



DIE 14 TAGE KETO FORMEL

um auch Ihr
hartnäckiges Fett
zu schmelzen

TEIL 1

EINFÜHRUNG

Lange Zeit galt Fett als der Nr. 1 Feind aller Diäten. Ein fataler Fehler! Ernährungsexperten sind sich nun sicher, dass Zucker sehr viel schädlicher ist als Fette. Der übermäßige Konsum von Kohlenhydraten (Zucker, Stärke, Getreide etc.) gilt als eine der Hauptursachen für Fettleibigkeit, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar einige Krebsarten.

Werfen wir einen Blick auf die Ernährungsempfehlungen der westlichen Industrieländer in den letzten 50 Jahren, fällt auf, dass möglichst wenig Fett und mehr Kohlenhydrate konsumiert werden sollten - wodurch die Epidemie an Übergewicht und chronischen Krankheiten ihren Lauf nahm.

Die Hetzjagd gegen Fett scheint nun endlich ein Ende zu finden! Um wieder in Form zu kommen und die Wohlstandserkrankungen der heutigen Zeit zu bekämpfen, heißt eine beliebte Ernährungsform die Fette nun willkommen: Die ketogene Diät. Die Popularität der ketogenen Ernährung boomt...

.Aber dürfen wir wirklich so enthusiastisch sein, uns Hals über Kopf darauf einzulassen oder ist Vorsicht geboten? Die "traditionelle" ketogene Diät basiert auf einer drastischen Reduzierung der Kohlenhydrate auf 20-40 g am Tag. Hingegen erhalten die guten Fette den Vorzug, um im Körper in Ketonkörper umgewandelt zu werden, welche als Energiequelle dienen.

Nach einigen Tagen (oder Wochen, variiert von Person zu Person) wechselt der Körper in den Stoffwechsellzustand der Ketose. Fette werden anstelle von Zucker zum Hauptbrennstoff für Muskeln und Gehirn. Genug, um den Stoffwechsel zu reaktivieren und Ihrem Körper zu helfen, selbst hartnäckiges Fett abzubauen.

Klingt fast zu schön, um wahr zu sein, oder?

Auf den ersten Blick scheint diese traditionelle ketogene Diät ein Muss zu sein, vor allem für Menschen, die einer sitzenden Tätigkeit nachgehen oder nicht sportlich aktiv sind. Diese klassische Version führt jedoch zu einer Reihe von negativen körperlichen Auswirkungen:

- Energielosigkeit
- Heißhunger
- Verstopfung
- Verdauungsbeschwerden
- Mundgeruch
- Schlafstörungen
- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Übelkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Leptinmangel (Sättigungshormon)
- Mineralstoffmangel
- Schilddrüsenprobleme

Aufgrund dieser erheblichen Einschränkungen muss die traditionelle Form der ketogenen Diät abgewandelt und angepasst werden, um optimale Ergebnisse möglichst ohne Nebenwirkungen zu erreichen.

Diese Übergangsphase (auch ketogene Grippe genannt) kann von zu Person zu Person variieren und zwischen 3 Tagen bis zu mehreren Monaten anhalten.

Selbst wenn Sie zu den Glücklichen gehören, die nur kurze Zeit mit den

Nebenwirkungen zu kämpfen haben, gibt es ein weiteres Problem der traditionellen Version: Fehlende Flexibilität und ein enormes Maß an Disziplin.

Einfach ausgedrückt bedeutet das, wenn:

- Sie gerne etwas Süßes essen
- Sie nicht jeden Tag fette Steaks oder Eier und Speck essen mögen
- Sie gerne mal ein Glas Wein, Bier oder einen Cocktail trinken
- Sie gerne essen gehen

Die traditionelle Keto-Diät nicht für Sie geeignet ist!

Den Körper in eine dauerhafte Ketose zu versetzen, ist alles andere als optimal...

Die traditionelle Form ist keine gesunde und nachhaltige Methode, die dauerhaft funktionieren wird. Ursprünglich wurde diese Ernährung 1921 sogar allein für Menschen, die an Epilepsie litten, konzipiert und empfohlen.

Wenn Sie jedoch die neue, verbesserte Ernährungsform einhalten, die wir Ihnen zeigen, können Sie von den positiven Effekten der in Ihrem Körper produzierten Ketone profitieren, ohne permanent in Ketose zu sein.

Die Vorteile dieser effektiven Ernährung:

- Sie können all Ihre fetthaltigen Lieblingslebensmittel essen.
- Sie müssen nicht vollständig auf Kohlenhydrate und Zucker verzichten.
- Sie können reichlich gesunde Proteine essen.
- Sie müssen sich Alkohol nicht vollständig verbieten.
- Und Sie können sich sogar 1-2 Mal pro Woche mit Ihren Lieblingsdesserts belohnen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Dieser Ansatz leitet Ihren Körper dazu an, Fette in Ketonkörper umzuwandeln und dadurch gezielt Fette anstelle von Zucker als Energiequelle zu verbrennen. Dieser Stoffwechselzustand wird inzwischen von der Wissenschaft als Lipolyse-Ketose bezeichnet. Dabei wird Körperfett abgebaut, während sich der Körper in Ketose befindet.



