So kurbeln Sie Ihren Fettstoffwechsel an!

Fettstoffwechsel	6,338 - 8,368	2.358	

Vital, fit, beweglich & schmerzfrei zu sein und dazu schlank, schön & jung auszusehen ist das Ziel, welches es heute anzustreben gilt.

Unsere Ernährung beeinflusst dabei unseren Körper und unser Wohlbefinden und damit unser gesamtes Leben. Unsere Nahrung bildet neben Bewegung und Entspannung das Fundament um Gesundheit und Schönheit zu erlangen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Herzlich willkommen bei der spannenden Lektüre «So kurbeln Sie Ihren Fettstoffwechsel an!»

Gestatten Sie mir, dass ich mich Ihnen kurz vorstelle: Mein Name ist Roland M. Rupp und ich bin Leiter der VDM-Academy, welche therapeutisch tätige Personen im Bereich Resonanzanalyse, Parasiten & Virenentfernung sowie Bioresonanztherapie ausbildet.

Mit Hilfe der Resonanzanalyse wird bei sehr vielen Menschen sofort erkennbar, warum diese Mühe haben, Gewicht zu verlieren oder zunehmen, auch wenn Sie sehr wenig essen.
In den meisten Fällen liegt dies am Fettstoffwechsel.

Muskelgewebe	6,552 - 8,268	6.041	
Fettstoffwechsel	6,338 - 8,368	2.358	
Entgiftung und Stoffwechsel	6,187 - 8,466	5.799	

Mit Hilfe der Bioresonanz ist schnell erkennbar, warum es nicht so einfach geht mit Abnehmen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Weitere messbare Werte:

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Abweichender Lipid-Metabolismus-Koeffizient	1,992 - 3,713	1.342	
Abweichender Koeffizient des braunen Fettgewebes	2,791 - 4,202	2.402	
Hyperinsulinämie-Koeffizient	0,097 - 0,215	0.29	
Abweichender Koeffizient des Nucleus des Hypothalamus	0,332 - 0,626	0.444	
Abweichender Triglycerid-Gehalt-Koeffizient	1,341 - 1,991	5.565	

Adipositas

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Pepsinsekretion Koeffizient	59,847 - 65,234	63.058	
Magenperistaltik Koeffizient	58,425 - 61,213	61.125	
Absorptionsfunktion des Magens	34,367 - 35,642	33.854	
Dünndarmperistaltikfunktion	133,437 - 140,476	129.503	
Absorptionsfunktion des Dünndarms	3,572 - 6,483	2.578	

Auch der Magen-Darm-Trakt kann mit Hilfe der Quantenresonanz gemessen werden

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Protein-Stoffwechsel	116,34 - 220,621	153.512	
Kohlenhydratstoffwechsel	0,713 - 0,992	0.826	
Entgiftungsfunktion	0,202 - 0,991	0.205	
Gallensaftsekretion	0,432 - 0,826	0.651	
Leberfettgehalt	0,097 - 0,419	0.353	

Selbst Leberfunktionen sind mit Hilfe der Resonanzanalyse sofort bestimmbar

Wenn der Fettstoffwechsel nicht optimal ist, so nützt auch mehr Bewegung und die Umstellung des Essens nur bedingt um das Gewicht zu reduzieren. Aus diesem Grund sollten Sie zur Ankurbelung des Fettstoffwechsels mehrere Dinge gleichzeitig berücksichtigen.

Viele Leute wissen leider nicht, dass der Körper ein «Verbrennungsmotor» ist und wenn man dem Körper nichts zu essen gibt, wird dieser nicht «einfach so» Fett verbrennen, sondern reduziert ganz einfach seine Leistung.

Um den Fettstoffwechsel anzukurbeln, gibt es sehr viele ganz einfache Dinge. Dass man sich dafür mehr bewegen oder die Ernährung komplett umstellen muss, ist absolut nicht zwingend nötig.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Es gibt viele Hausmittel um Fett abzubauen. Natürlich ist etwas Ausdauer und Geduld erforderlich, bevor sich erste Erfolge zeigen, aber es lohnt sich! Bauen Sie zum Beispiel mehr Tomaten, Ingwer und Apfelessig in Ihren Speiseplan ein und die Fettverbrennung wird auf natürlich Art und Weise schnell angekurbelt. Wenn man dann noch schaut, dass im Körper immer genügend Vitamin D und Magnesium (Bei der Gewichts-reduktion spielen diese zwei Nährstoffe eine bedeutende Rolle, da sie sehr wichtig für die Stoffwechselvorgänge sind) vorhanden sind, weil eine Unterversorgung die Gewichtsabnahme erheblich erschwert oder gar unmöglich macht, ist auf dem besten Weg. Abgesehen von den Ballaststoffen ist beim Vorhaben Gewicht abzubauen für die meisten Menschen die Versorgung mit Vitaminen und Mineralien ein grosser Schwachpunkt.

Sorgen Sie auch für einen ausreichenden und erholsamen Schlaf. Wenn Sie ausgeschlafen und gut erholt sind, wird Ihr Körper weniger Ghrelin (das ist ein vorwiegend im Magen erzeugtes Hormon, das den Energieaufwand reduziert und Hunger auslöst) produzieren.

Wer wirklich seinen Fettstoffwechsel auf Vordermann bringen und Gewicht verlieren will, hat mehrere Möglichkeiten: Die Einfachste ist es wohl, ein Fettverbrennungsprogramm zu kaufen, wie es von vielen Anbietern von Nahrungsergänzungsmittelsystemen angeboten wird. Eine weitere Möglichkeit ist es, sich mit einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater zusammen zu setzen, genau zu analysieren was

das Ziel ist und dann einen entsprechenden Plan aufzustellen und laufend zu überprüfen, welche Ergebnisse bereits erzielt worden sind. Im Internet gibt es viele «Abnehmprogramme» welche gegen die Bezahlung einer Gebühr einen raschen Gewichtsverlust versprechen. Davon möchte ich aber an dieser Stelle abraten. Aus Erfahrung kann ich Ihnen sagen: All diese Programme funktionieren nicht, wenn der Fettstoffwechsel nicht angekurbelt wird und sobald man mit diesen «Diäten» aufhört, tritt sofort der Jo-Jo Effekt auf und man ist in kürzester Zeit wieder auf seinem Ursprungsgewicht.

Wer ein bisschen Zeit investieren will, kann im Internet auch die zahlreichen Seiten zu diesem Thema konsultieren und sich die besten Tipps & Tricks zusammenkopieren und so seinen eigenen optimalen Plan erstellen.

Genau dies wurde mit diesem Dokument umgesetzt. Hier sind zahlreiche Tipps & Tricks sowie Kurzanleitungen, Auflistungen und Beschreibungen aus dem Internet übernommen (Die Quellen wurden wo immer verfügbar, angegeben) und mit der eigenen Erfahrung aus den letzten 17 Jahren vermengt worden. Daraus entstanden ist dieses Programm zur Fettstoffwechselankurbelung.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Wer also wirklich seinen eigenen Fettstoffwechsel verbessern will, findet hier die besten Tipps & Tricks und viele Ideen. Und keine Angst – Das Programm basiert nicht darauf, dass man sich mehr bewegen oder Sport treiben muss. Den Fettstoffwechsel kann man auch anders aktivieren. Und nun viel Spass und Erfolg beim Erzielen der von Ihnen für sich gesetzten Ziele.

Roland M. Rupp



Leiter der VDM-Academy

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Was erwartet Sie in diesem Buch (in alphabetischer Reihenfolge)

Auf genügend Schlaf achten 93
Bauen Sie so genannte Fatburner (Fettverbrenner) in Ihre Ernährung ein 76
Bevor wir beginnen… 12
Dem Essen Schärfe verleihen 92
Der Nährstoffhaushalt muss stimmen 98
Der Tag beginnt mit dem Frühstück 23
Die «schwarze» Liste der Lebensmittel 80
Die Top50 der gesündesten Lebensmittel 69
eine kleine Auswahl toller Smoothierezepte 34
Es muss nicht mehr Bewegung sein – Nur bewusster 93
Freie Radikale und so vorzeitige Alterung und Antriebsschwäche 22
Für Neugierige 9
Gesundes Abendessen dank einer gesunden Ernährung 61
Herzlich willkommen 2
Keinen Hunger aufkommen lassen 84
Machen Sie es sich einfach – Ersetzen Sie das Mittagessen mit einem feinen Smoothie 24
Mein Ernährungstagebuch 13
Mikronährstoffe, die für eine schlanke Linie wichtig sind 101
Schwache Darmgesundheit und Ablagerungen im Darm 22
So kurbeln Sie den Fettstoffwechsel an 23
Stress abbauen 95
Training durch Vibration 96
Übersäuerung und dadurch gestörter Säure-Basen-Haushalt 22
Warum ist für das Abnehmen die Verfügbarkeit aller Mikronährstoffe erforderlich? 105
Wasser trinken 90
Werden Sie fit und vital und beugen Sie Krankheiten vor 20
Wie Hormone auf Fettzellen wirken 98
Wie viele Kalorien hat eigentlich, was ich esse? 15
Zucker reduzieren 85

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Für Neugierige

Sie sind neugierig, ob Sie etwas Neues erfahren in diesem Buch? Sie sind sicher, Sie kennen schon alle Tipps & Tricks, da Sie schon so viele Diäten hinter sich haben? Dann stellen Sie sich bitte jetzt die Frage: Haben die bisher gemachten Diäten gewirkt und sind Sie nun auf Ihrem Zielgewicht? Wenn Sie diese Frage mit Ja beantworten können, dann herzlichen Glückwunsch. Wenn nicht, so lohnt sich die Lektüre dieses Buches für Sie garantiert! Denn im Gegensatz zu anderen Diätbüchern geht es hier um die Ankurbelung des Fettstoffwechsels und so spezialisiert sich dieses Buch nicht auf eine bestimmte Art der Gewichtsabnahme, sondern führt verschiedene Konzepte und ernährungswissenschaftlich belegte Fakten. In dieser Kombination entfaltet sich eine enorm powervolle Möglichkeit, Gewicht zu verlieren.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Wer aber jetzt schon sehen will, welche Tipps Sie in diesem Buch finden, soll nicht länger warten müssen. Hier finden Sie alle Tipps, welche Ihnen zur kontrollierten Gewichtsabnahme verhelfen.

1. Führen Sie ein Ernährungstagebuch
2. Visualisieren Sie Ihr Gewicht und Ihr Zielgewicht
3. Verbannen Sie aus Ihren Schränken alles, was Ihre Diät stören könnte
4. Nutzen Sie die Möglichkeiten einer App um zu schauen, wie viele Kohlenhydrate, Fett und Eiweiss Sie zu sich nehmen
5. Aufstehen und Wasser trinken um den Fettstoffwechsel anzukurbeln
6. Der Tag beginnt mit einem gesunden Frühstück
7. Ersetzen Sie das Mittagessen mit einem Smoothie
8. Gesundes Abendessen dank gesunder Ernährung
9. Bauen Sie Fatburner in Ihren Speiseplan ein
10. Nutzen Sie die Möglichkeiten von Power Gemüse
11. Verzichten Sie auf alle Pflanzenöle mit Ausnahme von Kokosöl
12. Achten Sie auf die «schwarze Liste» der Lebensmittel, auf welche Sie verzichten sollten
13. Lassen Sie keinen Hunger aufkommen
14. Essen Sie tagsüber alle 2 Stunden 5-10 Mandeln
15. Reduzieren Sie Zucker
16. Trinken Sie mindestens 30ml gefiltertes Leistungswasser pro Kg Körpergewicht
17. Verleihen Sie dem Essen Schärfe
18. Achten Sie auf genügend Schlaf

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

19. Es muss nicht mehr Bewegung sein - nur Bewusster
20. Bauen Sie Stress ab
21. Achten Sie auf einen optimalen Nährstoffhaushalt
22. Beenden Sie Ihre morgendliche Dusche mit kaltem Wasser

Wer jetzt übrigens diese Tipps durchgelesen und bei jedem Tipp gesagt hat: «Kenne ich» oder «Mache ich» dem sei hier gesagt: Sie können auf die ersten 4 Tipps problemlos verzichten und trotzdem Ihren Fettstoffwechsel in kürzester Zeit verbessern und Ihr Gewicht reduzieren. Wenn Sie aber andere Tipps ausser Acht lassen, so wird es umso schwerer oder Sie werden es nicht schaffen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Bevor wir beginnen…

Gleich zu Beginn möchte ich Ihnen einen Tipp geben, welchen ich all jenen gebe, wenn diese wirklich an Gewicht verlieren möchten:
Machen Sie ein Ernährungstagebuch. Ein solches Tagebuch ist sehr simpel und unterstützt Sie in Ihrem Vorhaben, Gewicht zu verlieren ungemein. Einerseits haben Sie so eine extrem gute Kontrolle und wenn die Gewichtsabnahme nicht klappt, haben Sie anhand dieses Ernährungstagebuches eine sehr gute Basis, um zusammen mit einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater festzustellen, woran es liegt.

Das Tagebuch hat aber noch einen anderen grossen Vorteil: Sie sehen auf einen Blick, was Sie wirklich alles zu sich nehmen, denn oftmals suggeriert Ihnen Ihr Gehirn, dass Snacks zwischendurch «nicht zählen» und streicht diese aus Ihrem Gedächtnis. Mit Hilfe des Ernährungstagebuches sehen Sie aber genau, was Sie wirklich alles essen. Und plötzlich werden Sie feststellen, dass die tägliche Einnahme eines süssen Snacks wie Mars, Snickers oder Bounty, sich dies in einem Monat ganz schön summiert. Die meisten Abnehmwilligen beginnen bereits nach wenigen Tagen selbständig auf verschiedene Dinge zu verzichten, nur weil Sie es mit Hilfe des Ernährungstagebuches nun erstmals schwarz auf weiss vor sich sehen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Mein Ernährungstagebuch

Datum:	

Kaffee/Tee:		Tragen Sie hier Lebensmittel wie Kaffee oder Tee, Wasser oder andere Dinge, welche Sie mehrmals zu sich nehmen in Form einer Strichliste ein.
Wasser:		

Uhrzeit	Lebensmittel/Mahlzeit/Einheit

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Und wenn wir schon bei Tabellen sind, sollten Sie auch eine Liste führen und genau notieren, wie es um Ihre Gewichtsabnahme steht. Auch hier gilt es zu visualisieren, wie Sie vorwärtskommen.

Datum:	
Aktuelles Gewicht:	
Meine Grösse:	

Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht [kg] dividiert durch das Quadrat der Körpergrösse [m^2].
Die Formel lautet: BMI = Körpergewicht : (Körpergrösse in m) ^{2}.
Die Einheit des BMI ist demnach kg/m^2.

Mein aktueller BMI:	

Zielgewicht:	
Erreicht bis am:	

Datum:	**Gewicht:**

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Wie viele Kalorien hat eigentlich, was ich esse?

Es gibt tausende von Apps, mit welchen man genau erfassen kann, was man isst und wie viele Kohlenhydrate, Fette und Eiweiss man zu sich nimmt.

