

Paul A. Stäger

Die beste Fett-weg-Methode

So wirst du dein Übergewicht für immer los

Die VEMS-Methode®

BenVita

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	6
1. Der Einstieg in die „Fett-weg-Methode“	14
2. Die effektivsten Fettkiller	21
3. Mit Eiweiss schlank werden.....	32
4. Die besten Eiweissprodukte.....	39
5. Die richtigen Fette.....	44
6. Die wahren Dickmacher	47
7. Mit Vitalstoffen gesund und schlank.....	50
8. Frucht- und Gemüsegetränke.....	55
9. Im Schlaf abnehmen	61
10. Das richtige Fasten.....	65
11. Nahrung gründlich kauen.....	69
12. Täglich drei Liter reines Wasser trinken	75
13. Die Wirkung des Salzes	80
14. Die Regulierung des Hormonhaushalts	83
15. Sportliche Betätigung, Bewegung.....	86
16. Besser und bewusster atmen	92
17. Stress, Ärger und Ängste abbauen.....	95
18. Liebe und Lebensharmonie.....	98
19. Blitzstart „für immer schlank und fit“.....	102
20. Mahlzeiten zum Abnehmen	108
21. Nährwerttabelle	111
22. Erfahrungsberichte	113

Einleitung

Eine gute Bekannte hatte 20 Kilo Übergewicht und fühlte sich sehr unwohl. Eines Tages entschloss sie sich, mit einer Diät rigoros und schnell abzunehmen. Sie fragte eine Freundin, die bereits viel Erfahrung mit Diäten hatte. Diese empfahl ihr, keine Diät auszuwählen, sondern ohne zu hungern, mit schlankmachenden Lebensmitteln abzunehmen. Eine schnelle Gewichtsabnahme mit einer Mode-Diät würde nicht zum Ziel führen. Die Bekannte hatte sich jedoch bereits entschlossen, eine Diät durchzuführen und liess sich nicht von diesem Vorhaben abbringen.

Sie erlebte genau das, was die Freundin vorausgesagt hatte. Sie verlor zwar schnell an Gewicht, war jedoch einige Zeit nach der Diät noch übergewichtiger als vorher. So geht es Millionen von Menschen, die immer neue Diäten ausprobieren. Ein wichtiger Grund für diesen Misserfolg ist der Nährstoffmangel. Einseitige Diäten führen fast immer zu einer Mangelernährung. Es gibt etwa 90 essentielle Nährstoffe, die der Mensch täglich braucht. Fehlt nur einer dieser Nährstoffe, so meldet sich der Körper sofort mit Hunger. Wird die Diät mit Nährstoffmangel aufrechterhalten, so werden Vitalstoff-Depots im Körper aufgebraucht. Nach einiger Zeit sind keine Reserven mehr vorhanden. Dann verspürt der Mensch einen starken Hunger und isst ständig.

Zu den essentiellen Nährstoffen gehören 13 Vitamine, 10 Aminosäuren (im Eiweiss enthalten), 3 Fettsäuren (in Ölen und Fetten enthalten) und etwa 64 Mineralien. Zu den letzteren gehören

die Mengenelemente (z.B. Kalzium, Phosphor), die Spurenelemente (z.B. Fluor, Zink, Selen) und die Ultra-Spurenelemente (z.B. Bor, Brom). Zudem sind die sekundären Pflanzenstoffe wie die natürlichen Farb-, Geruchs- und Geschmacksstoffe der Pflanzen entscheidend für die Gesundheit. Diese sind in allen pflanzlichen Lebensmitteln in unterschiedlichen Zusammensetzungen und Mengen enthalten und gelten als „Zünder“ für den Stoffwechsel und als Geschmacksverbesserer. Alle pflanzlichen Lebensmittel wie Petersilie, Schnittlauch, Zwiebeln, Tomaten usw. haben spezielle Farben und Geschmackseigenschaften. So ist Chili rot und scharf. Alle diese Eigenschaften werden durch die sekundären Pflanzenstoffe verursacht.

