



## **Kohlehydrate und Zucker sind schlecht, Fett sowieso?**

*Irrtum! Ich möchte Heute erklären, warum wir keiner Ernährungsregel glauben sollten. Und warum Pommes und Pizza gesund sind.*

Kohlehydrate und Zucker sind schlecht, Fett sowieso?

Irrtum! Ich möchte Heute erklären, warum wir keiner Ernährungsregel glauben sollten. Und warum Pommes und Pizza gesund sind.

Durch viele der Ratgeber, die es schon gibt, sind die Abnehmwilligen oft total verunsichert. Mal sind die Fette dafür verantwortlich, dass wir dick werden und mal sind es viele Kohlenhydrate, die uns dick machen. Und wiederum sind viele Kohlenhydrate gesund, morgen wird auf weniger Fett geschwört und übermorgen ist mehr Eiweiß der Erfolgsbringer. Hinzu kommt die tägliche Flut an Ernährungspropaganda, die ebenfalls gerne widersprüchliche Ergebnisse liefern.

Ich will den Menschen das Vertrauen in ihr Körpergefühl wiedergeben. Denn es ist nicht wichtig, was wir essen, sondern wie und warum wir essen und, dass wir uns dabei wohl fühlen.

Im Grunde genommen ist alles erlaubt zu essen, wonach Ihnen der Sinn steht. Oder meinen Sie, nur weil Sie ein Brötchen mit Nutella oder einige Kekse gegessen haben, dass Sie dick geworden sind. Und auch bestimmt nicht deswegen, weil wir im Verhältnis mehr Kohlenhydrate zu uns nehmen oder mehr Proteine. Das heißt, fühlen Sie sich mit einem Nutella-Brötchen oder mit Keksen besonders wohl, so greifen Sie jederzeit ohne schlechtes Gewissen zu. Wichtig dabei ist, zu essen, wenn der Hunger da ist und aufzuhören, wenn das Sättigungsgefühl das Signal gibt.

Unser Körper weiß ganz intuitiv, was er braucht - und darauf sollte wir uns verlassen. Er reguliert sich selbst. Wir können hier zwischen zwei Gehirnen unterscheiden. Auf unser Kopfhirn und auf unser Bauchhirn. Was bedeutet das genau?

Essen Sie bestimmte Lebensmittel bzw. ein bestimmtes Obst, weil Ihnen gesagt wurde, dass es besser und gesünder für unseren Körper ist, als ein anderes Lebensmittel? Das heißt, Sie essen das, weil Sie denken, dass es mehr Vitamine hat oder geschrieben steht, dass es besser verdaut wird usw. dann liegt das an ihrem Kopfhirn. Wenn Sie allerdings dieses bestimmte Obst essen, da Sie hunger darauf haben und Sie es dazu noch gut vertragen, dann ist Ihr Bauchhirn aktiv. Wenn Sie sich daran halten und Ihrem Körper vertrauen, dann essen Sie das Richtige, was Ihnen schmeckt und gut tut.

Meine Empfehlung in diesem Zusammenhang lautet, schalten Sie den Kopf aus und dafür Ihren Bauch an.

Essen Sie was Sie möchten und nicht das was Sie glauben essen zu müssen. Haben Sie keine Angst davor, dass Ihnen Ihr Bauchgefühl immer zu Schokoladen und Kuchen, Döner und Currywurst rät. Genau hier liegt der Denkfehler. Wenn Sie auf Ihre Körpersignale hören, werden Sie feststellen, dass Sie nicht nur Schokolade oder Süßigkeiten essen wollen. Jeder Mensch isst individuell anders. Was für den einen ungesund ist, kann für den anderen genau richtig sein.

Beitrag von Reza Hojati Autor und Entwickler von der Schlankness Methode

### **Pressekontakt**

Hojati Institut

Herr Reza Hojati  
Kaiserstr. 7  
24143 Kiel

schlankness.de  
reza@hojati.de

### **Firmenkontakt**

Hojati Institut

Herr Reza Hojati  
Kaiserstr. 7  
24143 Kiel

schlankness.de  
reza@hojati.de

Abnehmen ohne Diät mit Schlankness  
Kommunikationstrainer  
Verhaltenstrainer  
Hypnotiseur

Anlage: Bild

