FLACHER BAUCH ÜBER NACHT

IHRE MASSGESCHNEIDERTE ANLEITUNG

ANDREW RAPOSO, CPT

Haftungsausschluss

Die in diesem Ratgeber zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor der Umsetzung der Ratschläge einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Der Ratgeber wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Anwendung der Ratschläge ab, bevor Sie mit der Durchführung beginnen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Programms entstehen können. Sie sind sich als Nutzer bewusst, dass der Gebrauch der in diesem Konzept dargestellten Informationen das Risiko für Verletzungen birgt. Sollte Ihr Arzt von der Anwendung der Ratschläge abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung des Autors nicht gestattet, Teile dieser Publikation zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.

Inhaltsverzeichnis

Haftungsausschluss	**2**
Willkommen	**5**
Einleitung	**6**
Erklärung des FlacherBauchÜberNacht-Tricks	**7**
Die innere Einstellung	**8**
Ein Einblick in Ihren Körper	**10**
Auf traditionelle Art Gewicht verlieren	**12**
Der Effekt von Bewegung	**15**
Das Salz im Körper	**18**
Wasserspeicher	**19**
Kalium finden	**20**
Gifte in unseren Körperzellen	**21**
Die Bausteine der Ernährung	**23**
Die großen Kohlenhydrate	**25**
Der Zucker-Schock	**26**
Verarbeitete, zuckerhaltige Giftstoffe	**27**
Ballaststoffe für die Gesundheit	**28**
Angriff auf unsere Ernährung	**30**
Das Ruder herumreißen	**31**
Ein kleiner Schock	**33**
Der 6-Tage-Plan	**35**

Badewannen-Session **37**

Vorsicht vor der Dehydrierung **39**

Zeichen und Symptome einer Dehydrierung **40**

Vorzüge von Epsom Salz **41**

Dehydratation und Hyperhydratation **43**

Vorzüge einer Detox-Diät **44**

Warum funktioniert dieses Programm? **46**

Schlussfolgerung **47**

NACH der Woche der Gewichtsreduzierung **49**

Bauchstraffende Sequenzen **53**

Lebensmittel, die man zu Hause haben sollte **55**

Protein **57**

Fette **60**

Kohlenhydrate **61**

Obst und Gemüse **63**

Früchte **63**

Gemüsesorten **64**

BONUS: **65**
5 spezielle Lebensmittel, Gewürze und Heilpflanzen, die Bauchfett schmelzen lassen, die Leber entgiften, den Stoffwechsel anregen und Energie und Wohlbefinden steigern

Quellen **83**

Willkommen

In dieser individuellen Anleitung erhalten Sie exklusive Tipps und Tricks, um über Nacht Bauchfett zu verlieren. Dieses E-Book enthält eine Beispielvorlage für Sie sowie 3-minütige Übungssequenzen, die Sie für einen strafferen Bauch regelmäßig durchführen sollten. Ich freue mich, dass ich diese Informationen mit Ihnen teilen kann und Sie auf dem Weg zu unglaublichen Resultaten begleiten darf.

Jedoch möchte ich vor dem Beginn noch etwas erwähnen, dem Sie besondere Beachtung schenken sollten: Wenn Ihnen bei der Ausübung einer der Trainingssequenzen etwas schmerzt, so hören Sie sofort damit auf. Sollten Sie an alternativen Übungen interessiert sein, so können Sie mich jederzeit per Email unter andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de erreichen.

Einleitung

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben soeben die Lösung gegen Bauchfett gefunden, nach der Sie schon immer gesucht haben.

Dieser Ratgeber wird Ihnen ein umfassendes Verständnis über die Funktionsweise Ihres Körpers vermitteln und Ihnen anschließend eine Anleitung zur Hand geben, mit dem Sie schon in kurzer Zeit Gewicht verlieren werden.

Sie werden Geheimnisse erfahren, die viele Menschen auf dem beschwerlichen Weg des Abnehmens verpassen.

Ich werde Ihnen neue Möglichkeiten der Ernährung zeigen, von denen Sie wahrscheinlich noch nie zuvor gehört haben.

Es ist allerdings SEHR wichtig, dass Sie dieses E-Book aufmerksam lesen, bevor Sie mit der Anleitung beginnen. Denn nur so haben Sie ein umfangreiches Verständnis darüber, wie Ihr Körper funktioniert.

Sollten Sie mit ihrer derzeitigen Abnehmmethode eine Phase des Stillstands erreicht haben, so geben Sie diesen Tricks eine Chance und werden Sie Zeuge, wie die Kilos schlagartig weiter schmelzen werden.

Wenn Sie Fragen zu der Anleitung haben, schreiben Sie mir an andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de

Erklärung des FlacherBauchÜberNacht-Tricks

Es ist schon wieder der Moment gekommen. Der Moment, in dem Sie auf die Waage steigen, um die Bilanz Ihrer Abnehmbemühungen mit eigenen Augen zu sehen. Sie nähern sich dem Ort der gnadenlosen Wahrheit, schließen Ihre Augen und wagen den Schritt.

Beim Blinzeln können Sie schemenhaft sehen, wie die Nummern aufsteigen und wieder absteigen, bis sie letztendlich auf einem schmerzlich genauen Wert stehenbleiben. Jenem Wert, vor dem Sie sich die ganze Zeit gefürchtet haben. Ihr Magen krampft sich zusammen und Sie werfen vor Verzweiflung die Hände in die Luft.

Es scheint, dass all die harte Arbeit überhaupt nichts bewirkt hat und Sie genauso gut das leckere Schokoladen-Dessert im Kühlschrank hätten essen können, welches Sie die gesamte Zeit vermieden hatten.

Wenn Sie jemals Probleme mit Übergewicht hatten, so wissen Sie sicher, wie stur es sich an Ihren Körper heftet und sich weigert, zu verschwinden - egal, was Sie tun.

Sie bemerken es in jedem wachen Moment, bei jedem Hinsetzen und sich Vornüberbeugen. Sie spüren, wie das Fett unter Ihrer Haut jede einzelne Ihrer Bewegungen beeinträchtigt und Sie sprichwörtlich in Ihrem eigenen Körper einengt.

Aber das Schlimmste daran ist nicht das Übergewicht, denn das kann man verlieren. Das Schlimmste ist das Aufgeben und das

Verlieren der Hoffnung, wenn sich, egal was Sie versuchen, keine sichtbaren Effekte einstellen.

Nehmen wir zum Beispiel diese anstrengenden Sit-ups, die Sie nicht einmal ansatzweise einem Sixpack näherbringen, sondern stattdessen Ihrem unteren Rücken schaden. Können Sie schon diese knackenden Geräusche Ihrer Wirbel und Knorpel hören, wenn sie bei dieser täglichen Übung gewaltsam gegeneinander reiben?

Wenn Sie darauf brennen, echte Resultate zu sehen - oder überhaupt einmal Resultate zu sehen - so ist es an der Zeit für radikalere Maßnahmen. Mein Konzept besteht aus folgenden 5 Elementen, die ich ab Seite 35 genau erläutere: Viel Wasser trinken, dann die Wasseraufnahme drastisch einschränken, viel schwitzen, Kohlenhydrate komplett vermeiden und Salz komplett vermeiden. Lesen Sie bitte vorher das Buch vollständig durch, damit Sie die Zusammenhänge verstehen und daraus noch mehr Nutzen für sich und Ihr Wunschgewicht ziehen können.

Die innere Einstellung

Ich stelle Ihnen Informationen über eine sichere Art des Abnehmens zur Verfügung, die andere und viel gefährlichere Praktiken problemlos ersetzen und noch dazu sichtbare Ergebnisse liefern können.

Aber seien Sie sich bewusst: Exzessiver und schneller Gewichtsverlust hat auch seinen Preis und verursacht Folgen für

Ihren Körper. Extremes Abnehmen in kurzer Zeit ist nicht normal und kann fatale Konsequenzen nach sich ziehen.

VERSUCHEN SIE DIESES PROGRAMM DESHALB NIEMALS ALLEIN ZU HAUSE UND IMMER UNTER ÄRZTLICHER AUFSICHT!

Viele Menschen sind sich nicht bewusst, dass das Körpergewicht auf eine noch vielfältigere Weise beeinflusst werden kann, als man es sich in der Regel vorstellt.

Aber Eingeweihte wie zum Beispiel Kampfsportler und Athleten wissen, dass das Körpergewicht nur ein trivialer Faktor ist, den man fast bis auf das genaue Kilogramm beeinflussen kann. Wenn ein Kampfsportler innerhalb von 5 Tagen 9 Kilogramm verlieren muss, so weiß er genau, wie er dafür vorgehen muss - und das zuverlässig, sicher und mit medizinischer Präzision.

Der Flache-Bauch-über-Nacht-Trick ist keine Abnehmmethode für zaghafte Seelen. Es erfordert Willenskraft und Entschlossenheit, um das Unwohlsein zu überstehen, das Sie überkommen wird, wenn Ihr Körper widerwillig mühsam angelegte Kilos aufgeben muss.

Aber diese Technik verspricht Ihnen Resultate und wird Ihnen ein Gefühl der Zufriedenheit verleihen, wenn die Anzeige der Waage kontinuierlich sinkt. Und Sie wird weiter sinken als jemals zuvor.

Nachdem Sie diese psychologische Barriere durchbrochen haben, werden Sie schnell neues Selbstvertrauen gewinnen und angemessene Ernährungs- und Fitness-Techniken in Ihr Alltagsleben übernehmen.

Ein Einblick in Ihren Körper

Lassen Sie uns zuerst die Fettzellen (Adipozyten) genauer betrachten und deren Struktur und Funktionsweise verstehen.

Von ihrem Aufbau her sind Fettzellen sehr einfach gestaltet und gleichen einem leeren Luftballon.

Sobald überschüssige Kalorien durch den Blutkreislauf strömen, beginnen die Fettzellen diese Energie aufzunehmen und in Form von klebrigen Fetttröpfchen zu speichern. Die Adipozyten können extreme Mengen an Fett absorbieren und sich bis auf das Vierfache ihrer Größe im entleerten Zustand erweitern. Sollte der Energiezufluss weiter anhalten, so teilen sich die Fettzellen und laben sich an dem wundervollen, deliziösen Fett.

Somit ist das Endergebnis einer lang anhaltenden Zufuhr übermäßiger Kalorien eine stetig wachsende Nummer sich immer erweiternder Fettzellen, die sich letztendlich in eine Fettschicht unter Ihrer Haut verwandeln.

Die Sichtbarkeit dieser Fettschicht ist ein Zeichen dafür, dass dieser Prozess wahrscheinlich bereits seit mehreren Jahren im Verborgenen ablief und Ihre Ernährungsgewohnheiten so eingefahren sein werden, dass es extrem schwierig wird, diese Entwicklung rückgängig zu machen.
Die schlechte Nachricht ist, dass Fettzellen niemals verschwinden. Selbst wenn Sie Gewicht verlieren, werden sie in einem Ruhezustand weiterhin bestehen bleiben und auf die nächste Zufuhr überschüssiger Kalorien warten.

Spezielle Ärzte behandeln dieses Problem, indem Sie die Haut aufschneiden und die Fettzellen mittels eines Vakuums absaugen (was allgemein unter Fettabsaugung bekannt ist).

Das ist ein weiterer Beweis dafür, wie schwierig es ist, Fettzellen mit konventionellen Methoden zu bekämpfen. Obwohl dieses Verhalten der Fettzellen zunächst wie ein böser Scherz der Natur wirkt, so ergibt der ursprüngliche Zweck dieser Entwicklung im Rahmen der menschlichen Geschichte und unserer Evolution unter sich stets verändernden Lebensbedingungen durchaus einen Sinn.

Die Urmenschen hatten keine verlässliche Nahrungsquelle, sondern aßen, was immer sie finden konnten. Entsprechend lagerten ihre Fettzellen jede einzelne Kalorie so lange wie möglich ein, bevor sie an den Körper zur Energieverwertung weitergegeben
wurde.

Entsprechend ist naturgemäß nichts Falsches daran, zu essen oder dick zu werden. Beides sind natürliche Verhaltensmuster des Überlebens. Das einzige Problem ist, dass diese genetisch gegebenen Verhaltensmuster weit hinter unseren modernen Errungenschaften in der Technologie und Gesellschaft zurückbleiben.

Heutzutage haben wir kalorienbeladene Mahlzeiten im Übermaß und unser Konsumverhalten diktiert uns, dass es “okay ist, eine komplette Pizza allein und in einem Zug zu essen”.

