

# 5 Lebensmittel, die Fett **VERBRENNEN**

und diese 2 Lebensmittel  
**VERMEIDEN**



Autor:  
Mike Geary

Mike Geary  
Autor

# Die Top 5 der Lebensmittel, die Körperfett BEKÄMPFEN

(und 2 Lebensmittel, die Sie NICHT mehr essen  
sollten)

Von Mike Geary, zertifizierter Personal Trainer, zertifizierter Ernährungsexperte

Autor der Online Bestseller Programme:

[Die Wahrheit über Bauchmuskeln](#)

[Top 101 Lebensmittel, die das Altern bekämpfen](#)

**Auch wenn Sie diesen Bericht als Gratisbonus für Ihren Einkauf bekommen haben, dürfen Sie ihn Ihren Freunden und Ihrer Familie via E-Mail, Facebook usw. zur Verfügung stellen. Teilen Sie das Geschenk guter Gesundheit und Fitness mit Ihren Freunden!**

**HAFTUNGSAUSSCHLUSS:** Die Informationen, die von dieser Webseite oder Firma bereitgestellt werden, sind kein Ersatz für eine persönliche Konsultation bei Ihrem Arzt und stellen keinesfalls medizinische Beratung dar. Bitte kontaktieren Sie einen Arzt, falls eine Voraussetzung dafür besteht. Die Erfolgsgeschichten und Testimonials auf dieser Webseite sind individuelle Beispiele und keine Garantie dafür, dass Sie die selben Resultate erreichen werden.

*Diese Seite ist nur für den persönlichen Gebrauch und zu Informationszwecken geeignet. Diese Seite und alle Materialien sind keinesfalls als medizinischer Verschreibung oder Beratung zu verstehen. Weiter ist die Seite auch nicht als Anleitung zur Heilung irgendwelcher akuten oder chronischen Gesundheitsproblemen zu verstehen. Sie sollten immer einen ausgebildeten und zugelassenen Arzt aufsuchen, wenn Sie Entscheidungen über Ihre Gesundheit machen. Die Eigner dieser Seite und Unterlagen werden jeden vernünftigen Aufwand unternehmen, um akkurate Informationen zur Verfügung zu stellen, aber übernehmen keine Ansprüche, Garantie oder Versicherung in Bezug auf Genauigkeit, Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben. Die Eigner dieser Seite haften in keinem Fall für irgendwelche Schäden oder Verletzungen aus dem Gebrauch der Informationen dieser Seite, Anleitungen, e-Books oder sonst welcher Informationen.*

*Alle Rechte sind geschützt. Keine Teile dieser Publikation dürfen reproduziert, übertragen, kopiert, in andere Sprachen übersetzt oder in irgendwelcher Form ohne schriftliches Einverständnis des Autors verwendet werden.*

Wenn Sie diesen Bericht lesen, dann weiß ich, dass Sie nicht nur Bauchfett verlieren und einen schlankeren Körper bekommen wollen, sondern dass Sie auch gesünder essen und mehr Energie haben möchten!

Genau darum geht es in diesem Bericht... lassen Sie uns gleich einsteigen...

## Ich habe 3 schnelle Fragen für Sie...

**1. Wussten Sie, dass** vermeintlich gesunde Vollkornprodukte in Wirklichkeit dazu führen können, dass Sie an Bauchfett ZUNEHMEN und träge werden?

**2. Wussten Sie, dass** andere Lebensmittel, die als „gesund“ vermarktet werden, beispielsweise Sojamilch, Sojaproteine und andere verarbeitete Sojaprodukte, bestimmte konzentrierte Bestandteile enthalten, die in Ihrem Körper das sogenannte „hartnäckige Bauchfett“ bilden können?

**3. Ist Ihnen bewusst, dass** manche Lebensmittel wie beispielsweise ganze Eier, die Sie vielleicht für ungesund halten, Ihrem Körper in Wirklichkeit beim Verbrennen von Bauchfett HELFEN können? Und ja, dazu gehört auch, das Eigelb zu essen!