Die „Fett-weg-Methode“ ist eine natürliche Methode zum Erreichen eines dauerhaften Wunschgewichts. Die Methode ist einmalig und funktioniert. Der Mensch wird schlank, ohne zu hungern, indem er ausreichend natürliche, kalorienarme Nahrung mit vielen Nähr- und Vitalstoffen zu sich nimmt.

Vom Tierreich können wir viel lernen. Wilde Tiere werden nie übergewichtig. Sie verzehren ausschliesslich natürliche Nahrung, und keine Würste, Pommes Chips, Konserven, Pizzas, Teigwaren, Weissbrot, Sandwiches, Fertiggerichte, Süsswaren, Snacks und Süssgetränke. Genau hier liegt der wichtigste Ansatz. Heute sind immer mehr Menschen aufgrund ihrer falschen Ernährung übergewichtig. Dies führt auch zu grossen gesundheitlichen Problemen. Bereits 20 Prozent der Kinder ernähren sich so falsch, dass sie stark übergewichtig und sogar zuckerkrank werden. Übergewicht führt zusammen mit einer ungesunden Lebensweise zu

Energiemangel, vielen Krankheiten und zur Lebensverkürzung. Das Risiko, an Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Leiden und Diabetes zu erkranken, ist bei Menschen mit Übergewicht viel grösser als bei Menschen mit Normalgewicht.

Die einfachen Möglichkeiten zur Lösung des Übergewichtsproblems werden unterschätzt. Es liegt im Interesse jeder einzelnen Person, sicher funktionierende Lösungen zur Erreichung des Idealgewichts anzuwenden. Die natürliche Methode zum Abnehmen und Schlankbleiben ist für viele Menschen geeignet, einfach durchführbar und äusserst effektiv.

Die Ursachen für Übergewicht liegen in den wenigsten Fällen in organischen Funktionsstörungen, sondern schlicht und einfach in falschen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Vor allem bei Vital- und Sauerstoffmangel sowie Mangel an Enzymen und Hormonen funktioniert der Stoffwechsel nicht richtig. Aufgrund der Unterversorgung des Körpers entsteht Heisshunger. Wenn zudem schnell gegessen wird und ungeeignete Lebensmittel in einer ungünstigen Reihenfolge zu sich genommen werden, versagt der ganze menschliche Organismus und es entstehen nebst Übergewicht auch Energiemangel und Krankheiten.

Abnehmen unter Berücksichtigung der drei Hauptfaktoren

- Ernährung mit vollwertigen und schlankmachenden Lebensmitteln mit allen essentiellen Nähr- und Faserstoffen und viel natürlichem Wasser
- viel Bewegung, gute Sauerstoffversorgung und viel Sonnenlicht
- Verbesserung der psychologischen Faktoren

Man geht heute davon aus, dass eine geeignete und schlankmachende Ernährung etwa zu drei Vierteln und die anderen Faktoren zusammen etwa zu einem Viertel ins Gewicht fallen.

Schlankmachende Ernährung mit allen essentiellen Nährstoffen

Die Nahrungsenergiezufuhr kann durch die Steigerung der Einnahme von kalorienarmen, stark wasserhaltigen, frischen Produkten wie Obst, Salate und Gemüse, die in der Regel auch reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen sind und ausschliesslich gute Kohlenhydrate sowie viele Ballaststoffe enthalten, verbessert werden. Bei Aufnahme von Nahrung mit den richtigen Proteinen (Eiweiss), ungesättigten Fetten (mit den essentiellen Omega-3-Fettsäuren) sowie allen Nährstoffen, bestehend aus Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Faserstoffen (Ballaststoffen), natürlichem Wasser ohne Kohlensäure und einem guten, nicht raffinierten Salz kann nebst der Schlankheit auch Gesundheit und Vitalität erreicht werden.

Eine ausreichende Nährstoff-, Wasser-, Sauerstoff- und Sonnenlichtzufuhr mit einem guten Stoffwechsel sind die grundlegende Basis für das Leben. Körperfunktionen und Stoffwechsel laufen im Verborgenen ab und funktionieren nur mit allen 90 essentiellen Nährstoffen. Diese können über vollwertige Lebensmittel und sinnvolle Nahrungsergänzungen bezogen werden. Bei Mangel an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Enzymen wird der Mensch krank. Einer Pflanze sieht man erst an, dass der Stoffwechsel nicht funktioniert, wenn sie bereits abstirbt. Dann ist es meistens für die Rettung zu spät. Beim Menschen ist es

ähnlich. Wir brauchen alle Mikro-Nährstoffe bzw. Vitalstoffe, Wasser, Sauerstoff und Sonnenlicht.