Auf traditionelle Art Gewicht verlieren

Die gängige Meinung ist, dass wir Gewicht verlieren, wenn wir weniger Kalorien zu uns nehmen, als unser Körper in einem Tag verbraucht. Wenn wir weniger essen, als wir an Energie benötigen, wird der Körper eingelagerte Fettreserven aufbrauchen und so überschüssige Fettschichten auf natürliche Weise verschwinden lassen.

Das klingt in der Theorie natürlich wundervoll, allerdings gibt es in der Umsetzung vielerlei Probleme, die erst gelöst werden müssen, bevor man auch nur ein einziges Pfund abnimmt.

Die erste Schwierigkeit liegt bei herkömmlichen Abnehmweisheiten darin, dass nur sehr wenige Menschen die Geduld oder die Disziplin haben, Kalorien zu zählen und Lebensmitteletiketten hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe zu prüfen.

Das zweite Problem ist die Tatsache, wie unerwartet intensiv und mächtig Hungergefühl sein kann, wenn es plötzlich aufkommt und Sie keine andere Wahl haben, als schnell zu Fertiggerichten zu greifen, um ihn zu stillen. Was aber wiederum dazu beiträgt, dass dieser plötzlich aufkommende Heißhunger immer wieder zuschlagen wird.

Drittens kollidiert diese Art der Diät mit so ziemlich allen Ernährungsgewohnheiten, die Sie zuvor gepflegt haben und kann Ihnen so surreale und unangenehme Erlebnisse bereiten.

Wenn Sie zum Beispiel eine komplette Pizza zu sich nehmen, die 2.488 Kalorien enthält, sich aber dazu entscheiden, die Kalorienzufuhr um 25% zu senken, so würden plötzlich zwei Stücke übrigbleiben, die Sie nicht essen dürfen.

Sollen Sie diese Pizzastücke nun einfach so in den Müll werfen? Die Idee, dass Sie gerade Ihre Kalorienzufuhr um 622 Kalorien gesenkt haben, ist an sich großartig. Aber der Gedanke, wertvolles, von Ihrem Geld erstandenes Essen einfach wegzuwerfen, lässt das Konzept der Diät gleich in einem viel anstößigeren und unnatürlichen Licht erscheinen.

Stattdessen werden Sie höchstwahrscheinlich die beiden Pizzastücke auch essen und somit Ihre Abnehmbemühungen

zunichtemachen.

Seien Sie sich auch bewusst, dass weggelassenes Essen Ihnen nicht die Menge an Kalorien liefert, die der Körper für das Verbrennen von Fett benötigt.

In einem halben Kilo Fett stecken etwa 3.500 Kalorien. Sie müssten an 6 aufeinanderfolgenden Tagen 2 Stücke der Pizza auslassen, um dieses halbe Kilo Unterschied zu erzielen. Allerdings nur unter der Voraussetzung, dass Ihre sonstige Ernährung nicht so kalorienreich wie die Pizza ist.

Sollten Sie sich auch sonst kalorienreich ernähren, so verlangsamen Sie lediglich die Geschwindigkeit Ihrer Gewichtszunahme, halten den Prozess selbst aber nicht auf.

Mit anderen Worten: wenn das weggelassene Essen nicht einen wirklich bedeutsamen Anteil Ihrer täglichen Kalorienzufuhr ausmacht, so wird dieser Einsatz wahrscheinlich keinerlei Effekt haben.

Und sobald Sie nur kurz der Versuchung nachgeben, werden die Fettzellen diszipliniert ihrer Aufgabe nachkommen und wieder so viele Kalorien wie möglich aufnehmen.

Der Effekt von Bewegung

Bewegung kann verhältnismäßig nur sehr wenig gegen übermäßiges Gewicht ausrichten, das durch gesteigerte Kalorienzufuhr entstanden ist. Obwohl es für die Aktivierung unserer Muskeln Kalorien bedarf, ist der durchschnittliche menschliche Körper dennoch extrem effizient beim Einlagern von Kalorien und Fettreserven. Kurz gesagt, legt man 1,6 Kilometer gehend zurück, so ist diese Bewegung hinsichtlich des Kalorienverbrauchs fast genauso effektiv, wie im Laufen zurückgelegte 1,6 Kilometer (90 und 110 Kalorien).

Es gibt lediglich kleinere Unterschiede durch Faktoren wie das Alter, das Gewicht und den Trainingszustand der Muskeln. Zudem verbrennen die Muskeln auch noch für einige Zeit nach der

Benutzung Kalorien, was bedeutet, dass jede Bewegung einen verlängerten Abnehmeffekt nach sich zieht.

Kreislauftraining kann Gewichtsverluste durch starkes Schwitzen bewirken, was allerdings nur einen kurzfristigen Effekt hat und Ihnen höchstens ein paar Pfunde weniger bringt, bis Sie diese Flüssigkeit wieder aufnehmen.

Hingegen scheint Krafttraining mit Gewichten eine größere Wirkung auf die Fettreserven im Körper zu haben, da es Muskelmasse aufbaut und somit auch deren Potential, Kalorien schneller zu verbrennen.

Wenn es darum geht, ein Wunschgewicht zu halten, so ist die traditionelle Empfehlung von Diät und Sport bestens geeignet. Geht es aber darum, endlich die Achterbahn der Übergewichtigkeit zu verlassen, so ist diese Kombination allerdings machtlos und wird Ihre Fettpölsterchen nicht beeinflussen.

Gemeinsam kann die Dreierkombination der mächtigen Faktoren der Trägheit, des Hungers und des übermäßigen Essens im Prinzip all Ihre sorgsam geplanten Abnehmversuche problemlos hinwegfegen. Und das ohne Ende in Sicht, zumindest, bis Sie zu einer Art radikalen Maßnahme greifen.

Wenn Sie sich schon einmal mehrmals am Tag gewogen haben, so wird Ihnen sicher aufgefallen sein, dass Ihr Gewicht im Laufe des Tages variiert. Unabhängig davon, ob Sie gegessen haben oder nicht.

Der Grund dafür ist die Tatsache, dass nur ein sehr geringer Anteil unseres Körpergewichts konstant ist, während der Rest sich in einem dauerhaften Prozess der Veränderung befindet. Mediziner bestätigen, dass der menschliche Körper durchschnittlich aus etwa 55-60% Wasser besteht, was bei einem erwachsenen und 90 Kilogramm schweren Mann in etwa 50-55 Kilogramm ausmacht. Alles andere sind Knochen, Knorpelgewebe, Fett, Muskeln und andere Arten von Gewebe.

Da wir schon festgestellt haben, wie sehr Fettzellen ihre Fetttröpfchen lieben, wäre der nächste logische Schritt, etwas von dem vielen Wasser zu verlieren.

Laut der Medizin ist der Verlust von etwa 3-4% des gesamten Wassergehalts in unserem Körper akzeptabel und ungefährlich.

Ab 5-8% beginnt der Verlust, unsere kognitiven und motorischen Fähigkeiten zu beeinträchtigen, während 9-14% Verlust zu Müdigkeit, Orientierungslosigkeit und Herzrasen führen können. Über 15% Verlust des Wassers in unserem Körper ist extrem gefährlich und kann zu fatalen Konsequenzen führen.

In Kilogramm umgerechnet bedeutet das, dass Sie etwa 5-10% Ihres Körpergewichts in Form von Wasser verlieren können, ohne schwerwiegende gesundheitliche Konsequenzen davonzutragen.

Sobald Sie einmal die geistige Barriere durchbrochen haben und sehen, dass man tatsächlich Gewicht verlieren kann, dann werden Sie bereit sein, auch fundamentale Veränderungen bei Ihrer Ernährung, Bewegung und Denkweise vorzunehmen.

Das Salz im Körper

Im menschlichen Körper befindet sich ein konstanter Anteil an Wasser, der von genialen und sehr empfindlichen, chemischen Prozessen aufrechterhalten wird.

Ein Teil des Wassers ist in Zellen gebunden und kann deshalb, außer im Falle einer Krankheit, nicht abgebaut werden. Der Rest fließt durch den Körper und dient als Zwischenspeicher, über welchen der Körper lokale Konzentrationen an verschiedenen Substanzen optimieren und so sich selbst vor Schaden schützen kann.

Haben Sie schon einmal zu viel Salz zu sich genommen?

Keine Sorge, Ihr Körper wird in solch einem Fall alle nicht essentiellen Wasservorräte abziehen und dafür verwenden, die Salzmoleküle zu umhüllen. Dadurch binden sie sich zusammen und die Salzkomponenten (Natrium und Chlorid) können sicher an ihren Zielort innerhalb Ihres Körpers transportiert und verarbeitet werden.

Ein Resultat ist, dass die Speicheldrüsen währenddessen zeitweise auf Ihre Wasserzufuhr verzichten müssen, was zu einem ausgetrockneten Mund und einem allgemeinen Gefühl der Trockenheit führt.

Wenn Sie versuchen sollten, diesen Durst zu ignorieren, so wird Ihr Gehirn Alarm auslösen und Sie daran erinnern, dass Sie durstig sind und Wasser benötigen. Das tut es so lange, bis Sie

nachgeben und Flüssigkeit aufnehmen.

Danach wird Ihr Körper einen großen Teil des überschüssigen Wassers und die metabolischen Nebenprodukte des Salzes als Urin ausscheiden, während andere Teile über die Haut als Schweiß abgegeben werden.

Wasserspeicher

In diesem Sinne kann man feststellen, dass einige Bestandteile unserer täglichen Ernährung eine gewisse Menge Wasser an sich binden. Indem wir auf eben jene Substanzen verzichten, wird der Körper beginnen, all das Wasser auszuschwemmen, das er nicht länger benötigt. Das wiederum lässt Sie auf einfache und sichere Art Gewicht verlieren, welches Sie schon so lange mit sich herumtragen.

Im Fall von Speisesalz kann man immer wieder das Ungleichgewicht beobachten, was zwischen der für uns täglich notwendigen Menge und der tatsächlich mit der Nahrung aufgenommenen Menge besteht.

Obwohl wir täglich nur winzige Mengen von etwa 3 Gramm oder einem 3/4 Teelöffel benötigen, worin etwa 1,2 Gramm Natrium enthalten sind, finden wir in jeder einzelnen Konservendose, Fertigmahlzeit oder getrockneten Lebensmitteln Unmengen von Salz.

Diese starke Präsenz von Salz ist gewollt, dient es doch als billiger Konservierungsstoff und Verschleierung für schlechten

Geschmack, der häufig als Konsequenz der industriellen Verarbeitung und Verpackungsprozesse auftritt.

Kalium finden

Überschüssiges Natrium kann im menschlichen Körper leicht ausgeglichen werden, wenn es eine Quelle an Kalium gibt, die wiederum nur sehr wenige nachteilige Eigenschaften besitzt (wenn überhaupt) und auch in großen Mengen ungefährlich über Lebensmittel wie Obst und Gemüse aufgenommen werden kann.

Die empfohlene Tagesdosis an Kalium für einen erwachsenen Menschen liegt bei etwa 4.700 Milligramm, was knapp 1,5 Kilogramm Bananen mit einem Gesamtwert von 1.200 Kalorien entspricht.

Jede Art von Kalium, das der Körper nicht verwerten oder lagern kann, wird einfach durch die Nieren ausgeschieden.

Durch seine Eigenschaft, Wasser zu binden und die Tatsache, dass sich Wasser nicht komprimieren lässt, steht Speisesalz (und Natrium) hochgradig in Zusammenhang mit erhöhtem Blutdruck.

Je mehr Speisesalz Sie zu sich nehmen, umso mehr Wasser muss

Ihr Körper speichern, was großen Druck auf das Herz und die fragilen Blutgefäße ausübt. Vor allem auf jene in den Nieren, deren Hauptfunktion das Filtern von Giftstoffen und gefährlichen Substanzen ist.

Da so die natürlichen Filtermechanismen des Körpers zu schwanken beginnen, werden die Giftstoffe in einem reichlich vorhandenen und nicht wesentlichen Gewebe gelagert: den Fettzellen.

Gifte in unseren Körperzellen

Im Laufe des Tages sind wir durchgängig einer Unzahl an Giftstoffen, Bakterien und Viren ausgesetzt - durch die Luft, die wir atmen; durch das Wasser, das wir trinken; durch das Essen, das wir zu uns nehmen und durch die Gegenstände, die wir berühren.

Normalerweise sehen wir diese kleinen Plagen unserer Umwelt nicht oder kümmern uns nicht darum, denn unser Körper kann diese über unseren Blutkreislauf ableiten. Dennoch sind sie nach wie vor da.

Die lauernde Existenz dieser schädlichen Invasoren wird erst bemerkt, wenn ihre Menge ein kritisches Niveau erreicht hat. Das passiert vor allem dann, wenn der Körper sie nicht schnell genug hinausbefördern kann.