## Lassen Sie mich erklären...

In diesem Bericht möchte ich Ihnen **schockierende Fakten** über einige der Lebensmittel vorstellen, die Sie bereits essen. Manche dieser Lebensmittel werden Ihnen als „gesunde Kost“ verkauft, aber in Wirklichkeit sorgen sie im Stillen dafür, dass Sie zusätzliches Bauchfett anlegen!

Ich werden Sie auch damit überraschen, dass ich Ihnen ein paar Lebensmittel zeige, die Sie wahrscheinlich für ungesund halten, die Ihnen aber tatsächlich dabei helfen können, hartnäckiges Bauchfett schneller zu verbrennen..

Ich möchte Ihnen wertvolle Möglichkeiten zeigen, hartnäckiges Bauchfett zu verlieren und sich nicht mehr vom **irreführenden Marketing** der riesigen Lebensmittelkonzerne täuschen zu lassen – diese wollen, dass Sie mehr von ihren billigen verarbeiteten Lebensmitteln kaufen, die Sie dicker machen und von denen sie behaupten, sie seien „gesund“.

Mein Name ist Mike Geary und ich arbeite jetzt seit über einem Jahrzehnt als Ernährungsforscher, Autor von drei verschiedenen Büchern/Programmen zu Fitness und Ernährung (inklusive des weltbekannten [Wahrheit über Bauchmuskeln Programm](#)), Personal Trainer und geprüfter Ernährungsexperte. In dieser Zeit habe ich WICHTIGES über die Art und Weise entdeckt, wie Sie von den großen Lebensmittelfirmen getäuscht werden und wie dies dazu führt, dass Sie mehr Bauchfett anlegen.

**Lassen Sie uns also gleich mit ein paar Beispielen für Nahrungsmittel beginnen, die Sie im Stillen dick werden lassen, und auch ein paar überraschenden Nahrungsmitteln, die Ihnen beim Fettverbrennen helfen können.**

Als Erstes möchte ich Sie vor „Vollkorn“ warnen. Dazu gehören Produkte wie Vollkornbrot, -bagels, -muffins, -nudeln und andere.



Sie wissen wahrscheinlich schon, dass ausgemahlenes Getreide wie beispielsweise im Weißbrot schlecht für Sie ist... aber ich wette, Sie glauben, dass „Vollkorn“ gut für Sie ist und Ihnen helfen kann, Fett zu verlieren. Nun, dies könnte ein großer Fehler sein, der Sie von einem schlanken Körper und einem flachen Bauch fernhält.

Vertrauen Sie mir... ich werde hier NICHT von einer kohlenhydratarmen oder -freien Ernährung predigen... Kohlenhydrate in Maßen KÖNNEN gesund sein, wenn Sie die richtigen Optionen wählen... aber das bedeutet nicht unbedingt, dass Vollkorn der richtige Weg ist.

Denken Sie daran, dass Getreide im Vergleich zu anderen Feldfrüchten äußerst billig anzubauen und zu verarbeiten ist, und das bedeutet VIEL Geld für riesige Lebensmittelkonzerne. Natürlich bedeutet es auch, dass diese Sie mit cleverem Marketing täuschen müssen, damit ihr Produkt Ihnen „gesund“ erscheint und Sie eine

MENGE davon kaufen möchten, weil Sie glauben, Ihrem Körper so etwas Gutes zu tun.

Das erste Problem bei Vollkorn ist, dass viele Vollkornbrote oder -getreideflocken Ihren Blutzucker deutlich und schnell ansteigen lassen, was wiederum einen Anstieg des Insulinspiegels stimuliert und dafür sorgt, dass Sie später ein größeres Verlangen nach kohlenhydratreicher Nahrung haben.

**Insgesamt nehmen Sie also ungewollt mehr Kalorien zu sich!**

Ein weiteres Problem bei Vollkornprodukten besteht darin, dass sie im Vergleich zu verschiedenen anderen Optionen, die ich Ihnen zeigen kann, immer noch eine recht hohe Kaloriendichte, aber eine niedrigere Nährstoffdichte haben. Außerdem verträgt ein großer Teil der Bevölkerung Gluten nicht, das in hohen Konzentrationen in Weizen und anderen Getreidearten vorhanden ist.

Tatsächlich schätzen manche Ernährungswissenschaftler, dass nicht weniger als 70-75 % der Bevölkerung zumindest eine leichte Unverträglichkeit gegenüber dem Gluten in vielen Getreidearten haben.