Diese verbesserte Variante ist laut neusten Forschungen genauso effektiv in Sachen Gewichtsreduktion wie die traditionelle Form, ohne die negativen Auswirkungen auf die Gesundheit. Sie gilt als vielversprechende Therapie bei Parkinson, Alzheimer, Multipler Sklerose, Arthritis, Diabetes Typ 2 und einigen Krebsarten.

Mit der 14 Tage Keto Formel werden Sie Ihre überflüssigen Pfunde verlieren und "fit wie ein Turnschuh" werden...

...**OHNE** an den Symptomen der ketogenen Grippe zu leiden.

...**OHNE** Ihre sozialen Aktivitäten und Restaurant-Besuche einstellen zu müssen.

...**OHNE** auf alkoholische Getränke, Obst und Kohlenhydrate verzichten zu müssen.

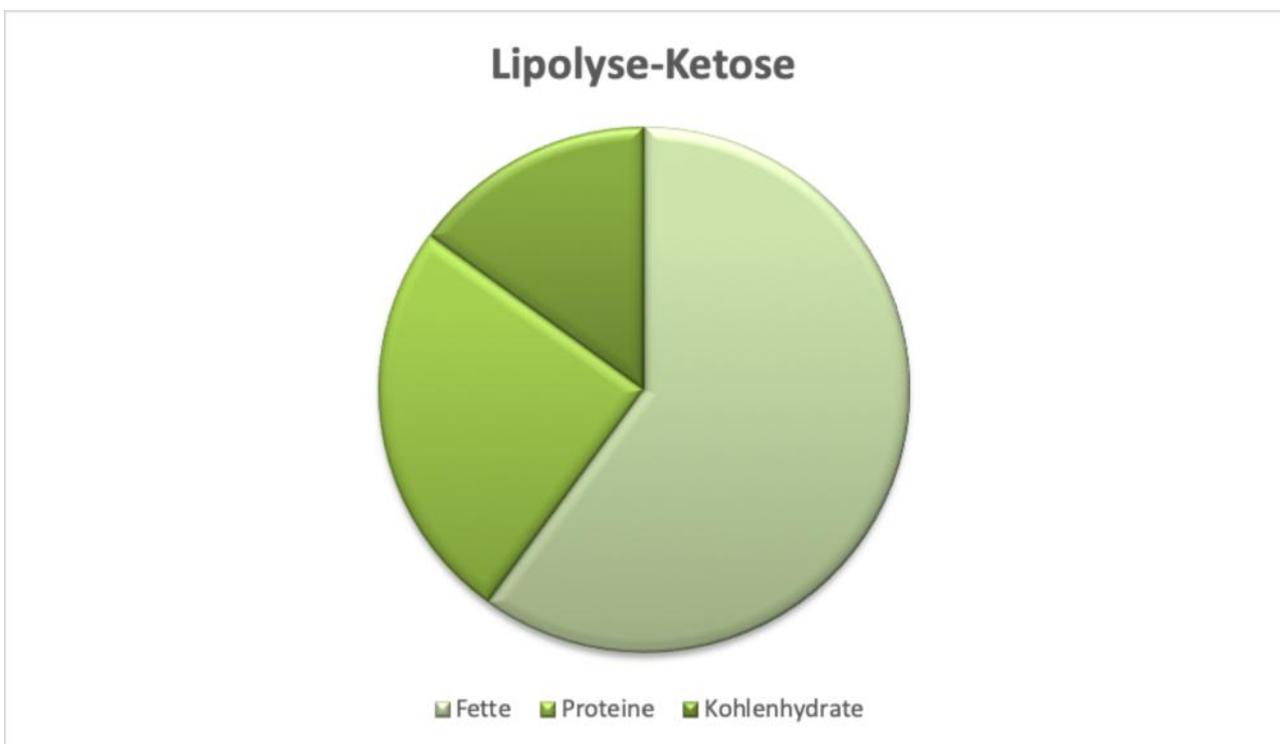
...**OHNE** sich den Genuss Ihrer Lieblings-Desserts zu verweigern.

...**OHNE** die Einschränkungen von täglichen Blut- oder Urintests, um den Erfolg der Methode zu überwachen.

1

Grundlagen & Prinzipien bei der 14 Tage Keto Formel

Der Schlüssel zur Lipolyse-Ketose besteht darin, über den Zeitraum von 14 Tagen 60% Fette, 25% Proteine und 15% Kohlenhydrate zu sich zu nehmen.



Hier sind die 11 goldenen Regeln, die Sie beachten müssen, um Ihr Ziel zu erreichen und optimale Ergebnisse mit der 14 Tage Keto-Formel zu erreichen:

1

Essen Sie, ohne Kalorien zu zählen, aber achten Sie darauf, nur qualitativ hochwertige Fette, Proteine und Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, die während der 14 Tage erlaubt sind. Eine Übersicht hierzu finden Sie in Teil 6 der 14 Tage Keto-Formel-Leitfäden ("Erlaubte Lebensmittel") sowie in den enthaltenen Rezepten.

