

# deutschlank

## DAS KOCHBUCH

EINFACH INDIVIDUELL ABNEHMEN:  
100 Lieblingsrezepte mit der neuen Schlank-Formel



Von Achim Sam &  
Prof. Michael Hamm



 Ich habe nur sehr selten Heißhunger.

Nein  Ja

 Ich bin besser gelaunt, wenn ich Schokolade gegessen habe.

Nein  Ja

 Ich würde mich eher als langsamen Esser bezeichnen.

Nein  Ja

 Ich bin eher der ruhige und gelassene Typ.

Nein  Ja

 Ich neige zu Übergewicht, obwohl ich weniger esse als andere.

Nein  Ja

 Ich schwitze nach dem Sport noch lange nach.

Nein  Ja

 Ich habe oft Verlangen auf Brot, Kuchen und Süßigkeiten.

Nein  Ja

 Ich habe das Gefühl, nach einer großen eiweißreichen Mahlzeit (viel Fleisch) leicht ins Schwitzen zu kommen.

Nein  Ja

 Ich habe keine Schilddrüsenunterfunktion.

Nein  Ja

 Obwohl ich gern und regelmäßig esse, brauche ich nicht unbedingt Snacks.

Nein  Ja

 Ich habe bereits Diäten durchgeführt, aber jedes Mal wieder an Gewicht zugenommen, sogar mehr als das Ausgangsgewicht.

Nein  Ja

 Ich muss schon immer auf mein Gewicht achten.

Nein  Ja

 Stress schlägt mir auf den Magen und ich habe dann keinen Hunger/Appetit.

Nein  Ja

## AUSWERTUNG

Zähle bei jedem Symbol, wie oft du NEIN gesagt hast:

 \_\_\_ Nein  \_\_\_ Nein  \_\_\_ Nein

Bei welchem Symbol hast du am häufigsten NEIN angekreuzt?

## WELCHER TYP DU DAHER BIST, ERFÄHRST DU UNTEN.

Je höher die Anzahl deiner Neins bei einem Ernährungstypen ist, desto eindeutiger gehörst du zu dieser Gruppe. Wenn du bei mehreren Symbolen gleich viele Neins oder nur sehr geringe Unterschiede in der Anzahl hast, liegst du im mittleren Bereich, bist also wahrscheinlich der Mischtyp. Das trifft statistisch gesehen auf die meisten zu. Bitte beachte: Fülle diesen Fragebogen in Ruhe aus – vielleicht erst einmal mit Bleistift. Wiederhole dies ruhig später noch einmal. Es kann sein, dass du dein Essverhalten und damit deinen Ernährungstypen im Laufe der Zeit änderst und später zu einem anderen Ergebnis kommst. Wenn du es noch genauer wissen willst, findest du eine exaktere Ernährungsanalyse unter [www.deutschlank.com](http://www.deutschlank.com).

## SO NIMMST DU INDIVIDUELL UND TYPGERECHT AB

Für Deutschlank wurde das Essverhalten von mehr als 150 Probanden zwei Wochen lang in umfangreichen Tests mit Ernährungsprotokollen, Abfragen der Verzehrhäufigkeiten, dauerhaften

Blutzuckeruntersuchungen und Testmahlzeiten analysiert. Die Zahl der Teilnehmer an der Studie wächst ständig (mehr Informationen zur Teilnahme findest du ebenfalls unter [www.deutschlank.com](http://www.deutschlank.com)). **Die wichtigsten Erkenntnisse erfährst du auf den nächsten Seiten – passgenau zu deinem Typ.**