Bedenken Sie außerdem, dass der Verdauungsapparat des Menschen sich über einen Zeitraum von 200.000 Jahren an eine Ernährung angepasst hat, die überhaupt NICHT viel Getreide enthielt. Im Altertum mag Getreide in sehr geringen Mengen Bestandteil der menschlichen Ernährung gewesen sein, aber nicht einmal ANNÄHERND in der Menge wie in der heutigen modernen Ernährung.

Erst als die Landwirtschaft vor nur wenigen Tausend Jahren an Bedeutung zunahm, wurde Getreide zu einem wichtigen Bestandteil der menschlichen Ernährung. Das bedeutet, dass unser Verdauungsapparat noch nicht daran gewöhnt ist, die großen Mengen Getreide richtig zu verarbeiten, die unsere moderne Ernährung enthält.

**Das Ergebnis – Sie werden dicker, und das ist nicht das einzige gesundheitliche Problem!**

Ich habe hier unten einen Artikel, der sich ein bisschen genauer mit diesem Thema befasst und sehr beliebt geworden ist (sehen Sie nur, wie viele „Gefällt mir“ von

Facebook dieser Artikel hat!)



### 3 Lebensmittel, die Sie NICHT mehr essen sollten

Ich verstehe natürlich, dass Sie Getreide vielleicht nicht vollständig aus Ihrer Ernährung streichen möchten... aber machen Sie sich keine Sorgen, ich werde Ihnen zeigen, wie Sie diesen Aspekt Ihrer Ernährung am besten ins Gleichgewicht bringen, um die besten Ergebnisse beim Fettverlust zu erzielen und trotzdem Ihre Lieblingslebensmittel zu genießen.

## Ein weiteres sogenanntes „gesundes Lebensmittel“, über das man Sie getäuscht hat, ist Soja...

Zu den schlimmsten Übeltätern in der Sojabranche zählen Sojamilch, Tofu und Sojaproteinprodukte. Denken Sie daran: Soja ist eine GROSSE Multimilliarden-Dollar-Branche mit dem Ziel, Sie mit cleverem Marketing glauben zu machen, diese stark verarbeiteten Sojaprodukte seien gesund für Sie – damit Sie mehr davon kaufen und glauben, Sie täten Ihrem Körper etwas Gutes.



### Lassen Sie sich von ihrem irreführenden Marketing nicht täuschen!

Das Erste, was ich Ihnen über Soja sagen möchte, ist ein wenig kontrovers – es geht nämlich um die hohe Konzentration von Phytoöstrogenen in verarbeiteten unfermentierten Sojaprodukten.

Ich weiß, dass Sie vermutlich widersprüchliche Geschichten darüber gehört haben, ob diese Phytoöstrogene nun schädlich sind oder nicht... aber oft wird übersehen, dass wir in den meisten Fällen nicht einfach davon sprechen, ein paar Sojabohnen zu essen... wir sprechen von Produkten wie Sojamilch und Sojaproteine, deren Verarbeitung tatsächlich die Phytoöstrogene **in viel höheren Konzentrationen, als Sie je auf natürliche Weise zu sich nehmen würden, konzentriert** hat.

Deshalb können diese verarbeiteten Sojaprodukte Ihren Körper tatsächlich dazu anregen, an Bauchfett festzuhalten.

### Wollen Sie mehr Bauchfett?

Trinken Sie einfach mehr Sojamilch oder essen mehr Tofu!

Aber auch, wenn dieses Argument Sie nicht überzeugt, bedenken Sie dies...

Eines der weiteren großen Probleme beim Soja ist, dass es sich dabei um eine der am stärksten genetisch veränderten Anbaupflanzen und auch um eine der Anbaupflanzen handelt, die die größten Rückstände von Pestiziden/Herbiziden aufweisen.

Viele Pestizide und Herbizide, die in Ihren Körper eindringen, wirken wie sogenannte **Xenoöstrogene** und tragen zu dem Problem bei, das als „hartnäckiges Bauchfett“

bekannt ist. Sie sorgen dafür, dass Ihr Körper an Bauchfett festhalten will und dieses so besonders schwer zu verbrennen ist.