Sobald unser Immunsystem das Vorhandensein dieser Giftstoffe erkennt, verbraucht unser Körper Vitamine und Mineralstoffe,

um die Entzündungen zu bekämpfen, die von den toxischen Mikroorganismen und den Nebenprodukten Ihres Metabolismus hervorgerufen werden. So wird das chemische Gleichgewicht im Blutkreislauf wiederhergestellt.

Zudem verwendet der Körper seine Wasservorräte, um die Überreste der Zellaktivitäten auszuscheiden. Sollten einmal nicht ausreichend Mineralien oder Wasservorräte zur Verfügung stehen, so versucht der Körper, die Giftstoffe in Zellen einzulagern, wo sie den geringsten Schaden anrichten.

Während wir unter normalen Umständen diese Vorkommnisse nicht bemerken, so werden wir schnell darauf aufmerksam, wenn wir plötzlich Hautausschläge, Hautkrankheiten und

Autoimmunkrankheiten entwickeln.

Die wahren Ursachen dieser Probleme werden gewöhnlich von der konventionellen Medizin ignoriert. Diese betrachtet hingegen Antibiotika und Operationen als die einzigen beiden Lösungsansätze für jede Art von Krankheit, anstatt sich mit der eigentlichen Ursache des Problems zu beschäftigen - der erhöhten Menge an Giftstoffen im Körper.

Durch das Abbauen überschüssigen Gewichts helfen wir unserem Körper, mit den Giftstoffen und dem chemischen Ungleichgewicht umzugehen, dass sich durch Allergien, Autoimmunkrankheiten und andere Krankheitsformen manifestiert.

Die Bausteine der Ernährung

Ein weiterer wichtiger Faktor bei der Wasserspeicherung im Körper ist das Verhältnis zwischen Kohlenhydraten und Zucker. Kohlenhydrate sind die reichhaltigste Energiequelle der Welt und so ziemlich jedes Lebewesen enthält irgendeine Form von Kohlenhydraten.

Sie
unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Komplexität und können sich ähnlich wie bei Legosteinen miteinander verbinden und so Ketten bilden, die wiederum die schützenden Schalen von Pflanzenfasern formen. Je mehr Bausteine sich in dieser Kette befinden, umso schwerer ist sie verdaulich.

Die einfachste Form eines Kohlenhydrate-Bausteins ist Zucker und dieser ist vor allem in zwei seiner häufigsten Arten bekannt: Glucose und Fructose, welche exakt gespiegelte Abbildungen voneinander sind.

Glucose ist auch unter dem Begriff “Blutzucker” bekannt, da es die Art von Zucker ist, das in unserem Blutkreislauf zirkuliert und unseren Körperzellen zur Verbrennung zur Verfügung steht. Unser Gehirn ist der Glucose sehr zugetan, weshalb es für sie auch ein Leichtes ist, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden.

Andererseits ist die Fructose als “Fruchtzucker” bekannt, denn sie kommt in allen Fruchtsorten vor. Das verleiht ihnen deren

charakteristischen, süßen Geschmack, den Kinder und Erwachsene so lieben.

Die großen Kohlenhydrate

Eine verbreitete Zutat, die sowohl Fructose als auch Glucose enthält, kennen wir unter den Namen Rohrzucker oder Speisezucker. Ein noch komplexeres Kohlenhydrat ist Stärke, die für gewöhnlich in Kartoffeln und Bohnen enthalten ist.

Wenn Sie die beiden miteinander vergleichen, werden Sie schnell den Unterschied erkennen. Es ist unmöglich, allein mit Speisezucker zu überleben, egal, wie viel Sie davon zu sich nehmen. Aber es ist denkbar, dass ein Mensch sich nur von Kartoffeln und Bohnen ernähren und damit überleben könnte.

Die unterschiedlichen Komplexitätslevel in ihrer Zusammensetzung bedeuten, dass Speisezucker im Grunde genommen nichts weiter als eine Nahrungsergänzung ist, während Kartoffeln und Bohnen als vollwertige Lebensmittel gelten.

Ein wichtiger Fakt ist, dass Kohlenhydrate niemals in reiner Form in der Natur vorkommen, sondern als Mischung aus verschiedenen Komplexen. Bei industriell produzierten Kohlenhydraten ist dies allerdings nicht der Fall, denn sie neigen dazu, einen Mangel an anderen Nährstoffen aufzuweisen, um so länger haltbar zu sein. Tatsächlich wirken reine Fructose und Glucose, wenn sie in kontrollierter Umgebung an Labormäuse verabreicht werden, wie eine Art Gift und schädigen deren innere Organe und deren Stoffwechsel.

Der Zucker-Schock

Diese reinen Zuckerformen werden direkt im Magen verdaut und gelangen so in kürzester Zeit in den Blutkreislauf, wo sie ein Hochgefühl und Energieschübe auslösen. Jedoch wird der Körper stets versuchen, das angeborene Gleichgewicht wiederherzustellen. Dadurch wird er so viele Kohlenhydrate verwerten, wie es ihm möglich ist, und den Rest sofort speichern.

Da der Blutzucker die Ursache für Hunger- und Schwächegefühl ist, neigen diese simplen Kohlenhydrate dazu, immense Effekte auf unseren Körper zu haben. Dies äußert sich in Form von kurzfristigen Schüben voller Stärke und dem unmittelbar darauffolgenden Energieverlust, weil die Kohlenhydrate entweder aufgebraucht sind oder in Fetttröpfchen umgewandelt wurden, die dann an Zellen oder Organe weitergeleitet werden.

In der Regel ist die Leber das erste Organ, das sich mit den überschüssigen Kohlenhydraten anreichert und sobald sie voll ist, wandert der Rest in die Fettzellen.

Dieses Phänomen erklärt, warum einige Menschen scheinbar so viel wie möglich und alles Mögliche essen können, ohne davon dick zu werden - solange ihre Leber der Last dieser fatalen Ernährung standhält, wird es ihnen gut gehen. Aber in dem Moment, in dem die Leber aufgibt, werden sich die Fettzellen mit den neu erworbenen Kalorien sprichwörtlich explosionsartig vermehren und schon nimmt man praktisch über Nacht zu.

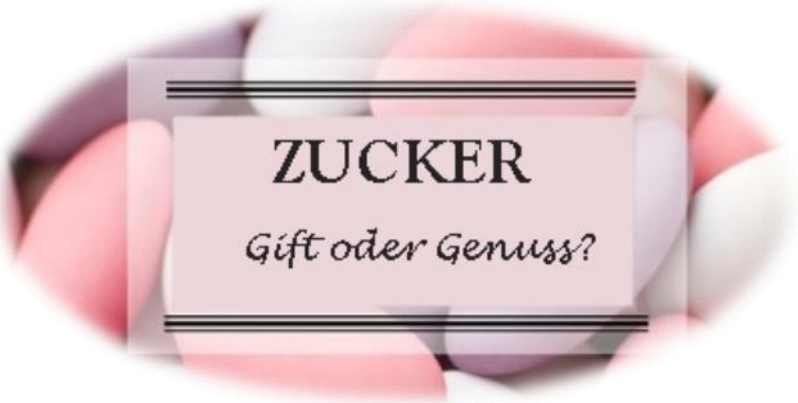
Ein solcher Leberschaden wird in medizinischen Kreisen als “nichtalkoholische Fettleber” bezeichnet und stellt das am häufigsten verbreitete Resultat von nicht ausgewogenem Stoffwechsel dar.

Verarbeitete, zuckerhaltige Giftstoffe

Trotz all der Probleme, die Kohlenhydrate verursachen, liegt der Knackpunkt bei diesem Thema nicht in der Art, wie der Körper sie im Stoffwechsel verarbeitet. Das Problem ist, wie unsere Ernährungsweise sich verändert hat, verglichen mit der Art, wie unsere Gene funktionieren.

Vor der Entdeckung der Landwirtschaft waren Kohlenhydrate nur sehr spärlich in die menschliche Ernährung integriert, und es gab auch keinerlei verlässliche Quellen.

Selbst wenn wir gewollt hätten, es gab in der Wildnis keine Möglichkeit, durchgängig Dinge wie Früchte oder Honig zu finden, die sich vorteilhaft auf unsere Gesundheit auswirkten.



Selbst als die Menschheit damit begann, Getreide anzubauen, war damit noch lange nicht die Spitze des Eisbergs unserer Ernährung erreicht. Man ging zwar zu einem sesshaften Lebensstil und in die damit verbundenen Gewohnheiten über, aber dennoch lebte man damals wesentlich gesünder, als wir es mit der heutigen Form der Ernährung tun.

Was uns bei voller Geschwindigkeit mit dem Eisberg kollidieren ließ, war die Entdeckung technologischer Methoden zur Lebensmittelverarbeitung. Dies erlaubte Wissenschaftlern, Kohlenhydrate voneinander zu entkoppeln und so speziell entwickelte Zuckerformen herzustellen, die schon bald einen großen Teil unserer Ernährung ausmachen sollten.

Ballaststoffe für die Gesundheit

In der Natur kommen viele komplexe Kohlenhydrate vor, die wir nicht vollständig verdauen können und die wir unter dem Begriff Ballaststoffe zusammenfassen.

Auch wenn wir aus ihnen nicht die gleiche Menge an Energie gewinnen können, wie es die darauf spezialisierten Pflanzenfresser tun, so sind diese kleinen Fasern aus komplexen Kohlenhydraten dennoch unglaublich nützlich für uns.

Einmal den Verdauungssäften ausgesetzt, verwandeln sich die Ballaststoffe in ein weiches Gel, das durch das Verdauungssystem wandert und dabei all die Giftstoffe mit sich führt, die sich an den

Wänden der Verdauungsorgane angelagert haben.

Ebenso tragen Ballaststoffe zur Entstehung des Völlegefühls bei und verringern die Geschwindigkeit, mit der andere, einfachere Zuckerarten in den Blutkreislauf gelangen und Hunger auslösen.

Es existiert schlichtweg keine Form der Medikation, die den gleichen Effekt wie die schlichten Ballaststoffe bewirken kann. Wenn wir eine Frucht wie beispielsweise einen Apfel untersuchen, so werden wir feststellen, dass er aus einer Schale und einem saftigen Kern besteht.

Die Schale besteht aus einem Kohlenhydrat-Komplex, in diesem Falle Pektin, welches in der Industrie auch als natürliches Konservierungsmittel eingesetzt wird. Das Fleisch des Apfels besteht aus einfachen Zellen, die wiederum hauptsächlich Wasser und einfache Zuckerformen enthalten.

Wenn der Apfel komplett verspeist wird (die Kerne ausgenommen), so liefert er durchschnittlich 100 Kalorien, gemeinsam mit 2 Milligramm Natrium, 190 Milligramm Kalium, 18 Gramm Zucker und 4 Gramm Ballaststoffe. Die Ballaststoffe stellen einen Ausgleich für den Zucker und das Kalium dar und entschädigen für das Natrium. Nicht umsonst heißt es “Täglich einen Apfel essen und den Doktor können Sie vergessen”!

Im Vergleich mit einem Apfel, der ein vollwertiges Ernährungspaket darstellt, enthält eine Dose Coca Cola 90 Kalorien, 31 Milligramm Natrium, kein Kalium, 25 Gramm Zucker und keine Ballaststoffe.

Das Konsumieren von Coca-Cola bringt Ihnen also jene einfachen Zucker, die durch das Fehlen der Ballaststoffe direkt in den Blutkreislauf übergehen und dort dieses wundervolle Gefühl auslösen, dass das Marketing-Team der Limonade in jedem einzelnen Werbespot glorifiziert. Aber dieses Gefühl verschwindet unmittelbar, sobald die Leber oder die Fettzellen die Kalorien absorbieren.

Machen Sie sich allerdings keine Sorgen, denn das Natrium in der Limonade wird Ihren Zellen all das Wasser entlocken, sodass Sie durstig werden und zur nächsten Dose greifen - der Teufelskreis schließt sich.

Durch die Chemische Herstellung von Lebensmitteln und Getränken, die wir zu uns nehmen, werden natürliche Lebensmittel in verlockende Präparate verwandelt. Diese zerstören den sich selbst regulierenden Mechanismus des Körpers von innen, vor allem, wenn man sie über längere Zeit konsumiert.

Angriff auf unsere Ernährung

Unsere Gene können dieser unaufhörlichen Bombardierung, der sie durch die Aufnahme verarbeiteter und veredelter Produkte ausgesetzt sind, nicht standhalten. Diese Nahrung ist vom ursprünglichen Gedanken eines Lebensmittels weit entfernt, aber dennoch essbar bzw. trinkbar.