Eine App sticht dabei besonders hervor:

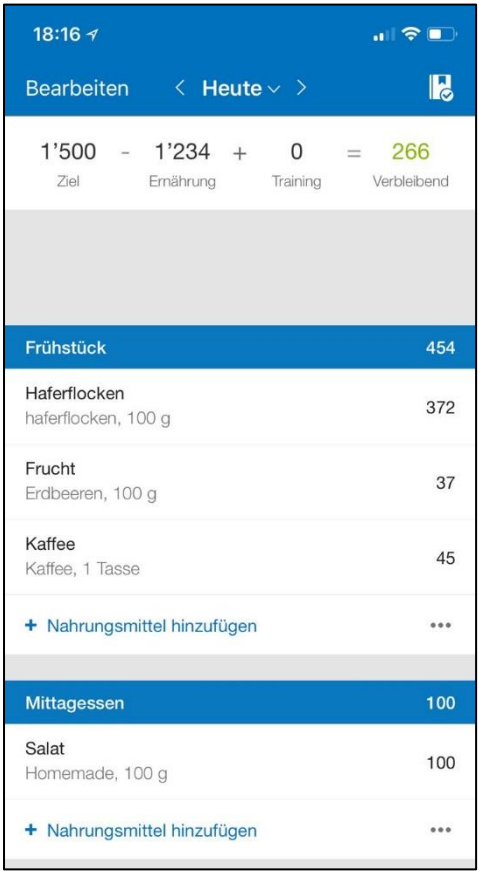


Diese App ist nicht nur sehr einfach bedienbar, sondern Sie bietet auch extrem viele Möglichkeiten. Die Meinung ist nun aber nicht, dass Sie diese App auf Ihrem Smartphone oder Tablett installieren, und alles minutiös erfassen, was Sie zu sich nehmen (was Sie natürlich gerne machen können

und eigentlich auch optimal wäre). Vielmehr können Sie zukünftig, wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmtes Nahrungsmittel «gut» für Sie ist oder Sie nicht allenfalls schon zu viele Kalorien an diesem Tag gegessen haben, dies kurz überprüfen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Nachdem man das eigene Zielgewicht eingetragen hat, berechnet das Programm, wie viele Kalorien man täglich zu sich nehmen darf, um das Zielgewicht zu erreichen.

Die Eingabe der einzelnen Lebensmittel und Mahlzeiten gestaltet sich denkbar einfach, da das Programm tausende von Nahrungsmitteln mit den entsprechenden Kalorien, Fetten und Kohlenhydraten bereits hinterlegt hat. Sogar das Scanning von Barcodes auf Lebensmitteln ist möglich.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Den Fortschritt kann man jederzeit mitverfolgen und sieht, wie das Fettverbrennungs-programm funktioniert.

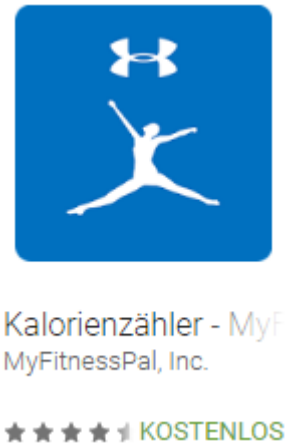
VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Die App MyFitnessPal gibt es sowohl für IOS als auch Android



Für IOS:
https://itunes.apple.com/ch/app/myfitnesspal/id341232718?mt=8



Für Android:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Werden Sie fit und vital und beugen Sie Krankheiten vor

Um dies zu erreichen ist es nicht notwendig, die Essgewohnheiten komplett umzustellen. Sich täglich gesund zu ernähren ist eigentlich gar nicht so kompliziert, wenn man weiss, wie. Und in diesem Buch erfahren Sie auf über 50 Seiten, wie einfach es ist.

Und gleich zu Beginn lüften wir das Geheimnis, wie die Formel für gesunde Ernährung lautet:

5-8 Portionen Obst & Gemüse
\+ 30 Gramm Ballaststoffe
\+ gute Fette
\+ 1,5/2 Liter kalorienarme Flüssigkeit

\- Fastfood
\- Fertigprodukte
\- Zucker
\- Weissmehl
\- tierische Fette
= Gesunde Ernährung

Tatsächlich schaffen es aber nur 10% aller Menschen, sich nach diesen Empfehlungen gesund zu ernähren.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Warum dies nur so wenige Menschen schaffen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Unter anderem sind dies:

- Stress im Alltag
- Zeitmangel
- Essen nach Geschmack
- Äussere Umwelteinflüsse
- Unzureichende Lebensmittelqualität
- Verzehr zu vieler industriell hergestellte Nahrungsmittel

…und die Folgen davon?

- Ernährungsbedingte Stoffwechsellücken
- Übersäuerung und dadurch gestörter Säure-Basen-Haushalt
- Schwache Darmgesundheit und Ablagerungen im Darm
- Freie Radikale und so vorzeitige Alterung und Antriebsschwäche

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Übersäuerung und dadurch gestörter Säure-Basen-Haushalt
Das Verhältnis von Säuren und Basen wird durch komplexe Abläufe im Körper im Gleichgewicht gehalten. Grünes Gemüse kann dabei eine wesentliche Rolle spielen. Moderne Ernährung und Lebensweise führen jedoch häufig zu Überschuss an Säuren und kann unseren Körper aus dem Gleichgewicht bringen. In Europa leiden bereits 85% der Bevölkerung an Übersäuerung.

Schwache Darmgesundheit und Ablagerungen im Darm
Durch unsere moderne ballaststoffarme Ernährung kann unser Verdauungs-apparat nicht wirkungsvoll arbeiten. Nahrungsrückstände durch Konservierung-Zusatz und Industriestoffe lagern sich an der Darmwand ab und bilden eine zähe und feste, gummiartige Schicht. Im Laufe der Zeit behindern diese Ablagerungen die Stoffwechselprozesse im Darm. Eine gesunde Darmflora ist ausschlaggebend für unser Immunsystem.

Freie Radikale und so vorzeitige Alterung und Antriebsschwäche
Der Mensch des 21. Jahrhunderts wird immer älter und altert dabei je nach Lebenswandel immer schneller. Mitauslöser dafür sind freie Radikale. Antioxidantien können unterstützen, die vorzeitige Alterung zu verlangsamen. B-Vitamine schützen vor Mangel-Begleiterscheinungen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

So kurbeln Sie den Fettstoffwechsel an

1. Der Tag beginnt mit dem Frühstück

Das Frühstück hilft am Anfang jeden neuen Tages, den Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen. Über Nacht verlangsamt sich die Magenperistaltik, nachdem man mehrere Stunden lang nichts mehr gegessen hast. Die Zellen müssen wieder mit Nährstoffen aufgefüllt werden, sonst stellen sie sich darauf ein, mit weniger Nahrung zu überleben, und lagern in Aussicht auf zukünftige Nahrungsknappheit Fett ein.

Tipp:
Trinken Sie unmittelbar nach dem Aufstehen (also noch im Pyjama und bevor Sie ins Badezimmer gehen ein Glas warmes Wasser. Dies hilft dem Körper, sofort verschiedene Stoffwechselfunktionen zu aktivieren.

Ein optimales Frühstück kann zum Beispiel aus Haferflocken mit Magermilch oder noch besser Sojamilch und frischen Früchten, am besten Erdbeeren, bestehen. Auch wenn Ihnen die Hersteller von Frühstücksflocken suggerieren, diese seien gesund so stimmt dies zwar, allerdings haben diese Cerealien oftmals auch sehr viel Zucker und Fette, was nicht sein muss. Weizenvollkorn und Zucker am Morgen müssen nicht sein. Weizen macht nicht nur fett, sondern auch krank und alt. (Sehr zu empfehlen an dieser Stelle sei das Buch «Die Weizenwampe» von Dr. Davis.)

Eine gute Alternative sind auch Eier, Speck und Spinat.
Und natürlich ein Protein-Drink.

2. *Machen Sie es sich einfach – Ersetzen Sie das Mittagessen mit einem feinen Smoothie*

Mit einem leckeren Protein-Smoothie können Sie Ihr Mittagessen ersetzen und erreichen damit nicht nur, dass Sie aktiv Fett verbrennen, sondern auch Ihr ganzer Fettverbrennungsmotor und Magen-Darm wird entsprechend angeregt und verbessert sich.

Eiweisspulver in Smoothies
Proteinpulver sind ein wunderbares Mittel, um den Eiweissgehalt von einem Smoothie zu steigern und satt zu machen. Es ist super für kalorienarme Smoothies und natürlich ideal nach dem Training.

Proteinpulver gibt es übrigens vegan, laktosefrei, auf Sojabasis oder normal so dass für jeden etwas dabei ist.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Diese Smoothies können dabei auch wie ein süsses Dessert schmecken. Hier ein Beispiel:



Vanille-Erdbeer Smoothie

Mixen Sie einfach Folgendes zusammen:

2 Messlöffel Naturproteine Vanille
150ml fettarme Milch
150 ml Wasser
100g Erdbeeren

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Ein gutes Natur-Proteine Pulver erhalten Sie zum Beispiel bei Powerfood.ch



Impact Whey Protein™ wird ausschliesslich aus Molke erster Klasse gewonnen und weist einen Proteingehalt von 82 % auf.

Impact Whey Protein™ liefert grosse Mengen an konzentriertem Molkeprotein aus vegetarischer Süssmolke. Molkeproteinkonzentrat verfügt unter allen bekannten Proteinen über die höchstmögliche biologische Wertigkeit und über einen hohen Anteil an essentiellen und nicht essentiellen Aminosäuren. Im Herstellungsverfahren kommt eine Kombination aus Membranfiltration und Trocknung bei geringer Temperatur und niedrigem Druck zur Anwendung. So wird das Protein schonend getrennt und konzentriert, und seine natürliche Funktion und der hohe Nährwert bleiben erhalten. Das Resultat ist ein hochwertiges Molkeproteinkonzentrat.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Das Impact Whey Protein™ enthält 82 g Protein pro 100 g (Trockenbasis), ist fett- und laktosearm und reich an Calcium. Dieses Protein ist ein ausgezeichneter Lieferant von essentiellen Aminosäuren und enthält einen so hohen Anteil an verzweigtkettigen Aminosäuren wie nur wenige andere natürliche Proteine.

Proteinfraktionen: 44 % Beta-Lactoglobulin, 17 % Alpha-Lactalbumin, 1,5 % bovines Serumalbumin, 8 % Immunoglobulin G, 0,5 % Lactoferrin, 26 % Glycomacropeptid.

- Über 80 % Protein pro Portion
- Hervorragendes Aminosäurenprofil
- Protein mit höchster biologischer Wertigkeit
- Ideal für Aufbau und Reparatur des Gewebes

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Verzehrsempfehlung:
Geben Sie 150-250 ml Wasser oder Milch in den Shaker (je weniger Flüssigkeit desto dicker der Shake). Dann einen gehäuften grossen MP-Messlöffel (25 g) der Rezeptur hinzufügen, schütteln und geniessen. Einnahme zwei- bis dreimal täglich oder nach Bedarf.

Zusammensetzung:
Unvergälltes Molkeproteinkonzentrat*, Kakaopulver (nur Cremige Schokolade, Schoko-Karamell und Mokka), Geschmacksstoffe (nur aromatisierte Sorten), natürliche Aromen (nur natürliche Sorten), Zitrussäure (nur Himbeere, Vanille und Himbeere, Biskuitrolle Erdbeere und Sommerfrüchte), Malzextrakt (Latte, Toffee, Schoko-Karamell und Banoffee), Emulgator (Sojalecithin), Apfelsäure (nur Schoko-Kokosnuss), Süssstoff (Sucralose® [nur aromatisierte Sorten]), Farbstoffe (Rote Beete [nur Himbeere, Vanille und Himbeere, Erdbeersahne, Biskuitrolle Erdbeere, Sommerfrüchte sowie Rhabarber und Vanillesosse], Anthocyanpigment [nur Himbeere], Kurkumin [nur Banane und Sommerfrüchte], Karamell [nur Schoko-Kokusnuss und Toffee-Kuchen]). * aus Milch

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Nährwertangaben:

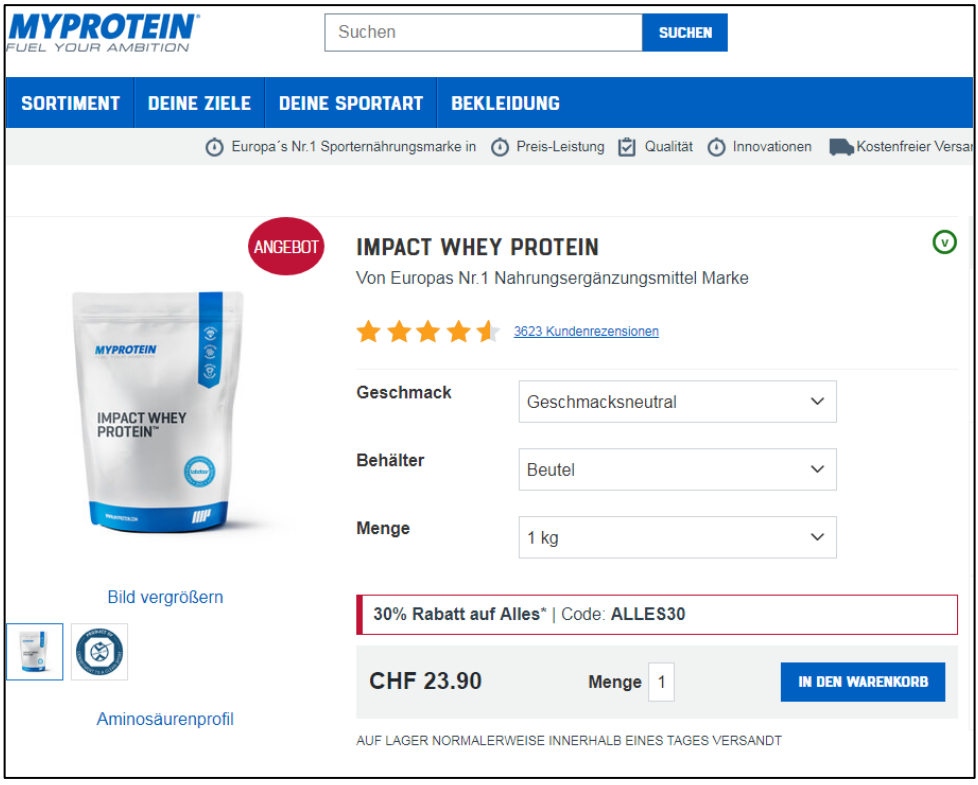
Pro 25g	
Energie:	98,3 kcal
Energie:	414,0 kJ
Protein (Trockenbasis):	20,5 g
Protein (Istzustand):	19,6 g
Fett:	1,7 g
Kohlenhydrate:	1,5 g
Kalzium:	125 mg
Cholesterin:	0,5 mg

Hinweis:
Diese Nährwertangaben beziehen sich auf die geschmacksneutrale Variante. Bei den meisten aromatisierten Varianten fällt der Proteingehalt um rund 3 % geringer aus, bei Schokoladenvarianten aufgrund des Kakaopulvers um rund 8 %.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Sie können dieses hochwertige Protein direkt bestellen bei:
https://www.powerfood.ch/de/?sPartner=VDM



https://www.myprotein.ch/sporternahrung/impact-whey-protein/10530943.html

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Aber natürlich ist nicht nur ein gutes Proteinpulver für einen guten Smoothie notwendig. Es gibt noch zahlreiche andere Lebensmittel, welche Sie anstelle von Proteinpulver nehmen können und viele Zutaten, um den für Sie «richtigen» Smoothie zu mixen. Hier sehen Sie eine entsprechende Auflistung und gleich danach folgen einige Rezepte.

Joghurt in Smoothies
Joghurt enthält viel Eiweiss, Kalzium und ist durch seine Probiotika gut für den Magen. Am besten sind fettarme Varianten oder griechischer Joghurt. Der Voll Fett Joghurt ist reich an Kalorien. Griechischer Joghurt ist reich an Eiweiss und hat wenig Kohlenhydrate. Um den Eiweissgehalt von einem Smoothie zu steigern, nehmen Sie 1/4 bis 1/2 Cup fettarmen oder griechischen Joghurt, Tofu geht auch.

Milchprodukte in Smoothies
Milch ist eine weitere gute Quelle für Eiweiss, Kalzium und anderen Nährstoffen. Am besten ist Magermilch. Alternativ kann auch einfach Soja-, Reis- oder Mandelmilch genommen werden.

