

Gesund mit Verstand zum Wunschgewicht

BEWUSSTE ERNÄHRUNG FÜR EIN LEICHTERES LEBEN

Abnehmen, aber mit Sicherheit gesund und auf Dauer erfolgreich!

Der aus Funk und Fernsehen bekannte Ernährungsberater Peter Meyer, verrät Ihnen hier, wie Sie ihrem Wunschgewicht und ihrer Wunschfigur nicht nur näher kommen, sondern auch erreichen.



Diese Broschüre ist für Alle, die gesund und erfolgreich ihr Gewicht verringern möchten.

Warum der Gesetzgeber für Diätprodukte bei bilanzierten Diäten den §14a der Diätverordnung geschaffen hat!

Warum über den Stoffwechsel so viel Unwahrheiten verbreitet werden!

Die Soja-Lüge und die biologischen Wertigkeiten (BW) bei Eiweißen!

Fahrplan zum Wunschgewicht inklusive!

Wissenswertes über Gewichtsreduktion bei Übergewicht

Übergewicht entsteht durch eine höhere Energieaufnahme (Kalorien) als der Körper verbraucht. In den wenigsten Fällen ist eine Stoffwechselstörung durch zusätzliche Einflüsse (z.B. genetisch, organisch u.s.w.) verantwortlich. Es wird einfach zu viel falsch gegessen und im Gegenzug zu wenig durch Bewegung verbrannt.

Um abzunehmen müssten sie also nur die Kalorienaufnahme verringern oder mehr Bewegung einbringen. Optimal wäre Beides zu verbinden.

Wichtig beim ernährungstechnischen Teil ist nun, dass sie nicht einfach weniger essen, sondern das die Nahrung dem Bedarf entsprechend angepasst wird. Um den Körper auch bei verringerter Energieaufnahme mit allen Stoffen zu versorgen und um dabei aber auch für erhöhte Aktivitäten voll leistungsfähig zu sein, wurde der Mahlzeitenersatz Nr.1 Premium in jahrelanger Forschungsarbeit entwickelt.

Sportliche Aktivitäten werden durch die Nr.1 Premium nicht nur möglich, sondern auch verbessert und die positiven Auswirkungen der Aktivitäten erheblich verstärkt.

Das heißt: Der positive Nutzen aus der Bewegung hilft Ihnen viel stärker beim abnehmen, wenn sie Mahlzeiten mit der Nr.1 Premium ersetzen.

Aber auch ohne zusätzliche Bewegung werden sie mit der Nr.1 Premium Gewicht abnehmen, da die optimale Zusammensetzung u.a. aus 4 verschiedenen Eiweißen einen extrem hochwertigen Eiweißkomplex bildet der das Immunsystem und den ganzen Körper schützt und stärkt.

Die Eiweiße in der Nr.1 Premium belasten nicht die Nieren.

Die optimale Zusammensetzung in der Nr.1 Premium aus komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Fruchtanteilen sorgt für einen langfristig kontinuierlichen Blutzuckerspiegel und damit für einen optimalen Insulinspiegel. Damit kann das Insulin positiv zum Einsatz kommen und nicht wie bei falscher Ernährung oder minderwertigen Produkten sich negativ auswirken.

Aus diesem Grund ist die Nr.1 Premium auch für Diabetiker zugelassen!

Vermeiden sie Alkohol auch in geringen Mengen, wenn sie ihr Gewicht reduzieren möchten. Denn Alkohol ist ein Nervengift und die Leber baut Gift vorrangig ab. Je nach Alkoholmenge ist die Leber bis zu Tagen und Wochen nicht mehr in der Lage die Körperfettverbrennung vorzubereiten.

Warum §14a der Diätverordnung?

Der §14a der Diätverordnung regelt, welche Inhaltsstoffe in welcher Menge enthalten sein müssen, damit ein Produkt nach dem Gesetz eine Mahlzeit oder Tagesrationen ersetzen darf.

Die Inhaltsstoffe und deren Mindestanforderungen wurden ermittelt, damit es bei Diäten zu keiner Unterversorgung an den enthaltenen lebensnotwendigen Inhaltsstoffen kommt.