Hinter dem industriellen Prozess der Entwicklung eines

abgepackten Lebensmittelproduktes steckt eine komplexe Wissenschaft. Das Problem besteht aber darin, dass diese Wissenschaft sich auf die Herstellung eines vermarktbaren Produktes konzentriert, das Essen darstellt - statt eines Lebensmittels.

Die Ballaststoffe sind das bekannteste Opfer der Lebensmittelverarbeitung, vor allem in der Fast Food Industrie. Wenn sie natürlich in Nahrung vorkommen, so bewirken die Ballaststoffe, die wie gesagt teilweise unverdaulich sind, dass es wesentlich länger dauert, diese Nahrung zu kochen, zu essen und zu verdauen.

Was normalerweise ein Pluspunkt ist, bedeutet in der Fast Food Industrie eine tödliche Sünde. Denn wie der Name schon sagt: das Ziel besteht darin, Essen ausschließlich in rasender Geschwindigkeit zu kochen, zu essen und zu verdauen. Umso mehr lässt sich verkaufen und umso mehr Profit wird erzielt.

Das Ruder herumreißen

Es dauert in der Regel ein Jahrzehnt, bis das giftige Fertigessen den natürlichen Stoffwechsel komplett durcheinander gebracht hat. Aber die Umkehr dieses Prozesses ist in wesentlich kürzerer Zeit möglich, mit angemessener Ernährung und Bewegung sogar schon innerhalb von zwei Jahren.

Zunächst wird der Körper Probleme haben, die Trägheit des Stoffwechsels zu überwinden. Aber die Tatsache, dass er aus

seiner Natur heraus immer danach strebt, ein stabiles Gleichgewicht zu erzielen, wird Ihnen dabei helfen, all die angesammelten Giftstoffe und Abfallprodukte loszuwerden, die Sie schon so lange Zeit belastet haben.

Sobald Sie einmal die Einnahme von Natrium und Kalium sowie der Kohlenhydrate und Ballaststoffe reguliert haben und die Kalorienzufuhr leicht unter Ihrem Tagesbedarf liegt, werden Sie bemerken, wie erste Effekte sichtbar werden. Das Fett wird schmelzen und Sie werden Ihre jugendliche Flexibilität zurückerlangen.

Wenn Sie nun zusätzlich eine Stunde Ausdauertraining und eine Stunde Krafttraining am Tag ausüben, so treiben Sie all das überschüssige Wasser in Ihrem Körper in Form von Schweiß aus und bauen Muskelmasse auf, die Ihnen neues Selbstvertrauen und ein tolles Aussehen verleiht.

Die Ironie besteht in diesem Moment darin, dass Sie viel zu beschäftigt mit Ihrem neuen, wundervollen Leben sein werden.

Wer schaut da schon auf die Waage und überprüft, ob Sie Gewicht verloren haben?

Ein kleiner Schock

Wie schon zuvor erwähnt, befinden sich sowohl die Psyche als auch der Körper einer übergewichtigen Person in einem Zustand der Trägheit. Es gibt viele psychologische Faktoren, die das Fett dort festhalten, wo es ist. Der wohl wichtigste ist das Gefühl der Hilflosigkeit, die sich nach dem Versuch einer kompletten Ernährungsumstellung und deren Scheitern einstellt.

Dieses konstante Gefühl des Leidens, das sich beim Blick auf die Anzeige der Waage einstellt, führt letztendlich dazu, dass Sie die Hoffnung verlieren und Verzweiflung verspüren. Was eventuell sogar damit enden kann, dass Sie ungetestete Nahrungsergänzungsmittel oder experimentelle Drogen zu sich nehmen.

Das Problem ist, sobald Sie über Jahrzehnte immer die gleiche Art der Ernährung verfolgt haben, ist es sehr schwer, diese schlechten Essgewohnheiten abzustreifen und quasi über Nacht einen komplett neuen Lebensstil anzunehmen.

Der wohl schockierendste Aspekt ist, dass Sie sogar extrem leicht Gewicht verlieren können, indem Sie den Wassergehalt Ihres Körpers manipulieren.

Sobald Sie sehen, wie die Anzeige auf der Waage sinkt, werden Sie bemerken, wie leicht es ist, Ihren Körper auf bestimmte Art und

Weise zu steuern. Sie werden endlich das Selbstvertrauen finden, Ihr Gewichtsproblem ernsthaft und angemessen in Angriff zu nehmen.

Dieser vorangegangene Text kann als Haftungsausschluss für das nun Folgende verstanden werden.

Sofern richtig ausgeübt, führt extremer Wasserverlust Ihres Körpers nur zu einem moderaten Level des Unwohlseins. Wenn Sie dies allerdings falsch ausüben, können schlechte physische und mentale Leistungen die Folge sein.

In anderen Worten: Dies ist ein Experiment, das Sie mit Ihrem Körper durchführen werden und wie bei allen Experimenten, kann auch etwas schiefgehen.

Wenn Sie sich an die folgenden Instruktionen halten, wird es Ihnen gut gehen und Ihr Körper wird sich in wenigen Tagen erholen, während er sich wieder auf die normale Ernährungsweise einstellt.

Natürlich liegt es an Ihnen, einen neuen Ernährungsplan zu erstellen, bevor Sie mit dem Flacher-Bauch-über-Nacht-Gewichtsverlust-Plan beginnen. Die Idee ist, Ihrem Körper eine verdiente Pause einzuräumen und auf etwas Gesünderes umzusteigen, sobald Sie sich davon erholt haben.

Der 6-Tage-Plan

Die Technik für schnellen Gewichtsverlust dauert 6 Tage. In dieser Zeit dürfen Sie keine Salze oder Kohlenhydrate zu sich nehmen, da beide Ihren Körper mehr Wasser speichern lassen, als er es normalerweise tun würde. Allein ein Gramm Kohlenhydrate kann bis zu 2,7 Gramm Wasser binden.

Während des Verlaufs müssen Sie sich an den strikten Plan zur Rationierung des Wassers halten. Das bedeutet, dass sie nur eine bestimmte Menge Wasser am Tag zu sich nehmen dürfen. Diese können Sie sich aufteilen, wie Sie möchten, Sie dürfen nur keine weitere Flüssigkeit zu sich nehmen.

Sie können während dieser Tage so viele Fette und Proteine essen, wie es Ihnen beliebt. Jedoch müssen Sie auf Kohlenhydrate komplett verzichten, das bedeutet kein Obst, keine Pasta und kein Brot.

Die Idee ist, mit der Aufnahme eines riesigen Wasseranteils zu starten und diesen kontinuierlich am nächsten Tag zu senken.

Am ersten Tag trinken Sie 8 Liter Wasser.

Am zweiten und dritten Tag nehmen Sie jeweils 4 Liter zu sich. Am vierten Tag werden es 2 Liter sein und am fünften Tag steht Ihnen 1 Liter für den gesamten Tag zur Verfügung.

Und letztendlich werden Sie am sechsten Tag überhaupt kein Wasser trinken und sich dann am Ende des Tages wiegen. Danach können Sie mit dem neuen Ernährungssystem beginnen, das wir Ihnen bereitstellen.

Tag	**1**	8 l Wasser trinken
Tag	**2**	4 l Wasser trinken
Tag	**3**	4 l Wasser trinken
Tag	**4**	2 l Wasser trinken
Tag	**5**	1 l Wasser trinken
Tag	**6**	Solange kein Wasser trinken, bis an diesem Tag das gewünschte Gewicht erreicht ist

Die schnellste Art und Weise, um in nur fünf Tagen Ihr gewünschtes Gewicht zu erreichen ist:

➢ Viel Wasser trinken
➢ Dann die Wasseraufnahme drastisch einschränken

➢ Viel schwitzen
➢ Kohlenhydrate komplett vermeiden
➢ Salz komplett vermeiden

Sobald Sie das angepeilte Gewicht erreicht haben, füllen Sie den Wasservorrat Ihres Körpers wieder auf, indem Sie 1 Liter Wasser pro Stunde trinken und so viele reine Kohlenhydrate essen, wie Sie können.

Badewannen-Session

Baden ist eine tolle Option, um Gewicht zu verlieren. Grund hierfür ist die Feuchtigkeit der Umgebung bei einem vollständigen Untertauchen. Je höher die Feuchtigkeit, umso weniger Verdunstung ist möglich und umso mehr muss Ihr Körper schwitzen, um die Körpertemperatur zu senken.

1. Füllen Sie die Badewanne mit heißem Wasser, so dass Ihre Hand nicht verbrennt, aber dennoch einen aushaltbaren Schmerz verursacht, sobald Sie die Hand unter Wasser bewegen.

2. Stellen Sie einen Wecker im Bad auf und den Alarm auf 10 Minuten ein. Zusätzlich ist es ratsam, dass eine weitere Person dabei ist, die Ihnen nach 10 Minuten Bescheid gibt.

3. Tauchen Sie mit Ihrem gesamten Körper und Kopf in der Badewanne ab, behalten Sie diesen Zustand aber nicht länger als 2 Minuten bei!

Bitte beachten Sie: Wenn Sie in irgendeinem Moment Schwäche spüren oder die 10 Minuten vorbei sind, verlassen Sie die Badewanne und lassen kaltes Wasser über Ihre Kopfhaut laufen. Allerdings nur am Kopf und nicht an anderen Körperteilen. Duschen Sie nicht, denn dadurch wird Ihre Haut das Wasser wieder absorbieren. Sie müssen das Duschen also bis zum nächsten Wiegen vertagen.

Saunas stimulieren die Bekämpfung von Giftstoffen im Körper, verbessern den Kreislauf und reinigen den gesamten Körper. Die wiederholte Nutzung einer Sauna stimuliert außerdem die Bildung neuer Haut.

Toxische Chemikalien und Metalle können so schneller beseitigt werden, als mit jeder anderen Methode. Dampfbäder, Schwitzkästen, starkes Training und heiße Bäder sind extremer, aber weniger effektiv. Zudem hat die Sauna einen vorteilhaften Einfluss auf das Abnehmen.

Wenn Sie eine Sauna benutzen, so müssen Sie dabei einfachen Regeln folgen:

- ➢ Bleiben Sie niemals länger als 30 Minuten an einem Stück in der Sauna.
- ➢ Die Temperatur sollte 50°C nicht übersteigen.
- ➢ Trinken Sie mineralisiertes Wasser vor und nach dem Saunagang.
- ➢ Ruhen Sie sich danach für 10 Minuten im Liegen oder Sitzen aus.
- ➢ Lüften Sie die Sauna nach jeder Benutzung.

Warnung! Personen mit Bluthochdruck, Schilddrüsen-überfunktion und jeder Art von Herzproblemen MÜSSEN einen Arzt konsultieren, bevor sie eine Sauna benutzen!

Sobald Sie den Saunagang beendet haben, sollten Sie eine warme oder kalte Dusche nehmen. Verwenden Sie dabei kein Duschbad, denn das verschließt die Poren. Reiben Sie Ihre Haut mit einer Bürste ab, einschließlich Gesicht und Haar. Verwenden Sie keinerlei Shampoos oder Lotionen, denn die meisten von ihnen enthalten toxische Chemikalien.

Vorsicht vor der Dehydrierung

Dehydrierung tritt auf, wenn der Wasserverlust des Körpers größer ist, als die aufgenommene Wassermenge. Wir verlieren regelmäßig Wasser wenn wir:

- Atmen und feuchte Luft den Körper verlässt;
- Urinieren oder den Darm entleeren, um den Körper von Giftstoffen zu befreien;

- Schwitzen, um den Körper abzukühlen.

Zeichen und Symptome einer Dehydrierung

Der Körper reagiert auf Dehydrierung mit Durst, um so die aufgenommene Wassermenge zu erhöhen, und mit verringertem Urinieren, um Wasser im Körper zu konservieren.

Der Urin wird konzentrierter und seine Farbe ist gelblicher. Wenn der Wasserverlust steigt, können weitere Symptome festgestellt werden, wie zum Beispiel:

Starkes Durstgefühl
Trockener Mund
Schwindel und Erbrechen
Stillstand der Tränenproduktion der Augen
Stillstand des Schwitzens
Muskelkrämpfe
Herzrasen
Benommenheit

Das Wasser in Ihrem Organismus wird zwischen drei Systemen aufgeteilt: dem Blut, dem Inneren der Zellen und den Zwischenräumen zwischen den Blutgefäßen und den zugehörigen Zellen.