Fette in Smoothies
Fett hat zwar einen schlechten Ruf, aber es gibt gesunde Fette die der Körper unbedingt braucht. Ausserdem hilft Fett, sich satt zu fühlen. Low-Fat Produkte machen nicht satt und Dein Körper braucht Fett um wichtige Nährstoffe aufnehmen zu können. Quellen für gesunde Fette sind: Fischöl, Avocado, Nüsse, Leinsamen, Erdnussbutter und Kokosöl. Was die Fettverbrennung besonders ankurbelt ist MCT-Öl.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Bananen in Smoothies
Bananen sind reich an Kalium, Vitamin B6 und anderen Nährstoffen. Sie machen satt, geben dem Smoothie Süsse, eine cremige Konsistenz und binden die Zutaten zusammen.

Beerenfrüchte in Smoothies
Beeren sind ein Kraftpaket an Antioxidantien, randvoll mit Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen, die eine Vielzahl an gesundheitlichen Vorteilen bieten. Sie sind natürlich süss und frisch oder gefroren verfügbar.

Tee als Zutat in Smoothies
Tee ist eine gesunde und schmackhafte Art dem Smoothie ein Aroma zu verpassen. Grüner Tee, Rooibos, Pfefferminze usw. bieten zudem noch verschiedene gesundheitliche Vorteile.

Wasser oder Saft für Smoothies
Ein Smoothie der nicht kalt & glatt ist, ist kein richtiger Smoothie. Nehmen Sie schlichtes Wasser oder gefrorenen Fruchtsaft, grünen Saft, Tee, Kaffee, Joghurt oder Milch. Testen Sie auch mal gefrorene Bananen, das verleiht dem Smoothie extra Cremigkeit.

Smoothies kalorienarm süssen
Wir empfehlen Smoothies entweder mit natürlichen Süssungsmitteln zu verfeinern wie z.B. Xucker auf Erythrol-Basis. Oder mit FlavDrops oder mit dem Pancake Sirup. – Alle gute Alternativen zu klassischem Zucker und schmecken weitaus besser als Stevia!

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Greens – die Superfood Powders für Smoothie Rezepte

Wer dem Ganzen noch den ultimativen Energiekick geben möchte, kann das mit Superfood Powders für Smoothies tun. Fein pulverisierte Superfoods wie Spirulina, Matcha, Moringa und Acai machen jeden Smoothie zu einem absoluten Energiebooster. Die fein gemahlene Spirulina-Alge aktiviert das Immunsystem und hat eine basische Wirkung auf den Organismus. Der vielseitige Matcha schützt den Körper vor freien Radikalen, Moringa unterstützt den natürlichen Stoffwechsel. Durch die hohe Konzentration an Antioxidantien gilt die gemahlene Acai-Pflanze als wahres „nature's perfect food" und darf demnach beim Detox Superfood Powder nicht fehlen. Aber nicht nur Smoothies, sondern auch das morgendliche Müsli oder den Lieblingssaft kann das Pulver gehörig aufpeppen und so als Superfood-Booster ganz unkompliziert in den Alltag integriert werden.

Quelle:
https://strong-magazine.com/smoothies-rezepte-zum-abnehmen-entgiften-schlankmacher/

Spirulina, Matcha, Moringa und Acai erhalten Sie am einfachsten bei:



https://iswari.ch/de

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Hier eine kleine Auswahl toller Smoothierezepte



Bananen-Himbeer-Smoothie

3 mittelgrosse geschälte Bananen
125 g Himbeeren oder Erdbeeren (gefroren, wenn gerade nicht verfügbar)
150 g frischer Babyspinat (gefroren, wenn gerade nicht verfügbar)
1 EL Chiasamen, welche zuvor mindestens 20-25 Minuten eingeweicht worden sind
300 ml Wasser

Ergibt 1 L zu je 2 Portionen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Apfel-Banane-Feldsalat-Smoothie

2 Äpfel oder 2 Birnen
1 Banane
125 g Feldsalat / Pflücksalat / Vogerlsalat oder grüner Salat deiner Wahl
1 EL Zitronensaft und 1 Prise Salz für einen vollmundigeren Geschmack
250 ml Wasser

Ergibt 1 L zu je 2 Portionen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Apfel-Fenchel-Smoothie

1 Apfel, 1 Birne, 1 kleine Fenchelknolle, 2 getrocknete Feigen (gewürfelt), 5 g frischer Ingwer (geschält) und 1 Kästchen Kresse
Zutaten in den Mixer geben und mit Wasser aufgiessen, sodass alles gerade so bedeckt ist. Dann gut durchpürieren. Nach Belieben mit Wasser verdünnen.
Birnen enthalten das stoffwechselanregende Spurenelement Jod. Und helfen zusätzlich beim Abbau von Schadstoffen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Schokoladiger Beeren-Kakao-Smoothie

250 g Beeren-Mix, 1 Banane, 1 EL rohes Kakaopulver und 250 ml Mandelmilch

Zutaten in den Mixer geben. Dann gut durchpürieren.

Rohes Kakaopulver steckt voller Antioxidantien, Magnesium und Eisen. Das Superfood bringt auf "gesunde" Weise leckeres Schokoaroma an Smoothies.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Petersilien-Mango-Smoothie

1 Orange, 3 getrocknete Datteln, 1/2 Mango und 1/2 Bund Petersilie

Zutaten in den Mixer geben und mit ca. 100 ml Wasser aufgiessen, sodass das Obst gerade so bedeckt ist. Dann gut durchpürieren. Nach Belieben mit Wasser verdünnen.

Petersilie punktet mit reichlich Eisen und Vitamin C. Sie senkt den Cholesterinspiegel und unterstützt die Nierenfunktion. Ausserdem hat das Kraut eine verjüngende Wirkung.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Apfel-Melonen-Smoothie

250 g Galiamelone, 1 Apfel, 1 Grapefruit, 1/4 Bund Minze und 250 ml Kokosdrink

Zutaten in den Mixer geben. Dann gut durchpürieren.

Grapefruit enthält neben dem Bitterstoff Naringin viele andere Pflanzenstoffe, die die Entgiftungsenzyme aktivieren.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Gojibeeren-Feldsalat-Smoothie

100 g Erdbeeren, 1 Banane, 1/2 Handvoll Gojibeeren (gibt's im Bioladen) und 1 Handvoll Feldsalat

Zutaten in den Mixer geben und mit ca. 100 ml Wasser aufgiessen, sodass das Obst gerade so bedeckt ist. Dann pürieren. Nach Belieben mit Wasser verdünnen.

Die leuchtend roten Gojibeeren haben einen extrem hohen Anteil an Antioxidantien, B-Vitaminen und Vitamin C. Sie stärken das Immunsystem und wirken wie eine Anti-Aging-Kur von innen. Möglichst 30 Minuten vor der Zubereitung in Wasser einweichen, dann lassen sie sich leichter pürieren.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Beeren Chia Smoothie zum Abnehmen

Auch dieser Smoothie zum Frühstück lässt uns easy bis zum Mittagessen durchhalten – ohne einen Vormittags-Stopp beim Bäcker einzulegen. Mit dem Superfood Chia Samen enthält diese Variante des Smoothies zum Abnehmen eine große Portion an pflanzlichem Eiweiß, entzündungshemmenden Omega 3-Fetten und Antioxidatien, sowie viel Vitamin C aus frischen Beeren. Mit nur vier Zutaten ist der Beeren Chia Smoothie am Morgen super schnell gemixt.

Zutaten:
1 Hand voll Beeren, gemischt
120 ml Granatapfel-Saft, ungesüßt
120 ml Wasser
1/2 EL Chia Samen

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Mango-Ananas-Smoothie

1/2 Mango, 1/2 Ananas, 1/4 Limette, 5 g Ingwer (geschält), 1 Orange und 1/2 Bund Koriander

Zutaten in den Mixer geben und mit ca. 100 ml Kokoswasser aufgiessen, sodass das Obst gerade so bedeckt ist. Dann gut durchpürieren. Nach Belieben mit Kokoswasser verdünnen.

Kokoswasser ist relativ kalorienarm (15 kcal/ 100 ml) und punktet mit reichlich Vitaminen (C und B), Mineralstoffen (Eisen und Magnesium) und Eiweiss. Es unterstützt die Sanierung der Darmflora und wirkt harntreibend.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Chia-Bananen-Beeren Smoothie

1 Esslöffel Chia-Samen
1 Messlöffel Molkeneiweisspulver
½ mittelgrosse Banane
1 Cup gefrorene gemischte Beeren
¾ Cup Milch (Magermilch / Mandelmilch / Sojamilch)
3-5 Eiswürfel

Die gemischten Beeren (Kohlenhydrate) liefern Energie, sind voll mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sind ein natürlicher Süssstoff. Chia Samen sind unglaublich reich an Omega-3-Fettsäuren (gesunde Fette), Eiweiss, Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien. Chia Samen enthalten auch ein super hohes Niveau von löslichen und unlöslichen Ballaststoffen, so dass sie unheimlich sättigen und somit eine grosse Bereicherung für kalorienarme Smoothies bilden.

Zutaten um den Smoothie reichhaltiger zu machen:
Chia-Samen, gemahlene Flohsamen, Molke-Protein, fettarmer griechischer Joghurt.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



MUFA-Smoothie

Um einen Smoothie für einen flachen Bauch zu kreieren, müssen Sie eine MUFA Quelle (einfach ungesättigten Fettsäuren) hinzufügen. Sie unterstützen den Gewichtsverlust wie z.B. fettarmer Joghurt. Die Forschung zeigt, dass Mithilfe von MUFAs und Joghurt das Ziel Bauchfett zu reduzieren und Gewicht zu verlieren schneller gelingt und zudem noch hilft Blähungen zu minimieren – Super oder?

Zutaten:
1 EL kaltgepresstes Bio-Leinöl (MUFA)
1 Cup gefrorene ungesüsste Blaubeeren
3/4 Cup Milch (Magermilch / Mandel / Soja)
1/4 Cup fettarmer griechischer Joghurt

Welche MUFAs sind für Smoothies geeignet: Leinsamen-Öl, Avocado-, Nuss-Butter (z.B. Erdnussbutter, Cashew Butter), dunkle Schokoladen-Chips.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Low-Carb Smoothie

Hier wird hochwertiges Protein mit einer Kohlenhydrat-Quelle (d.h. Obst oder Gemüse) gepaart. Um den Smoothie zu süssen verwendet am Besten natürliche Süssungsmittel wie Stevia oder Splenda.

Zutaten:
1 Messlöffel Proteinpulver
1 Tasse gefrorene, gemischte Beeren
1 Tasse kaltes Wasser
¼ Tasse fettarmer Hüttenkäse
1 Päckchen Splenda
Zuckeraustauschstoff

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Paläo Smoothie

Der Paläo freundliche Smoothie füllt und ist voller Ernährungs-Goodies. Kräutertee ist ein idealer Ausgangspunkt, da er reich an Antioxidantien ist und je nachdem, welchen Kräutertee Sie wählen, kann er spezifische gesundheitliche Vorteile haben (z.B. Pfefferminze für Verdauungs-Probleme, etc.).

Zutaten:
1 Messlöffel Eiweiss Protein-Pulver
1 EL Nussbutter
1 Cup gefrorene Beeren (gemischte oder andere)
1 Cup gekochter, gekühlter Kräutertee
½ Cup zerstossenes Eis

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Stoffwechselsmoothie

Dieser leckere Smoothie ist so konzipiert dass er sättigt, nahrhaft ist und den Stoffwechsel anregt. Die Basis dieses Smoothies ist grüner Tee, der sowohl Koffein und Catechine (polyphenolische Pflanzenmetaboliten aus der Gruppe der Flavanole) enthält, die beide den Stoffwechsel anregen. Dieser Smoothie ist zudem auch reich an Eiweiss, was zusätzlich positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel hat.

Zutaten:
½ EL Honig
1 Cup Mango Brocken
½ Cup fettarmer Joghurt Vanille
½ Cup aufgebrühter grüner Tee, auf Raumtemperatur abgekühlt
1 Tasse Eiswürfel (ca. 6 Würfel)

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Energie-Booster Smoothie

Dieser grüne Smoothie erregt und belebt die Sinne.

Zutaten:
1 Teelöffel Limettensaft
1 EL Honig (wenn nötig)
1 Handvoll Spinat (oder anderes Blattgemüse)
1 Apfel
1 Birne
1 ½ Cups Ingwer-Tee gekühlt
Eiswürfel

Etwa 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Etwa 1 Ingwerwurzel in dünne Scheiben schneiden und in kochendes Wasser geben und für 15-20 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Haferflocken-Nuss-Bananen Smoothie

Smoothies sind perfekt wenn man nicht viel Zeit für das Frühstück hat. Sie haben alles Gute von einem gesunden Frühstück in einem Glas. Besonders Hafer und Nüsse helfen, die Aufnahme von Zucker aus der Frucht zu verlangsamen und den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Ihnen so mehr Energie für den Tag zu geben. Joghurt und Milch sind reich an Eiweiss, das diesen Smoothie besonders sättigend macht. Die Früchte sind eine Vitamin- und Mineralstoff-Quelle, sie sind reich an Ballaststoffen und Kohlenhydraten, was den Smoothie nahrhaft macht.

Zutaten:
¼ Cup Haferflocken (aufkochen lassen)
¼ Cup Nüsse (Walnüsse, Mandeln oder Pekannüsse)
1 reife Banane
1 Cup gefrorene Früchte (Mango, Johannisbeeren oder Erdbeeren)
2 ½ EL fettarmer Joghurt
1 Cup Milch (Magermilch / Soja / Mandel)

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Detox Smoothie

Der Detox Smoothie sieht aus wie ein normaler Frucht-Smoothie: pink, rot und glatt. Er ist mit den Kraftstoffen von Roter Beete und Karotten bepackt, die perfekt für die Entgiftung sind. Rote-Bete ist berühmt für seine antioxidative Wirkung, sie ist entzündungshemmend und wirkt entgiftend. Karotten sind reich an Antioxidantien. Ingwer wirkt entzündungshemmend, während Äpfel und Birnen eine ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe, Vitamin C und Antioxidantien sind. Spirulina ist eine super konzentrierte Quelle aus Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und Eiweiss.

Zutaten:
1 TL Spirulina (optional)
2 EL frischer Zitronensaft
2 TL gehackter frischer Ingwer
1 süsser Apfel
1 reife Birne
1 Rote Beete
1 Möhre
Eiswürfel

Die Möhren kurz kochen (10-15 min) und abkühlen lassen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Der Immunsystemverstärker-Smoothie

Mit diesem Smoothie können Sie Ihr Immunsystem stärken und der Grippe-Saison entgegenwirken. Er enthält Beta-Karotin und Vitamin C aus Mango, Melone und Ananas sowie Mandeln und Mandel-Milch, die mit Zink das Immunsystem stärken.

Zutaten:
1/3 Cup gemahlene Mandeln
1 Cup gehackte Melone
½ Cup gewürfelten Ananas, frisch oder aus der Dose
1 Banane
1 Cup geschälte, entkernte, gewürfelten Mango
½ Cup ungesüsste Mandelmilch
Eiswürfel

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Der Stoffwechsel-Steigerungs Smootie

Mit diesem Smoothie Rezepte zum Abnehmen kurbeln Sie schon zum Frühstück den Stoffwechsel richtig an. Brokkoli hilft bei der Fettverbrennung, Mandeln und Kichererbsen sorgen für eine Portion Eiweiß und das Zink im griechischen Joghurt produziert Leptin, das den Stoffwechsel auf Hochtouren bringt. Grüner Tee verleiht mit einem Schub Koffein zusätzlich den nötigen Wachmacher am Morgen. So entsteht ein Frühstück mit weniger als 350 Kalorien, aber mehr als 35 Gramm Proteinen.