Auch wenn Sie dem Phytoöstrogen-Argument gegen Soja nicht zustimmen, müssen Sie also dennoch die Xenoöstrogene aus Pestiziden und Herbiziden berücksichtigen, denen Sie möglicherweise ebenfalls ausgesetzt sind und die eine Zunahme des Bauchfetts verursachen können. Dazu kommen noch die möglichen Auswirkungen der konzentrierten Phytoöstrogene in Soja... es ist die Kombination (doppeltes Pech) von **Xenoöstrogenen und Phytoöstrogenen** in Soja, die im Hinblick auf den Abbau von hartnäckigem Bauchfett ein GROSSES Problem darstellen könnte!

Es gibt noch viele weitere Gründe, warum Sojaprodukte Sie nur davon abhalten, einen schlanken und gesunden Körper zu bekommen, und wir haben einen ganzen Artikel über viele der schädlichen Aspekte von Soja geschrieben... es gibt noch viele weitere „Anti-Nährstoffe“ und andere Probleme in Bezug auf Soja, über die Sie im folgenden Artikel mehr erfahren werden...



[9 Gründe, warum Sojamilch, Sojaprotein, Tofu usw. schlecht für Sie sind](#)



Ok, nun haben wir über einige der **schlechten Nachrichten** über Lebensmittel gesprochen, die Sie für „gesund“ hielten und die Sie in Wirklichkeit an Fett zunehmen lassen – lassen Sie uns nun zu den **guten Nachrichten** kommen! Richtig... ich werde Ihnen etwas über Nahrungsmittel erzählen, die Sie wahrscheinlich fälschlicherweise für „ungesund“ halten. Aber Sie werden überrascht sein, zu erfahren, dass manche dieser köstlichen Lebensmittel Ihnen in Wirklichkeit dabei helfen können, schlanker zu werden und Bauchfett zu verlieren.

Lassen Sie uns direkt einsteigen...

## 5 überraschende Lebensmittel, die Bauchfett BEKÄMPFEN!

**1. Ganze Eier einschließlich Eigelb (nicht nur das Eiweiß)**– Die meisten Menschen wissen, dass Eier eine der hochwertigsten Proteinquellen sind. Die meisten Menschen wissen aber nicht, dass die Eigelbe der gesündeste Teil des Eis sind... denn hier finden sich fast alle Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien (wie Lutein) der Eier.



Es ist wirklich schade, dass so viele ahnungslose Fitnessexperten so wenig über Ernährung wissen, dass sie weiterhin predigen, Sie sollten nur Eiweiß und kein Eigelb zu sich nehmen. Nun, da liegen sie völlig falsch!!

Eigelb enthält mehr als 90 % des Gehalts an Calcium, Eisen, Phosphor, Zink, Thiamin, B6, Folat und B12 sowie Pantothensäure des Eis. Zusätzlich enthält das Eigelb ALLE fettlöslichen Vitamine, die im Ei enthalten sind (A, D, E und K), und ALLE essenziellen Fettsäuren. Und das Protein aus ganzen Eiern ist aufgrund eines ausgewogeneren Aminosäureprofils, bei dessen Aufbau das Eigelb hilft, besser bioverfügbar als das Eiweiß.

Tatsächlich ist Eiweiß im Vergleich zu Eigelb nahezu frei von Mikronährstoffen.

Im Grunde kann man von all diesen zusätzlichen (Mikro-)Nährstoffen und den gesunden Fetten, die im **Eigelb** enthalten sind, sagen, dass sie **Ihnen helfen, Ihren Appetit zu zügeln, fettverbrennende Hormone ins Gleichgewicht bringen und Ihnen HELFEN, Körperfett zu verbrennen!** Glauben Sie also all diesen ahnungslosen „Fachleuten“ nicht, die Ihnen raten, Eigelb wegzulassen.

Achten Sie einfach nur darauf, dass Sie Bio-Eier von freilaufenden Hühnern statt der normalen Supermarkteier kaufen. Ähnlich wie bei Rindfleisch von mit Gras gefütterten Tieren oder bei Wild- im Unterschied zu Zuchtfisch werden der Nährstoffgehalt der Eier und das Gleichgewicht zwischen gesunden Omega-3-Fettsäuren und entzündlichen Omega-6-Fettsäuren (im Übermaß) von der Ernährung der Hennen gesteuert.