Produkte die für Reduktions-Diäten angeboten werden und nicht diesem vom Gesetzgeber und Medizinern als notwendig befundenen Anforderungen entsprechen, erkennt man an den meist versteckt auf der Verpackung angegebenen Hinweis: ”Kein vollständiges Lebensmittel”!

Unbedenkliche Produkte enthalten dagegen die Hinweise:

“Nach §14a der Diätverordnung”

“Als Tagesration oder als Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung geeignet”

Früher nannte man diese zugelassenen Produkte im Volksmund auch

“Raumfahrer-Nahrung”

Die Stoffwechsel-Lüge!

Bei jeder kalorienreduzierten Diät (ab ca. 20 % weniger Kalorien) sinkt der Stoffwechsel nach ca. 72 Stunden (3 Tage) ab und passt sich der verminderten Energiezufuhr an.

Der Gesamtumsatz verringert um einen erheblichen Teil mehr, als die verminderte Kalorienzufuhr ausmacht. Wodurch sich die Möglichkeit Körperfett zu verbrennen erheblich verringert und statt dessen Wasser ausgeschieden und Muskelmasse abgebaut wird.

Dem JoJo-Effekt ist nun Tür und Tor geöffnet um nach der Diät sofort wirksam zu werden!

Um diese Phase zu verhindern, sollte ein Hochwertiger Mahlzeiten-Ersatz wie die Nr. 1 Premium verwendet werden.

Empfohlen wird, einen der Ernährungsfahrpläne auf den Folgeseiten zu verwenden.

Es ist mir kein Leistungssportler bekannt, der primitives Soja-Eiweiß in irgend einer Phase als Aktivator für den Stoffwechsel verwendet.

Eiweiß, der Stoff aus dem das Leben ist!

Es gibt pflanzliche und tierische Eiweiße (Proteine) die sich durch den Gehalt an Aminosäuren unterscheiden. Im Darm werden die Eiweiße zu Aminosäuren aufgespalten, die dann durch die Darmwand in den Körper gelangen. Aminosäuren sind Bausteine des Körpers und an der Bildung und Reparatur jeder Zelle, dem Blut, den Hormonen u.s.w. beteiligt.

Die gesamte Regeneration unseres Körpers basiert auf den Aminosäuren und auch der Stoffwechsel ist von Aminosäuren ebenso abhängig wie z.B. von den Kohlehydraten.

Es gibt Aminosäuren die dem Körper zugeführt werden müssen (essentielle) und andere Aminosäuren die der Körper bedingt selbst aus anderen Aminosäuren bilden kann (semi essentielle). Dann gibt es noch Aminosäuren die dem Organismus nicht zugeführt werden müssen (nicht essentielle).

Je mehr essentielle Aminosäuren ein Eiweiß hat, desto wertvoller ist es. Als Referenz wird in der Regel das Hühnerei-Eiweiß genommen, mit einer biologischen Wertigkeit (BW) von 100. Eine BW von 100 sagt u.a. aus, dass dieses Eiweiß zur Regeneration einer Körperzelle fähig ist. Um jedoch alle Regenerationsprozesse, wie die Bildung von Blut, Enzymen, Hormonen, Lympflüssigkeiten u.s.w. sicher zu stellen ist eine biologische Wertigkeit von mindestens BW 124 notwendig. *(Fallen Sie nicht auf einen chemischen Index bezogen auf die am geringsten vertretenen essentiellen Aminosäure rein)*

Pflanzliche Eiweiße besitzen in der Regel eine geringe biologische Wertigkeit. Werden jedoch pflanzliche Eiweiße mit tierischen Eiweißen gemischt, entstehen sehr hochwertige Eiweiß-Kombinationen.

Wird das pflanzliche Sojaweiweiß (BW ca.75) mit dem tierischen Milcheiweiß (BW ca. 88) gemischt, entsteht eine BW von 102.

Werden wie bei der Nr.1 Premium die pflanzlichen Eiweiße von Hafer und aufgespaltenem Weizen mit den tierischen Eiweißen aus Milch und Hühnerei gemischt, entsteht eine BW von 136!

In der Regel ist ein Eiweiß-Gemisch aus mehreren Komponenten wertvoller als einzelne Eiweiße oder eine Kombination aus nur zwei Eiweißquellen.