Zutaten:
150 gr griechischer Joghurt, fettarm
8 Mandeln
1 Hand voll Brokkoli, ohne Stil
1 Hand voll Erdbeeren
30 gr Kichererbsen
180 ml grüner Tee, kalt
1/4 TL Zimt

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Veganer Milchshake fürs Frühstück

Schonmal Tofu getrunken? Es wird auf jeden Fall höchste Zeit! Mit diesem Smoothie Rezepte zum Abnehmen fürs Frühstück bekommt das Sojaprodukt eine völlig neue Bestimmung. Zusammen mit Früchten nimmt der Tofu einen frischen, fruchtigen Geschmack an und schmeckt vanillig, süß und cremig – und das ganz ohne Milchprodukte und mit circa 17 Gramm Proteinen in jeder Portion.

Zutaten:
110 gr Tofu
120 ml Soja-Mandelmilch
1 Banane
1/2 EL Erdnussbutter-creme

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Apfel Zimt Leinsamen Smoothie zum Abnehmen

Wenn Sie morgens keine Zeit haben, um ein fancy Frühstück zuzubereiten, das auch gesund ist, sind Sie bei diesem Smoothie Rezepte zum Abnehmen fürs Frühstück genau richtig. Schon am Abend zubereitet, kann der Mix über Nacht im Kühlschrank stehen bleiben, wobei die enthaltenen Leinsamen andicken. Zusammen mit Mandeln, Äpfeln, Zimt und einer kleinen Portion Protein Pulver versorgt uns der Smoothie mit guten Fetten, natürlichem Zucker und Elektrolyten, die uns lang und gesund sättigen.

Zutaten:
230 ml Kokoswasser
4 Mandeln
1 TL Vanille-Extrakt
1 TL Zimt
1 Apfel
1/2 EL Protein Pulver (z.B. Vanille)
1 EL Leinsamen

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Bananen Brot Smoothie zum Abnehmen

Wer gerne auf lästige Kohlenhydrate, aber nicht den
Geschmack der frischen morgendlichen Backwaren verzichten möchte, ist bei diesem Smoothie Rezept zum Abnehmen richtig gelandet. Mit einer kleinen Portion
Protein Pulver, energiegeladenen Nüssen, sowie Stoffwechsel anregendem Hüttenkäse und einer Prise Zimt profitieren wir den ganzen Tag von dieser Frühstücks-Energiebombe – und das mit mehr als 35 Gramm Proteinen pro Portion.

Zutaten:
125 gr Hüttenkäse
120 ml Mandelmilch
1/2 Banane
1 EL Protein Pulver (z.B. Vanille)
2 EL Walnüsse, gehackt
1/2 TL Vanille-Extrakt
1 TL Zimt
1/2 TL Muskat

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Smoothies Rezepte für einen flachen Bauch

Letzte Nacht gesündigt? Dieses Smoothie Rezept zum Frühstück macht uns ganz fix wieder einen flachen Bauch – ganz ohne zusätzliche Crunches im Fitnessstudio. Griechischer Joghurt, der den Stoffwechsel anregt, wird mit Heidelbeeren und Ananas, die Enzyme zur Verdauungsbeschleunigung enthalten, gesüßt. Den Grünkohl, der Darmträgheit vorbeugt, schmeckt man kaum, wobei er trotzdem viele gesunde Inhaltsstoffe beisteuert.

Zutaten:
100 gr griechischer Joghurt, fettarm
1 EL Mandelbutter
1 kleine Hand voll Heidelbeeren
1 kleine Hand voll Ananas, geschnitten
1 Hand voll Grünkohl
180 ml Wasser

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Papaya Smoothie zum Abnehmen

Hier ist ein weiteres der Smoothie Rezepte zum Abnehmen, mit dem Sie einen aufgeblähten Bauch am Morgen loswerden. Exotische Früchte regen den Stoffwechsel an, kaliumreiches Kokoswasser leitet überflüssiges Natrium aus dem Körper und eine Hand voll Spinat beugt gleichzeitig einer weiteren Darmträgheit vor.

Zutaten:
1 Hand voll Ananas, geschnitten
1 Hand voll Papaya, geschnitten
1 Banane
1/4 Gurke, mit Schale
230 ml Kokoswasser
4 Eiswürfel
2 Hände voll Babyspinat

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Apfel Zimt Smoothie Rezept fürs Frühstück

Kuchen zum Frühstück und das ganz ohne schlechtes Gewissen? Dieses Träumchen wird wahr mit diesem Smoothie Rezepte zum Abnehmen, denn diese süße Mischung schmeckt wie flüssiger Apfelkuchen! Äpfel, Mandeln, Banane, Joghurt und Zimt bilden die Grundlage, können aber mit verschiedenen Zutaten wie Spinat, Grünkohl oder frischem Obst ergänzt werden, um eine fruchtigere Note oder eine zusätzliche Portion Energie hinzuzufügen.

Zutaten:
5 Mandeln
1 Apfel, geschält, entkernt
1 Banane
175 gr griechischer Joghurt, fettarm
120 ml Milch, fettarm
1/4 TL Zimt

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Gurken-Kiwi-Smoothie
1/2 Salatgurke, 1 Kiwi, 1 grüner Apfel, 80 g grüne Trauben (kernlos), 1 Kästchen Kresse und 1/2 Bund Minze

Zutaten in den Mixer geben. mit ca. 100 ml Wasser aufgiessen, sodass Obst, Gemüse und Kräuter gerade so bedeckt sind. Dann gut durchpürieren. nach Belieben mit Wasser verdünnen.

Gurken enthalten Zink, das für die Bildung von blutzuckerregulierendem Insulin und die Regeneration der Zellen benötigt wird. Übrigens: Regelmässiger Verzehr von Gurken stoppt den Süsshunger.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Smoothie Rezepte gibt es zum Abnehmen, Entgiften und für fast jede Lebenslage.
Smoothies sind unglaublich praktisch um in kürzester Zeit maximale Vitamine zu sich zu nehmen. Egal ob Sie Smoothies Rezepte zum Abnehmen suchen oder einfach nur ein Smoothie Rezept als Frühstücksersatz, Pre– oder Postworkout Meal einen Smoothie für vor dem zu Bett gehen um ruhiger schlafen zu können oder ein vitaminreiches Rezept für den ultimativen grünen Smoothie suchen – Sie finden garantiert Ihr persönliches passendes Smoothie Rezept.
In jedem Buchhandel finden Sie zahlreiche Bücher mit tollen Smoothies Rezepten.

Quelle:
https://strong-magazine.com/smoothies-rezepte-zum-abnehmen-entgiften-schlankmacher/

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

3. Gesundes Abendessen dank einer gesunden Ernährung

Eine nährstoffreiche Diät mit vielen Ballaststoffen und wenig Zucker sorgen dafür, dass sich der Stoffwechsel verbessert. Vollkorngetreidearten, Fisch, dunkelgrünes Blattgemüse, Heidelbeeren und Tomaten sind eine gute Wahl. Wenn es aber darum geht, den Stoffwechsel anzukurbeln, dann darf vor allem eines nicht fehlen: eiweissreiche Lebensmittel. Eiweiss hat einen Sättigungseffekt und regt die Fettverbrennung an. Ideal sind fettarmes Fleisch wie Geflügel und Fisch wie Lachs.

Einer der besten Abnehmtipps besteht darin, mehr Eiweiss in die Ernährung einzubauen. Neue Studien belegen, dass die bisher empfohlene Eiweissmenge auf 30% der täglichen Energiezufuhr verdoppelt werden sollte, um Übergewicht vorzubeugen. Eiweiss hat einen ausgeprägten Sättigungseffekt und ist deshalb ein hervorragender natürlicher Appetitzügler. Eiweiss sorgt also dafür, dass der leicht verfügbare Zuckergehalt von Kohlenhydraten bei der Verdauung nicht so schnell ins Blut gelangt und verhindert damit zu starke Blutzuckerschwankungen. Mehr gutes Eiweiss bringt den Stoffwechsel in Schwung und ist ein Muss beim gesunden und effektiven Abnehmen! Beispiele für gutes Eiweiss sind Hülsenfrüchte, Eier, Hüttenkäse oder Lachs, schlechtes Eiweiss wären verarbeitete Fleischprodukte, insbesondere solche mit Konservierungsstoffen (z.B. Nitritpökelsalz).

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Der Stoffwechsel kommt auch ohne die typischen Kohlenhydratquellen aus. Tatsächlich ist nicht das Fett, sondern raffinierte Kohlenhydrate die Hauptquelle von Übergewicht und Fettsucht. Meiden Sie alle Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an Haushaltszucker oder Fruktose (Fruchtzucker) und alle Weissmehlprodukte. Satteln Sie auf Vollkorn und kohlenhydratreiches Gemüse um. Die darin enthaltenen komplexen Kohlenhydrate gehen sehr viel langsamer ins Blut (niedriger glykämischer Index) und haben einen wesentlich höheren Gehalt an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, die den Stoffwechsel anregen und die Fettverbrennung ankurbeln.

Eine kohlenhydratarme Ernährung ist die Basis für eine schlanke attraktive Figur. Nur wenige gute (komplexe) Kohlenhydrate in die Ernährung einzubinden, ist einer der besten natürlichen Abnehmtipps.

Fett macht nicht fett, sondern schlank, wenn es Teil einer kohlenhydratarmen Ernährung ist, die weitgehend frei von raffinierten Kohlenhydraten ist. Hüten Sie sich vor den weit verbreiten schlechten Fetten, insbesondere vor den so genannten Transfettsäuren, die beim Erhitzen mehrfach ungesättigter Fette und bei der Fetthärtung entstehen (Frittiertes, gekauftes Popcorn…). Meiden Sie alle Nahrungsmittel, die gehärtete Fette enthalten. Lesen Sie das Kleingedruckte auf der Zutatenliste. Meiden Sie alle Öle aus Plastikflaschen. Verwenden Sie nur kalt gepresste Öle, vor allem Olivenöl und Leinöl und verschliessen sie die Flaschen sofort nach Gebrauch luftdicht. Essen Sie mindestens zweimal in der Woche fetten Seefisch aus Wildfang. Diese Ernährungstipps gehören zu den wichtigsten Abnehmtipps.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Studien belegen, dass das Essen eines grünen Salats mit einer Salatsauce aus Essig und Olivenöl vor dem Essen ein phantastischer Appetitzügler ist, Übergewicht reduziert und vor schweren Krankheiten (Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs…) schützt. Grüner Salat enthält jede Menge Vital- und Ballaststoffe mit einem grossen Sättigungseffekt. Dazu hin und wieder ein paar Tomaten, Schnittlauch usw.

Dass Limonaden und andere mit Zucker gesüsste Getränke nicht nur krank, sondern auch fett machen, hat sich inzwischen herumgesprochen. Ersetzen Sie diese Getränke mit Wasser oder ungesüssten Tees und sie werden schneller schlank und fit, als sie vielleicht glauben. Zucker ist ausserdem ein Vitamin- und Mineralstoffkiller. Vor allem Kinder sollten davon die Hände lassen.
Alkohol enthält fast doppelt so viele Kalorien wie Eiweiss oder Zucker. Meiden Sie alkoholische Getränke, wenn Sie an schneller Gewichtsreduktion interessiert sind. Ihre Leber wird es ihnen ebenfalls danken.

Nicht alle Fertigprodukte sind ungesund. Wenn Sie jedoch sicher gehen wollen, meiden Sie alle Fertigprodukte. Die meisten von ihnen enthalten noch immer Weissmehlprodukte, minderwertige Öle, Konservierungsstoffe und jede Menge anderer synthetischer Zusatzstoffe. Deswegen gehört diese Empfehlung zu den Abnehmtipps für eine schnelle und gesunde Gewichtsreduktion.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Essen Sie drei geregelte Mahlzeiten (ein Smoothie am Mittag gilt als Mahlzeit!) am Tag und Sie werden nahezu automatisch schlanker, fitter, gesünder und attraktiver: Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann! Studien haben tatsächlich ergeben, dass nicht nur die Kalorienmenge, sondern auch der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme eine entscheidende Rolle beim Abnehmen spielt.

Die Pfunde purzeln noch schneller, wenn Sie das Abendessen zwischen 18:00 und 19:00 zu sich nehmen und vor dem Zubettgehen nichts mehr gegessen wird. Dies gilt selbst dann, wenn die täglich aufgenommene Kalorienmenge gleich bleibt. Wer mit vollem Magen ins Bett geht, setzt auch deshalb schneller Fett an, weil er in der Regel nicht gut schläft, was das erfolgreiche Abnehmen zusätzlich erschwert.

Grüner Tee enthält eine Unmenge an gesunden Catechinen, darunter das EGCG (Epigallocatechingallat). EGCG ist nur einer der etwa 30.000 verschiedenen sekundären Pflanzenstoffe, mit denen uns essbare Pflanzen versorgen und heilen. EGCG ist ein machtvolles Antioxidans, das nicht nur Heisshungerattacken verhindert, sondern auch effektiv gegen Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt. Für Ingwer gilt Ähnliches. Ingwer-Tee ist leicht zu machen und ein toller Abnehmtipp.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Es gibt zahlreiche natürliche Appetitzügler, mit denen Sie Ihren Fettdepots erfolgreich zu Leibe rücken können. Natürliche Appetitzügler verhindern Heisshungerattacken und haben einen starken Sättigungseffekt. Olivenöl, Ingwer, Äpfel und Salat sind nur vier davon.

ÄPFEL WIRKEN WIE APPETITZÜGLER
Neben wertvollen Vitaminen und Mineralien enthalten Äpfel auch besonders viel Pektin. Dieser gesunde, wasserlösliche Ballaststoff macht satt und fördert die Verdauung. Ausserdem nimmt er stoffwechselhemmende Schadstoffe auf und neutralisiert sie! Tipp: Äpfel bitte nicht schälen - in der Schale steckt am meisten Pektin!

ARTISCHOCKEN ENTWÄSSERN SANFT
Ganz egal, ob als Gemüse, Tee oder Saft - Artischocken bringen den Stoffwechsel so richtig auf Touren! Ihr Bitterstoff Cynarin steigert die Fettverbrennung, und der reichlich vorhandene Mineralstoff Kalium hilft beim Entwässern.
Tipp: Eine Trink-Kur (Dauer: zwei bis drei Wochen) regt die Fettverbrennung stark an. Dazu wahlweise täglich zwei Tassen Artischocken-Tee trinken oder dreimal täglich zwei bis drei Esslöffel Artischockensaft einnehmen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

KARTOFFELN KNACKEN DIE FETTZELLEN

Ist der Körper übersäuert (zum Beispiel durch den Genuss von zu viel Alkohol, Weissmehl, Fleisch und Kaffee), setzt man unwillkürlich Pfunde an. Da gibt's nur eines: Gegensteuern mit basischen Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Salat und Vollkorn! Ideal zum Abnehmen ist vor allem die Kartoffel! Der basische Sattmacher enthält Vitalstoffe, die die Nierentätigkeit anregen und dadurch den Körper entschlacken. Zudem ist die Kartoffel reich an Schlank-Vitaminen, die den Fettstoffwechsel kräftig ankurbeln.

ZITRONEN REGEN DIE FETTVERBRENNUNG AN

Sauer macht lustig - und schlank! Denn Zitronen sind vollgepackt mit Vitamin C. Dieser Schlankstoff löst das Fett aus den Zellen und sorgt für eine optimale Verbrennung.
Tolles Extra: Vitamin C ist auch für die Kollagenherstellung unentbehrlich und hat damit grossen Einfluss auf die Festigkeit des Gewebes. Also: täglich zwei Liter Mineralwasser mit Zitronensaft trinken!

GALGANTWURZEL HEIZT DEM KÖRPER EIN

Galgant ist ein echtes Schlank-Wunder, denn die Schärfe der Asia-Wurzel heizt die Wärmeproduktion im Körper tüchtig an und lässt den Energieumsatz steigen! Doch Galgant kann noch mehr: Er bringt Bewegung in den Darm und pusht dadurch die Verdauung!