Bewegung

Unterstützend sollte während und nach der Gewichtsabnahme regelmässige Bewegung erfolgen. Bevorzugt sind Treppensteigen, Wandern, schnelles Gehen, Schwimmen, Radfahren usw. Wichtig ist, die Aktivitäten regelmässig durchzuführen, ohne sich zu überanstrengen. Gezielte Gymnastik verbessert die Sauerstoffzufuhr und den Stoffwechsel. Auch das Atmen kann mit speziellen Atemübungen verbessert werden. Dazu kann der Besuch eines Atemkurses sehr nützlich sein.

Psychologische Faktoren

Bei der Entstehung von Übergewicht und Krankheiten spielen psychologische Faktoren ebenfalls eine wichtige Rolle. Bei Stress wird zu schnell gegessen, ohne richtig zu kauen. Bei ungenügendem Kauen wird der Verdauungsapparat völlig überlastet. Bei Stress wird der Körper übersäuert. Damit wird die Immunabwehr geschwächt. Im Extremfall kann dies sogar zu Krebs führen.

Weitere schlechte Gewohnheiten sind unregelmässiges Atmen, wenig Wassertrinken, zu viele Süssigkeiten, Essen von Lebensmitteln in einer ungünstigen Qualität, Reihenfolge und Kombination. So passen Fleisch und Teigwaren nicht zusammen, Salat oder Gemüse mit Fleisch jedoch schon. Bei der ersten Kombination wird die Verdauung stark erschwert. Die Folge ist Müdigkeit nach dem Essen.

Bei grossem Ärger verbraucht der Körper viel Energie. Dieser Energieverlust wird oft mit der Einnahme von Süssigkeiten kompensiert, was den Zuckerspiegel im Blut hochschnellen lässt, ein kurzes Glücksgefühl auslöst und dann das Unterbewusstsein auf Beibehaltung dieser Gewohnheit programmiert. So entsteht die schlechte Gewohnheit des andauernden Essens von Süssigkeiten. Ein negativer Effekt dieser Gewohnheit ist die Übersäuerung des Körpers. Giftstoffe und schädliche Schlacken bleiben vermehrt im Körper und führen zu Übergewicht, Müdigkeit und Krankheit. Eine Verkürzung des Lebens kann die Folge sein.

Zehn oder zwanzig Kilo leichter zu sein, bedeutet ein neues Lebensgefühl

Wie bereits erwähnt, gibt es den sicheren und einfachen Weg für dauernde Schlankheit und Vitalität. Wichtige Punkte sind:
Vergiss alle Diäten!

Nicht mit wenig essen wirst du schlank, sondern mit schlankmachenden Lebensmitteln.

Lebe gesund. Realisiere die hier dargestellte gesunde Lebensweise Schritt für Schritt.

Es gibt gesunde Lebensmittel, die mehr Kalorien verbrauchen, als sie uns geben, die unser Fett verbrennen und uns schlank machen. Dazu gehören Früchte, Salate und Gemüse mit wenig Kalorien und einem hohen Wassergehalt sowie Eiweissprodukte.

Mit neuen Ernährungsgewohnheiten wirst du, ohne zu hungern, für immer schlank.

Es gibt weitere Lebensgewohnheiten, die du ändern kannst. Damit erreichst du nebst vollkommener Schlankheit auch eine gute Gesundheit.

Schlanke Menschen leben gesünder und länger

Die wesentlichen Gründe für Übergewicht sind falsche Ernährungsgewohnheiten, wenig körperliche Bewegung und viel Alltagsstress. Oft ist bei Menschen die ganze Lebensweise gegen die eigene Gesundheit gerichtet.