Wird zu wenig oder minderwertiges Eiweiß dem Körper zugeführt (z.B. während einer Diätphase), muß dieser dann körpereigenes Gewebe aufspalten um zu Überleben. Dieser katabole Prozess muß unbedingt verhindert werden, da Nukleinsäure freigesetzt wird und der Harnstoffspiegel ansteigt, woraus eine Gefahr für Gicht entsteht.

Fahrplan zur Wunschfigur

Normal-Fahrplan:

Tag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Frühstück Nr.1 Nr.1 Nr.1 Nr.1 Nr.1 FS Nr.1 FS FS FS FS FS FS FS

Mittag Nr.1 Nr.1 Nr.1 Nr.1 Nr.1 MM Nr.1 MM Nr.1 MM Nr.1 MM Nr.1 MM

Abendmahlzeit Nr.1 AM Nr.1

Ab Tag 10 abwechselnd die Mittags-Mahlzeit und Abend-Mahlzeit mit einer Portion Mr.1 Premium ersetzen und jeden Tag das Frühstück einnehmen. Ganz wichtig: Keine Mahlzeit ausfallen lassen. Wenn eine Mahlzeit nicht zubereitet werden kann, schon im voraus eine Portion Nr.1 zubereiten und als Mahlzeiten-Ersatz mitnehmen. Denn die Nr.1 Premium ist fertig zubereitet 12-24 Stunden haltbar (je nach Gegebenheit).

Express-Fahrplan:

Tag 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Frühstück Nr.1 Nr.1

Mittag Nr.1 Nr.1 Nr.1 Nr.1 Nr.1 MM Nr.1 MM Nr.1 MM Nr.1 MM Nr.1 MM

Abendmahlzeit Nr.1 Nr.1

Nach Bedarf ab Tag 13 oder zu einem späteren Zeitpunkt mit dem Normal-Fahrplan weiter machen. Auch hier ganz wichtig: Keine Mahlzeit ausfallen lassen.

Nr.1=1 Portion Mahlzeiten-Ersatz Nr.1 Premium FS=Frühstück MM=Mittags-Mahlzeit AM=Abend-Mahlzeit

FS-Rezepte:

1 Scheibe VK-Brot + 1 Scheibe Käse/Schinken + 1 Ei + 1 Frucht.- /Joghurt fettarm

1 Scheibe VK-Brot + 1 Scheibe Mischbrot + 1 Scheibe Schinken + 1 Scheibe Käse + 1 Frucht.- /Joghurt fettarm

2 Scheiben VK-Toast + 2 Scheiben Käse/Schinken + 1 Frucht.- /Joghurt fettarm

4 Scheiben Knäckebrot + Magerquark + Honig/Marmelade oder Kräuterquark fettarm

6 EL. Haferflocken + 0,3 Ltr. kalte Milch 1,5% + 1 Stück Obst (Banane/Apfel/Birne)

6 EL. Haferflocken + 0,4 Ltr. Milch 1,5% unter umrühren erwärmen + Honig/Marm.

MM-Rezepte:

1 Stück Hähnchenbrustfilet würzen und in ein wenig Öl braten (nach dem braten auf einem Küchentuch wenden) + 1 Kaffee-Tasse Parboiled-Reis mit 2,5 Kaffee-Tassen Wasser und 1 TL. Brühe kochen + 200 g. Spargel mit 1/2 Bund Lauch - zwiebeln kochen

1 Portion Kartoffelbrei + 2 Spiegeleier + 200 g. Spinat (ca. 1/2 mittlere Packung)

1 Rindsroulade + 250 g. (ca. 3-4 Stück) Kartoffeln + 150 g. Rotkohl + 4 EL. Soße

1,5 Teller Gemüsesuppe vegetarisch

1 Teller Hühnersuppe mit Reis- oder Nudel-Einlage

1,5 Stück Leber (ca. 120 g.) mit 1 Portion Kartoffelbrei + 1/2 kleine Dose Sauerkraut

