
19.59 Uhr	Essen
20.00 Uhr	Fasten
21.00 Uhr	Fasten
22.00 Uhr	Fasten
23.00 Uhr	Fasten
24.00 Uhr	Fasten

Intervallfasten-Wunderplan

Woche 3 (18 Stunden Fasten, 6 Stunden Esszeit)

1.00 Uhr	Fasten
2.00 Uhr	Fasten
2.00 Uhr	Fasten
3.00 Uhr	Fasten
4.00 Uhr	Fasten
5.00 Uhr	Fasten
6.00 Uhr	Fasten
7.00 Uhr	Fasten
8.00 Uhr	Fasten
9.00 Uhr	Fasten
10.00 Uhr	Fasten
11.00 Uhr	Fasten
12.00 Uhr	Fasten
13.00 Uhr	Fasten
14.00 Uhr	Essen
15.00 Uhr	Essen
16.00 Uhr	Essen
17.00 Uhr	Essen
18.00 Uhr	Essen
19.59 Uhr	Essen
20.00 Uhr	Fasten
21.00 Uhr	Fasten
22.00 Uhr	Fasten
23.00 Uhr	Fasten
24.00 Uhr	Fasten

Intervallfasten-Wunderplan

Woche 4 (20 Stunden Fasten, 4 Stunden Esszeit)

1.00 Uhr	Fasten
2.00 Uhr	Fasten
2.00 Uhr	Fasten
3.00 Uhr	Fasten
4.00 Uhr	Fasten
5.00 Uhr	Fasten
6.00 Uhr	Fasten
7.00 Uhr	Fasten
8.00 Uhr	Fasten
9.00 Uhr	Fasten
10.00 Uhr	Fasten
11.00 Uhr	Fasten
12.00 Uhr	Fasten
13.00 Uhr	Fasten
14.00 Uhr	Fasten
15.00 Uhr	Fasten
16.00 Uhr	Essen
17.00 Uhr	Essen
18.00 Uhr	Essen
19.59 Uhr	Essen
20.00 Uhr	Fasten
21.00 Uhr	Fasten
22.00 Uhr	Fasten
23.00 Uhr	Fasten
24.00 Uhr	Fasten

Quellen:

<https://www.healthline.com/nutrition/14-reasons-always-hungry#section2>

<https://www.healthline.com/nutrition/18-ways-reduce-hunger-appetite#section19>