

dazugehörigen Schulungskonzepte – das Bodymed-Programm und das Leberfasten gemeinsam mit Prof. Dr. Worm. Diese Programme werden von Ärzten und qualifizierten Ernährungsfachkräften angeboten. Und vieles aus diesen Programmen finden Sie in diesem Buch. Und noch eins.

Auch wenn Sie das, was ich in diesem Buch so sage, nicht alles direkt glauben, probieren Sie es trotzdem aus. Sie werden überrascht sein, überzeugt, begeistert.

Also, viel Spaß und viel Verwunderung beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr

Hardy Walle

2. Es gibt kein Kleid, das jedem passt – Finger weg von Diäten!

Welchen Schwachsinn hat es an Diäten in den letzten Jahren schon gegeben?

Für Dinner-Cancelling gibt es überhaupt keinen vernünftigen Grund. Der einzige Effekt ist, dass Sie eben abends Kalorien weglassen. Und wenn Sie weniger essen, nehmen Sie auch ab.

Frühstücks-Cancelling wäre da schon besser. Aber mit Weglassen allein funktioniert es dann dauerhaft meist doch nicht, da dann stattdessen bei den verbleibenden Mahlzeiten einfach mehr gegessen wird. Deshalb kann Intervallfasten funktionieren, muss es aber nicht. Da ist das **Frühstücksfasten** schon viel cleverer. Deshalb gibt's dazu ja auch ein eigenes Kapitel in diesem Buch.

Oder über Nacht im Schlaf abnehmen. Sie verbrennen tagsüber mehr Fett als nachts. Ist doch logisch, weil Sie sich auch mehr bewegen. Nur essen Sie nachts eben nichts. Aber hört sich gut an: nichts tun und trotzdem schlank werden.

Und der größte Schwachsinn dabei: morgens Nutella-Brötchen bis zum Abwinken. Wenn ich jemanden fett machen will, dann muss er nur Kohlenhydrate in Kombination mit Fett essen. Ist doch perfekt. Kohlenhydrate erhöhen den

Insulinspiegel, danach wird Fett eins zu eins gespeichert und, schwuppdwupp, wieder ein ›Rettungsring‹ mehr um die Hüfte. Damit hat sich das mit dem schlank über Nacht auch erledigt.

Der Schlüssel für den Erfolg sind nicht nur weniger Kohlenhydrate, sondern auch mehr Eiweiß – auch oder gerade beim Frühstück. Am besten 30 Gramm, ja, gleich morgens. Wenn Sie das interessiert, dann lesen Sie gleich das Kapitel zum Intervallfasten. Und zwar modernes Intervallfasten – ich nenne das **Frühstücksfasten**.

Über Pu-Erh-Tee brauche ich, glaube ich, nichts mehr zu schreiben, hat sich längst erledigt – außer, dass einige sich dabei mit Toxinen, Insektiziden und Pestiziden ordentlich belastet haben.

Ach ja – Apfelessigkapseln. Ja, es muss

unbedingt Apfelessig sein. Normaler Essig tut es nicht. Und am besten in Kapselform. Ich drücke es mal so aus: Wenn Sie ein Glas Apfelessig trinken, dann haben Sie keine Lust mehr auf Süßes. Außerdem ist er kalorienfrei. Also, von mir aus, trinken Sie Apfelessig, so viel Sie Lust haben. Hauptsache keine Softdrinks etc. Aber eine Diät soll das sein? Wie soll das funktionieren?

Klasse sind auch Programme wie Saftfasten mit Fruchtsäften. Hier erhöhen Sie natürlich den Insulinspiegel, Eiweiß fehlt völlig, Muskelabbau ist vorprogrammiert und damit haben Sie den Turbo-Jo-Jo-Effekt.

Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor? Haben Sie das alles hinter sich? Wo bleibt der Spaß bei der Sache? Katastrophe kann ich nur sagen. Diese sogenannten Diätpäpste: Einsperren sollte man sie. Oder noch besser: Sie müssten dauerhaft ihre eigene Diät machen