

Iss die Hälfte, doppelt so oft!

Ich habe herausgefunden, dass alles, was Sie tun müssen, um Gewicht zu verlieren und Ihr neues Gewicht zu halten, darin besteht, halb so viel zu essen, wie Sie es normalerweise tun würden, aber doppelt so oft. Während Sie vielleicht schon einmal von einem ähnlichen Konzept (kleine, häufige Mahlzeiten) gehört haben, ist es für die meisten Menschen möglicherweise neu, die Proportionen bei jeder Mahlzeit anzupassen. Beachten Sie, dass ich „jedes Mal, wenn Sie essen“ anstelle von „Mahlzeit“ sage. Ich glaube, das Wort „Mahlzeit“ wird zu sehr mit einer ganzen Menge Essen in Verbindung gebracht! Von nun an wird das Essen auf …



Ich habe herausgefunden, dass alles, was Sie tun müssen, um Gewicht zu verlieren und Ihr neues Gewicht zu halten, darin besteht, halb so viel zu essen, wie Sie es normalerweise tun würden, aber doppelt so oft.

Während Sie vielleicht schon einmal von einem ähnlichen

Konzept (kleine, häufige Mahlzeiten) gehört haben, ist es für die meisten Menschen möglicherweise neu, die Proportionen bei jeder Mahlzeit anzupassen.

Beachten Sie, dass ich „jedes Mal, wenn Sie essen“ anstelle von „Mahlzeit“ sage. Ich glaube, das Wort „Mahlzeit“ wird zu sehr mit einer ganzen Menge Essen in Verbindung gebracht! Von nun an wird das Essen auf Ihrem Teller also als „Zeit zum Essen“ bezeichnet.

Anstatt 3 Mahlzeiten am Tag, machen Sie es 6 mal am Tag zu essen. Anstelle von Frühstück, Mittag- und Abendessen sage ich „erstes Frühstück, zweites Frühstück, erstes Mittagessen, zweites Mittagessen usw.“

Zurück zu den Proportionen! Okay, also haben wir alle aus den amerikanischen Standard-Gesundheitskursen und der Ernährungspyramide gelernt, dass „Mahlzeiten“ grundsätzlich aus 1/3 Stärke, 1/3 Gemüse/Obst und 1/3 Protein bestehen sollten. Das Problem sehe ich darin, dass SOWOHL Stärke (Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis) als auch Gemüse/Obst Kohlenhydrate (und sehr wenig Eiweiß/Fett) enthalten.

Mit so viel Kohlenhydraten in jeder „Mahlzeit“, dreimal am Tag, ist es nur eine Frage der Zeit, bis das Insulin einer Person aufhört zu wirken und sich die Tore für Gesundheitsprobleme wie Diabetes, Herzkrankheiten, Krebs, Gewichtszunahme usw. öffnen.

Ich empfehle, die Prozentsätze auf 50:50 zu verschieben. Das sind 50 % proteinbasierte Lebensmittel (Fleisch, Geflügel, Fisch, Bohnen, Nüsse, Eier), die auch gesunde Fette enthalten, und 50 % kohlenhydratbasierte Lebensmittel (Gemüse/Obst und glutenfreies Getreide).

Beachten Sie, dass ich Milchprodukte und Gluten komplett weggelassen habe, die ich als die größten Einzelverursacher von Gesundheitsproblemen betrachte.

„Essen Sie die Hälfte“ bedeutet also, halb proteinbasierte Lebensmittel und halb kohlenhydratbasierte Lebensmittel zu essen.

Es bedeutet auch „bei jeder Sitzung die Hälfte essen“. Anstatt alles auf einem großen Teller zu essen, ziehen Sie eine Linie in der Mitte und essen Sie die Hälfte. (Oder verwenden Sie einen kleineren Teller!) Heben Sie die andere Hälfte 3-4 Stunden später auf, wenn Ihr Körper eine weitere Füllung mit Nährstoffen und Kalorien benötigt.

Warum 3-4 Stunden später? Wenn Sie mehr als 3-4 Stunden nichts essen, geht Ihr Körper in den Stressmodus, auch bekannt als Hunger. Während wir uns vielleicht wünschen, dass unser Körper den Überschuss um unsere Mitte herum oder vielleicht ein wenig von der Rückseite weg verbrennt, ist das einfach unmöglich, muss ich leider sagen. Unser Körper weiß NUR, wie er Muskeln als Brennstoff verwendet.

Also schonen Sie Ihre Muskeln, um Himmels willen, und ernähren Sie sich alle 3-4 Stunden. Es mag zunächst wie ein Babysitter-Job erscheinen, aber hey, wenn du dich nicht selbst ernährst, wer dann?

Ich schlage vor, den ganzen Tag über alle 3 Stunden einen Alarm auf Ihrem Handy einzustellen. Am Anfang haben Sie vielleicht keine Ahnung, was Sie essen sollen, aber bald werden Sie das Spiel verstehen und sicherstellen, dass Sie etwas bei sich haben, damit Sie genährt, energetisiert und klar und ausgeglichen in das nächste 3-Stunden-Intervall gehen können -geleitet.

Das stimmt! Alle 3-4 Stunden etwas zu essen sorgt dafür, dass Ihr Blutzucker und Ihre Stimmung ausgeglichen sind.

Das bedeutet, dass Sie produktiver sind, während Sie sich ernähren und sich großartig fühlen!

Iss die Hälfte (halb Protein, halb Kohlenhydrate) und iss halb so viel, doppelt so oft!

Stellen Sie sich das so vor, Sie essen nicht mehr oder weniger. Sie verteilen es nur anders über den Tag, auf eine Weise, die für Ihren Körper funktioniert.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki