

# 5 Kilo abnehmen – So schnell wie möglich?

Sie wollen schnellstmöglich 5 Kilo abnehmen? Dann lesen Sie diesen Artikel bis zum Ende! Denn hier erfahren Sie, wie Sie es tatsächlich schaffen können, 5 kg zu verlieren, ohne dabei in die Jo-Jo-Falle zu tappen.

Es gibt nämlich einen entscheidenden Unterschied zwischen „schnell 5 kg abzunehmen“ und „dauerhaft 5 kg Fett zu verlieren“. Mit einer strikten Hungerkur oder sehr einseitiger Ernährung lassen sich zwar durchaus sehr schnell Resultate auf der Waage erzielen, doch das Problem dabei ist, dass nach der Diät die Kilos dann auch ganz schnell wieder auf der Waage sind. Der Jo-Jo-Effekt schlägt zu ...

Der Körper gewöhnt sich leider relativ schnell an geringere Nahrungsmengen und kommt dann eben auch mit weniger aus. Nach der Diät nimmt man dann schlagartig wieder zu, obwohl man eigentlich gar nicht großartig gesündigt hat. Die ganze harte Arbeit war also umsonst.

Wie Sie es hingegen tatsächlich schaffen, dauerhaft 5 Kilo abzunehmen und dies auch noch in relativ kurzer Zeit, erfahren Sie im Folgenden:

Wenn die Hosen immer enger werden oder die Badesaison vor der Tür steht und der Bikini zu eng ist, dann kommt man schnell zu dem Entschluss, dass etwas geschehen muss. Dann ist es sehr verlockend, zur nächsten Frühjahrtsdiät zu greifen und Versprechungen wie: „5 Kilo abnehmen in 2 Wochen“ Glauben zu schenken. Und es ist auch durchaus möglich, innerhalb einer solchen kurzen Zeit 5 kg zu verlieren. Doch leider braucht es meistens auch keine weiteren 2 Wochen mehr, bis die Kilos wieder drauf sind.

Wenn Sie einfach aufhören zu essen, kommt Ihr Stoffwechsel zum Erliegen, Ihr Grundumsatz senkt sich und Sie verlieren wertvolle Muskelmasse. Solch eine Taktik bringt Sie also beim Abnehmen nicht weiter – ganz im Gegenteil!

Der Jo-Jo-Effekt ist wohl jedem ein Begriff. Der eine oder andere hat ihn auch schon mal selbst erfahren. Das Problem bei einer strikten Diät ist, dass sich nach der Diät der Energieverbrauch des Körpers gesenkt hat und man danach schon bei ganz normalen Essensmengen zunimmt. Ganz das Essen einstellen dürfen Sie also nicht. Sie müssen beim Abnehmen vielmehr darauf aufpassen, dass Ihr Körper nicht in den „Notfallmodus“ runterschaltet.

Dauerhaft 5 kg abnehmen in 2 Wochen? Das wird schwer! Denn wenn Sie wirklich 5 Kilogramm Fett verlieren wollen, dann bedeutet das, dass Sie insgesamt 35.000 kcal zusätzlich verbrennen müssen (denn jedes Kilogramm Fett hat 7.000 kcal). Wenn Sie versuchen, solche Mengen nur durch zusätzlichen Sport zu verbrennen, müssen Sie wahnsinnig viel Sport treiben! 35.000 kcal entsprechen ungefähr 70 langen Joggingeinheiten. Und dabei müssen Sie auch noch aufpassen, nicht zu viel zu essen.

Da können Sie sich leicht selbst ausrechnen, wie lange Sie wohl für eine solche Menge Sport brauchen und wie lange Ihr Körper das mitmachen würde.

Schnell abnehmen geht leider nur, indem Sie Ihrem Körper Wasser entziehen. Doch das darf nicht Ihr Ziel sein. Sie wollen Fett verlieren und Ihre Muskelmasse dabei erhalten.

Zunächst einmal gilt, dass Sie beim Abnehmen eigentlich gar nicht zu sehr auf Ihr Gewicht achten sollten. Nicht immer bedeutet nämlich der Erfolg auf der Waage auch tatsächlich einen wirklichen Erfolg bei der Körperfettabnahme erzielt zu haben. Genauso bedeutet auch ein gewisser Gewichtsstillstand nicht unbedingt, dass Sie keine Fortschritte gemacht haben. Denn was Sie wirklich abnehmen wollen ist Fettmasse. Muskelmasse und Wasser zu verlieren bringt Ihnen langfristig nichts! Muskeln sind wahre Fettkiller und verbrennen selbst im Ruhezustand jede Menge Kalorien. Sie müssen Ihren Muskelanteil also auch beim Abnehmen erhalten bzw. sogar noch erhöhen. Muskeln sind jedoch schwerer als Fett und somit kann es durchaus passieren, dass Sie in einer Woche auch mal gar nicht abnehmen. Dann haben Sie einfach Ihren Fettanteil gesenkt und gleichzeitig Ihre Muskelmasse gesteigert.

Sie sollten also nicht gleich verzweifeln und aufgeben, wenn sich auf der Waage mal nichts tut. Indem Sie Ihre Muskeln trainieren und diese erhalten, schaffen Sie sich langfristig gesehen einen starken Stoffwechsel-Motor, der Ihre Gewichtsprobleme dauerhaft löst.