 Du bist der Verbrennertyp  Du bist der Speichertyp  Du bist der Mischtyp

# DER MISCHTYP: DER INSULIN-NEUTRALE

**ACHTE BEI DEINER ERNÄHRUNG AUF EINE AUSGEWOGENE MISCHKOST. UM ABZUNEHMEN, SETZT DU AUF KALORIENREDUKTION.**

Die Gruppe der Mischtypen macht etwa 64 Prozent und damit einen Großteil unserer Studienteilnehmer aus. Diese insulinneutralen Esser haben einen mittleren BMI. Während unserer Testphase aßen die Mischtypen mit 2100 Kalorien pro Tag am wenigsten von allen Gruppen. Mischtypen folgen hinsichtlich Essverhalten und Nahrungsaufnahme meist dem „goldenen Mittelweg“. Eventuell haben sie in unterschiedlichen Lebensphasen (zum Beispiel unter Stress im Studium oder im Job, während einer Schwangerschaft oder in einer Phase, in der sie das Rauchen aufgegeben haben) überkalorisch gegessen. Das blieb nicht ohne Folgen für die Figur. So wurden in diesen Zeiten immer wieder neue Fettzellen angelegt, sodass der Körper sich stetig auf ein neues Höchstgewicht programmiert hat. Kein Wunder, dass Mischtypen häufig das Gefühl haben, mit dem Älterwerden von allein zuzunehmen und dass es immer schwieriger wird, das für sie persönlich richtige (Wunsch-)Gewicht wieder zu erreichen. Mischtypen zeigten in unserer Studie im Verhältnis zu den beiden anderen Typen eine neutrale Insulinausschüttung und mittlere Blutzuckerwerte. Das heißt, dass dieser Typ weder hohe noch niedrige Blutzuckerreaktionen zeigt. Das ist gut, denn für Mischtypen gilt: Du kannst im Prinzip alles essen, nur in Maßen und nicht in Massen. Der Dickmacher ist bei Mischtypen eine phasenweise zu hohe Energieaufnahme in Kombination mit zu wenig Bewegung.

## **LASS DICH NICHT ZUM NASCHEN VERFÜHREN**

Wahrscheinlich wirst du als Mischtyp hungrig, wenn du ein paar Stunden nichts gegessen hast, bist aber zwischendurch nicht ständig auf der Suche nach Naschereien gegen Stress, Frust oder Langeweile. Allerdings besteht bei dir die Gefahr, dass du dich von Süßigkeiten verführen lässt. Liegt eine Tafel Schokolade im Lager, kann es passieren, dass du sie komplett vertilgst. Diese Gefahr besteht vor allem, wenn du hungrig bist und nichts Gesundes

greifbar ist. Auch beim Obst ist Zurückhaltung geboten. Prinzipiell kannst du zwar jedes Obst essen, solltest das aber nicht ständig tun. Iss es zu den Hauptmahlzeiten und nicht als Snack zwischendurch. Gut geeignet für deine Figur sind Äpfel, Orangen und Beerenfrüchte. Auf Trauben und Bananen solltest du nach Möglichkeit verzichten.

## MIT DREI HAUPTMAHLZEITEN ZUM ERFOLG

Um deine Figur zu halten, ist ein gleichbleibender Blutzuckerspiegel sehr wichtig. Mit der richtigen Nährstoffzusammensetzung dürfte es für dich nicht schwer sein, dein Wunschgewicht wieder zu erreichen. Dein Stoffwechsel arbeitet normal. Er hat keine bestimmten Vorlieben, du bist also der klassische Kandidat für eine ausgewogene Mischkost. Um abzunehmen, musst du die Kalorien reduzieren. Mit unseren Turbo-Gerichten (ab [Hier](#)) kannst du das noch verstärken. Der Schlüssel für deine Wunschfigur liegt in drei Hauptmahlzeiten.



1

**Iss jeden Tag drei Hauptmahlzeiten und verzichte auf Snacks zwischendurch** - dazu zählen zum Beispiel auch Kaffee-Getränke wie Latte macchiato und Obst.

2

**Iss insgesamt einfach etwas weniger als bisher.** Lass Extrazuschläge weg. Du brauchst keine XXL-Portionen.