Ungefähr 8% des gesamten Wasservolumens ist im Blutplasma enthalten, 67% in den Zellen selbst und 25% in dem Raum zwischen den beiden, was auch das subkutane Wasser beinhaltet.

Es ist zwingend erforderlich, zu VERSTEHEN, in welchem Verteilungsraum sich das überschüssige, also nicht lebenserhaltende Wasser befindet und wie es sicher ausgeschieden werden kann, ohne dabei kritische Systeme anzugreifen.

Vorzüge von Epsom Salz

Epsom Salz ist eine natürlich vorkommende Mineralverbindung aus Magnesium und Sulfat. Es ist als ein natürliches Heilmittel für eine Reihe von Beschwerden bekannt und hat zahlreiche Vorteile für die Gesundheit.

Viele Studien haben gezeigt, dass Magnesium und Sulfat über die Haut absorbiert werden, was ein Bad mit Epsom Salz zu einer exzellenten und einfachen Möglichkeit macht, seine positive Wirkung auf die Gesundheit zu genießen.

Vorteile eines Bades mit Epsom Salz:

Für eine normal große Badewanne richtet sich die Mengenempfehlung des zu verwendenden Epsom Salz nach dem Körpergewicht:

Körpergewicht:	**Menge an Epsom Salz:**
Bis 27 Kilogramm	Halbe Tasse
27 Kilogramm bis 45 Kilogramm	Eine Tasse
45 Kilogramm bis 68 Kilogramm	Anderthalb Tassen
68 Kilogramm bis 91 Kilogramm	Zwei Tassen

Fügen Sie für jede weiteren 23 Kilogramm Körpergewicht eine weitere halbe Tasse Epsom Salz hinzu.

Eine Tasse Epsom Salz wiegt 0,23 Kilogramm.

- Es zieht Giftstoffe aus dem Körper.
- Es reguliert die Elektrolyte in Ihrem Körper.
- Es lindert Muskelbelastungen.
- Es entspannt das Nervensystem.
- Es beruhigt bei Rückenschmerzen.
- Es erleichtert Schmerzen und Muskelkrämpfe.
- Es heilt Schnittverletzungen.
- Es hilft gegen Erkältungen und Nasenverstopfung.
- Es beugt gegen Arterienverhärtung und Blutgerinnsel vor.
- Es löst Stressgefühle und entspannt den Körper.

Hinweis: Lassen Sie sich von einem Gesundheitsexperten beraten, bevor Sie Epsom Salz verwenden, vor allem, wenn Sie an einer Erkrankung leiden oder etwaige Bedenken hinsichtlich seiner Wirkung haben!

Rehydratation und Hyperhydratation

Nach dem schnellen Gewichtsverlust und der Dehydrierung ist das Allerwichtigste die Rehydrierung - der Prozess der Wiederherstellung des verlorenen Wasservolumens (Dehydrierung) im Gewebe und den Fluiden Ihres Körpers. Eine

schnelle Rehydrierung ist unbedingt erforderlich und kann erzielt werden, indem man die Geschwindigkeit der Wasseraufnahme erhöht und das Wasservolumen steigert, das vom Körper für Muskelaktivitäten gespeichert wird.

Dies erreicht man hauptsächlich mittels aufbereitetem Wasser und modifizierten Glucosemolekülen.

Sie müssen innerhalb der nächsten 2 bis 4 Stunden 2 Liter kalte Flüssigkeiten (Wasser, Saft oder energetische Sportgetränke) zu sich nehmen, um Flüssigkeits- und Mineralhaushalt wieder aufzufüllen.

Auf diesem Weg wird sich der PH-Wert Ihres Blutes erhöhen (basisch) und damit auch die Fähigkeit des Hämoglobins, Sauerstoff zu binden. Das Endresultat ist, dass eine angemessene Hydrierung den Sauerstoffgehalt im Körpergewebe erhöht.

Vorzüge einer Detox-Diät

Es gibt bestimmte Dinge, die Sie während dieser Detox Diät nicht essen dürfen. Es hängt davon ab, welche Diätform Sie wählen.

Bei einigen Diätformen dürfen Sie nur Flüssigkeiten zu sich nehmen, während andere Diätformen Lebensmittel erlauben, die Ihnen dabei helfen, Gewicht zu verlieren, und gleichzeitig die mit der Zeit eingelagerten Giftstoffe und gefährlichen Chemikalien abbauen.

Detox-Diäten können sehr rigide sein und den Konsum von den

immer gleichen Lebensmitteln vorschreiben, während Sie auf Produkte verzichten müssen, die Sie vermutlich viel lieber essen würden.

Einige Detox-Diäten bieten komplette Einkaufslisten, um Ihnen zu zeigen, was Sie essen dürfen. Manche geben sogar Anleitungen für Beispiel-Mahlzeiten, die man an einem typischen Tag essen könnte.

Auch die Reinigung des Darms wird oft mit Detox-Diäten in Zusammenhang gebracht. Dies hilft Ihnen dabei, die Verdauungsorgane zu säubern und angesammelte Abfallprodukte zu entfernen, was Ihnen ebenfalls beim Abnehmen helfen wird.

Detox-Diäten variieren auch hinsichtlich ihrer Dauer. Diese Art von Diät behauptet zumeist, Gewicht abzubauen, und es gibt Menschen, die sie verfolgen und danach ein Gefühl der Erneuerung und Energie verspüren.

Der Schlüssel einer Detox-Diät liegt darin, jene verarbeiteten Lebensmittel zu vermeiden, die wir meist aus Gewohnheit in

unseren hektischen Alltag integrieren.

Einige der Lebensmittel, auf die Sie in Detox-Diäten stoßen werden, sind Knoblauch, Rüben, Blumenkohl, Reis, Nüsse, Bohnen, Spinat, Brokkoli und frisches Obst, ausgenommen Trauben.

Einige der positiven Auswirkungen einer Detox-Diät, die Sie bei der Anwendung verspüren werden, sind erhöhtes Leistungs- und Durchhaltevermögen, eine gesteigerte geistige Wachsamkeit, eine saubere Haut, ein verbessertes Immunsystem, eine bessere Verdauung, Gewichtsverlust und viele weitere.

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einer Detox-Diät beginnen, vor allem, wenn Sie unter gesundheitlichen Beschwerden wie Blutarmut, Herz- oder Nierenkrankheiten, Geschwüre, Problemen mit dem Blutdruck, Krebs, Epilepsie, einem schwachen Immunsystem oder anderen Krankheiten leiden oder wenn Sie schwanger sind.

Warum funktioniert dieses Programm?

Der Körper passt sich Veränderungen in seiner Umwelt an und benötigt für diese Anpassung eine gewisse Zeitspanne.

Indem Sie große Mengen an Wasser trinken, tricksen Sie Ihren Körper aus. Er wird denken, dass er die gleiche Menge an Wasser ausscheiden muss, um den chemischen Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Wenn Sie allerdings sowohl Kohlenhydrate als auch Salz zur gleichen Zeit auslassen, dann

wird Ihr Körper beginnen, selbst die Reserven auszuschütten, die er normalerweise für seine Prozesse beibehält.

Sobald Sie Ihren Körper daran gewöhnt haben, viel Flüssigkeit auszuscheiden, können Sie, etwa in der Mitte des dritten Tages, die Wasserzufuhr senken. Jedoch wird der Körper weitere drei Tage benötigen, um wieder Wasser einzulagern und in dieser Zeitspanne werden Sie hoffentlich genug Gewicht verlieren, um zu sehen, dass Sie abnehmen können! Auch wenn es nur Flüssigkeit ist und es noch nicht die Fettreserven sind.

Wenn Sie anhand dieser Methode sehr schnell Gewicht verlieren und einen direkten Effekt sehen, so können Sie daraus die entscheidende Motivation gewinnen, noch mehr Gewicht zu verlieren und mit einer gesunden Ernährung und einem bewussten Lebensstil zu beginnen.

Schlussfolgerung

Es ist schade, dass es zu unserem Körper keine umfassende Bedienungsanleitung oder zumindest einen kurzen Ratgeber gibt, der uns den optimalen Weg für ein gesundes Leben erklärt - zumindest, wenn es um die Ernährung geht. Leider gibt es eine solche Anleitung nicht, sondern muss stattdessen von Ihnen selbst verfasst werden.

Eine sehr populäre Falle bei Diäten ist, genauso zu essen, wie Sie es während Ihrer Kindheit getan haben. Denn ein ausgewachsener Körper hat völlig andere Bedürfnisse, als ein

Körper, der sich noch in Entwicklung befindet.

Bis Sie dann bemerken, dass Sie einen Preis für jede einzelne Süßigkeit oder jede Fertigmahlzeit zahlen, kann die nun fällige Rechnung immens hoch sein.

So weit muss es aber nicht kommen. Auch wenn jeder Körper anders ist und die Medizin nur ungern die universelle Bedeutung von Diäten bei der Vorbeugung gegen Krankheiten anerkennt, haben wir dennoch eine solide und gut recherchierte Beweislage. Ein Teil davon wurde Ihnen in diesem Text präsentiert, der Ihnen hoffentlich die richtige Richtung weisen wird, wenn es um die

Wahl der Ihrer Ernährung geht.

Wenn Sie Ihre Ernährung so umstellen, dass sie Sie nicht nur sättigt, sondern auch Ihren Körper und Geist nährt, dann ist es die perfekte Ernährung für Sie.

NACH der Woche der Gewichtsreduzierung

Sobald Sie die Flacher-Bauch-über-Nacht-Woche absolviert haben, ist es wichtig, dass Sie Ihren Körper erneut mit wichtigen Nährstoffen anreichern und einen Lebensstil gesunder Ernährung entwickeln.

Nehmen Sie das Flacher-Bauch-über-Nacht-Programm erst wieder in die Hand, wenn Sie wirklich erneut in kurzer Zeit Gewicht verlieren MÜSSEN.

Hier finden Sie eine typische Vorlage für einen Tagesplan mit Lebensmitteln, die Sie zu sich nehmen sollten, und der Erklärung, wann Sie diese konsumieren sollten. Damit Sie variieren können, erhalten Sie eine Liste mit Optionen für jede Tageszeit.

Diese wählbaren Optionen finden Sie in dem später folgenden Abschnitt mit einer Liste von Lebensmitteln, die man zu Hause haben sollte. Ich empfehle Ihnen, die Wahl Ihrer Lebensmittel täglich zu variieren.

Nach dem Aufstehen:

Heißer Tee mit Ingwer und Zitrone

Ich empfehle Ihnen einen Spaziergang vor Ihrer ersten Mahlzeit. Auf diese Weise wird Ihr Körper Fett verbrennen, um Energie zu gewinnen und so den Prozess der Fettverbrennung auch für den Rest des Tages anregen.
Geeignet ist eine Spazierdauer von 30-45 Minuten.

Mahlzeit #1: (Nach dem Spaziergang)

- 1 Proteinquelle

- 1 Fettquelle

- 1 Fruchtsorte, die wenig Kohlenhydrate enthält (zum Beispiel: Blaubeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren etc.)

- 1 grüne Gemüsesorte (Beispiele: Spinat, Grünkohl etc.)

Hier ist ein Beispiel für die Mahlzeit #1:

Körpergewicht	bis 80 kg	80 bis 100 kg	über 100 kg
Mahlzeit #1			
Ganze Eier	2	3	4
Käsescheiben	4	5	6
Grüner Smoothie	1 Tasse	1 ½ Tassen	2 Tasse
Beeren	½ Tasse	¾ Tasse	1 Tasse

Snack: (2-3 Stunden nach Mahlzeit #1)

- Tee, der den Stoffwechsel anregt (Rezepte finden Sie im beiligenden E-Book: **Flacher Bauch - Detox Formel**)

- 2 Stücke dunkle Schokolade – bestenfalls mit 90-100% Kakaoanteil

Mahlzeit #2 (2-3 Stunden nach Ihrem Snack)

- 1 Proteinquelle

- 1 Fettquelle

- 1 Obstsorte, die reich an Kohlenhydraten ist (zum Beispiel: Ananas, Papaya, Melonen, etc.)

- 1 Gemüsesorte

Hier ist ein Beispiel für die Mahlzeit #2:

Körpergewicht	bis 80 kg	80 - 100 kg	über 100 kg
Mahlzeit #2:			
Hähnchenbrust	1	1 ½	2
Rohe Mandeln	24	36	48
Grünes Blättergemüse	Großer Teller	Großer Teller	Großer Teller
Ananas	½ Tasse	¾ Tasse	1 Tasse

Stellen Sie sicher, dass Sie bis 17:00 Uhr am Nachmittag ausreichend Wasser trinken. Nach dieser Uhrzeit sollten Sie auf Wasser und Natrium verzichten.

