

Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Jo-Jo- Effekt

Wenn wir unsere Nahrung auf Nahrungsmittel umstellen, die weniger Energie enthalten, dann wird sich unser Körper an diese geringere Energie-Menge gewöhnen. Er wird seinen Stoffwechsel umstellen und mit weniger Energie auskommen. So als wenn man seine Heizungsanlage mit einem neuen Brenner mit höherer Energieeffizienz umrüsten würde.

Wenn wir also durch eine geringere Nahrungsmengen-Zufuhr (FDH = Friss die Hälfte) abnehmen, dann werden wir irgendwann wieder normal essen, da wir satt werden wollen, und wieder zunehmen. Der Körper, der dann aber mit weniger Energie auskommt wird dann noch schwerer werden, als er vorher war.

Wenn wir aber unsere Nahrung so umstellen, dass wir immer satt werden und trotzdem weniger Energie zu uns nehmen, dann werden wir später nicht mehr essen, da wir immer satt sind.

Wir dürfen nur das nicht mehr essen, was wir heute essen. Wir müssen unsere gesamte Ernährung umstellen.