1 Portion gekochte Nudeln + 1 Ei + 1 Scheibe gek. Schinken + 1/2 Zwiebel in 2 EL. Rapsöl braten

1 Stück Seefisch (ca. 150 g.) würzen in aufgeschlagenem Ei wenden und in 2 EL. Öl braten + 250 g. (ca. 3-4 Stück) Kartoffeln + 1 Portion Feldsalat mit Dressing aus fettarmen Joghurt und ein wenig Zitronensaft/Orangensaft/Apfelsaft

1 Portion Blattspinat (ca. 200 g.) + 2 pochierte Eier (aufgeschlagene Eier Langsam in Wasser kochen) + 200 g. (ca. 2-3 Stück) gewürfelte Kartoffeln + 1 EL. Parmesankäse vermengen vegetarisch

1 Portion Thunfisch in eigenem Sud (1 Dose) + 1 Kaffee-Tasse gek. Reis + 1 Paprika + 1 Tomate + 1 Zwiebel und Tomatenmark in 1 EL. Rapsöl braten

Niemals panierte oder Käse überbackene Waren und kein Hackfleisch

EL.= Esslöffel TL.= Teelöffel / = oder

AM-Rezepte:

1 Portion gemischter Salat mit Dressing (Joghurt-Fruchtsaft oder Olivenöl-Zitrone) + Thunfisch (1/2 - 1 Dose) in eigenem Sud

1,5 Teller Gemüsesuppe vegetarisch

1 Portion Thunfisch in eigenem Sud (1 Dose) + 1 Kaffee-Tasse gek. Reis + 1 Paprika + 1 Tomate + 1 Zwiebel und Tomatenmark in 1 EL. Rapsöl braten

2 Eier mit etwas Milch + Salz/Pfeffer/Muskat aufschlagen + 1/2 Portion Pilze + 1/2 Paprika + 1 Zwiebel in einer Pfanne in 1 EL. Rapsöl braten

2 Eier mit etwas Milch Salz/Pfeffer/Muskat aufschlagen + 1/2 Portion Pilze + 2 Scheiben gek. Schinken + 1 Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL. Rapsöl braten

1 gegrillte Hähnchenkeule + 1/2 Aubergine + 1 Zucchini + 1 Zwiebel braten

3 gekochte Gemüsezwiebeln aushöhlen mit Tomatenwürfel füllen und mit einem Tomatenmark-Parmesan-Gemisch kurz überbacken vegetarisch

4 EL. Haferflocken + 0,3 Ltr. kalte Milch 1,5% + 1 Stück Obst (Banane/Apfel/Birne)

4 EL. Haferflocken + 0,4 Ltr. Milch 1,5% unter umrühren erwärmen + Honig/Marm.

1 Portion Blattspinat (ca. 200 g.) + 2 pochierte Eier (aufgeschlagene Eier langsam in Wasser kochen) + 1 EL. Parmesankäse vermengen vegetarisch

Die Rezepte können nach eigenem Geschmack gewürzt und in den Zutaten teilweise auch geändert oder angepasst werden.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 - 3 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser, ungesüßten Tee´s, Fruchtschorlen u.s.w.

Eine optimale Ergänzung in der Reduktions.- & Stabilitäts-Phase ist die Verwendung von IQ Fast Kapseln (PZN: 5906389) zur zusätzlichen Bindung von Nahrungsfetten und Förderung der Sättigung! Einfach jeweils 2 Kapseln mit 0,3 Ltr. Wasser 20 Minuten vor den Mahlzeiten einnehmen.

Um den Insulinspiegel und die Fettverbrennung weiter zu optimieren, zum Frühstück und zur Mittagsmahlzeit jeweils eine halbe frisch ausgepresste Grapefruit mit Fruchtfleisch trinken. Beachten Sie, dass der Verzehr von Grapefruits sich auf Medikamente auswirken kann.

Wenn Sie Sport treiben, fördern Sie den Fettstoffwechsel und die Ausdauerleistung durch die Einnahme von L-Carnithin (PZN: 1011997).

Auf der sicheren Seite nach §14a der Diätverordnung



Natur / Vanille / Schokolade / Erdbeere / Kirsche

NEU!

IQ Fast Kapseln - Intelligent Kalorien sparen!

Informationen in Ihrer Apotheke

Die Produktfamilie



**Diätetik / Sport / Regeneration /
Rekonvaleszenz / Stress / Wellness**