

# 7 Gründe, warum du nicht abnimmst, obwohl du wenig isst.

## HINTERGRUNDWISSEN

Bevor wir die Frage klären, warum du nicht abnimmst, sollte erst einmal geklärt werden, was überhaupt die Voraussetzung ist, dass man effektiv abnimmt. Allem voran geht hier das Kaloriendefizit. Aber warum ist das so?

Unser Körper benötigt im Alltag für alles was er macht Energie. Zum Laufen, zum Sport und sogar im Schlaf. Diese benötigte Energie führen wir dem Körper in Form von Kalorien über die Nahrung hinzu. Wenn wir nun aber weniger Kalorien aufnehmen, als wir verbrauchen, dann muss der Körper seine Energie einer anderen Quelle entnehmen.

Und hier kommt unser Fett ins Spiel, was nichts anderes ist als gespeicherte Energie für schlechte Zeiten. Dieses Fett kann der Körper nun zur Energiebereitstellung nutzen, wenn es gebraucht wird. Du kannst dir das Fett also vorstellen, wie den Tank eines Autos. Falls dein Körper nicht genug Energie von außen bekommt, muss er auf seine gespeicherte Energie zurückgreifen.

Was du dir an dieser Stelle bewusst machen musst, ist, dass du zum Fettabbau ein **Kaloriendefizit** brauchst. Auch wenn die meisten dieses Wissen längst haben und anfangen wenig zu essen, um ein Defizit zu erzeugen, schaffen sie es dennoch nicht effektiv abzunehmen. Die erste Frage, die einem dann meist in den Sinn kommt, ist:

## **„Warum nehme ich trotz Defizit nicht ab?“**

Da dem Körper wie oben bereits beschrieben in einem Kaloriendefizit nichts anderes übrigbleibt, als seine Energie über unseren Körper zu beziehen und abzunehmen, liegt das Problem woanders. Mögliche Gründe werden dir daher in diesem Ratgeber gezeigt. Viel Spaß!



## GRUND NR.1

# Du wiegst dich falsch



Dein Gewicht kann am Tag stark schwanken. Das liegt unter anderem an Wassereinlagerungen oder unverdaulichem Essen etc.

Um eine genaue Gewichtsänderung festzustellen ist es wichtig sich **regelmäßig** und zur **gleichen Uhrzeit** zu wiegen. Wenn du dich an einem Tag nach dem Aufstehen wiegst und drei Tage später nach dem Mittagessen ist es ganz logisch, dass dein Gewicht abweicht und du keine vergleichbaren Werte hast.

Damit du wirklich eine Tendenz für deine Gewichtsänderung beobachten kannst, solltest du dich jeden Morgen auf nüchternen Magen wiegen. Sprich nach dem ersten Toilettengang und vor der ersten Mahlzeit. Selbst hier sind tägliche Schwankungen völlig normal. Sofern die anderen Punkte zutreffen, sollte das Gewicht auf lange Sicht aber immer weiter nach unten gehen.

Um deinen Diätverlauf im Auge zu behalten, empfiehlt es sich einen Plan zu machen und dir jeden Morgen dein Gewicht aufzuschreiben. Aus diesen Werten kannst du einen Wochendurchschnitt berechnen, welcher deutlich aussagekräftiger ist als ein einzelner Wert.

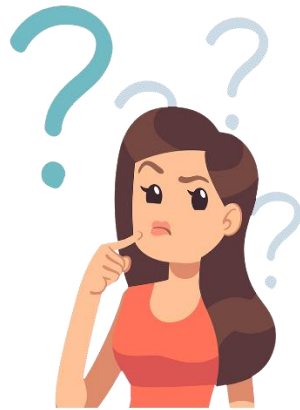
Nehmen wir als Beispiel eine 80kg Person. Sie wiegt sich jeden Morgen nach dem Aufstehen und notiert ihr Gewicht. Die Wochendurchschnitte vergleicht sie miteinander:

<b>Woche</b>	<b>Gewicht</b>	<b>Abnahme</b>
1	80 kg	-1,5 kg
2	78,5 kg	-1,2 kg
3	77,3 kg	-1,1 kg
4	76,2 kg	-0,8 kg
5	75,4 kg	-1 kg
6	74,4 kg	-0,8 kg
7	73,6 kg	

So könnte ein realistischer Plan aussehen. Am Anfang ist der Gewichtsverlust noch etwas höher, da du Wasser verlierst.