## Zu viel Essen und zu wenig Bewegung führt zu Übergewicht!

Man kann es drehen und wenden, wie man will. Man nimmt zu, wenn man tagsüber mehr Kalorien zu sich nimmt, als man verbraucht. Und dabei ist es dann auch fast egal, was man isst. Nur wenn es Ihnen gelingt, am Tag ein Kaloriendefizit herzustellen, werden Sie auch abnehmen. Denn Ihr Körper muss dann an die Reserven in Form von Fett gehen.

Wichtig dabei ist nur, dass Sie dabei nicht den Energieverbrauch Ihres Körpers senken, sondern erhöhen und Sie kontinuierlich am Ball bleiben.

Wie das klappt? Indem Sie

- Sich ein realistisches Sportprogramm zurechtlegen
- Ihre Ernährung gesund umstellen
- Sich möglichst gut auf Ihr Vorhaben fokussieren und Stress minimieren
- Genau auf Ihre Stimmung achten und sich immer wieder motivieren

Von dem Gedanken eines Über-Nacht-Erfolges beim Abnehmen sollten Sie sich aber schnell verabschieden. Strikte Hunger- oder Fastenkuren bringen Sie wie schon beschrieben nicht an Ihr Ziel. Und der Schaden, der durch eine solche Herangehensweise beim Abnehmen entsteht, ist auch nicht zu unterschätzen! Ihr Stoffwechsel gerät dabei so aus seinem Takt, dass Sie dadurch nur immer weiter von Ihrem Ziel abrücken. Und nicht nur Ihr Körper leidet unter diesen Strapazen. Auch an Ihrer Psyche geht diese unsinnige Tortur nicht spurlos vorüber. Nicht selten gibt man dann irgendwann auf, weil man sich einfach machtlos fühlt.

Doch eigentlich müssten nur ein paar Dinge verändert werden.

Ihnen muss klar werden, dass eine Diät immer nur eine reine Symptombehandlung ist. Die Ursache Ihrer Gewichtsprobleme wird dadurch nicht gelöst. Der einzige Ausweg ist, Ihre Lebensgewohnheiten zu ändern und sich dauerhaft mehr Bewegung und eine bewusster Ernährung an zu gewöhnen.

In meinen Ernährungsberatungen gebe ich Ihnen Lösungen und Strategien mit auf den Weg, wie Sie mehr Gesundheit und Qualität in Ihren Alltag integrieren können. In einem persönlichen Gespräch analysiere ich besonders Ihre Gewohnheiten, Ihr Umfeld und Ihre ganz persönlichen Ziele. Ich möchte mit Ihnen gemeinsam ein Konzept erarbeiten, welches Sie Schritt für Schritt in Ihrem Alltag umsetzen können.

Hierzu gehört zum einen eine gesunde Ernährung, zum anderen regelmäßiges Training. Als Physiotherapeutin, Trainerin und Ernährungsberaterin habe ich ein Konzept entwickelt, das über 8 Wochen Ernährung mit Training kombiniert.

Mir ist wichtig, dass Sie mit unserem erarbeiteten Konzept langfristige Erfolge erzielen können. Ich begleite Sie auf Ihrem Weg!

Wir bieten selbstverständlich auch Training ohne Ernährungsprogramm an. Das Mobilisationstraining findet an five-Geräten und das Kraft-Ausdauer an chipkartengesteuerten Geräten. Haben Sie Interesse unter intensiver Betreuung bei uns zu trainieren? Testen Sie uns. Sie können bei uns einen 6-wöchigen Präventionskurs an unseren Trainingsgeräten buchen. Diese Kurse werden von den Krankenkassen bis zu 100% übernommen. Rufen Sie uns an oder informieren Sie sich auf unserer Webseite unter [www.physiotherapie-gehrden.de](http://www.physiotherapie-gehrden.de)

**Eileen Schneider**  
(Physiotherapeutin & Ernährungsberaterin)

Terminvereinbarungen bitte direkt in unserer Praxis. Physiotherapie Silke Harborth  
milonGesundheitszirkel - Dammtor 9A - 30989 Gehrden unter 05108-2331

Ich freue mich auf Sie.

Mit freundlichen Grüßen



Fit & gesund durch Bewegung

**Silke Harborth**  
Physiotherapie in Gehrden

PHYSIOAKTIV



## DAS ERWARTET SIE BEI UNS

- Eingangsscheck
- Einführung ins Trainingsprogramm
- Ernährungsberatung 30-45 Minuten
- Ernährungsanalyse 30-45 Minuten
- Betreutes Training durch Physiotherapeuten
- Re-Check zur Überprüfung des Trainingsprogramms
- Abschluss- und Erfolgsgespräch

Profitieren Sie als Teilnehmer vom günstigen Aktionspreis:  
**8 Wochen Ernährungsprogramm für nur 159,- €**  
Aktionszeitraum:  
01.01. - 31.01.2019

# NEUES JAHR NEUES LEBEN NEUE ZIELE

Sie möchten regelmäßig ohne zuzunehmen und haben Lust auf Bewegung, aber keine Zeit? **Wir haben die einfachste, sicherste und effektivste Lösung in 35 Minuten für Sie. Erreichen Sie Ihre Ziele!**

Silke Harborth -  
milon Gesundheitszirkel  
Dammtor 9A  
30989 Gehrden

**Jetzt informieren und starten: ☎ 05108 - 2331**