Hühner, die sich draußen frei bewegen und eine natürlichere Nahrung zu sich nehmen dürfen, geben Ihnen gesündere, nährstoffreichere Eier mit einer gesünderen Fettbalance im Vergleich zu typischen Supermarkteiern (die von Hühnern stammen, die nur mit Soja und Mais ernährt werden und den ganzen Tag in „Eierfabriken“ zusammengepfercht sind).

Ich werde das Thema „ganzes Ei kontra nur Eiweiß“ im folgenden Artikel noch detaillierter behandeln (der über 30.000 Facebook-„Gefällt mir“ bekommen hat, es ist also zweifellos ein sehr beliebter Artikel)...



[Warum Sie immer ganze Eier wählen sollten, NIEMALS Eiweiße](#)

**2. Rind- oder Bisonfleisch von mit Gras ernährten Tieren (NICHT Ihr typisches Rindfleisch aus dem Supermarkt!) – Ich weiß, die meisten Menschen halten rotes Fleisch für ungesund, aber das liegt daran, dass sie nicht verstehen, inwieweit die Gesundheit des Tieres beeinflusst, wie gesund das Fleisch für den Verzehr ist. Vergessen Sie nicht – „ein ungesundes Tier liefert ungesundes Fleisch, aber ein gesundes Tier liefert gesundes Fleisch“.**



Das typische Rind- oder Bisonfleisch, das Sie im Supermarkt finden, stammt von mit Getreide ernährten Tieren... meistens Mais und manchmal auch Soja. Soja und Mais sind NICHT die natürliche Nahrung von Rindern oder Bisons und verändern daher das chemische Gleichgewicht von Fetten und anderen Nährstoffen im Rind- oder Bisonfleisch. Von Natur aus fressen Rinder nur Gras und Grünfutter, deshalb verursacht die Praxis, Rinder mit Getreide zu füttern, Verdauungsprobleme bei den Rindern (einer der Hauptgründe für Kolibakterien) und

macht die Rinder krank, was in den meisten Fällen die Gabe von Antibiotika an die Rinder erforderlich macht.

Probleme mit Kolibakterien und anderen Krankheiten treten üblicherweise nicht bei Rindern auf, die sich nur von Gras und anderem Grünfutter ernähren.

Das Fleisch von mit Getreide ernährten Rindern und Bisons ist wegen der verzerrten Nährstoffverhältnisse in ihrem Futter üblicherweise auch VIEL zu reich an Omega-6-Fettsäuren und VIEL zu arm an Omega-3-Fettsäuren.

Auf der anderen Seite weist Fleisch von mit Gras ernährten Rindern und Büffeln (oder Bisons), die sich also von dem natürlichen Futter (Gras und anderes Grünfutter) ernährt haben, das in der Natur für sie vorgesehen ist, einen viel höheren Gehalt an gesunden Omega-3-Fettsäuren und einen niedrigeren Gehalt an entzündlichen Omega-6-Fettsäuren auf (von denen die meisten Menschen ohnehin schon viel zu viel zu sich nehmen) als das Fleisch von mit Getreide ernährten Rindern oder Bisons.

Fleisch von mit Gras ernährten Tieren enthält außerdem normalerweise bis zu drei Mal so viel Vitamin E wie das von mit Getreide ernährten Tieren... noch ein Grund mehr, es dem herkömmlichen Rindfleisch vorzuziehen.

Und nicht nur das – das Fleisch von gesunden und mit Gras ernährten Rindern oder Bisons enthält außerdem eine spezielle Fettsäure namens konjugierte Linolsäure (CLA) in VIEL höherer Konzentration als das Fleisch von mit Getreide ernährten Tieren. Tatsächlich ist es so, dass bei Rindern, die mit Getreide anstelle von Gras ernährt werden, das gesunde CLA-Fett fast vollständig aus dem Fleisch verschwindet.