Führen Sie 3-4 Stunden nach Mahlzeit #2 eine bauchstraffende Übung durch (siehe auch 3-Minuten bauchstraffende Sequenzen).

Und dann folgt Mahlzeit #3:

- 1 Proteinquelle (vermeiden Sie zusätzliches Salz)

- 1 Gemüsesorte (vermeiden Sie zusätzliches Salz)

- Tee, der den Stoffwechsel anregt (einzige Flüssigkeitsquelle für den Rest des Tages)

Hier ist ein Beispiel für die Mahlzeit #3:

Körpergewicht	bis 80 kg	80 - 100 kg	über 100 kg
Mahlzeit #3			
Mageres Rindfleisch oder magerer Fisch	90g	150g	220g
Gedünstetes Gemüse	2 Tassen	3 Tassen	4 Tassen

Genießen Sie am Ende des Tages ein Bad mit Epsom Salz. Das können Sie, indem Sie 2 Tassen Epsom Salz in angenehm heißes Badewasser geben.

Wiederholen Sie das oben aufgeführte Programm am nächsten Tag, nur mit anderen Lebensmitteln.

Bauchstraffende Sequenzen

Bei den nachfolgend aufgeführten Sequenzen empfehle ich Ihnen das Durchführen von mindestens einer Sequenz pro Tag. Eine Art der Organisation könnte zum Beispiel sein, Sequenz 1 am Montag durchzuführen, Sequenz 2 am Dienstag etc.

Sobald Sie die Zeiteinheiten von 3 Minuten als leicht empfinden, sollten Sie versuchen, die Sequenz nach einer 1-minütigen Pause ein zweites Mal durchzuführen.

In den beiliegenden **3-Minuten bauchstraffenden Sequenzen** mache ich die Sequenzen im Video vor, so dass Sie diese ganz einfach nachmachen können.

Sequenz #1:

A1) Wall Bug – 10 Wiederholungen pro Seite

A2) Glute Bridges – 15 Wiederholungen

Wiederholen Sie diese Sequenz für insgesamt 3 Minuten. Ruhen Sie sich je nach Bedarf aus.

Sequenz #2:

A1) Dead Bug – 10 Wiederholungen pro Seite

A2) Single Leg Hip Lift – 10 Wiederholungen pro Seite

A3) Hardstyle Plank – 10 Sekunden, 2 Mal

Wiederholen Sie diese Sequenz für insgesamt 3 Minuten. Ruhen Sie sich je nach Bedarf aus.

Sequenz #3:

A1) Wall Bug – 1 Min

A2) Box Plank – 1 Min

A3) Glute Bridges – 1 Min

Ruhen Sie sich nach Bedarf aus.

Sequenz #4:

A1) Plank With Forward Touch – 5 Wiederholungen pro Seite

A2) Dying Bug – 10 Wiederholungen pro Seite

Wiederholen Sie diese Sequenz für insgesamt 3 Minuten. Ruhen Sie sich je nach Bedarf aus.

Sequenz #5:

A1) Wall Bug – 10 Wiederholungen pro Seite

A2) Dying Bug – 5 Wiederholungen pro Seite

A3) Single Leg Hip Lift – 10 Wiederholungen pro Seite

Wiederholen Sie diese Sequenz für insgesamt 3 Minuten. Ruhen

Sie sich je nach Bedarf aus.

Sequenz #6:

A1) Plank With Side Touch – 5 Wiederholungen pro Seite

A2) Saw Plank – 10 Wiederholungen

A3) Dead Bug – 10 Wiederholungen pro Seite

Wiederholen Sie diese Sequenz für insgesamt 3 Minuten. Ruhen Sie sich je nach Bedarf aus.

Sequenz #7:

A1) Wall Bug – 10 Wiederholungen pro Seite

A2) Box Plank – 10 Wiederholungen pro Seite

A3) Hardstyle Plank - 10 Sekunden, 2 Mal

Wiederholen Sie diese Sequenz für insgesamt 3 Minuten. Ruhen Sie sich je nach Bedarf aus.

Lebensmittel, die man zu Hause haben sollte

Die Lebensmittel, die ich Ihnen nun vorstellen werde, tragen mehr zu Ihrer Gesundheit bei als jede andere dieser austauschbaren Diäten, die ich in der Vergangenheit selbst versucht oder gesehen habe.

Wenn Sie sich schon immer gefragt haben, welche Produkte Sie essen sollten, so empfehle ich Ihnen grundlegend **vollwertige Lebensmittel.**

Das Schlimmste, was Sie tun können, ist, sich bei der Wahl der Lebensmittel zu sehr unter Druck zu setzen. Denn das kann Ihnen über längere Zeit mehr schaden als helfen.

Sie müssen nicht jedes Teil auf dieser Liste kaufen. Versuchen Sie allerdings, einen Großteil der wichtigen Lebensmittel abzudecken.

Diese Lebensmittel werden Ihnen bei der Erholung nach dem Training, bei Ihrem langfristigen Gesundheitszustand, beim Kampf gegen sture Fettpolster und zahllose andere Gesundheitsthemen eine große Hilfe sein.

Diese Liste ist eine großartige Basis, auf der Sie Ihre Ernährung aufbauen können.

Eine Sache noch: Wenn Sie Lebensmittel einkaufen, können Sie in Geschäfte in Ihrer Umgebung gehen. Dort werden Sie alle benötigten Lebensmittel finden.

Lassen Sie uns nun ohne weitere Umschweife zu der Liste kommen.

Protein

Hühnerbrust - Eine sichere Proteinquelle. Auch andere Teile des Huhns, wie zum Beispiel die Hähnchenschenkel, liefern viel Protein.

Rindfleisch – Wenn es Ihr Einkaufsbudget zulässt, wählen Sie immer die Variante des mit Grünfutter gefütterten Rindfleisches. Zudem sind magere Fleischstücke zu bevorzugen, da sie ein besseres Verhältnis zwischen Protein und Fett aufweisen.

Truthahn – Eine weitere tolle Proteinquelle, ebenso wie die Hühnerbrust. Neben dem Bruststück sind auch andere Teile des Truthahns zum Verzehr geeignet.

Schweinefleisch - Ebenso wie die oben genannten Lebensmittel ist Schweinefleisch eine gute Proteinquelle, um Ihre Ernährung zu ergänzen.

Griechischer Joghurt - Diese Art von Joghurt ist ein sehr eiweißhaltiger Snack. Sollten Sie allerdings Probleme bei der Verdauung von Milchprodukten haben, so sollten Sie diese Art von Lebensmitteln lieber meiden.

Eier - Sie sind meine Lieblingsspeise für ein leckeres Frühstück. Und sie sind reichhaltig an Protein und Fetten.

Lachs - Eine weitere gute Quelle für die Zufuhr von Protein und Fetten. Außerdem ist Lachs reich an Omega-3-Fettsäuren, was grundlegend für die Behandlung von Ent-zündungen, schmerzenden Gelenken und der Gesundheit des Gehirns ist. Zusätzlich enthält er im Vergleich zu anderen Fischsorten nur sehr wenig Quecksilber, was auch den Konsum von größeren

Mengen für den Menschen ungefährlich macht

Fisch – Es gibt viele verschiedene Fischsorten, die hohe Werte an Protein und Fetten enthalten. Einige Beispiele sind: Thunfisch, Seebarsch, Buntbarsch etc. Allerdings sollten Sie aufgrund des Quecksilberanteils in diesen Fischarten diese nur in Maßen zu sich nehmen, denn zu große Mengen dieses Metalls können gesundheitliche Probleme verursachen.

Meeresfrüchte – Auch einige Arten von Meeresfrüchten können großartige Proteinquellen sein. Dazu gehören: Garnelen, Muscheln, Austern, Hummer und Krabben.

Fette

Natives Olivenöl Extra – Liefert Ihnen einfache ungesättigte Fettsäuren und kann sehr leicht als Zusatz bei Salaten verwendet werden.

Kokosöl – Dies ist ein großartiger Fettlieferant und steckt voller mittelkettiger Triglyceride, die bei der Fettverbrennung helfen. Kokosöl ist meine erste Wahl als Öl beim Kochen und schmeckt

hervorragend.

Avocado – Avocado ist eine weitere tolle Quelle einfacher ungesättigter Fettsäuren und schmeckt als Belag auf dem Sandwich großartig.

Nüsse – Diese fetthaltigen Trocken-früchte sind ein toller Snack. Die besten Fettanteile enthalten: Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Macadamianüsse, Cashewkerne und Pistazien.

Natürliche Nussbutter – Ich persönlich liebe Buttervariationen wie Erdnussbutter, Mandelbutter, Cashewbutter usw. Sie sind tolle Fettquellen, jedoch sollten Sie immer die natürlich hergestellten Varianten wählen und nicht die stark verarbeiteten Produkte.

Kohlenhydrate

Süßkartoffeln – Süßkartoffeln enthalten viel Vitamin A und Beta-Carotin sowie komplexe Kohlenhydrate.

Quinoa – Eine weitere Quelle komplexer Kohlenhydrate und noch dazu glutenfrei.

Bitte beachten Sie: Sie können als Kohlenhydratquellen auch Brot, Pasta und Getreideprodukte essen, jedoch sollten Sie zuvor sicher sein, dass Sie Gluten vertragen.

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sollten ein essentieller Bestandteil Ihrer Ernährung sein und im Laufe des Tages regelmäßig konsumiert werden. Hier finden Sie eine Liste an Obst- und Gemüsesorten, die Sie bei Ihrem nächsten Einkaufsbummel im Auge behalten sollten. Sie müssen natürlich nicht jeden einzelnen Teil dieser Liste hier kaufen, aber wenn Sie einen Großteil davon bei sich zu Hause haben, sind Sie bestens ausgestattet.

Früchte

Blaubeeren
Erdbeeren
Preiselbeeren
Brombeeren

Apfel
Birne
Banane
Kiwi
Orange/Mandarine

Ananas
Wassermelone
Cantaloupe-Melone
Grapefruit
Weintrauben

Gemüsesorten

Spinat
Grünkohl
Rucola
Dunkles
Blattgemüse

Spargel
Kohlsprossen
Brokkoli
Blumenkohl
Karotten
Rüben
Grüne Bohnen
Tomaten
Zwiebeln

Paprika
Zucchini
Kohl
Pilze

Sollten Sie nicht gern Gemüse essen oder nur wenig Zeit haben, so empfehle ich Ihnen einen Gemüsesaft.

Im nächsten Kapitel zeige ich Ihnen, was ich jeden Morgen zu mir nehme.

Mein Frühstück besteht aus 100% natürlichen und organischen

Zutaten und ist meine persönliche Empfehlung für jeden, der nach Anregungen für Gemüsesäfte sucht.

Und dazu schmeckt es noch GROßARTIG!

****

BONUS:

5 spezielle Lebensmittel, Gewürze und Heilpflanzen, die Bauchfett schmelzen lassen, die Leber entgiften, den Stoffwechsel anregen und Energie und Wohlbefinden steigern

In der heutigen Welt werden wir immer häufiger mit Begriffen wie “Detox” bzw. “Entgiftung” konfrontiert, und das nicht ohne Grund. In unserer modernen Gesellschaft sind wir täglich vielen Giftstoffen und Chemikalien in unterschiedlichster Form ausgesetzt. Diese nehmen wir sowohl über die Nahrung zu uns als auch über die Luft und über alltägliche Dinge, deren häufige Verwendung unser Entgiftungssystem ebenfalls stark beeinflusst. Hierzu zählen insbesondere Putzmittel, Kosmetika,

Plastikerzeugnisse und die vielen Weichmacher, die heutzutage fast überall eingesetzt werden.

Das Department of Health and Human Services fand beispielsweise laut seinem Fourth National Report on Human Exposure to Environmental Chemicals zahlreiche Rückstände von Chemikalien aus Luft, Wasser, Nahrung, Boden und Staub im Blut oder Urin von 2.500 Testpersonen. All diese Rückstände müssen von unserer Leber zur Entgiftung herausgefiltert werden, und genau das erschwert ihr die Arbeit an ihren eigentlichen Aufgaben.

Diese Giftstoffe, die leider ein fester Bestandteil unserer heutigen Gesellschaft geworden sind, zeichnen für diverse Erkrankungen mitverantwortlich.

So berichtete das Journal of Environmental and Public Health, dass der drastische Anstieg von chronischen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes, Übergewicht, dem metabolischen Syndrom, neurokognitiven Erkrankungen, Störungen des Immunsystems und Autoimmunerkrankungen, in den letzten Jahren auf den Einfluss schädlicher Stoffe aus Nahrung und Umwelt, die durch die Leber nicht mehr abgebaut werden können, zurückzuführen ist.