Wenn dein Ziel ist jede Woche mindestens 0,8kg zu verlieren kannst du so genau überprüfen, wie gut du dich schlägst. Zusätzlich motiviert es dich mehr, wenn du deine Erfolge Schwarz auf Weiß siehst und du kannst genau sehen, ob du effektiv abnimmst oder du deine Strategie ändern solltest.

# Du schätzt deine Kalorienbilanz falsch ein



Einer der Hauptgründe für ausbleibenden Erfolg ist, dass man sich **nicht** in einem Kaloriendefizit befindet. Entweder schätzt man seinen Kalorienverbrauch **zu hoch** ein oder seine Kalorienaufnahme **zu niedrig**. Beide Fälle können dafür sorgen, dass der Abnehmerfolg ausbleibt. Hinzukommt, dass in einer falsch geplanten Diät der Kalorienverbrauch teils drastisch sinkt, aber dazu später mehr.

Besonders, wenn man seine Kalorien nicht trackt, unterschätzt man häufig wie viel man am Tag tatsächlich isst und erzeugt keine negative Kalorienbilanz.

Kontrolliere also, wenn der Erfolg ausbleibt, wie viele Kalorien du täglich zu dir nimmst. Nicht selten vergisst man kleine Snacks zu tracken, welche sich dann über den Tag aufsummieren und am Ende des Tages einen wesentlichen Unterschied machen können.

Klassiker sind beispielsweise flüssige Kalorien wie Säfte und Co:

Zum Frühstück ein Latte Macchiato: ~**100kcal**

Zum Mittag einen Orangensaft: ~**150kcal**

Und abends ein kühles Bier: ~**215kcal**

So können sich schnell mehrere hunderte Kalorien einschleichen, die dir deinen Abnehmerfolg rauben.

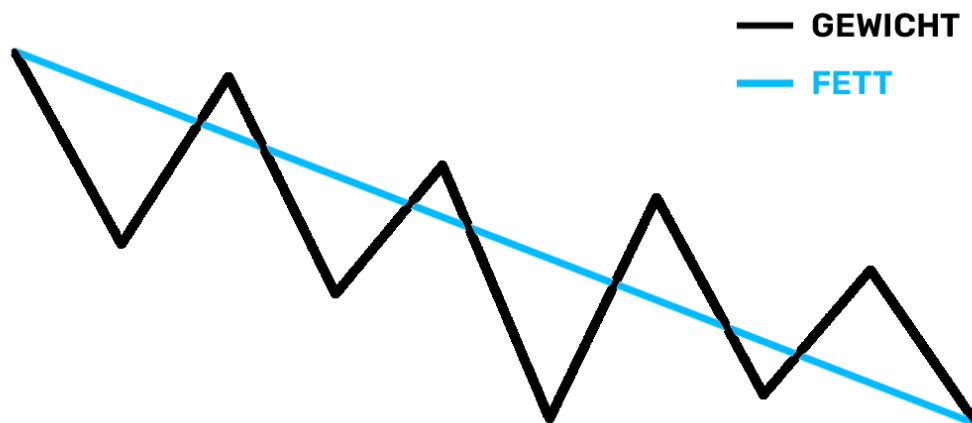
Achte also darauf, diese entweder zu meiden oder genau im Hinterkopf zu behalten, damit dich diese Kalorien nicht aus dem Defizit schießen.

## GRUND NR.3

# Du schaust nur auf das Gewicht

Deine Waage ist zwar eine Möglichkeit dein Abnehmprozess zu beobachten, allerdings zeigt sie dir nicht die ganze Wahrheit. Besonders als Anfänger kann es sein, dass du z.B. Muskeln aufgebaut hast, wodurch das Gewicht stagniert, obwohl du Fett abgenommen hast.

Jemand mit mehr Muskeln und weniger Fett kann dünner aussehen, obwohl er mehr wiegt. Denn Muskeln besitzen eine höhere Dichte und sind somit auf das gleiche Volumen etwa 12% schwerer. Kontrolliere neben dem Gewicht also auch immer dein Spiegelbild für ein aussagekräftiges Ergebnis.



Während der Fettverlust also gleichmäßig stattfindet kann dein Gewicht schwanken. Auf lange Sicht gesehen sollte aber auch bei deinem Gewicht eine Tendenz nach unten sein.