In den letzten Jahren haben wissenschaftliche Studien gezeigt, dass CLA bei der Fettverbrennung und beim Aufbau schlanker Muskeln hilft (was Ihnen dabei helfen kann, Gewicht zu verlieren!). Diese Vorteile kommen noch zu der Tatsache dazu, dass Fleisch von mit Gras ernährten Tieren eine der hochwertigsten Proteinquellen darstellt, die Sie überhaupt in Ihre Nahrung einbeziehen können... und dies hilft ebenfalls beim Verbrennen von Fett und beim Aufbau von schlanken Muskeln.

Fleisch von mit Gras ernährten Tieren ist ein wenig schwieriger zu finden, aber fragen Sie doch einfach Ihren Fleischer oder suchen Sie nach einem Fachgeschäft, in dem solches Fleisch normalerweise erhältlich ist.

Ich mag diesen Online-Service wirklich, denn hier gibt es Fleisch zu einem vernünftigen Preis und schon nach wenigen Tagen kommt ein versiegelter Kühlbehälter zu Ihnen nach Hause...

hier gibt es einige großartige Produkte, darunter Wurst und Trockenfleisch von mit Gras ernährten Tieren und noch viele andere tolle Sachen!

**3. Avocodos** – Auch wenn diese normalerweise als „fettes Nahrungsmittel“ gelten, enthalten sie nur gesunde Fette! Diese Frucht (jawohl, die Avocado ist technisch gesehen eine Frucht) ist nicht nur superreich an gesundem einfach ungesättigtem Fett, sondern steckt auch voller Vitamine, Mineralstoffe, Mikronährstoffe und Antioxidantien. Außerdem ist sie eine **tolle Ballaststoffquelle!**



Ich glaube auch, dass Guacamole (pürierte Avocado mit Knoblauch, Zwiebel, Tomate, Pfeffer usw.) einer der köstlichsten Dips ist, die es überhaupt gibt, und Sie werden sich freuen, zu erfahren, dass es auch einer der gesündesten Dips ist, die Sie für Ihr Essen verwenden können. Am besten bereiten Sie Ihre Guacamole selbst zu – falls Sie aber fertige Guacamole im Geschäft kaufen möchten, sollten Sie darauf achten, dass diese keine ungesunden Zusatzstoffe

wie Sojabohnenöl oder Rapsöl ([lesen Sie hier, warum Rapsöl NICHT gesund ist](#)) oder Zuckerzusatz oder Sahne enthält... suchen Sie nach einer Guacamole, die einfach nur aus Avocado, Knoblauch, Zwiebel, Tomate und Gewürzen besteht.

Probieren Sie Avocadoscheiben oder Guacamole in Sandwiches, Burgern, Rührei oder Omelette, im Salat oder einfach als Beilage zu fast jedem Essen.

Die hochwertige Dosis von gesunden Fetten und anderen Nährstoffen aus Avocados hilft Ihrem Körper dabei, die richtigen Hormonspiegel zu halten, die beim Fettverlust und Muskelaufbau helfen. Außerdem ist die Avocado ein äußerst sättigendes Nahrungsmittel, sodass ihr Verzehr Ihnen hilft, Ihren Appetit in den Stunden nach Ihrer Mahlzeit zu dämpfen. Verabschieden Sie sich vom Heißhunger auf Junkfood und kommen Sie Ihrem schlanken Körper näher!

**4. Nüsse: Walnüsse, Mandeln, Pekannüsse, Macadamia usw.** -- Ja, dies ist noch ein „fettes Lebensmittel“, das Ihnen tatsächlich bei der Fettverbrennung helfen kann! Auch wenn bei Nüssen im Allgemeinen zwischen 75 und 90 % der Kalorien aus Fett stammen, stellen sie ein weiteres Lebensmittel dar, das nur gesundes Fett enthält und noch dazu einen hohen Gehalt an Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien aufweist. Nüsse sind auch eine großartige Quelle für Ballaststoffe und Protein, die, wie Sie wahrscheinlich schon wissen, bei der Kontrolle des Blutzuckerspiegels helfen und einen Fettverlust unterstützen können.



Nüsse helfen auch dabei, eine gute Konzentration fettverbrennender Hormone in Ihrem Körper zu halten sowie Appetit und Heißhunger zu kontrollieren. Dadurch nehmen Sie insgesamt tatsächlich weniger Kalorien zu sich, obwohl sie ein fettreiches Nahrungsmittel konsumieren.

