



**DIESE EINE SACHE...**

**INSIDER**

**...DIE DU NIEMALS WÄHREND EINER  
KETOGENEN DIÄT TUN SOLLTEST!**

## DIESE EINE SACHE... INSIDER

### Überschreite niemals deinen Kohlenhydratbedarf während der Keto-Diät



Bei der Keto-Diät stellt sich dein Stoffwechsel komplett auf Fettverbrennung um. Jegliche Energie wird aus den gespeicherten und zugeführten Fetten gewonnen und nicht mehr aus den Kohlenhydraten. Die Ketose katapultiert dich in eine 24-Stunden-Fettverbrennungsmaschine.

**ABER Achtung:** Nur solange Du die Zufuhr der Kohlenhydrate nicht überschreitest! Halte die volle Kontrolle über die Aufnahme deiner Kohlenhydrate und iss niemals mehr **als 30 Gramm Kohlenhydrate pro Tag!**

So sorgst Du dafür, dass Du in der Ketose bleibst und dauerhaft Fett verbrennst.

### Gib niemals auf

Aller Anfang ist schwer. Wenn wir in unserem Leben etwas verändern, dann ist das für unseren Körper eine Stresssituation. Sie kostet extrem viel Energie und fühlt sich in manchen Momenten unglaublich anstrengend an. **Aber - denke daran:** Egal was du tust, halte durch und gib niemals auf! Den größten Fehler, den Du während der Keto-Diät machen kannst, ist es, zu früh aufzugeben! Bleibe bitte am Ball und mach weiter! Die Keto-Diät funktioniert, sie ist wissenschaftlich auf Herz und Nieren geprüft und hilft dir nicht nur dabei, überschüssiges Körperfett zu verbrennen, sondern sie verbessert deine Gesundheit maßgeblich! Das ist wissenschaftlich bewiesen. Keine andere Diät liefert dir diese Ergebnisse! Halte dich an den Plan und mach unbedingt weiter.



### Du solltest niemals Deinen Wasserhaushalt ignorieren

**Weil ich es gar nicht oft genug sagen kann, sage ich es hier nochmal:**

Trink immer genug Wasser! Und – „genug“ ist in diesem Fall wahrscheinlich mehr als Du denkst. Während der Keto-Diät liegt der Fokus häufig stark auf deiner Ernährung, sodass das Thema Trinken schnell in den Hintergrund geraten kann. Das massive Absinken deiner Kohlenhydrat-Aufnahme während der Keto-Diät sorgt für ein verändertes Gleichgewicht im Hinblick auf Flüssigkeit und Elektrolyte. Das kannst Du jedoch gut in den Griff bekommen,