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

POWERGEMÜSE
Essen Sie mehr Power-Gemüse wie Spinat, Grünkohl, Broccoli, Weisskohl, Chinakohl, Rosenkohl, Spargel, Blumenkohl und grüne Bohnen.
Sie können Sie kurz anbraten, dünsten, roh, als Salat oder Eintopf essen.
Seien Sie aber vorsichtig mit Saucen; Olivenöl und Balsamico. Essig in kleinen Mengen sind okay. Mit Ausnahme von Kokosöl sind **ALLE anderen Pflanzenöle verboten.**

INGWER, QUINOA & BULGUR
Gerade in der kalten Jahreszeit setzen viele Menschen auf ein Wurzelgewächs, das noch vor kurzem eher ein Schattendasein in Grosis Tee fristete: Ingwer. Als Shot soll der Ingwersaft viele positive Wirkungen auf den Körper haben. Er soll das Immunsystem stärken, bei der Verdauung helfen und gegen Erkältungen und Kater wirken. Auch Quinoa und das Trend-Getreide Bulgur boomen. Sie sind vor allem wegen des hohen Eiweissgehalts beliebt.

BAUMNÜSSE und LEINSAMEN
Auch mit einheimischen Lebensmitteln lassen sich die erforderliche Menge an Nährstoffen und Vitaminen problemlos abdecken. Unterschätzt sind beispielsweise Baumnüsse mit ihren wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Leinsamen wiederum haben sehr ähnliche Eigenschaften wie Chia-Samen und Holunderbeeren sind wegen ihres dunklen Farbstoffs genial.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Tipp:
Verwenden Sie Kräuter und leckere Gewürze, um ein bisschen Abwechslung in das Essen hineinzubringen. Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Ingwer, Knoblauch und Cayennepfeffer sind nicht nur tolle Gewürze, sondern regen auch die Fettverbrennung an und verbessern die Gesundheit.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Die Top50 der gesündesten Lebensmittel

Erdbeeren	In Erdbeeren steckt jede Menge Folsäure, die dem Körper bei der Bildung von neuen Zellen hilft.
Walnüsse	Walnüsse sind gute Folsäurelieferanten und sie enthalten einiges an B-Vitaminen. Die sind gut für Nerven und Hirn, echtes Brainfood.
Naturjoghurt	Naturjoghurt enthält einiges an Eiweiss, Calcium und B-Vitaminen, ausserdem Bakterien, die gut für die Darmgesundheit sind.
Acerolabeeren	Acerolabeeren sind wahre Vitamin-C-Bomben und super fürs Immunsystem.
Meerrettich	Im Meerrettich stecken ätherische Öle, die Entzündungen hemmen und Bakterien bekämpfen können. Würzt also öfter mal mit der scharfen Wurzel.
Marronni	Maronen sind eine tolle Alternative zu Nüssen. Sie enthalten weniger Fett, aber trotzdem viele gesunde Mineralstoffe
Dunkle Schokolade	Dunkle Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil ist - in Massen gegessen - durchaus gesund. Sie enthält Antioxidantien zur Unterstützung des Immunsystems und viel Magnesium, was unter anderem beim Senken des Blutdrucks helfen kann.
Brombeeren	Brombeeren sind super Folsäure-Lieferanten.
Quinoa	Quinoa ist ein guter Eisen- und Kaliumlieferant und zudem reich an Eiweiss. Tauscht doch öfter mal den Reis gegen Quinoa aus.
Lachs	In Lachs stecken wertvolle Omega-Fettsäuren, die sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken sollen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Oliven	In Oliven steckt viel Folsäure, genau wie ungesättigte Fettsäuren. Öfter mal naschen und was fürs Herz tun.
Mageres Geflügel	Hähnchen pur ist ein guter Vitamin B-Lieferant.
Brennessel	Brennnesseln kann man wie Spinat zubereiten. Sie enthalten einiges an Eisen, Calcium und Kalium. Sie sollen entzündungshemmend wirken.
Champignons	In Champignons steckt viel Vitamin D. Das ist wichtig, weil es für starke Knochen sorgt und die Aufnahme von Calcium unterstützt.
Ingwer	Ingwer steckt voller ätherischer Öle, die das Immunsystem stärken und gegen Übelkeit helfen.
Cranberrys	Cranberrys sind perfekt im Kampf gegen Bakterien und schützen vor Blasenentzündung.
Sanddornbeeren	Sanddornbeeren sind echte Vitamin-C-Bomben. Statt frischer Beeren kann man auch Saft trinken und so etwas für sein Immunsystem tun.
Sauerkraut	Die im Sauerkraut enthaltenen Bakterien sind super für die Darmflora.
Hagebutten	In Hagebutten steckt jede Menge Vitamin C, das der Körper für die Immunabwehr benötigt.
Tofu	Tofu wird aus Soja hergestellt und ist für Vegetarier eine tolle Eiweissquelle. Ausserdem enthält er Eisen, Calcium und Folsäure.
Weisskohl	In Weisskohl steckt viel Eisen und Kalium, das gut fürs Herz ist.
Trockenfrüchte	Trockenfrüchte wie getrocknete Mangos oder Pflaumen sind dank Ballaststoffen gut für den Darm, aber auch eine tolle Nervennahrung.
Avocado	In Avocados stecken viele ungesättigte Fettsäuren, ausserdem Ballaststoffe und Folsäure.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Sonnenblumenkerne	Knabbert öfter mal Sonnenblumenkerne. Sie enthalten wichtige ungesättigte Fettsäuren, dazu Folsäure und B-Vitamine. Sie sind die perfekte Nervennahrung.
Knoblauch	Knoblauch enthält viele ätherische Öle, die antibakteriell wirken und das Herz-Kreislaufsystem schützen sollen.
Hirse	Hirse ist ein sehr guter Eiweisslieferant, der auch einiges an Eisen enthält und gut für Haut, Haare und Knochen ist.
Leinsamen	In Leinsamen stecken jede Menge Ballaststoffe, ausserdem Folsäure, Calcium, Eisen und Kalium. Sie sind kleine Kraftpakete, die für einen gesunden Darm sorgen und die ihr wunderbar über Müsli oder Salat streuen könnt.
Thymian	Thymian ist ein guter Calcium- und Eisenlieferant und sorgt für starke Knochen.
Spinat	Spinat ist ein guter Eisenlieferant. Eisen ist wichtig für Herz und Nerven.
Kirschen	Kirschen enthalten einiges an Folsäure und Kalium und sind wichtig für die Bildung neuer Zellen sowie für ein starkes Herz.
Rapsöl	Rapsöl steckt voller wichtiger Omega-Fettsäuren, die gut fürs Herz sind.
Fenchel	Esst beim Fenchel Blätter und Knolle. Die Blätter liefern viel Kalium und Eisen und stärken so das Herz.
Magerquark	Magerquark ist ein guter Eiweiss- und Calciumlieferant und sorgt für starke Knochen.
Grünkohl	Grünkohl ist ein guter Eisen- und Calciumlieferant und wichtig für die Knochen.
Haferflocken	Haferflocken sind perfekt fürs Frühstück, denn sie enthalten jede Menge Ballaststoffe, Eisen und Eiweiss.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Granatapfel	Im Granatapfel stecken sekundäre Pflanzenstoffe, die gut fürs Immunsystem sind und die Zellen vor freien Radikalen schützen.
Möhren	Möhren enthalten grosse Mengen von Carotinoiden, der Vorstufe von Vitamin A. Vitamin A ist wichtig für das Immunsystem.
Chia-Samen	Sie sehen unscheinbar aus, doch Chia-Samen sind kleine Kraftpakete. Sie enthalten jede Menge Eiweiss, Eisen und ungesättigte Fettsäuren. Durch den hohen Gehalt an Ballaststoffen machen sie auch lange satt. Streut sie einfach mal über euer Müsli.
Mandeln	Mandeln pur sind ein toller Snack, der viel Eiweiss, Eisen und einiges an Folsäure enthält. Perfekte Nervennahrung.
Äpfel	'An apple a day keeps the doctor away': Denn Äpfel sind super für das Immunsystem.
Basilikum	Mit frischem Basilikum zu würzen lohnt sich, in den Blättern steckt viel Calcium und Eisen, was u.a. gut für die Knochen ist.
Linsen	Linsen enthalten viel Kalium, Eisen, Eiweiss und Ballaststoffe. Wer regelmässig Linsen und andere Hülsenfrüchte isst, tut seinem Darm etwas Gutes.
Bananen	Bananen sind sehr kaliumreich und gut für die Nerven und einen zu hohen Blutdruck.
Brokkoli	Brokkoli ist ein guter Kalium- und Calciumlieferant. Greift öfter zu, dann tut ihr was für eure Knochen und das Herz.
Emmentaler	Esst öfter mal eine Scheibe Emmentaler, in ihr stecken Vitamin B12, ausserdem Eiweiss und Calcium für starke Knochen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Acai-Beeren	Acai-Beeren enthalten sehr grosse Mengen an Vitamin C und sind deswegen super für alle, die ihr Immunsystem stärken wollen.
Zwiebeln	Zwiebeln enthalten jede Menge ätherische Öle, die antibakteriell wirken und einen positiven Einfluss auf den Blutdruck haben sollen.
Vollkornbrot	Vollkornbrot ist reich an Mineral- und Ballaststoffen und gut für Herz und Nerven.
Portulak	Portulak ist ein guter Eisenlieferant. Bereitet die Blätter am besten wie Salat oder Spinat zu.

Quelle: http://www.gofeminin.de/wellness/album1198629/die-gesundesten-lebensmittel-0.html#p2

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Daneben gibt es viele weitere Lebensmittel, welche Sie nehmen können, wenn Sie den Fettstoffwechsel verbessern wollen. Unter anderem sind dies:

Milchprodukte

Magermilch sollte Ihre erste Wahl sein gegenüber Vollmilch. Milch ist sättigend, enthält Eiweiss und Vitamin D. Genauso ist Käse eine hervorragende Eiweissquelle. Eiweiss ist gut für die Muskeln und gleichzeitig ein Fatburner. Um Kalorien zu sparen, sollte man auch beim Käse auf magere Sorten zurückgreifen. Hervorragend eignet sich Hüttenkäse (dieser hat einen hohen Eiweissgehalt und wenig Fett). Auch Magerquark versorgt Sie während Ihrer Diät mit Eiweiss, ist zugleich sättigend und fettarm und damit eine sehr gute Alternative zu fetthaltigem Käse.

Ausser Käse sind Eier hervorragende Eiweisslieferanten und unterstützen Sie bei Ihrer Ernährung und Diät. Neuere Studien haben sogar gezeigt, dass sie die Gewichtsreduktion beschleunigen können. Fettfreier Sauerrahm ist in Massen auch erlaubt, aber versuchen Sie ihn durch Naturjoghurt zu ersetzen.

Gemüse und Obst

Alles an frischem Gemüse ist gut für Sie. Es herrscht allgemein die Meinung, dass man quasi jedes Gemüse essen kann, dass man zur Verfügung hat und trotzdem abnimmt. Das ist so auch ziemlich richtig – solange Sie es richtig zubereitet haben. Es ist immer am besten, Gemüse zu dämpfen. Sie können es auch mit etwas Olivenöl beträufeln und im Ofen backen oder – noch besser – auf dem Grill rösten! Das kann sehr schmackhaft sein.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Essen Sie Früchte mit Bedacht, die viel natürlichen Zucker enthalten wie beispielsweise Orangen und Pfirsiche. Auch Fruchtzucker kann für eine Erhöhung des Blutfettspiegels sorgen und im Körper rasch in Fett verwandelt werden. Also auch hier die Menge stets im Auge behalten.

Fatburner-Gemüse

Bestimmte Gemüsesorten unterstützen die Fettverbrennung. Unter anderem sind dies:
Spinat, Grünkohl, Broccoli, Weisskohl, Chinakohl, Rosenkohl, Spargel, Blumenkohl und grüne Bohnen

Tipp:
Entfernen Sie aus Ihrem Kühlschrank und aus Ihren Schränken alle Nahrungsmittel, die Ihre Diät behindern können. Das heisst, werden Sie Chips, raffinierten Zucker, Dosenfrüchte usw. los.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

4. Bauen Sie so genannte Fatburner (Fettverbrenner) in Ihre Ernährung ein

Den Stoffwechsel anregen, damit er die Fettverbrennung hochfährt, ist keine Zauberei. Man braucht einfach die besten Fettkiller-Lebensmittel. Nach einigen Tagen setzt der Effekt ein und das Abnehmen wird leichter.

Die 12 Top-Fatburner:

Chili
Ob frisch oder gemahlen: Schon kleine Mengen der heissen Schoten treiben uns Schweissperlen auf die Stirn. Verantwortlich dafür ist der natürliche Scharfmacher Capsaicin. Ähnlich wie beim Sport erhöht der Stoff kurzfristig die Thermogenese im Körper um bis zu 25 Prozent. Die Folge: der Stoffwechsel wird angeregt und der Kalorienverbrauch erhöht.

Seelachs
Der fettarme, eiweissreiche Seelachs leistet mit seinem hohem Jodgehalt einen effektiven Beitrag zur Gewichtsregulierung und regt den Stoffwechsel an. Jod ist beteiligt an der Bildung der Schilddrüsenhormone, die unter anderem die Höhe des Grundumsatzes regeln.

Buttermilch
Mehrere Studien zeigen, dass eine gute Kalziumzufuhr Übergewicht vorbeugen kann. Ein halber Liter Buttermilch deckt bereits 75 Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs des wichtigen Mineralstoffs und enthält dabei extrem wenig Fett.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Kaffee
Der Bohnentrank regt den Stoffwechsel richtig an. Koffein und das Vitamin Niazin sind verantwortlich dafür, dass die Fettverbrennung verbessert und der Energieumsatz pro Tag bis zu 100 Kalorien gesteigert wird. Für diesen Effekt sind zwei Tassen Filterkaffee oder ein doppelter Espresso nötig. Wichtig: ohne Milch und Zucker trinken, sonst sind alle Vorteile dahin.

Lammfleisch
Das Filet oder Kottelet vom heimischen Weidetier ist ein Top-Lieferant des Fatburners L-Carnitin, der eine wichtige Rolle im Fettstoffwechsel spielt und den Stoffwechsel anregt. Studien beweisen, dass durch eine gute L-Carnitin-Versorgung die Fettverbrennung bei sportlicher Aktivität um 13 Prozent gesteigert werden kann.

Zimt
Amerikanische Forscher haben entdeckt, dass Zimt die Insulinwirkung verbessert, so dass weniger Insulin benötigt wird. So können die negativen Folgen eines zu hohen Insulinspiegels – wie Heisshunger oder gebremster Fettabbau – reduziert werden.

Harzer Käse
Mit nur 0,5 Prozent Fett ist Harzer Käse der fettärmste Käse, den es gibt. Der Sauermilchkäse enthält pro 100 Gramm 27 Gramm Eiweiss, dass unser Körper besonders gut verwerten kann. Ausserdem sorgt reichlich Kalzium für Erfolg beim Abnehmen, weil das die Enzyme aktiviert.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Grapefruit
Die Grapefruit zählt zu den Pflanzen mit Fatburner-Effekt. Ihre wirksamen Substanzen, die sogenannten Amine, kurbeln die Fettverbrennung an und erhöhen unseren Energieumsatz. Noch intensiver als die frische Frucht soll ein Extrakt aus der unreifen Frucht wirken, der in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) bei Verdauungs- und Leberproblemen eingesetzt wird.

Ingwer
Frische Ingwerknollen enthalten neben vielen ätherischen Ölen die Scharfmacher Gingerol und Shoagolen, die dem Körper richtig einheizen. Top: Er steigert die Produktion von Speichel und Magensaft und bringt so unseren Darm in Schwung.

