

immer ein Großteil Wasser, das der Körper verliert, aber wenn die neuen Gewohnheiten und der neue Lebensstil zum Alltag werden, kann man acht bis zwölf Monate später durchaus ein Abnehmergebnis von 20, 30 oder 40 kg konstatieren.

In diesem Buch werden Sie einige jener Menschen kennenlernen, denen mithilfe von KETO das gelungen ist, was sie bisher mit keiner Kalorienzähl-Diät erreicht haben, nämlich einen großen Gewichtsverlust.

Das sind keine Leute mit übermenschlichem Willen und unbegrenzter Motivation. Es sind ganz normale Menschen, die jahrelang versucht haben, ihr Übergewicht loszuwerden, indem sie ihre Willenskraft einsetzten, um »weniger zu essen«.

Bei KETO ist das anders. Hier beginnen wir

zunächst in den ersten Wochen mit einer strengen Kohlenhydratrestriktion. Das ist notwendig, damit der Körper auf Fettverbrennung umschaltet. Läuft diese erst einmal wie geschmiert, werden Sie das Gefühl haben, Ihnen wäre jede Menge Willenskraft geschenkt worden, und es wird für Sie ganz leicht, alles abzulehnen, was Ihrem Ziel nicht dient. Sie werden es nicht schaffen, weniger zu essen, wenn Sie dazu Stunde für Stunde, Tag für Tag Ihren Hunger mit Willenskraft bekämpfen müssen. Dies von jemandem zu verlangen und ihm dann noch die Schuld zu geben, wenn er scheitert, ist regelrecht gemein.

KETO bietet eine Methode zur Gewichtsreduktion, bei der das Kaloriendefizit angenehmer wird, da es nicht zu einem plötzlichen Blutzuckerabfall und dem damit verbundenen nagenden Hungergefühl kommt.

Das ist die ganze Magie dabei. KETO ist immens einfach. Essen Sie nur wenige Kohlenhydrate – höchstens 20–30 g pro Tag. Der Rest sind nur Details. In diesem Buch gebe ich Ihnen meine besten Tipps, um Ihren Körper dazu zu bringen, auf die Fettverbrennung umzustellen und die körpereigenen Fettreserven als Energiequelle zu nutzen.

ZU BEGINN EINIGE DEFINITIONEN



Dieses Buch ist weder ein Lehrbuch noch eine Abhandlung in Biochemie. Deshalb verwende ich einige Begriffe, die in ihrer Vereinfachung bestimmte Sachverhalte gut illustrieren.

ZUCKERMODUS:

Der Zustand, in dem der Körper Zucker (Glukose) als hauptsächlichen Brennstoff nutzt.

FETTMODUS:

Der Zustand, in dem der Körper Fett (und Ketonkörper) als hauptsächlichen Brennstoff nutzt.

KOULENHYDRATABHÄNGIG:

Ein Körper im Zuckermodus, dem oft neue Energie (Glukose) zugeführt werden muss, damit er optimal funktioniert.

WICHTIG!



KETO stellt einen erheblichen Eingriff dar, ändert in nur wenigen Tagen grundlegende Funktionen im Körper und beeinflusst u. a. den

Blutzucker sowie den Blutdruck.

Wenn Sie beispielsweise Insulin oder blutdrucksenkende Medikamente nehmen, sollten Sie daher unbedingt mit Ihrem Arzt eine eventuelle Senkung der Dosis besprechen.

Wenden Sie sich auf jeden Fall an Ihren Arzt, wenn Sie Medikamente einnehmen und gerne mit KETO beginnen möchten.