indem Du jeden Tag eine Menge Wasser trinkst. **Trinken, trinken, trinken!**





## DIESE EINE SACHE... INSIDER

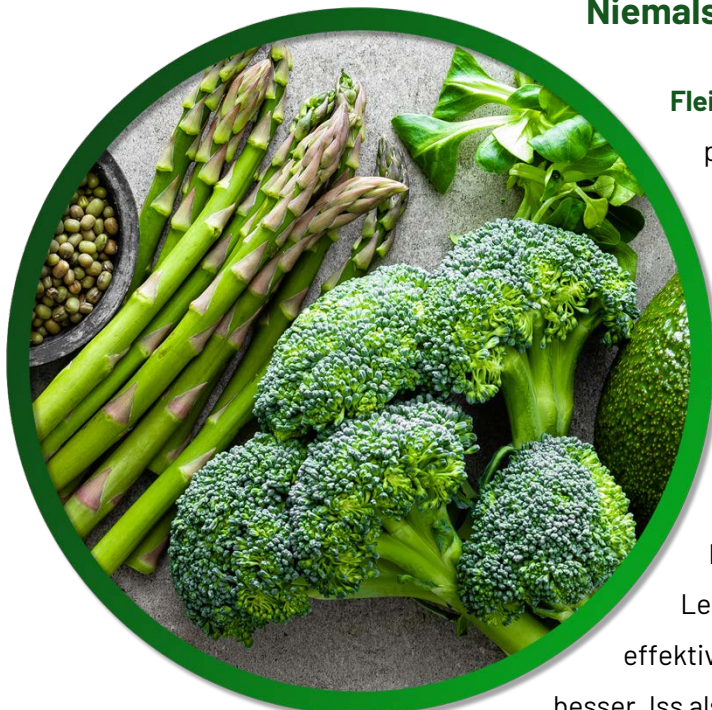
### Konsumiere niemals zu viel Protein

Deine tägliche Proteinaufnahme sollte während der Keto-Diät nur 15 bis maximal 25 Prozent deiner Kalorienaufnahme ausmachen. Ein Fehler, den viele Leute machen, ist es, zu viel Proteine zu konsumieren. Das kann schnell passieren, vor allem dann, wenn deine Ernährung sich auf eine Menge Fleisch, Fisch und vielleicht auch Proteinshakes stützt. **Das Problem:** Überschüssiges Protein wird in Glukose umgewandelt, die Du während deiner Keto-Diät um jeden Preis vermeiden solltest. Die Gefahr, dass Du dadurch aus der Ketose kommst und deine Fettverbrennung stoppt, ist zu groß. Noch dazu sorgt der Konsum von zu viel Protein für eine höhere Belastung deiner Nieren! Also, Achte auf deine Proteinaufnahme! Finde die perfekte Balance für maximalen Muskelschutz und eine erhöhte Fettverbrennung, die dein überschüssiges Fett zum Schmelzen bringt.



### Niemals Gemüse & Früchte verbannen

**Fleisch, Öle, Milchprodukte und Nüsse:** Da kann es schon mal passieren, dass man es vergisst, ausreichend Gemüse und Obst zu sich zu nehmen. Klar, Gemüse und Früchte enthalten Kohlenhydrate – und zwar teilweise sogar nicht zu knapp. Sie enthalten aber auch einige wichtige andere Dinge wie Vitamine und Ballaststoffe, die Du für eine gesunde Verdauung benötigst. Informiere dich also zu Obst- und vor allem Gemüsesorten, die auch während der Keto-Diät zu dir nehmen kannst und lasse sie nicht von deinem Ernährungsplan verschwinden. Achte dabei auf unverarbeitete Lebensmittel in hoher Qualität. Das macht die Keto-Diät nicht nur effektiver, sondern ist auch für deine Gesundheit insgesamt viel besser. Iss also jeden Tag zu deinen Mahlzeiten Gemüse und wenigstens einmal am Tag etwas Obst, um deinen Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen zu versorgen.



## DIESE EINE SACHE... INSIDER

### Mache niemals einen Kompromiss bei der Auswahl deiner Fettquellen



Während der Keto-Diät besteht deine Ernährung aus bis zu 80 Prozent Fett. Gerade als Keto-Neuling ist es manchmal nicht ganz so einfach, diesen hohen Bedarf zu decken. Allerdings hängt dein Erfolg vor allem von einer ausreichenden Fettzufuhr ab. Mache niemals einen Kompromiss und entscheide dich immer für eine hochwertige Fettquelle. Egal ob auf pflanzlicher oder tierischer Basis, achte auf die Qualität und führe deinem Körper nur das Beste zu. Das ist es, was Du und dein Körper verdient haben. Ergänze deine Mahlzeiten mit hochwertigen Ölen und nutze die positiven Eigenschaften von Fett für dich. Fett hält dich länger satt und ist vor allem Geschmacksträger

und gibt damit deinen Gerichten den nötigen Pepp. Achte auf eine ausreichende Zufuhr von Omega-3 Fettsäuren und meide unbedingt stark verarbeitete Lebensmittel. Nutze beim Kochen und Braten vorzugsweise Ghee oder ein hochwertiges Kokosöl. Diese Fette können stark erhitzt werden, ohne, dass dabei ungesunde Transfettsäuren entstehen.

### Überschreite niemals deinen Kalorienbedarf

Wenn Du endlich deine überschüssigen Pfunde loswerden möchtest, dann darfst Du auf keinen Fall deinen Kalorienbedarf überschreiten. Während der Keto-Diät stellt sich dein Stoffwechsel komplett um. Jegliche Energie wird aus den vorhandenen und von dir zugeführten Fetten gewonnen. Du wirst im wahrsten Sinne des Wortes zu einer echten Fettverbrennungsmaschine. Damit aber auch all dein überschüssiges Körperfett verbrannt wird, ist es essentiell, dass Du dich kontinuierlich in einem Kaloriendefizit befindest. Nur so wirst Du abnehmen und deine Fettpölsterchen dauerhaft los. Dabei ist es wichtig, dass Du deinen Kalorienbedarf kennst und auch deine Zufuhr an Kalorien im Blick behältst und immer wieder korrigierst. Die Keto-Diät liefert dir unglaubliche Abnehm-Erfolge, vorausgesetzt, Du überschreitest niemals deinen Kalorienbedarf und befindest dich konstant in einem Kaloriendefizit.