Johannisbeeren
Kleine Kraftpakete: In roten Johannisbeeren steckt reichlich schlank machendes Vitamin C sowie der Kalorienkiller Magnesium. Ausserdem Kalium und Eisen sowie viele Ballaststoffe und Antioxidantien, die vor Krebs schützen. Die Säure der kleinen Früchtchen regt den Stoffwechsel an.

Morgenmüesli
Morgens benötigen wir viel Energie – deshalb sind jetzt reichlich Kohlenhydrate ideal! Am besten solltest du auf komplexe Kohlenhydrate zurückgreifen, da diese länger sättigen und den Blutzuckerspiegel nicht so wahnsinnig in die Höhe treiben. Müsli aus Vollkorngetreide mit Nüssen und Körnern ist ideal.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Eiweiss am Abend
Abends dagegen sind Kohlenhydrate tabu. Sie lassen den Insulinspiegel wieder hochschnellen, und das stört die Fettverbrennung. Deshalb die wichtigste Essregel: frühzeitig essen – am besten vor 18 Uhr – und zwar eiweissbetont, also Fisch, Käse, Fleisch und Gemüse statt Brot, Chips & Co. Süssigkeiten und Alkohol vor dem Fernseher sind doppelt ungünstig. Sie liefern nicht nur zusätzliche Kalorien, sondern fördern auch noch zum denkbar schlechtesten Zeitpunkt die Insulinproduktion.

Quelle:
http://www.fitforfun.de/abnehmen/gesund-essen/stoffwechsel-anregen-die-besten-fettkiller_aid_10807.html

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Die «schwarze» Liste der Lebensmittel

Daneben gibt es auch eine Liste, was man keinesfalls zu sich nehmen sollte, wenn man abnehmen will:

- **Fitnessbrötchen**
- **Joghurtdressing**
- **Müsliriegel**
- **Frittierte Speisen**
- **Glutamat**
- **Weissmehl**
- **Zucker**
- **Margarine**
- **Orangensaft**

Verzichten Sie auf alles, worin **Koffein in Kombination mit Zucker** enthalten ist – vergessen Sie auch nicht, dass viele Softdrinks Koffein enthalten. Koffein hat in Verbindung mit Zucker einen Insulin-stimulierenden Effekt, der sich negativ auf den Stoffwechsel und die Gewichtsreduktion auswirkt. Nun könnte man meinen, dass vielleicht ein Ausweichen auf Aspartam oder andere synthetisch hergestellte Süssstoffe die Lösung des Problems wären. Dem ist jedoch nicht so, abgesehen davon, dass künstliche Süssstoffe gesundheitlich äusserst bedenklich sind, bremsen sie den Stoffwechsel und erschweren somit ebenfalls die Fettreduktion. Trinken Sie also, wenn Sie ernsthaft Fett abbauen wollen, Ihren Kaffee oder koffeinhaltigen Tee ungesüsst oder halten Sie sich an entkoffeinierte Kaffeesorten, Tees und Softdrinks.

Ebenso sollten Sie alle Getränke meiden, die Aspartam (Nutra Sweet), Fruktose-Maissirup oder raffinierten Zucker enthalten. Da Sie viel Wasser trinken müssen, um Gewicht zu verlieren, versuchen Sie z. B. Wasser mit einer Scheibe Zitrone oder Limone zu verfeinern. Das kann sehr erfrischend sein und hat gleichzeitig einen sättigenden Effekt!

Verpackte Fertiggerichte
Im Allgemeinen gilt: Sie sollten sich von vielen dieser industriell gefertigten Produkte fernhalten. Wenn die Inhaltsstoffe unaussprechlich sind, sollten Sie sie komplett meiden. Mit anderen Worten, alles mit vielen Chemikalien auf der Zutatenliste ist nicht gut für Ihre Diät, ja generell für Ihre gesamte Ernährung und Gesundheit. Weisser Reis, auch wenn er sehr füllend sein mag, enthält Stärke, die Ihr Vorhaben Körpergewicht zu reduzieren erschweren kann. Greifen Sie lieber zu braunem Naturreis. Gewöhnliche Pasta ist beim Vorhaben Körperfett loszuwerden genauso wenig geeignet, weil sie ebenso reichlich Stärke enthält. Greifen Sie lieber auf Vollkornpasta zurück. Sie schmeckt genauso gut, ist ballaststoffreich, hält länger satt und ist auch viel besser für Ihre Gesundheit!

Alkohol ist tabu bei jeglicher Diät. Es ist OK, ein Glas Wein zum Abendessen zu trinken, aber nicht die ganze Flasche. Es gibt kaum einen besseren Weg, Pfunde draufzupacken, als exzessiv Alkohol zu trinken – selbst solchen, der weniger Kalorien hat. Massvoll sein, heisst die oberste Devise bei alkoholischen Getränken!

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Konserven

Wiederum gilt: Alles, was in Dosen oder Gläsern ist, muss weitgehend frei von künstlichen Zusatzstoffen sein. Wenn das Etikett Inhaltsstoffe mit mehr als vier Silben enthält oder wenn die auf der Zutatenliste aufgeführten Ingredienzien Bindestriche aufweisen, ist das mit Sicherheit weder für Ihre Diät noch für Ihre Gesundheit gut. Hühnerbrühe kann sehr fett sein, von daher sollten Sie auf sie verzichten. Dasselbe gilt für viele Suppenfertiggerichte. Das Gute ist aber, dass es viele Light- oder fettarme Produkte gibt. Nur für diese sollten Sie sich entscheiden.

Industriell hergestellte Tomatensossen oder Sossen auf Tomatenbasis enthalten unglaublich riesige Mengen an Zucker und Salz. Viel besser ist, wenn Sie diese Sossen selbst zubereiten, sodass Sie kontrollieren können, was darin ist. Essen Sie kein Obst oder Gemüse aus Dosen. Wenn es in Dosen eingemacht ist, wurde es auch erhitzt und hat demzufolge auch die meisten nützlichen Nährstoffe verloren. Auch kann raffinierter Zucker enthalten sein, deshalb sollten Sie besser bei frischem Obst und Gemüse bleiben.

Wenn Sie Speiseöl oder Fett zum Kochen verwenden müssen, nehmen Sie zum leichten Andünsten kalt gepresstes Olivenöl oder Avokado- bzw. Macadamianuss-Öl. Noch besser dank seiner Hitzebeständigkeit ist zum Braten und Kochen biologisches Kokosöl. Verwenden Sie diese Öle anstelle von herkömmlichem **Sonnenblumenöl, raffiniertem Rapsöl oder Margarine und verzichten Sie grundsätzlich auf gehärtete Fette**. Laut einigen Studien kann Kokosöl den Stoffwechsel anregen und unterstützt Sie somit bei der Gewichtsreduktion.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Nehmen Sie ausschliesslich mageres Fleisch zur Proteinaufnahme. Es ist allgemein bekannt, dass man versuchen sollte, auf **rotes Fleisch** wie etwa Rindfleisch zu verzichten. Falls Sie Steaks lieben, dann nehmen Sie nur ein mageres Stück und machen keine Portion grösser als Ihre geballte Faust. Bevorzugen Sie frischen Fisch gegenüber solchen in Dosen und stellen Sie sicher, dass er von der fettärmeren Sorte ist. Dazu gehören Lachs, Tilapia und Kabeljau. **Panieren Sie Ihren Fisch auch nicht**, kochen oder grillen Sie ihn, um eventuell verbleibendes Fett loszuwerden.

Brot

Aus den gleichen Gründen wie bei Pasta und weissem Reis sollte während der Gewichtsabnahme der Verzehr von weissem Brot vermieden werden. Vollkornbrot versorgt Sie mit den Kohlenhydraten, die Sie brauchen. Sie werden schneller satt und das Sättigungsgefühl hält länger an. Vollkornbrot enthält darüber hinaus wichtige Nährstoffe, da es weniger verarbeitet ist als weisse Brotsorten. Stellen Sie sicher, dass das Brot, das Sie kaufen, aus Vollkornmehl statt aus weissem Mehl hergestellt ist. Denken Sie daran, es macht wirklich einen Unterschied. Falls Sie mexikanisches Essen bevorzugen, wählen Sie auch hier Vollkorn-Tortillas, wenn Sie Ihre Burritos, Enchiladas oder Tacos kaufen.

Weisse Hühnerbrust ist besser als dunkles Fleisch, denn das dunklere enthält mehr Fett. Das Gleiche gilt für Pute. Thunfisch ist immer eine gute Wahl – auch in der Dose. Aber er sollte in Wasser, nicht in Öl eingedost sein!

Quelle:
http://www.gesundheittipps.net/besser-leben/verbotene-lebensmittel-beim-abnehmen.html

5. Keinen Hunger aufkommen lassen

Das Frühstück ist nicht die einzige Mahlzeit, die für einen gesunden Stoffwechsel wichtig ist. Der Stoffwechsel funktioniert am Besten, wenn man mehrere kleine Mahlzeiten am Tag zu sich nimmt. Mit kleinen Nahrungsmengen, die man alle zwei bis vier Stunden im Laufe des Tages isst, reguliert sich der Blutzucker und beschleunigt die Stoffwechselrate. Wenn Mahlzeiten wegfallen, stellt der Stoffwechsel-Thermostat die Arbeit ein, um sich seine restliche Energie zu erhalten.

Tipp:
Auch Mandeln enthalten übrigens viel Eiweiss. Sie gelten als natürlicher Appetitzügler, schützen vor Diabetes, senken den Cholesterin-Spiegel und sind damit eine ausgezeichnete Wahl, wenn es ums Abnehmen geht.
Kaufen Sie Mandeln (geschält oder ungeschält, aber nicht gesalzen), packen Sie diese in kleine Beutel zu 5-10 Stk. ab und nehmen Sie diese überall mit hin und essen Sie alle 2 Stunden eine solche Packung. Dadurch bleibt Ihr «Verbrennungsmotor» permanent am Arbeiten, da Mandeln alles enthalten, um diesen in Bewegung zu halten.

6. Zucker reduzieren

Wenn man Zucker konsumiert, versetzt man den Stoffwechsel in den Fettspeicher-Modus. Dann führt ein hoher Blutzuckerspiegel zu erhöhten Insulinwerten, die unser Körper als Signal wertet, ungenutzte Energie in Form von Fett einzulagern. Ein Gramm Zucker enthält vier Kilokalorien, entsprechend sollten bei einer Kalorienaufnahme von 2.000 Kilokalorien pro Tag durchschnittlich nur etwa 50 g Zucker (Das entspricht ca.100 g Gummibärchen) verzehrt werden. Dieser Wert gilt für Frauen; Männer dürfen etwas mehr, nämlich 65 g Zucker pro Tag zu sich nehmen (ca. 600 ml Cola). Bedenken Sie allerdings, dass sich der Zuckerkonsum im Laufe eines Tages ständig summiert. Es beginnt mit Marmelade, Honig, Fruchtjoghurt, hinzu kommen süsse Getränke, Kuchen, Schoko plus versteckte Zuckerquellen aus würzigen Lebensmitteln (Saucen, Fertiggerichte, etc.). Zucker sparen können Sie schon zum Frühstück. Etwa, indem Sie süsse Frühstücksceralien gegen Haferflocken austauschen, die Sie mit Früchten ergänzen. Verzichten Sie weitgehend auf zuckerhaltige Getränke. Die Varianten mit Süssstoff enthalten zwar weniger Kalorien, sind aber ebenfalls nicht uneingeschränkt empfehlenswert. Achten Sie auf den Zuckergehalt von sauren Lebensmitteln und vergleichen Sie verschiedene Produkte (Würzsaucen, Feinkostsalate, Sauerkonserven). Wenn Sie naschen, dann tun Sie es bewusst und mit Genuss. Und noch etwas: unser Körper braucht kein Gramm Zucker!

Zucker steht nicht immer als solches in der Zutatenliste, sondern kann sich hinter vielen Begriffen verstecken. Neben Zutaten, die „Zucker“ im Namen enthalten, verwenden Lebensmittelhersteller auch andere Zuckerarten oder süssende Zutaten, die mit ihrer kompliziert klingenden chemischen Bezeichnung zum Teil nur schwer als Zucker zu erkennen sind.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Zum Zucker und zuckerreichen Zutaten gehören:

- Saccharose
- Dextrose
- Raffinose
- Glukose
- Fruktosesirup oder Fruktose-Glukose-Sirup
- Glukosesirup, Glukose-Fructose-Sirup oder Stärkesirup
- Karamellsirup
- Laktose
- Maltose oder Malzextrakt
- Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin
- Süssmolkepulver
- Gerstenmalz/Gerstenmalzextrakt

Zusätzlich kann Zucker auch über eine süssende Zutat ins Lebensmittel gelangen, zum Beispiel in Form von Honig, Traubenfruchtsüsse und Dicksäfte wie Agavendicksaft. Auch Fruchtkonzentrate, -pürees oder getrocknete Früchte wie Rosinen enthalten viel Zucker.

Hersteller sind nicht verpflichtet, die verwendete Menge der einzelnen Zuckerarten anzugeben. Eine Orientierung kann jedoch die Platzierung der oben genannten Begriffe im Zutatenverzeichnis sein. Stehen sie dort weit vorn, deutet das auf einen hohen Zuckergehalt des Lebensmittels hin. Wenn verschiedene Zuckerarten an unterschiedlichen Stellen im Zutatenverzeichnis stehen, ist eine Einschätzung des Zuckeranteils aber oft nicht möglich.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Nährwertkennzeichnung

Die seit 13. Dezember 2016 verpflichtende Nährwertkennzeichnung auf verpackten Lebensmitteln schafft an dieser Stelle Abhilfe.



Bildquelle: https://www.sonnenbergschule.com/alt/indexf883.htm

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Bildquelle:
http://www.erichkaestnerschule-idstein.de/index.php/gesunde-schule/ernaehrung/299-getraenke-selber-machen

Verwirrend kann auch die unterschiedliche Definition des Begriffes „Zucker“ in der Nährwertkennzeichnung und in der Zutatenliste sein. Denn in der Nährwerttabelle werden alle im Produkt enthaltenen Mono- und Disaccharide als „Zucker“ bezeichnet und zusammengefasst berechnet. In der Zutatenliste werden aber alle Zuckerarten einzeln aufgeführt. Steht dort „Zucker“, so ist der Rüben- oder Rohrzucker (Saccharose) gemeint.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Hier eine Auflistung, unter welchen Bezeichnungen Zucker auf Verpackungen zu finden ist:

Dextrin
Maltose
Maltodextrin
Malzextrakt
Weizendextrin
Molkenerzeugnis
Dextrose
Molkenpulver
Dicksaft
Süssmolkenpulver
Fruchtextrakt
Oligofruktose
Fruchtpüree/-süsse
Raffinose
Apfel(frucht)süsse
Oligofruktosesirup
Trauben(frucht)süsse
Polydextrose
Fruktose
Saccharose
Fruktose-Glukose-Sirup
Weizendextrin
Fruktose-Sirup

Gerstenmalz
Gerstenmalzextrakt
Getrocknete Früchte
Invertzuckersirup
Glukose
Karamellsirup
getrockneter Glukosesirup
Kokosblütenzucker
Glukosesirup
Laktose
Honig
Insulin
Joghurtpulver
Malzzucker
Konzentrierte Fruchtsäfte
Palmzucker
Fruchtsaftkonzentrate
Rohrzucker
Milchpulver
Stärkesirup
Rübenzucker
Vollrohrzucker

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

7. Wasser trinken

Als genereller Grundsatz gilt, dass man pro Kg Körpergewicht 300ml Wasser trinken sollte. Jemand mit 70Kg Körpergewicht also 2.1 Liter. Wer Kaffee trinkt, sollte zusätzlich zu jeder Tasse Kaffee noch 1dl Wasser trinken, da Kaffee dem Körper Wasser entzieht. Erhöht man diese Wassermenge und trinkt kaltes Wasser, so trägt dies zu einem erhöhten Kalorienumsatz bei, weil der Körper mehr Kalorien verbrennen muss, um das Wasser auf die Körpertemperatur aufzuwärmen. Wer wirklich den Fettstoffwechsel ankurbeln will, kann die Wassermenge ruhig auf 500ml pro Kg Körpergewicht anheben.