Tatsächlich besteht einer meiner „raffinierten Tricks“, um in einer „Cutting“-Phase superschlank zu werden, darin, den Prozentsatz von Kalorien aus Nüssen zu erhöhen... ich weiß, es mag ungewöhnlich klingen, absichtlich mehr Fett zu sich zu nehmen, um Körperfett schneller zu verlieren... aber jedes Mal, wenn ich diese Technik anwende, werde ich von Tag zu Tag schlanker. Ich versuche dann, etwa 20-30 Minuten vor jeder Mahlzeit eine Handvoll Mandeln, Pekan- oder Walnüsse zu essen... durch die gesunden Fette, das Protein und die Ballaststoffe

wird mein Appetit gedämpft und ich kann letztlich während jeder Hauptmahlzeit des Tages weniger Kalorien zu mir nehmen.

Meine Favoriten unter den gesunden Nüssen sind Pekannüsse, Pistazien, Mandeln und Walnüsse – und wenn Sie die abwechselnd essen, hilft dies dabei, verschiedene Arten von Vitaminen und Mineralstoffen aufzunehmen und auch das Verhältnis zwischen vielfach ungesättigten und einfach ungesättigten Fetten zu verbessern.

Wählen Sie möglichst rohe Nüsse statt gerösteter Nüsse, denn das hilft dabei, die Qualität und den Nährstoffgehalt der gesunden Fette zu bewahren, die Sie zu sich nehmen werden.

Versuchen Sie auch, Ihren Horizont über die typische Erdnussbutter hinaus zu erweitern, die die meisten Leute essen, und probieren Sie Mandelbutter, Pekannussbutter oder Macadamiabutter, um Ihre Ernährung abwechslungsreicher zu machen. Und falls Sie geglaubt haben, dass Pistazien schlecht für Sie sind, dann irren Sie sich gewaltig... lesen Sie folgenden Artikel:



[Pistazien – ein Superlebensmittel für einen schlankeren Körper?](#)

**5. Beeren** – einschließlich Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren und sogar der „exotischen“ Gojibeere: Beeren sind ein wahres Kraftpaket der Ernährung... voll mit Vitaminen und Mineralstoffen und auch eine der besten Quellen für Antioxidantien, die es bei Lebensmitteln überhaupt gibt. Beeren enthalten auch eine gesunde Dosis Ballaststoffe, die Kohlenhydrataufnahme und -verdauung verlangsamen und Ihren Blutzuckerspiegel kontrollieren, um einen Anstieg des Insulinspiegels vermeiden zu helfen (der eine Fettzunahme stimulieren kann).



Werden Sie kreativ und mischen Sie sich Ihre Beerenration aus Basics wie Blaubeeren, Erdbeeren, Brombeeren und Himbeeren – aber seien Sie auch abenteuerlustig und probieren Sie es mal mit einer „exotischeren“ Beere wie der Gojibeere (einer der Beeren mit der höchsten Nährstoffdichte überhaupt). Falls Sie Gojibeeren noch nicht gut kennen, lesen Sie folgenden Artikel:





### [Gojibeeren: eine proteinreiche und super-antioxidative Beere?](#)

Ich gebe gern Beeren in meine Joghurt- und Hüttenkäse-Mischungen, ebenso wie in Haferflocken oder Haferkleie, in Salate, oder ich nehme einfach eine Tüte gemischte Beeren und gemischte Nüsse mit, als gesunden Mittagssnack!

### **Weitere wichtige Nahrungsmittel, die Fett bekämpfen:**

Erinnern Sie sich noch an die Soja-Diskussion an einer früheren Stelle dieses Berichts? Wir haben dort über die Probleme mit dem doppelten Pech gesprochen, dass Phytoöstrogene und Xenoöstrogene in Sojaprodukten so konzentriert vorkommen...

Aber dieses Phänomen ist nicht nur auf Soja oder auf die Probleme mit Xenoöstrogenen in Herbiziden/Pestiziden beschränkt. Heutzutage stellen auch Kunststoffe, Haushaltsreiniger, Kosmetika, Umweltschadstoffe und sogar Medikamente, die in unsere Wasserversorgung

gelangt sind, ein großes Problem dar... sie alle können als „Xenoöstrogene“ wirken und zu einer Zunahme von „hartnäckigem Bauchfett“ bei Männern UND Frauen führen.