## GRUND NR.4

# Du isst zu wenig



Viele machen den Fehler zu denken, dass wenn sie so wenig wie möglich essen, auch mehr abnehmen. Ein zu hohes Defizit sorgt aber für das genaue Gegenteil. Die **Folge**: Der Körper wehrt sich und fährt den Stoffwechsel so weit runter, dass er nur noch so viel verbraucht, wie du ihm zur Verfügung stellst. Er ist quasi auf „Sparflamme“ und verbraucht kaum noch Energie.

Du kommst in einen Teufelskreis und müsstest immer weniger essen, um weiterhin abzunehmen.

Hinzu kommt, dass sobald du wieder normal viel isst, der Körper weiterhin auf Sparflamme läuft und wenig verbraucht. Dadurch gerätst du nach der Diät in einen Kalorienüberschuss und nimmst in kurzer Zeit wieder Gewicht zu (Jojo-Effekt). Daher sollte das Defizit während der Diät moderat gehalten werden, damit dieses Szenario nicht eintritt.



# Stagnation nach längerer Diät



Befindest du dich schon länger in einer Diät, lässt oft der Abnehmerfolg nach. Das hat häufig zwei Gründe:

- Zum einen liegt es daran, dass man **weniger wiegt**. Und durch weniger Körpermasse sinkt der Grundumsatz, sprich man verbraucht generell weniger Energie.
- Zum anderen hat der Stoffwechsel durch die **niedrigere Nahrungsaufnahme** weniger Nährstoffe zu verstoffwechseln, weswegen er weniger Energie benötigt und generell energiesparender arbeitet.

Alles in allem **sinkt** also dein Kalorienverbrauch, wodurch sich dein Defizit verkleinert. Das heißt du musst das Defizit wieder vergrößern. Idealerweise durch mehr Bewegung, Sport und eine Ankerbelegung des Stoffwechsels. Denn das Defizit nur über die Ernährung zu vergrößern sorgt nur für Einschränkungen.

## GRUND NR.6

# Stress



Zu viel Stress führt dazu, dass sich unsere Cortisol Werte erhöhen. Cortisol ist ein Hormon, welches Wassereinlagerungen begünstigt und den Fettabbau hemmt. So kann Stress dafür sorgen, dass du auf der Waage nicht mehr wie gewünscht abnimmst oder sogar zunimmst durch die Wassereinlagerungen.

Da auch eine Diät für den Körper Stress bedeutet, gilt es die Diät möglichst stressfrei zu planen. Unter anderem die richtige Nährwertverteilung, ausreichend Mikronährstoffe und Faktoren wie Stoffwechsel oder Schlaf sorgen für einen guten Hormonhaushalt in der Diät. Viele Parameter lassen uns die Diät wesentlich angenehmer gestalten und helfen uns bei der Fettverbrennung.

Eine falsche Diätplanung hingegen geht häufig mit einem schlechten Hormonhaushalt einher und kann unseren Abnehmerfolg enorm mindern, womit wir bei Grund 7 wären.

## **Man hat keinen Plan**

Der wohl häufigste Grund für ausbleibenden Abnehmerfolg ist eine falsche Planung und fehlendes Wissen. Studien zufolge scheitern dadurch **über 80% aller Diäten**.

Da du dir diesen Ratgeber geholt hast, befindest du dich aktuell wahrscheinlich in einer ähnlichen Lage. Womöglich hast du noch nicht den Körper, den du haben möchtest oder schaffst es einfach nicht die überschüssigen Kilos Hüftspeck loszuwerden.

Genau für Leute wie dich, die etwas an ihrer jetzigen Lage ändern möchten, haben wir eine Lösung.

Was würdest du machen, wenn du eine genau Anleitung bekommen würdest, mit der es dir gelingt, in Rekordzeit endlich effektiv abzunehmen und trotzdem flexibel in der Ernährung zu sein, ohne zu hungern?



## Unser Geschenk an dich

Wir möchten dir die Möglichkeit geben den überschüssigen Kilos ein für alle Mal lebe wohl zu sagen! Und zwar mit der **30 Tage Transformation.**

Werde Schritt für Schritt mitgenommen und erfahre genau, was du beachten musst, für den maximalen Fettverlust, inklusive der Geheimwaffe zum Abnehmen.

### Stell dir vor du würdest heute anfangen



**Wie würdest du wohl in 30 Tagen aussehen?**

**Limitiertes Geschenk für dich:** 25% Rabatt mit dem Code „Start“

91% nehmen dieses Angebot mit

**JETZT STARTEN**