1. Tipp:
Füllen Sie gefiltertes Leitungswasser (unser Leitungswasser ist zwar trinkbar, aber darin hat es immer noch Hormone, Schwebeteile, Schwermetalle, Medikamentenrückstände und über 70 weitere Elemente, welche nicht ins Trinkwasser gehören. Da diese Stoffe aber nicht in der Trinkwasserverordnung enthalten sind, gilt unser Wasser als trinkbar und gesund) in 3 DL wiederverwendbare Glasflaschen (PET Flaschen sind nicht gesund). Acetaldehyd – es entsteht bei der Herstellung von PET - ist zwar gesundheitlich unbedenklich, wandert es aber in zu grossen Mengen ins Wasser, kann das chemisch-süsslich schmecken. Grosse Wärme, etwa in aufgeheizten Autos, beschleunigt den Vorgang. Auch andere Stoffe wie Ethylenglykol, Terephthalsäure oder Antimon können – in unbedenklichen Mengen – ins Wasser übergehen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Mineralwasser hat übrigens per Gesetz noch tiefere Vorgaben (siehe Mineralwasserverordnung) und ist keinesfalls besser als Leitungswasser. Wenn Sie nun eine 3DL Flasche auf Ihren Arbeitsplatz stellen und diese trinken, so wird es Sie stören, diese leere Flasche immer anschauen zu müssen und Sie werden diese rasch wieder auffüllen. Da es eine Glasflasche ist (Am besten eine schön verzierte) werden Sie diese auch nicht einfach in den Papierkorb schmeissen. Dieser Tipp ist übrigens auch optimal für Aussendienstleute. Besser mehrere kleine Flaschen dabei haben auf dem Beifahrersitz, als einzelne 1-L Flaschen, da diese weniger zum Trinken animieren.
Wenn Sie aktuell Ihr Leitungswasser noch nicht filtern, so empfehle ich Ihnen eine günstige Wasser-Caraffe wie die von Sanuslife. Dies ist bereits für CHF 170.00 zu bekommen.

https://vdm.sanuslife.com/deu/store/products/view/209

Wenn Sie einen Britta-Filter verwenden, so sei dazu so viel gesagt:
Britta Filter nehmen extrem viele Nährstoffe aus dem Wasser und der PH Wert wird in der Regel um 1 Punkt gesenkt. Daher würde ich einen Britta Filter nur für die Verwendung beim Bügeleisen einsetzen, aber nicht um Leitungswasser zu filtrieren um dieses danach zu trinken.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

2. Tipp:
Wenn Sie noch mehr für Ihre Gesundheit tun möchten, so hydrogenisieren Sie danach das gefilterte Wasser. Hydrogenisieren ist momentan der aktuelle Trend im Gesundheitswesen und vor allem in Asien und den USA stark verbreitet.
Schon über 1400 Studien belegen, dass hydrogenes Wasser nicht nur bei der Behandlung von Tumoren, Diabetes und nach Schlaganfällen optimal ist, sondern dank der Wirkung den ganzen Zellstoffwechsel verbessert und so eine Gewichtsreduktion herbeiführt.

Mehr Infos dazu finden Sie hier:
https://www.vdm-academy.ch/wasser.html

8. Dem Essen Schärfe verleihen

Bestimmte scharfe Lebensmittel wie Chilis beschleunigen die Stoffwechselrate. Deshalb darf man öfters auch ein paar scharfe Pfefferschoten oder Jalapeños beim Kochen verwenden.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

9. Auf genügend Schlaf achten

Wenn Sie nicht genug Schlaf bekommen, können Hungergefühle aufkommen, auch wenn man eigentlich satt ist. Schlafmangel kann zu übermässiger Nahrungsaufnahme führen, was den Körper an der ordnungsgemässen Umsetzung von Kohlenhydraten hindert. Das kann eine weitere Gewichtszunahme bedeuten und das Abnehmen noch schwerer machen. Erwachsene benötigen in der Regel zwischen sieben und neun Stunden Schlaf in der Nacht.

10. Es muss nicht mehr Bewegung sein – Nur bewusster

Bereits 2x pro Woche für mindestens 20 Minuten spazieren (noch besser walken, also etwas zügiger laufen, aber nicht rennen) genügen, wenn man sich daneben im üblichen Rahmen bewegt. Im üblichen Rahmen bedeutet 10'000 Schritte pro Tag machen. Am besten, Sie laden sich dafür eine App auf Ihr Smartphone, da dieses ja eh meistens bei Ihnen ist oder Sie kaufen sich eine Pulsuhr. Diese gibt es bereits ab Fr. 50.— und synchronisieren sich mit dem Smartphone (Android und IOS)

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Technische Daten:
Modell: DFit D21

1.Modell: D21 Smart Band
2.Memory: 256k
3.Armband: medical silicone
4.Display: 0.66OLED screen
5.Standby-Zeit: Ca. 3-5 days
6.Waterproof : IP65
7.Bluetooth Version: Bluetooth 4.0

Hauptfunktionen:
Pulsmesser
Eigehende Anrufe anzeigen
Eingehende SMS/Messages anzeigen
Schrittzähler
Distanzzähler
Kalorienverbrauch
Uhrzeit
Schlafmonitor
anti-lost reminder
Wecker

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

11. Stress abbauen

Stress ist ein wahrer Killer, wenn es darum geht, fett abzubauen. Entspannen und Abnehmen gehören zusammen, darum sollten Sie sich immer ausreichend Zeit zur Entspannung gönnen! Stress führt häufig dazu, dass man zum Ausgleich mehr isst. Spätestens am Feierabend, wenn endlich Ruhe einkehrt, wird gefuttert – und zwar mehr, als gut tut. Stress kann die Speicherung von Fett fördern. Bleibt der Stress mangels Bewegung im Körper, belasten die Hormone Adrenalin und sein Abbauprodukt Cortisol den Körper und fördern Stoffwechselstörungen. Entspannung fördert den Fettabbau und das Abnehmen. Alles, was uns dauerhaft stresst, macht uns dick, weil unser Körper organisch ständig im Flucht-Modus bleibt, einen andauernd hohen Blutzuckerspiegel hält, immer mehr Insulin produziert und immer mehr Blutzucker in die Zellen bringt, wo er zu Fett umgewandelt wird.

Ob Ihr Leben von Stress regiert wird, zeigen ihre Antworten auf folgende Fragen:

- ☐ Fühlen Sie sich ständig matt, kraftlos und müde?
- ☐ Leiden Sie unter Schlafstörungen und Nervosität?
- ☐ Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?
- ☐ Haben Sie regelmässig das Verlangen nach Alkohol, viel Kaffee oder Tabletten?

Mussten Sie mehr al 1x Ja sagen? Dann ist dies das klare Signal, ab sofort aktiv zu entspannen, wenn Sie abnehmen möchten. Schon kleine Veränderungen im Alltag können helfen! Sie können weiter im Laufrad strampeln – oder ab sofort kleine Pausen in ihren Tag einbauen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Fenster auf, 10 tiefe Atemzüge, Augen kurz schliessen, fertig. Oder abwechselnd Sauerstoff- und Trinkpause. Das ist ein erster Schritt zur Entspannung. Nach der Arbeit kurz innehalten, die Atmung vertiefen, alle Gedanken ausblenden: Nichts tun und es geniessen.

12. Training durch Vibration

Dass der Fettstoffwechsel durch mehr Bewegung angeregt wird und sich so schneller Gewicht verlieren lässt, versteht sich von selbst. Wer aber deswegen nicht unbedingt draussen in der Natur laufen gehen möchte oder ein Fitnessabo kaufen möchte, kann dies auch bequem zu Hause mit einer Vibrationsplatte machen. Dazu genügt auch bereits ein ganz einfaches Modell, welches heute bereits ab Fr. 390.— erwerbbar ist.



Marke: Ancheer
Material: Plastic and Rubber
Grösse: 69 x 40 x 16cm
Speed Range: 0-99 Levels
Power: 200W
Max Gewicht: 150KG

Inhalt:
1 x Body Shaper Vibrationsplatte
1 x Handbuch

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch





1 x EU Stecker,
2 x Elastische Seile
1x Fernbedienung

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

13. Der Nährstoffhaushalt muss stimmen

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren haben beim Abnehmen eine immense Bedeutung.

Ob wir immer mehr Fett ansetzen oder eine ranke Bohnenstange bleiben, wird im Wesentlichen von den Hormonen bestimmt. Und hier liegt auch der Schlüssel zum Abnehmen: Durch eine gezielte Zufuhr bestimmter Mikronährstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente Aminosäuren und Fettsäuren, regen wir den Organismus an, ausreichend schlankmachende Hormone zu produzieren.

Wie Hormone auf Fettzellen wirken

Ob eine Fettzelle ihre Türen öffnet, um Fett aus dem Blut aufzunehmen oder abzugeben, wird vom Zentralnervensystem gesteuert und mit den zur Verfügung stehenden Hormonen und weiteren Signalstoffen geregelt. Der Hypothalamus als Oberbefehlshaber über alle Hormone produziert sogenannte Releasing-Faktoren, dazu gehört z.B. das Neuropeptid TRF, das für die Produktion der Schilddrüsenhormone verantwortlich ist. Die verschiedenen Hormone, die in bestimmten Lebenssituationen wie Erwachen, Schlafen, Stress etc. verstärkt über das Blutsystem ausgeschüttet werden, docken an den Rezeptoren der Fettzellen an und setzen eine ganze Reihe von weiteren biochemischen Vorgängen in Gang: Es werden sogenannte G-Proteine stimuliert. Diese G-Proteine, so haben Wissenschaftler jetzt festgestellt, tragen die Entscheidungskompetenz darüber, ob in der Zelle eine Lipogenese (Fetteinlagerung) oder Lipolyse (Fettfreisetzung) stattfindet.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Und das sind die schlankmachenden Hormone:

TRF (Thyroliberin) - oberster Manager für Schilddrüsenhormone
Das Neuropeptid TRF stimuliert die Bildung und Freisetzung von TSH aus der Hirnanhangdrüse. TSH ist das eigentliche schilddrüsenstimulierende Hormon. TRF wird aus nur drei Aminosäuren hergestellt: Glutaminsäure, Histidin und Prolin.

Schilddrüsenhormon T3 (Trijodthyronin)
T3 ist das wichtigste Hormon, das unseren Grundumsatz festlegt; d.h. T3 bestimmt, ob wir wenig oder viel Kalorien am Tag für die Energiebereitstellung verbrauchen. T3 stimuliert die Natrium-Kalium-Pumpe, sorgt also für den Nährstofftransport in die Zelle. Fehlt T3, so kann auch in den Mitochondrien (Kraftwerken der Zelle) weniger Fett verbrannt werden; die Mitochondrien können nicht mehr richtig funktionieren und werden zum Teil lahm gelegt. T3 beeinflusst auch die Wirksamkeit anderer Hormone. Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse verlieren Insulin, Wachstumshormon (STH), das Glukagon und Adrenalin ihren energieumsatzsteigernden Effekt. Zu wenig Schilddrüsenhomon macht lethargisch und dick. T3 besteht aus Jod und aus der Aminosäure Tyrosin. Für die Synthese sind Selen und Vitamin C erforderlich.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

ACTH - das Wach- und Weckhormon
Dieses Hormon wird beim Erwachen in den Morgenstunden vermehrt zur Energiegewinnung ausgeschüttet. Die Mitochondrien in den Zellen verbrennen u.a. das Fett dazu. ACTH ist auch beteiligt an der Freisetzung von weiteren lipolytischen Hormonen wie Glukagon. Der vom Hypothalamus für die Synthese von ACTH freigesetzte Stoff (CFR) besteht, wie ACTH selbst, aus Aminosäuren.

Wachstumshormon (STH)
Dieses Hormon wird im Schlaf produziert; es steigert die Eiweisssynthese und fördert den Fettabbau. Übergewichtige zeigen charakteristischerweise erniedrigte STH-Konzentrationen, was eine Gewichtsreduzierung oftmals erschwert. Die Freisetzung von Wachstumshormon kann stimuliert werden durch Arginin und Glutamin; für seine Synthese sind ausserdem Vitamin B6, C, Zink und Mangan erforderlich.

Glukagon
Glukagon ist der Gegenspieler des Insulins. Es hat die Aufgabe, den Blutzuckerspiegel zwischen den Mahlzeiten konstant zu halten und damit die Energieversorgung sicherzustellen. Glukagon kann u.a. auch aus Glycerin gebildet werden, einem wichtigen Teil der Fettmoleküle. Glukagon gehört zu den Homonen, die physiologischerweise eine Sättigung auslösen.

Noradrenalin/ Adrenalin
In Stresssituationen sind Noradrenalin und Adrenalin die Hormone, die für die Energiegewinnung Fettsäuren aus den Zellen freisetzen. Noradrenalin ist im übrigen ein Hormon, das die Stimmung hebt. Syntethisiert wird es aus den Aminosäuren Phenylalanin und Tyrosin; ausserdem werden Vitamin B6, C und Kupfer benötigt.

Mikronährstoffe, die für eine schlanke Linie wichtig sind

Arginin - für die Synthese von viel Schlankheitshormonen
Arginin stimuliert die Ausschüttung des schlankmachenden Wachstumshormons (STH).

Keine Gewichtsabnahme ohne Carnitin
Carnitin hat bei der Fettverbrennung eine Schlüsselrolle. Mit diesem Transportmolekül werden alle langkettigen Fettsäuren in das Innerste der Mitochondrien geschleust, um dort verbrannt zu werden. Bei einem Mangel an Carnitin werden ausserdem vermehrt Triglyzeride und Lipide synthetisiert, die sich dann wieder in den Fettzellen einnisten können. Eine weitere fundamentale Rolle spielt Carnitin bei der Energiegewinnung. Ohne Carnitin kann ein wichtiges Enzym im Citratzyklus nicht gebildet werden, so dass der Citratkreislauf für die Energiegewinnung unterbrochen wird. Die Herzmuskelzellen brauchen viel Carnitin. Adipöse Menschen haben oftmals einen trägen Stoffwechsel. Um so mehr brauchen sie Carnitin, um den Stoffwechsel wieder ins Ruder zu bekommen. Ausserdem kann Carnitin hohe Blutfett- und Cholesterinwerte

senken. Carnitin wird synthetisiert aus den Aminosäuren Lysin und Methionin unter Beteiligung von Vitamin C, B6, B3 und Eisen.

Tryptophan für einen ausgeglichenen Charakter.
Diese Aminosäure ist die Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin. Serotonin ist am Ess- und Trinkverhalten und am Sättigungsgefühl beteiligt. Eine Zuführung von Tryptophan kann sich unmittelbar dahingehend auswirken, dass wir weniger essen. Tryptophan stabilisiert die Nerven und sorgt für einen ruhigen Schlaf (wichtig für die Synthese von Wachstumshormonen). Aus Serotonin wird der Neurotransmitter Melatonin gebildet, der für den Schlaf-/Wach-Rhythmus verantwortlich ist.

Methionin spielt eine fundamentale Rolle im Fett- und Eiweissstoffwechsel.
Es wird benötigt, um Adrenalin herzustellen, eines der wichtigsten lipolytischen Hormone; dazu werden ausserdem Cholin, B6 und Folsäure benötigt. Methionin ist ebenfalls Baustein von Carnitin.

Phenylalanin ist Vorläufersubstanz vieler lipolytischer (fettabbauender) Hormone.
Es ist Bestandteil der Hormone Thyroxin, ACTH, der Katecholamine Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin sowie von Endorphinen. Phenylalanin wirkt auf das Sättigungsempfinden.