Schauen wir nur auf die Existenzprobleme, die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, die vielen Partnerschaftsprobleme und Ehescheidungen, die negativen Vorstellungen über die Zukunft, die wenig sinnvolle Freizeitgestaltung, Alkohol, Drogen und damit auch die Zunahme von chronischen Krankheiten.

Viele Menschen verlassen sich ausschliesslich auf die Ärzte. Ein Arzt kann aber nicht heilen. Nur der Mensch selbst kann sich heilen. Der Arzt kann lediglich Vorschläge unterbreiten und sagen, was getan werden soll. Schon viele Ärzte haben gesagt, wir sollten gesünder leben, nicht rauchen, uns ausgewogener ernähren und Sport treiben. Die meisten Leute nehmen zwar die Ratschläge entgegen, ändern aber nichts in ihrem Leben. Das Problem liegt auch darin, dass die Menschen nicht wissen, was sie konkret tun und mit welchen Massnahmen sie beginnen sollten.

In diesem Buch erfährst du einfache Vorgehensweisen. Du kannst Schritt für Schritt vorgehen und nach einzelnen Schritten innehalten. Wenn du Lust hast, kannst du wieder mit dem Programm fortfahren. Du hast die Methode immer präsent und so eine einfache Anleitung in deiner Hand.

Du kannst dein Wunschgewicht ohne zu hungern erreichen und zur höchsten Gesundheit und Vitalität gelangen. Vor lauter Energie und Freude kannst du dann in die Luft springen.

Zuerst benötigst du konkrete, schriftlich festgelegte Ziele. Du willst innerhalb eines Jahres fünfzehn Kilo abnehmen. Dann sollst du dein Ziel in Teilziele einteilen, diese im Jahreskalenderblatt eintragen und dir das Ergebnis bildlich vorstellen. Du siehst dich schlank wie dein Vorbild. Wenn du täglich eine Vision vor dir hast, erreichst du dein Ziel fast automatisch. Dein Unterbewusstsein unterstützt dich bei der Umstellung deiner Ernährung und deines Lebensstils.

So erreichst du auch weitere Ziele in deinem Leben. Das Potential fast aller Menschen ist längst nicht ausgeschöpft. Jeder von uns kann viel mehr erreichen, als er heute bereits erreicht hat. Die meisten Menschen nutzen nur 10 Prozent ihres Potentials (Zitat von Albert Einstein).

Weitere Bücher aus dem BenVita Verlag



Viel essen macht schlank

Richtig abnehmen ohne zu hungern

Die VEMS-Methode[®]

(Taschenbuch)

Paul A. Stäger

ISBN: 978-3-9524403-0-8

Mit der **VEMS-Methode[®]** (**V**iel **E**ssen **M**acht **S**chlank) kannst du endlich ohne Mühe dein Körpergewicht selbst nach deinem Wunsch bestimmen. Du kannst viel essen und trotzdem ohne Jo-Jo-Effekt schlank werden. Du wirst dich im Nachhinein wundern, wie es möglich war, 5, 10 oder noch mehr Kilo überschüssiges Gewicht für eine so lange Zeit mit Dir herumgeschleppt zu haben.

Es handelt sich hier um eine bahnbrechende Methode. Du wirst für immer schlank, und das ohne je zu hungern und dich anzustrengen zu müssen.

Weitere Bücher aus dem BenVita Verlag



Lebensmittel, die schlank machen

Sicher zum Wunschgewicht

Die VEMS-Methode[®]

(Taschenbuch)

Paul A. Stäger

ISBN: 978-3-9524403-1-5

Viele Menschen leiden an Übergewicht und bringen es nie los. Mit der **VEMS-Methode[®]** (**V**iel **E**ssen **M**acht **S**chlank) kannst du schnell schlank werden. Es gibt Lebensmittel, die deinen Stoffwechsel ankurbeln und dein Fett sogar über Nacht verbrennen.

In diesem Buch sind, nebst der Beschreibung der bahnbrechenden Methode, etwa 1'600 Lebensmittel aufgeführt und bewertet. Du kannst schnell erkennen, welche die wirklichen Schlankmacher sind und diesen in deinem Ernährungsplan den Vorzug geben. So erreichst du sicher dein Wunschgewicht und bist für immer schlank.