Diäten versus Food Mental Coaching - Verzicht auf Nährstoffe oder Rückkehr zum Ernährungsmodell der Natur

Anabole-Diät, Atkins-Diät, Blutgruppendiät, FdH, Weight Watchers, Null-Diät, die Aufzählung verheißungsvoller Diätkonzepte ließe sich endlos fortführen. Spricht man von einer Diät, ist damit vor allem die Reduktionsdiät gemeint, also eine zeitlich begrenzte Einschränkung der Ernährung, um das Körpergewicht zu verringern. Die daraus resultierenden Aspekte: Verzicht auf lebenswichtige Nährstoffe und permanente Selbstkontrolle. Food Mental Coaching Konzepte gehen dagegen grundsätzlich andere Wege und setzen auf die Reaktivierung von evolutionär verankerten Ernährungs-Mechanismen. Ein Vergleich beider Methoden zeigt auf, welcher Umgang mit Ernährung grundsätzlich gesünder ist und wie hoch die Erfolgsaussichten beider Herangehensweisen zur Gewichtsreduzierung sind.

Über 2.500 verschiedene Diätkonzepte machen es dem Normalbürger selbst unmöglich, die für ihn individuell geeignete Diät herauszufinden. Oftmals völlig unbeachtet bleiben dabei mögliche Auswirkungen der meist radikalen Ernährungsumstellung auf die persönliche Gesundheit: So kann z.B. die Anabol-Diät aufgrund des Entzugs von Kohlenhydraten zu einer Schädigung des Stoffwechsels führen sowie Ursache für seelische Verstimmungen und Depressionen sein. Blutgruppen-Diäten bergen - langfristig praktiziert - Übersäuerung und Gicht. Der radikale Mangel einer Null-Diät begünstigt Gallenkoliken, Herz-Kreislauf-Probleme, Gicht und einen erhöhten Cholesterinspiegel. Andere Diätformen fordern dazu auf, viel Obst und Gemüse zu essen. Diese sind zwar gesund, trainieren jedoch oft und große Mengen zu essen. Der Effekt: Ein gesundes, sich an Hunger- und Sättigungsgefühl orientierendes Essverhalten geht verloren. Zudem werden dem Körper auch hier wichtige Nährstoffe vorenthalten. So birgt jede Crashdiät im Grunde gesundheitliche wie auch psychische Risiken.

Keine Orientierung bieten darüber hinaus auch nicht die von Lebensmittelhersteller eingeführten Kennzeichnungen wie »Light«, »Fettarm« oder »Diät«. Aufgrund des ausbleibenden Sättigungsgefühl wird dafür entweder öfter oder mehr von andern Lebensmitteln gegessen werden - per Saldo bleibt die aufgenommen Menge an Kalorien in der Regel identisch. Eine gewichtsreduzierende oder zumindest kontrollierte Ernährung ist hierdurch somit ebenso kaum möglich. Eine andere auf psychologische Beeinflussung basierende Verkaufsstrategie ist die zuckerfreie Ernährung, nach Meinung vieler Menschen eine wirkungsvolle Methode gegen Gewichtszunahme. Einerseits ein deutlicher Trugschluss, da Zucker allein nicht dafür verantwortlich ist und andererseits die in Grundnahrungsmitteln - wie z.B. Getreide und Kartoffel - enthaltene Stärke vom Körper in Zucker (Glukose) umgewandelt wird. Ebenso ist Zucker Treibstoff unseres Gehirns, eine Unterversorgung hat damit direkte Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit unseres Denkorgans.

Aus einer vollkommen andere Perspektive begegnet Food Mental Coaching der Gewichtreduzierung: Die Veränderung des Essverhaltens wird nicht durch Zwänge und Verzicht geprägt, sondern durch Rückbesinnung auf und Sensibilität für evolutionäre Automatismen herbeigeführt. Im Gegensatz zu autoaggressiven Diäten, in deren Anschluss man schnell wieder zu alten Essgewohnheiten zurückkehrt und folgerichtig wieder zunimmt, rekalibriert Food Mental Coaching das Unterbewusstsein auf die intuitiv vorhandenen Ernährungs-Mechanismen. Im Vordergrund steht der vom Körper geforderte und dementsprechend zuzuführende Energiebedarf. Dem Gehirn wird dabei wieder verinnerlicht, dass die Nahrungsaufnahme endet, wenn dem Stoffwechsel ausreichend Energie zugeführt worden ist und der Körper dies durch ein Sättigungsgefühl entsprechend signalisiert - egal wie voll der Teller noch ist. Es existieren weder Verbote noch Verzicht, stattdessen Genuss und respektvoller Umgang mit der Ernährung. Auf positive Weise zeigt der Körper selbst die Grenzen des Energiebedarfs auf, demnach sind keine gesundheitlichen Risiken zu erwarten. Im Mittelpunkt steht ebenso das Wiedererlernen ?richtig? zu essen, vor allem richtig zu kauen, um dem Körper die Nahrung für die anschließende Verwertung bestmöglich aufbereitet anzubieten.

»Wirklich gesund, perfekt abgestimmt und langfristig erfolgreich ist nur die Natur selbst«, sagt Food Mental Coach Reza Hojati. Daran ändern auch nichts aktuelle, pseudowissenschaftliche Diäten wie unter anderem Insulintrennkost, LowCarb oder Diätphasen. »Nicht die Neuzeit, sondern die in uns steckende, gesamte Evolution steuert und beeinflusst unseren Körper«, so Reza Hojati weiter. »Deshalb sind Diäten bzw. künstliche Hungersnöte auch zum Scheitern verurteilt, da die Natur dafür bereits eine Lösung gefunden hat - die Einlagerung, Wiederauffüllung und Verteidigung von Fettreserven. Hinsichtlich der Gewichtsreduzierung müssen wir also die Natur mit ihren eigenen Mitteln schlagen. Nicht Verzicht, sondern Kontinuität signalisiert Gleichgewicht, das der Körper mit Fettabbau belohnt. Bewusst leben, bedeutet also dauerhafte Balance - die Gesundheitsformel für Körper und Geist.«

Pressekontakt

Schlankness.de

Herr Reza Hojati
Kaiserstr. 7
24145 Kiel

schlankness.de
info@schlankness.de

Firmenkontakt

Schlankness.de

Herr Reza Hojati
Kaiserstr. 7
24145 Kiel

schlankness.de
info@schlankness.de

Fernsehsender wie der NDR, Sat1, Pro7 und RTL-Nord haben den LifeCoach, zertifizierten Mental-Coach und medizinischen Hypnotiseur Reza Hojati bereits als Experten eingeladen oder ganze Dokumentationen über ihn und die von ihm entwickelte Methode zur Gewichtsregulierung - Schlankness - gedreht. Die zunächst irritierende Botschaft: »Ich darf essen, was und soviel ich will!« Die überzeugende Erklärung von Reza Hojati. »Hunger- und Sättigungsgefühle beginnen im Kopf.« In seinen Seminaren zeigte der Ernährungsexperte und NLP-Trainer Tausenden von Menschen bereits den Weg zu Lebens- und Ernährungsfreude. Darüber hinaus verfügt Reza Hojati über ein überregional geachtetes Renommee als Fachautor entsprechender Bücher, CDs und DVDs.

Anlage: Bild

Schlankness®