Vitamin C hat vielfältige Aufgaben im Fettstoffwechsel.
Es kann vor der Enstehung von zuviel Cholesterin schützen und ist wichtig für die Synthese des Schilddrüsenhormons und von Noradrenalin. Ausserdem ist es

Bestandteil von Carnitin. Stabile Nerven brauchen viel Vitamin C. Die Vitamin-Spiegel beim adipösen Mensch sind oft sehr niedrig.

Magnesium wird für den Fettabbau (Lipolyse) benötigt.
Magnesium ist für die Energiegewinnung in den Mitochondrien unentbehrlich. Die fettfressenden cAMP-Moleküle brauchen viel Magnesium. Magnesium ist an allen Stoffwechselfunktionen beteiligt, bei denen Energie (ATP) gebraucht wird, so auch zur Übertragung von hormonellen Signalen an die Zielzellen und zur Bindung an die Rezeptoren. Auch für die Herstellung von Signalstoffen, die lipolytisch wirken, ist Magnesium essentiell.

Keine Hormone ohne Zink.
Zink ist ein Enzymspender für den Bau vieler Hormone wie z.B. Wachstumshormon, Schilddrüsenhormone, Sexualhormone etc. Bei Zinkmangel besteht eine Hypoglykämieneigung mit Folge einer vermehrten Insulinausschüttung und dadurch Neigung zur Fettansetzung. Ausserdem wirkt Zink regulierend auf das Appetitzentrum im Gehirn.

Selenmangel verursacht Heisshunger auf Süsses.
Neben Cystein ist Selen Bestandteil von Glutathion, einem Stoff, der den hypothalatischen Sättigungskern schützt. Naschkatzen haben oftmals einen erhöhten Selenmangel. Selen spielt beim Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone eine wichtige Rolle. Ohne Selen kann das schlankmachende Tyrosin nicht gebildet werden.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Chrom normalisiert den Blutzuckerspiegel.
Damit wirkt Chrom der Hypoglykämie entgegen. Chrom neutralisiert erhöhte Blutfettwerte, trägt zur Aufrechterhaltung der Muskelmasse und zur Gewichtsreduktion bei.

Vitamin E schützt das Fett vor dem Ranzigwerden.
Mit oxidierten Fettsäuren können lipolytische Enzyme und Proteine kaum noch Verbindungen eingehen, da sie in ihrer molekularen Struktur derart verändert sind, dass sie von diesen fettabbauenden Substanzen gar nicht mehr erkannt werden. Vitamin E ist ein starkes Antioxidans und schützt alle fetthaltigen Strukturen vor freien Radikalen. Darum ist es auch nicht verwunderlich, dass Vitamin E in den Gehirnregionen, insbesondere auch in der Hirnanhangdrüse, als Regulator über alle Hormone sowie in den Nebennieren und in den Geschlechtsdrüsen vermehrt vorhanden ist.

Vitamin B6 wird benötigt, um Proteine herzustellen.
Ohne Vitamin B6 ist der Aminosäurenstoffwechsel gestört, und dadurch können auch keine Neurotransmitter und Hormone gebildet werden.

Vitamin B2 baut Fett ab.
Riboflavin hat eine bedeutende Funktion im Energiestoffwechsel, weil es eine zentrale Rolle für die ATP-Gewinnung spielt.

Niacin reguliert den Blutzuckerspiegel.
Zusammen mit Chrom ist Niacin (Vitamin B3) für die Ausschüttung des Glukagons im Blut verantwortlich. Dieses Vitamin sorgt, zusammen mit Chrom, für den sogenannten Glukosetoleranz-Faktor (GTF)

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Einzelne Aminosäuren können den Appetit beeinflussen.
Bei Übergewicht kann eine gezielte Verabreichung von Phenylalanin, Valin, Methionin und Tryptophan dazu führen, dass wir weniger essen.

Warum ist für das Abnehmen die Verfügbarkeit aller Mikronährstoffe erforderlich?

Wenn im Stoffwechsel Mikronährstoffe wie bestimmte Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäuren unzureichend zur Verfügung stehen, hat dies generell weitreichende Folgen für den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweissstoffwechsel. Die Synthese von Protein als Basisbaustein zahlreicher Stoffwechselprodukte wie Enzyme, Neurotransmitter, Hormone u.v.m. kann nur hinreichend stattfinden, wenn alle Vitalstoffe in ausreichendem Umfang vorhanden sind. Wenn nur ein einziger Baustein fehlt, muss sich der Körper darauf einstellen - der Stoffwechsel läuft dann nur noch gebremst, die Fettverbrennung für den Energiestoffwechsel findet unter Umständen nur noch unzureichend statt. Eine Diät hilft so manchem, innerhalb kurzer Zeit abzuspecken. Leider sind die Pfunde bei vielen genauso schnell wieder drauf. Auch hier ist die Ursache nicht selten in einer mangelnden Versorgung mit Vitalstoffen zu finden.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Ein Defizit an Mikronährstoffen bedeutet:

- eingeschränkter Energiestoffwechsel
  man nimmt auch bei normaler Kalorienaufnahme zu, fühlt sich oft schlapp und ist anfällig für Erkältungskrankheiten
- eingeschränkte Proteinsynthese (Eiweissaufbau)
  mit weitreichenden Folgen für den Gesamtorganismus wie z.B. verminderte Enzym- und Hormonsynthese, Störung des Neurotransmitterhaushaltes, dadurch schlechtes psychisches Allgemeinbefinden und Schlafstörungen.

Was kann man tun?

Die Nährstoffversorgung des Organismus lässt sich mit verschiedenen Methoden messen. Das Ergebnis eines entsprechenden Vitalstoff-Checks zeigt Stoffwechselzusammenhänge auf, Mikronährstoffdefizite und Überschüsse. Darauf kann man mit gezielten therapeutischen Massnahmen reagieren, z.B. Veränderungen der Ernährung oder einer individuellen Ergänzung mit Mikronährstoffen. Diese Art des Vorgehens ist wesentlich effizienter als die "blinde" Einnahme irgendwelcher Nahrungsergänzungen und der Vitalstoff-Check ist in der Regel eine Basismassnahme im Rahmen der medizinischen Gewichtsreduktion.

Quelle: http://www.praxis-widderich.de/Ernaehrung/Abnehmen/Abnehmen%20und%20Mikronaehrstoffe.htm



VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Einen solchen Nährstoffcheck können Sie am schnellsten (und wohl auch am kostengünstigsten) mit Hilfe einer Bio Resonanz Analyse machen.

Nach nur 60 Sekunden erhalten Sie eine komplette Auswertung und sehen sofort, von welchen Vitaminen, Spurenelementen, Aminosäuren und CoEnzymen Sie mehr zu sich nehmen sollten. Denn nur wenn der Mikronährstoffhaushalt stimmt, können Sie auch den Fettstoffwechsel ankurbeln und Ihr Gewicht reduzieren.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

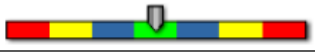
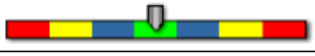
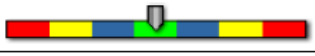
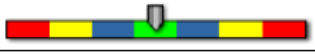
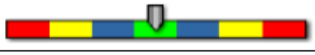
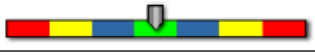
Spurenelemente

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Kalzium	1,219 - 3,021	1.758	
Eisen	1,151 - 1,847	1.01	
Zink	1,143 - 1,989	1.616	
Selen	0,847 - 2,045	1.643	
Phosphor	1,195 - 2,134	1.005	
Kalium	0,689 - 0,987	0.637	
Magnesium	0,568 - 0,992	0.856	
Kupfer	0,474 - 0,749	0.328	
Kobalt	2,326 - 5,531	3.5	
Mangan	0,497 - 0,879	0.619	
Jod	1,421 - 5,490	1.778	
Nickel	2,462 - 5,753	5.543	
Fluor	1,954 - 4,543	1.444	
Molybdän	0,938 - 1,712	1.557	
Vanadium	1,019 - 3,721	3.013	
Zinn	1,023 - 7,627	1.113	
Silizium	1,425 - 5,872	3.955	
Strontium	1,142 - 5,862	1.767	
Bor	1,124 - 3,453	3.328	

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Vitamine

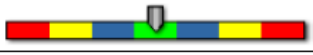
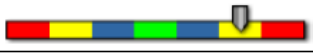
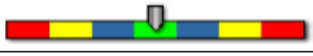
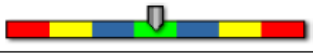
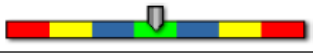
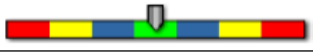
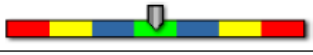
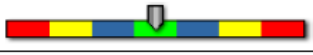
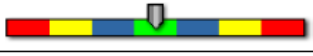
getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Vitamin A	0,346 - 0,401	0.396	
Vitamin B1	2,124 - 4,192	1.853	
Vitamin B2	1,549 - 2,213	1.668	
Vitamin B3	14,477 - 21,348	14.992	
Vitamin B6	0,824 - 1,942	0.682	
Vitamin B12	6,428 - 21,396	6.444	
Vitamin C	4,543 - 5,023	4.643	
Vitamin D3	5,327 - 7,109	5.388	
Vitamin E	4,826 - 6,013	3.947	
Vitamin K	0,717 - 1,486	0.682	

In diesem Fall müsste nur Vitamin E supplementiert werden.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Aminosäuren

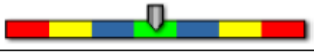
getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Lysin	0,253 - 0,659	0.382	
Tryptophan	2,374 - 3,709	5.663	
Phenylalanin	0,731 - 1,307	0.93	
Methionin	0,432 - 0,826	0.493	
Threonin	0,422 - 0,817	0.442	
Isoleucin	1,831 - 3,248	3.683	
Leucin	2,073 - 4,579	2.124	
Valin	2,012 - 4,892	2.292	
Histidin	2,903 - 4,012	4.004	
Arginin	0,710 - 1,209	0.905	

Die Aminosäuren sind alle auf einem optimalen Stand. Ein «zu viel» gibt es bei Aminosäuren nicht resp. es ist in einem solchen Fall nichts zu unternehmen, da es keinen Einfluss auf die Gewichtsreduktion oder den Fettstoffwechsel hat.
Da es sich bei den oben genannten Aminosäuren um essentielle (=lebenswichtige) Aminosäuren handelt und die Soll-Werte sehr tief sind, ist ein «zu wenig» praktisch nicht messbar.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Coenzyme

getestete Eigenschaft	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Nicotinamid	2,074 - 3,309	2.944	
Biotin	1,833 - 2,979	0.929	
Pantothensäure	1,116 - 2,101	2.022	
Folsäure	1,449 - 2,246	1.567	
Coenzym Q10	0,831 - 1,588	1.573	
Glutathion	0,726 - 1,281	0.883	

In diesem Fall müsste Biotin supplementiert werden.

Alle Vitamine, Aminosäuren, CoEnzyme etc. können Sie bei Bedarf auch hier bestellen:
https://www.pipingrock.com/?rwcode=CXS386

In der nachfolgenden Tabelle sehen Sie, welche Nährstoffe für einen optimalen Fettstoffwechsel im blauen- oder grünen Bereich sein sollten. Vergleichen Sie dies mit Ihrer Bioresonanzanalyse, tragen Sie Ihr Ergebnis in den letzten zwei Spalten ein und sollten einzelne Nährstoffe im gelben oder gar roten Bereich sein, so sollten Sie diese unter anderem durch supplementieren in den grünen/blauen Bereich bringen.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

System	Element	grün/blau	gelb/rot
Schilddrüse	T3 Trijodthyronin		
Endokrines System	ACTH (Nebennieren-Index)		
	STH (Nebennieren-Index)		
	TRF (Nebennieren-Index)		
Bauchspeicheldrüse	Glukagon		
Aminosäuren	Arginin		
	Carnitin (Lysin ist die Vorstufe)		
	Tryptophan		
	Glycin (Threonin als Vorstufe)		
	Methionin		
	Phenylalanin		
	Tyrosin		
Vitamine	Vitamin C		
	Vitamin E		
	Vitamin B2		
	Vitamin B6		
Coenzyme	Niacin		
Spurenelemente	Magnesium		
	Zink		
	Selen		
	Chrom		
	Kupfer		

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

14. Kaltes Wasser am Ende Ihrer morgendlichen Dusche

Braunes Fettgewebe enthält eine viel höhere Konzentration an sogenannten Mitochondrien, den «Minikraftwerken» in Ihrem Körper. Eine Ihrer Funktionen besteht darin, Fett zu verbrennen, um es als Energie zu nutzen.
Das Grossartige ist, dass Sie mit dem kalten Wasser am Ende Ihrer morgendlichen Dusche dieses braune Fett einfach, natürlich und ohne extra Aufwand aktivieren können.

Dabei hat dieser Trick noch viele andere positive Nebeneffekte:

- Der Blutdruck wird gesenkt
- Der Körper wird entgiftet
- Das Immunsystem wird gestärkt
- Das Endokrine System wird aktiviert und die Hormone werden ins Gleichgewicht gebracht.

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Zum Abschluss
Je nachdem wie der Magen/Darm arbeitet, sollte man eventuell vorher oder parallel noch eine sanfte Darmsanierung machen. Dies ist sehr einfach:

Eine natürliche Darmreinigung besteht aus drei Komponenten. Die erste Komponente ist ein Flüssig- oder Kapselprobiotikum.
Die beiden anderen Komponenten sind Zeolith (In Pulverform und Kapselform) und Flohsamenschalenpulver.
Zeolith ist eine Mineralerde, die Giftstoffe bindet und somit verhindert, dass toxische Bestandteile aus dem Darm in die Blutbahn gelangen.
Flohsamenschalenpulver fungiert als Ballaststoff, der im Darm auf ein Vielfaches seines ursprünglichen Volumens aufquillt und daher wie ein Besen die Darmwände reinigt.

Flohsamenschalenpulver wirkt sich – wie auch Probiotika – nachweislich positiv auf alle Problematiken des sog. metabolischen Syndroms aus. Das heisst, Flohsamenschalenpulver

- senkt den Blutdruck
- reguliert den Blutzucker
- hilft bei der Gewichtsabnahme
- normalisiert die Blutfett- und Cholesterinwerte

Natürlich könnte man hier noch zahlreiche andere Tipps geben wie
- Detoxkur (Biotta??) kombiniert mit Leber- und Nierenreinigung



VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch

Quellennachweise:
Die Smoothierezepte stammen unter anderem von:

https://www.gruene-smoothies.info/gruene-smoothies-rezepte-zum-abnehmen

http://www.freundin.de/kochen-diaet-abnehmen-diaet-abnehmen-kann-so-lecker-sein-smoothie-rezepte-241770.html

http://www.flair-magazin.de/reisefood/artikel/smoothies-18-rezepte-die-schoen-schlank-und-fit-machen.html

https://strong-magazine.com/smoothies-rezepte-zum-abnehmen-entgiften-schlankmacher

VDM – Academy
Eschenring 13
6300 Zug

www.vdm-academy.ch



Roland M. Rupp leitet die VDM-Academy und betreibt eine Praxis in Zug, in welcher er Personen dabei mit Hilfe der Bioresonanz unterstützt, die eigene Gesundheit zu verbessern und den Fettstoffwechsel anzukurbeln.

Dabei bedient er sich nicht eines bestimmten Systems oder vorher bereits definierter Nahrungsmittel, sondern ermittelt zuerst, wie es um den Fettstoffwechsel, das braune Fettgewebe und den Metabolismus steht und kombiniert danach verschiedene Elemente um den Fettstoffwechsel möglichst schnell anzukurbeln um Gewicht verlieren zu können.