Ich wette, Ihnen ist gar nicht bewusst, was Ihre Leber für ein Multitalent ist und was dieses Organ alles für Sie tut. Die Leber ist das Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan Nummer eins und ist somit nicht nur für Ihre Figur, sondern auch für Ihre Gesundheit zuständig...

Eigentlich sollte es selbstverständlich sein, dieses fleißige Organ nach Kräften zu unterstützen, um gesund und attraktiv zu bleiben. Ironischerweise tun wir im Alltag jedoch das genaue Gegenteil!

Im Optimalfall ist die Leber dafür zuständig, alle durch die Nahrung aufgenommenen Nährstoffe, nämlich Eiweiße, Kohlenhydrate und vor allem FETT, optimal zu verwerten:

Eiweiße werden um-, ab- und aufgebaut, sodass daraus nicht nur die für unseren aktiven Stoffwechsel wichtige Muskulatur, sondern beispielsweise auch Hormone und Enzyme gebildet werden können, ohne die ein Mensch nicht überleben kann.

Kohlenhydrate, also Zucker, wird in der Leber gespeichert oder zu Energie umgebaut, sodass alle Organe, allen voran das Gehirn, mit genügend Energie versorgt werden können.

Und auch für unsere Fettverbrennung spielt die Leber eine große Rolle: Die Leber kontrolliert nämlich den Fettstoffwechsel, und durch die Ausschüttung der Gallensäuren wird die Verdauung von Fetten überhaupt erst möglich. Gleichzeitig regelt die Leber den Fetttransport und beeinflusst somit den Cholesterin- und Fettgehalt im Blut und bestimmt, wo die Fette genutzt werden - oder ob sie gar gespeichert werden und sich als hässliche Fettpolster unter unserer Haut ablagern.

Stellen Sie sich Ihre Leber wie eine Fabrik vor. Es kann nur eine bestimmte Menge an Aufträgen abgearbeitet werden. Wenn nun die Auftragsbücher voll mit Entgiftungen und Alkoholabbau sind, dann bleiben keine Kapazitäten übrig, um Fett abzubauen und

Enzyme zu fertigen.

Und was macht die treue Leber mit all diesen schlechten Lebensmitteln und Schadstoffen? Sie versucht, ihre Aufgaben weiterhin klaglos und ohne Einbußen zu erfüllen.

Erst wenn die Funktionsfähigkeit der Leber durch beispielsweise eine Leberzirrhose auf 30 % abgesunken ist, versagt sie. Symptome wie Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen und eine verminderte Leistungsfähigkeit treten erst kurz vorher auf, nämlich erst dann, wenn die Leber Funktionseinschränkungen nicht mehr kompensieren kann.

Ist die Leber erst einmal erkrankt, funktioniert im Körper gar nichts mehr wie gewohnt. Weder der Stoffwechsel kann regulär ablaufen, was schon allein durch die fehlende Leistungsfähigkeit ein Abnehmen unmöglich macht, noch kann die Leber Schadstoffe beseitigen.

Bevor Sie Ihrer Leber so sehr schaden und die drastischen Folgen in Kauf nehmen, sollten Sie ihr zur Abwechslung einmal etwas Gutes tun. Das hat sie nicht nur verdient, sondern wird es Ihnen auch mit Gesundheit, Attraktivität und einer hohen Lebensqualität danken.

Doch wie können Sie Ihre Leber überhaupt unterstützen?

Stichwort: Entgiftung!

Es gibt 5 ganz spezielle Lebensmittel, Gewürze und Heilpflanzen, die laut der aktuellsten Forschung am besten das komplette

Entgiftungssystem unterstützen und regenerieren. Diese möchte Ihnen nun vorstellen:

1. Mariendistel

Das erste Heilkraut ist die Mariendistel, auch als die heilige Jungfrau Maria bekannt.

Diese Pflanze hat erstaunliche Eigenschaften und wurde schon im 4. Jahrhundert vor Christus zur Behandlung von Leber-erkrankungen eingesetzt. Heute wissen wir auch warum:

Die Früchte dieser Pflanze enthalten bis zu 1,5 % Silymarin. Grob zusammengefasst, kommen alle Studien, die diesen Wirkstoff untersuchten, zu einem gemeinsamen Schluss: Sylmarin schützt und regeneriert die Leberzellen und baut diese auch wieder auf. Der Wirkstoff stabilisiert die äußere Hülle der Leberzellen, fängt freie Radikale in der Leber ab und stimuliert den Aufbau von

Aminosäuren und Eiweißen, die die Leber für ihre Regeneration benötigt.

Zusätzlich unterstützt Silymarin die Selbstheilungskräfte der Leberzellen und verlangsamt Lebererkrankungen wie die Fettleber.

Seit den 60er Jahren setzen immer mehr fortschrittliche Ärzte die Mariendistel in der Behandlung von Lebererkrankungen ein. Der Wissenschaftler Professor Reinhard Saller stellt in seiner Forschungsarbeit sogar die Vermutung auf, dass Silymarin bei der Therapie von Leberzirrhosen unterstützend wirkt.

2. Artischocken

Das zweite Heilmittel aus der Natur ist Artischockenextrakt.

Es konnte belegt werden, dass die Verabreichung von

Artischockenextrakt die Bildung von Cholesterin in der Leber hemmt und zusätzlich den Cholesterinspiegel und den LDL-Spiegel im Blut signifikant senkt. Auf diese Weise schützt die Artischocke vor Herz-Kreislauf- Erkrankungen und Ateriosklerose.
Phenole der Artischocke in Form von Kaffeesäure und ihren Derivaten haben einen großen Radikale fangenden Effekt und beugen somit einer Lipidperoxidation vor. Oder einfacher ausgedrückt: Durch das Abfangen der freien Radikale können diese die menschlichen Körperzellen und folglich auch die Leberzellen weder angreifen noch zerstören. Es ist also nicht nur eine Unterstützung der Leberfunktion, sondern auch ein Schutz der Leberzellen vor schädlichen Angreifern gewährleistet.
Darüber hinaus regen die in der Artischocke enthaltenen Bitterstoffe die Gallensäureproduktion an und helfen bei der Verdauung und der Reinigung des Darms.

3. Kurkuma

Die Kurkuma-Knolle aus der Familie der Ingwergewächse wird

häufig als “Gewürz des Lebens” bezeichnet und ist eines der spannendsten Gewürze für Ihren Körper und Ihre Gesundheit.

Kurkuma regt die Leber dazu an, vermehrt Gallensäuren auszuscheiden, die unerlässlich für die Fettverdauung sind. Durch eine Anregung der Verdauung werden Blähungen und Völlegefühle gelindert, und der Körper wird bei schweren Verdauungsarbeiten unterstützt.

Kurkuma ist wie Vitamin C und E ein Antioxidans und schützt somit die Leber vor freien Radikalen.

Das Gewürz kann aber noch viel mehr, als die Leberfunktion zu verbessern:

Die antientzündlichen Eigenschaften von Kurkuma sind mit rezeptfreiem Hydrocortison zu vergleichen, allerdings auf einer natürlichen Basis.

Zudem wirkt es antimikrobiell und schützt vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Kurkuma wird auch nachgesagt, die Entwicklung der Alzheimer-Krankheit effektiver zu verlangsamen als viele andere Medikamente, da es in der Lage ist, Entzündungen und Oxidationsprozesse im Gehirn abzuschwächen.

Nebenbei beschleunigt dieses Gewürz auch die Erholungszeit nach Hirnschlägen und hilft beim Reizdarmsyndrom, bei Colitis ulcerosa, Morbus Crohn und Arthrose.

4. Brennessel

Die Brennnessel ist seit Jahrtausenden als Heilpflanze bekannt und wird auch bei Entgiftungen verwendet. Viele Menschen klagen über Müdigkeit, und ein Grund dafür ist häufig Eisenmangel. Was Sie vermutlich nicht wussten, ist, dass die Brennnessel 2- bis 4-mal so viel Eisen enthält wie ein Steak.

Des Weiteren regt diese Pflanze Leber, Galle und sogar die Bauchspeicheldrüse an. Sie wirkt entzündungshemmend und wird deshalb zur Behandlung von Haut- und Darmerkrankungen verwendet. Außerdem hat die Brennnessel eine blutdrucksenkende und antidiabetische Wirkung.

Ein weiterer Grund, warum die Brennnessel bei Entgiftungen nicht fehlen darf, ist der schützende Effekt auf die Leberzellen. Durch ihre antioxidative Wirkung schützt die Brennnessel die Leberzellen davor, von freien Radikalen angegriffen zu werden

und abzusterben.

Hinzu kommt noch eine antimikrobielle Wirkung. Dadurch, dass die Brennessel auch schmerzlindernd und gegen Geschwüre wirkt, wird sie zu einem Allround-Heilmittel.

Nicht zuletzt wirkt sie auch harntreibend und unterstützt hierdurch eine Entgiftung über die Nieren.

5. Klettenwurzel

Die Klettenwurzel (Arctium Lappa Linne) ist reich an ätherischen Ölen wie Costussäure und phenolischen Verbindungen wie Kaffeesäure. Zusätzlich enthält sie Inulin und Schleimstoffe.

Diese Pflanze wirkt antioxidativ und hilft somit, die Zellen des Körpers, insbesondere die Leberzellen, vor einer Zerstörung durch freie Radikale zu schützen.

Das American Journal of Chinese Medicine veröffentlichte eine Studie, die die leberschützenden Effekte der Klettenwurzel belegt. So konnte ihre Wurzel die Leberzellen vor der schädigenden Wirkung der Giftstoffe Tetrachlorid und Acetaminophen bewahren, was durch den antioxidativen Effekt dieser Pflanze begründet wird.

Ein weiterer positiver Effekt der Klettenwurzel auf den menschlichen Körper ist die Hemmung der Teilung von Tumorzellen.

Mit diesen 5 Lebensmitteln aus der Natur können Sie Ihrer Leber bei Ihrer Arbeit, nämlich der Unterstützung des Glucose-, Fett- und Eiweißstoffwechsels, helfen.

Wenn Sie daran interessiert sind, Ihren Körper von all den schädlichen Giften zu befreien, die Hand in Hand mit der modernen, giftigen Gesellschaft gehen, empfehlen wir Ihnen, sich diese 5 Heilkräfte der Natur zunutze zu machen.

Vermutlich werden Sie sich jetzt fragen, wo und in welchen Mengen Sie diese Heilkräfte erhalten können. Sie können diese Wirkstoffe zwar in guten Reformhäusern erwerben, müssen aber darauf achten, dass Sie eine gute Qualität in den richtigen Mengen erhalten…

Ich habe lange nach einem guten Präparat gesucht, der all diese Stoffe vereint und der ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis bietet. Die Suche war mühsam, denn die meisten Entgiftungspräparaten auf dem Markt entweder zu schlecht oder zu teuer waren. Doch ich habe nicht aufgegeben und bin froh, dass ich endlich ein Produkt gefunden habe, das ich mit reinem Gewissen an meinen Kunden weiterempfehlen kann:

BodyFokus Clean Body Restart bietet Ihnen all die genannten Heilkräfte der Natur in einer einzigartigen Rezeptur.
Über diesen Link können Sie sich BodyFokus Clean Body Restart zu besonderen Spezialpreisen sichern:

Hier geht es zu den Sonderpreisen von Clean Body Restart.

Clean Body Restart enthält noch ein paar weitere wirkungsvolle Nährstoffe, die ebenfalls die Entgiftung Ihres Körpers stark unterstützen und die wir Ihnen auch kurz vorstellen möchten:

N-Acetylcystein (NAC)

N-Acetylcystein ist eine Aminosäure und ein wichtiger Baustein, den jede Ihrer Zellen braucht. Es dient als direktes und indirektes Antioxidans: direkt, weil es selbst freie Radikale abfangen kann, und indirekt, weil es die Produktion von Gluthation unterstützt und Gluthation zu den wichtigsten körpereigenen Antioxidantien gehört.

Neben der Wirkung von NAC als Antioxidans konnte auch eine Stärkung des Immunsystems nachgewiesen werden. In einer Langzeitstudie, in der einem Teil der Probanden NAC zugeführt wurde, traten bei nur 25 % der virusinfizierten Probanden Symptome auf, während 79 % der Probanden in der Placebogruppe sichtlich erkrankten.
Weitere Studien weisen darauf hin, dass NAC bei der Behandlung von Arteriosklerose, Nierenerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen einen positiven Einfluss besitzt.