2

Verschaffen Sie sich einen sofortigen Überblick über Ihre Nährstoffzufuhr, indem Sie eine Tracking-App auf Ihrem Handy verwenden (oder nutzen Sie diese Anwendungen online am PC oder Laptop): FDDB, Yazio oder MyFitnessPal sind kostenlos und einfach zu bedienen.

3

Zählen Sie dabei nur die "Netto"-Kohlenhydrate, die Sie essen. Die Berechnung dieser Kohlenhydrate ist einfach:
Insgesamt aufgenommene Kohlenhydrate - Ballaststoffe. Da letztere keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben, haben sie keinen Einfluss auf die Ausschüttung von Insulin und den Ketose-Zustand.

Die richtige Menge an Kohlenhydraten

- » Um Ihre ketogenen Kohlenhydrate für die Zeit nach dem Training oder an "Auflade-Tagen" abzumessen, orientieren Sie sich an Ihrer geschlossenen Faust.
- » Diese Methode zur Bestimmung der richtigen Menge an Kohlenhydraten ist einfach umsetzbar und an Ihre Körpergröße angepasst.

4

Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit eine Quelle für hochwertiges Fett und eine für Protein (tierisch oder pflanzlich) - es sei denn, Ihre täglichen Snacks machen bereits 25% Ihrer täglichen Proteinzufuhr aus. Verwenden Sie für Proteine Ihre Handinnenfläche, um die richtige Portionsgröße zu bestimmen.

5

Trinken Sie jeden Tag 2-3 Liter stilles Wasser, Mineralwasser mit Sprudel oder ungesüßten Tee (Kräutertee, grünen Tee, Früchtetee oder schwarzen Tee).

6

Wenn Sie Salz zum Würzen Ihrer Speisen verwenden, nutzen Sie rosa Himalaya-Salz oder ein anderes, unverarbeitetes Salz, das Mineralien und wichtige Nährstoffe enthält. Verbannen Sie hingegen normales Tafelsalz aus Ihrer Küche, da bei der Verarbeitung viele Zusatzstoffe zum Einsatz kommen. Außerdem können Sie auf diese Weise einen Mineralstoffmangel ausgleichen.

7

Nehmen Sie ausschließlich die in Ihrer Einkaufsliste angegebenen Lebensmittel zu sich - ausgenommen bei Ihren "Schummel"-Mahlzeiten. Vermeiden Sie frittierte Speisen, übermäßigen Alkoholkonsum und industriellen Zucker, wenn Sie eine "Auflade"- oder eine "Schummel"-Mahlzeit essen.

"Auflade"- und "Schummel"-Mahlzeiten

Bei der 14 Tage Keto-Formel können Sie am Wochenende entweder eine "Auflade"- oder eine "Schummel"-Mahlzeit genießen.

» Die "Auflade"-Mahlzeiten richten sich an die Personen, die möglichst schnell und effektiv Gewicht verlieren wollen. Diese Mahlzeiten sind nährstoffreich und enthalten vor allem Kohlenhydrate.

» Die "Schummel"-Mahlzeiten sind Seelenfutter. Sie sind optimal, wenn Sie langfristig an einer Ernährung festhalten wollen. Geben Sie sich jedoch nicht allzu vielen Sünden hin, um Ihren Wiedereinstieg in die ketogene Phase und Ihren Erfolg nicht zu gefährden.

8

Sagen Sie nach Ihrem Training nicht "Nein" zu den nach einer Sparteinheit erlaubten, ketogenen Kohlenhydraten. Mögliche Konsequenzen wären ein höheres Risiko für die ketogene Grippe, eine Verlangsamung des Stoffwechsels und eine hormonelle Dysbalance.

9

Bereiten sie möglichst viele Speisen im Voraus zu. Sie können beispielsweise am Sonntag etwas Zeit einplanen, um Ihre Mahlzeiten für die Woche vorzukochen. Mit dieser Strategie sparen Sie viel Zeit und wissen, dass Ihnen keine "Ausrutscher" passieren. Stellen Sie die zubereiteten Speisen in den Kühlschrank oder ins Tiefkühlfach und Sie haben immer eine gesunde Mahlzeit zur Hand.

10

Versuchen Sie, die Anzahl an Mahlzeiten, die Sie auswärts essen, und den Konsum von Alkohol während der 14 Tage auf ein Minimum zu begrenzen. Beachten Sie auch die Tipps im "Keto-Spickzettel" in Bezug auf Mahlzeiten in Restaurants. Im Zuge einer "Auflade"- oder "Schummel"-Mahlzeit können Sie ein Glas eines alkoholischen Getränks trinken.

11

Trainieren Sie immer ungefähr 1 Stunde vor dem Aufladen/Schummeln am Wochenende. Warten Sie mit der folgenden Mahlzeit nicht zu lange, um die gewünschte hormonelle Wirkung zu erzielen und die Fettspeicherung zu verhindern, indem Sie Ihre aufgebrauchten Glykogen-Speicher schnell mit Kohlenhydraten auffüllen. Dadurch kann Ihre Leber frühzeitig wieder mit der Produktion von Ketonen beginnen.