Aber ich habe hier einen interessanten Artikel für Sie, der Ihnen zeigt, dass eine bestimmte Sorte Gemüse ganz einzigartige Phytonährstoffe enthält, die Xenoöstrogene BEKÄMPFEN und dabei helfen können, ihnen in unserem Körper entgegenzuwirken. Lesen Sie unten weiter...

### [3 Gemüsesorten, die Bauchfett BEKÄMPFEN](#)

Ich hoffe, dieser Bericht hat Ihnen gefallen und Sie werden die Informationen NUTZEN, um gesünder zu essen, mehr Energie zu haben und den schlanken Körper zu bekommen, den Sie wollen!

Wenn Sie noch keine Kopie meines weltbekannten Programmes Die Wahrheit über Bauchmuskeln haben, [klicken Sie hier und sehen Sie sich die unglaublichen Ergebnisse, die viele meiner Leser \(Leute genau wie Sie\) erreicht haben!](#)



Wenn Sie die Chance endlich nutzen wollen, um den Körper dauerhaft zu erreichen, den Sie immer wollten und Ihr Leben positiv zu verändern, habe ich eine Spezialseite für Sie, mit der Sie das Wahrheit über Bauchmuskeln Programm für weniger als 4 Euro ausprobieren können!

[Probieren Sie die Wahrheit über Bauchmuskeln für 3,95 Euro hier](#)

## Mike Geary Bio

Mike ist seit 10 Jahren ein zertifizierter Ernährungsspezialist und ein zertifizierter Personal Trainer. Seit über 20 Jahren, seit Teenagertagen, lernt er alles über Ernährung und Übungsausführungen. Mike ist 36 Jahre alt und zog vor 5 Jahren von New Jersey (er ist in der Umgebung von Philadelphia aufgewachsen) in die wunderschönen Berge der Colorado Rockies. Nun fährt er im Winter fast täglich Ski und verbringt im Sommer seine Zeit mit Radfahren, wandern, golfen und anderen sportlichen Aktivitäten.



Mike ist ein leidenschaftlicher Abenteurer, der in den letzten 2-3 Jahren eine Menge erlebt hat:

- 3 Fallschirmsprünge (2 davon aus einer Höhe von 5 100m, in Colorado)
- 4 Riverrafting Trips, auch in den 5 extremsten Stromschnellen von Nord Amerika, in dem bekannten Gore-Canyon
- ein italienisches Kampfflugzeug über die Wüste von Nevada gesteuert
- An einem "Schwereelosigkeitsflug" teilgenommen, um die Erfahrung von Schwerelosigkeit zu machen und in einer Flugzeugkabine zu schweben (ein Training wie bei Astronauten)
- Heli-skiing in Chile
- Sporttauchen Scuba Island in 34 Grad warmen Wasser und einer Unterwassersicht von 100m
- mit dem Schneemobil und wandernd auf einem Gletscher, der über einem Vulkan lag (in Island)
- zusammen mit 25 Geschäftsmännern in Buggies über die Sanddünen von Baja Peninsula in Mexico gefahren
- mit einer Seilrutsche über die Schluchten der Rocky Mountains
- durch die Karibik gesegelt
- durch Nicaragua, Spanien, Belize, Costa Rica, Mexiko, Island, Chile, Bahamas, Jamaika, Kaimaninseln und überall durch die USA/Kanada gereist



Sein Programm [Die Wahrheit über Bauchmuskeln](#) wurde in den letzten 7 Jahren zu einem Spitzenreiter mit über 276,000 Lesern in 163 Ländern und über 710,000 Abonnenten weltweit, die sich für Mike's Online Newsletter Geheimnisse für einen schlanken Körper eingeschrieben haben.

**Auch wenn Sie diesen Bericht als Gratisbonus für Ihren Einkauf bekommen haben, dürfen Sie ihn Ihren Freunden und Ihrer Familie via E-Mail, Facebook usw. zur Verfügung stellen. Teilen Sie das Geschenk guter Gesundheit und Fitness mit Ihren Freunden!**