Alpha-Liponsäure (ALA)

Alpha-Liponsäure ist ein starker Aktivator in den Mitochondrien. Die Mitochondrien sind die Kraftwerke unserer Zellen und unseres Körpers. In ihnen finden die Prozesse statt, die aus den aufgenommenen Nährstoffen Energie entstehen lassen.
Wir Menschen können ALA, diesen äußerst nützlichen Stoff, nur in sehr geringen Mengen selbst produzieren. Deshalb sind wir darauf angewiesen, ihn über die Nahrung aufzunehmen.
ALA wird unter anderem aufgrund der genannten Eigenschaft zur Therapie von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurodegenerativen Erkrankungen und Autoimmunkrankheiten sowie Krebs und AIDS verwendet und sollte niemals in einer gesunden Ernährung fehlen.

Chlorella

Chlorella ist der Name einer einzelligen Grünalge, die auf der Welt weit verbreitet ist.

In Studien wurde das Entgiftungspotential von Chlorella untersucht, und es konnte gezeigt werden, dass diese kleine Alge die Fähigkeit besitzt, Giftstoffe wie Cadmium aus der Umwelt zu binden und unschädlich zu machen, sodass Entgiftungsorgane wie die Leber geschützt werden.

Weiterhin ist Chlorella enorm eiweißreich, da 50 bis 60 % der Trockensubstanz aus Eiweiß bestehen. Dieses Eiweiß hat übrigens den gleichen Nährwert wie das Eiweiß des Hühnereis. Deshalb wird Chlorella in Entwicklungsländern als Zusatznahrung verwendet, um die eiweißarme Reisernährung zu ergänzen, und in der Massentierhaltung, um die Produktion von tierischem Eiweiß zu unterstützen. Für Menschen in den Industrieländern ist Chlorella ein guter Lieferant für essentielle Aminosäuren, die den Muskelaufbau unterstützen.

Weitere Stoffe und Vitamine, die das Entgiftungssystem

unterstützen, sind: Zitronengras, Mateblättertee, Selen, Spirulinapulver, die Vitamine B 6 und B 12 sowie Folsäure. Diese regen den Stoffwechsel in jeder einzelnen Zelle an und unterstützen die Reinigung Ihres Körpers äußerst effizient.

Nun kennen Sie die leistungsstärksten Lebensmittel und natürlichen Stoffe, die Ihren Körper bestmöglichst entgiften, und können diese in Ihre Ernährung integrieren.

Eine gezielte Unterstützung Ihres Körpers beim Entgiften ist ein sinnvoller Schritt in Richtung gesundes Leben und mehr Wohlbefinden.

Was mich an BodyFokus am meisten beeindruckt, ist das Engagement, Produkte von höchster Qualität und mit den besten natürlichen Inhaltsstoffen zu entwickeln. BodyFokus ist biozertifiziert und unterstützt demnach den ökologischen Anbau von Lebensmitteln. Der Kunde und sein Wohlbefinden stehen bei BodyFokus an oberster Stelle!

Gleich mehrere Studien belegen, dass die Inhaltsstoffe von Clean Body Restart Ihrer Leber helfen werden, alle Entgiftungsprozesse durchzuführen und Ihren Körper zu schützen, und Ihnen die Kontrolle über Ihr Leben, Ihr Wohlbefinden und Ihre ganzheitliche Vitalität zurückgeben.

Dennoch müssen Sie als erstmaliger Nutzer von Clean Body Restart diese Wirkungen erst noch selbst erfahren, deshalb bietet BodyFokus eine vorbehaltlose einjährige Geld-zurück-Garantie.

Das bedeutet, dass Sie Clean Body Restart, ohne eine

Verpflichtung einzugehen, ausprobieren können, und sollte Ihnen das Produkt zu einem beliebigen Zeitpunkt in den kommenden 365 Tagen nicht gefallen, dann bekommen Sie von BodyFokus eine sofortige, zuvorkommende, bedingungslose Rückerstattung Ihres Geldes.

Warum also abwarten? Gehen Sie einen Schritt weiter und übernehmen Sie die vollständige Kontrolle über Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Machen Sie diesen Tag zu einem Neuanfang in eine helle und vitale Zukunft!

Klicken Sie hier, um BodyFokus Clean Body Restart zu einem günstigen Sonderpreis zu erhalten…

Um noch bessere und schnellere Ergebnisse zu erzielen, empfehle ich zusätzlich die “Clean Body Küche” von BodyFokus – ein ganzheitliches Konzept, das 55 einfache, leckere und fettverbrennende Rezepte umfasst, die Ihnen zu mehr Energie, einen schlanken Körper und mehr Wohlbefinden verhelfen. Alle Rezepte werden mit ausgewählten Lebensmitteln zubereitet, von denen wissenschaftlich bewiesen ist, dass sie den Körper schonend und effektiv entgiften und revitalisieren.

Diese Lebensmittel enthalten viele Antioxidantien gegen freie Radikale, Stoffe, die zur Funktion des Immunsystems beitragen, leber- und stoffwechselanregende Biomoleküle und viele andere wertvolle Bestandteile für eine erfolgreiche Entgiftung und Revitalisierung des Körpers, wie zum Beispiel Vitamine,

essentielle Aminosäuren und Spurenelemente.

Die “Clean Body Küche” von BodyFokus kann langfristig in den Alltag integriert werden, denn Sie unterstützt Ihren Körper auf allen Ebenen und verhilft Ihnen zu mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit. Sie werden überrascht sein, mit wie viel Genuss es ist möglich ist, hartnäckiges Fett zu verbrennen und Ihren Körper von schädlichen Giftstoffen zu befreien.

Kunden, die bereits die “Clean Body Küche” mit ihren köstlichen Smoothie- und Shake-Rezepten, den vielen Frühstücksideen, den fettverbrennenden Desserts, den sattmachenden Salatrezepten und gesunden Salatdressings, den schnell zubereiteten Mittag- und Abendessen und den außergewöhnlichen Getränkeideen in ihren Alltag integriert haben, konnten bereits nach kurzer Zeit von folgenden Vorteilen auf ihre Gesundheit berichten:

- Gewichtsreduktion und Körperfettabbau
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der Verdauung
- Verlangsamung von Alterungsprozessen
- Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes (schönere Haut, Haare und Nägel)
- Linderung von Entzündungen und Verringerung bestimmter Schmerzen, z. B. in den Gelenken
- Erhöhte Leistungsfähigkeit und Verbesserung der Gehirnfunktion
- aufgehellte Stimmung und Linderung von Depressionen

- besserer Schlaf
- mehr Energie

Alle Rezepte sind frei von Gluten, Weizen, Soja, raffiniertem Zucker, künstlichen Zusatzstoffen, Chemikalien und Geschmacksverstärkern. Die Mehrheit der Rezepte ist außerdem frei von Laktose und somit auch für Menschen mit Unverträglichkeiten perfekt geeignet! In der Regel lassen sich alle Rezepte in nur weniger als 30 Minuten zubereiten. So müssen Sie nicht Ihre wertvolle Zeit mit stundenlangem Kochen verbringen und können sie stattdessen für Ihre Lieblingsaktivitäten mit Ihren Lieblingsmenschen nutzen.

Zögern Sie nicht und sichern Sie sich jetzt Ihr Bonus Buch “ 9 alltägliche Lebensmittel, die Ihre Leber unbemerkt vergiften” und unterstützen Sie Ihren Körper bei der ganzheitlichen Entgiftung, bei der Ankurbelung des Stoffwechsels und einer beschleunigten Fettverbrennung:

=> Ihr Schnellstart in Richtung gesunde Ernährung, Entgiftung und Abnehmen

Quellen

Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention. (2017). Fourth National Report on Human Exposure to Environmental Chemicals.

Sears, ME., Genius, SJ. (2016). Environmental Determinants of chronic Disease and Medical Approaches: Recognition, Avoidance, Supportive Therapy and Detoxification. J Environ Public Health 12

ELMADFA, 2017.

Leng-Peschlow, E., Strenge-Hesse, A. (1999). Eigenschaften von Flavonolignanen (Silymarin) aus Silybum marianum und ihre Verwendung in der Medizin. Phytotherapie Res 10: 25-26.

Saller, R., Meier, R., Brignoli, R. (2011). The use of silymarin in the treatment of liver diseases. Drugs 61(14): 2035-63.

W., Beckers, C., Unkauf, M., Ruepp, M., Zinserling, V. (2000). Efficacy of Artichoke dry extract in patients with hyperlipoproteinemia. Arzneimittelforschung 50(3): 260-5.

Llorach, R., Espin, JC., Tomas-Barberan, FA., Ferreres, F. (2012). Artichoke (Cynara scolymus L.) byproducts as a potential source of health-promoting antioxidant phenolics. J Agric Food Chem 50(12): 3458-64.

Saenz Rodriguez, T., Garcia Gimenez, D., de la Puerta Vazquez, R. (2002). Choleretic activity and biliary elimination of lipids and

bile acids induced by an artichoke leaf extract in rats. Phytomedicine 9(8): 687-93.

Kim, DSHL., Park, SY., Kim, JY. (2001). Curcuminoids from Curcuma longa L. (Zingiberaceae) that protect PC12 rat pheochromocytoma and normal human umbilical vein endothelial cells from ?A(1-42) insult. Neuroscience 303(1): 57-61.

Akram, M., Uddin, S., Ahmed, A., Usmanghani, K., hannan, A., Mohiuddin, E., Asif, M. (2010). Curcuma Longa and Curcumin: A Review Article. J Biol 55(2): 65-70.

Zhang, H., Yan, X., Jiang, Y., Han, Y., Zhou, Y. (2011). The extraction, identification and quantification of hypoglycemic active ingredients from stinging nettle. African J Biotech 46(10).

Gülcin, I., Küfrevioglu, OI., Oktay, M., Büyükokuroglu, ME. (2014). Antioxidant, antimicrobial, antinucler and analgesic activities of nettle (Urtica cioica L.). (2014). J Ethnopharmacol 90(2-3): 205-15.

Tahri, A., Yamani, S., Legssyer, A., Aziz, M., Mekhfi, H., Bnouham, M., Ziyyat, A. (2000). Acute diuretic, natriuretic and hypotensive effects of a continuous perfusion of aqueous extract of Urtica dioica in the rat. J Ethnopharmacol 73(1-2): 95-100.

http://www.medizinalpflanzen.de.

Der-Duh, P. (1998). Antioxidant activity of burdock (Arctium lappa Linne): Its scavenging effect on free-radical and active

oxygen. J Am Oil Chem Soc 75(4): 455-461.

Lin, SC., Chung, TC., Lin, CC., Ueng, TH., Lin, YH., Lin, SY., Wang, LY. (2000). Hepatoprotective effects of Arctium lappa on carbon tetrachloride- and acetaminophen-induced liver damage. Am J Chin Med 28(2): 163-73.

Matsumoto, T., Hosono-Nishiyama, K., Yamada, H. (2006). Antiproliferative and apoptotic effects of butyrolactone lignans from Arctium lappa on leukemic cells. Planta Medica 72(3): 276-8.

Shim, JY., Shin, HS., Han, JG., Park, HS., Lim, BL., Chung, KW., Om, AS. (2008). Protective Effects of Chlorella vulgaris on Liver Toxicity in Cadmium- Administered Rats. J Med Food 11(3): 479-85.

Kessler, E. (1992). Chlorella - Biochemische Taxonomie einer für Forschung und Biotechnologie wichtigen gattung einzelliger Grünalgen. Naturwissenschaften 79(6): 260-65.

www.bodybuilding.com/fun/problems_with_salt.htm

https://en.wikipedia.org/wiki/Salt

Longo D, et al. Harrison's Principles of Internal Medicine. 18th ed. United States: McGraw-Hill Professional, 2011.
Medically Reviewed by a Doctor on 6/30/2015

https://en.wikipedia.org/wiki/Adipocyte

www.medicalnewstoday.com/articles/187978.php

www.eatingwell.com/nutrition_health/nutrient_library/sodium_chloride
The role of salt and glucose replacement drinks in the marathon. Gatorade Sports Science Institute, Sports Med 2007.

http://water.usgs.gov/edu/compressibility.html

www.runnersworld.com/peak-performance/running-v-walking-how-many-calories-will-you-burn

https://en.wikipedia.org/wiki/Pectin

www.calorieking.com/foods/calories-in-fresh-fruits-apples-with-skin-raw_f-ZmlkPTYzODc4.html

www.calorieking.com/foods/calories-in-sodas-soft-drinks-classic-coca-cola_f-ZmlkPTEwNzg1MQ.html

http://fourhourworkweek.com/2013/05/06/how-to-cut-weight-ufc/

www.livestrong.com/article/309135-can-a-high-carb-diet-cause-you-to-retain-water/