

EIN NEUER ANFANG

Wir kennen uns schon

Ich weiß nicht, wie Sie heißen oder wo Sie leben, doch ich kann mit Sicherheit sagen, dass ich Sie kenne. Und ich weiß, warum Sie dieses Buch lesen. Sie sind mit Ihrem Körper unzufrieden.

Es spielt keine Rolle, ob Sie ein paar Pfunde loswerden, sich in Form bringen oder etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, damit Sie länger leben. Wenn Sie eines dieser Ziele erreichen möchten, steht das richtige Essen immer am Anfang.

Höchstwahrscheinlich haben Sie bereits einige – vielleicht denken Sie sogar: alle – verschiedenen Diäten ausprobiert, die heute gängig sind. Vermutlich haben Sie dabei auch ein wenig abgenommen. Doch wenn es Ihnen geht wie den meisten Menschen, dann haben Sie danach einige Kilos oder auch alles wieder zugenommen. Im schlimmsten Fall wiegen Sie jetzt sogar noch mehr als zuvor. Sie sind es leid, den »Kampf gegen das Fett« auszutragen, im Kopf Kalorien zu zählen und sich ganze Lebensmittelgruppen zu versagen. Außerdem haben Sie keine Lust mehr, Ihre Mahlzeiten abzuwiegen, nur kleine Portionen zu essen und geschmacklose Diätahrung zu sich zu nehmen, während Ihnen bei den Kochshows im Fernsehen das Wasser im Munde zusammenläuft. Und all das nur, um so schlank, fit und umwerfend auszusehen wie die Filmstars auf der Leinwand.

Nun, ich habe ein paar Neuigkeiten für Sie: Fernsehschauspieler und Filmstars begehen nicht dieselben Fehler wie Sie. Und mit der 5-Faktor-Diät werden auch Sie diese Fehler nie wieder machen. Wirklich jeder kann sich innerhalb kurzer Zeit in Form bringen. Schwieriger ist es dann allerdings, diese Form beizubehalten. Die 5 Faktoren werden Ihnen dabei helfen.

Ich teile meine Hollywood-Geheimnisse mit Ihnen

Als mein erstes Buch, *5-Factor Fitness*, 2005 über Nacht ein Erfolg wurde, war ich stolz darauf, dass jenes System, das ich seit Jahren für meine Hollywood-Kunden nutzte, endlich für jedermann verfügbar war. In dem Buch skizzierte ich ein 5-Wochen-Programm, um den Lesern dabei zu helfen, schnell zu einem besseren Körper und einem gesünderen Lebensstil zu finden. Der Fokus lag dabei primär auf Fitness und Bewegung.

Seit das Buch veröffentlicht worden ist, bestürmen mich Leser wie Sie mit der Bitte um mehr Informationen über Diät und Ernährung. Die große Menge der Anfragen, die ich bekommen habe, hat mir klar gemacht, dass die Menschen mehr über den Ernährungsplan wissen möchten, den ich für meine Kunden verwende – insbesondere über die 5-Minuten-Mahlzeiten, die Teil meines Programms sind. Außerdem suchen sie Rat, wie sie diese am besten in ihren Alltag integrieren können.

Das Buch *Die 5-Faktor-Diät* ist meine neue Ernährungsbibel – ein umfassender Leitfaden über das einfache, aber äußerst effektive Diätprogramm, das ich seit Jahren anwende, um meine prominenten Kunden in Top-Form zu bringen und zu halten. Meine 5-Faktor-Diät ist als einfaches, aber umfassendes Ernährungsprogramm einzigartig. Und was noch wichtiger ist: Es funktioniert tatsächlich! Dieses Buch im Regal zu haben, ist so, als wäre Ihr ganz persönlicher Ernährungsberater und Koch rund um die Uhr bei Ihnen. Es ist das Ergebnis vieler Jahre Forschung und Erfahrung im Bereich der Gewichtsabnahme-Industrie mit belegten Ergebnissen, die

»Für mich ist Harleys Ernährungs- und Fitness-Plan wirklich sinnvoll. Er ermöglicht es mir, normal zu essen, und bietet kompakte, effektive Übungen. Ich habe endlich den ersehnten, gesunden Lebensstil! Das fühlt sich unglaublich gut an!«
Sophia Bush, Schauspielerin, Star der erfolgreichen amerikanischen TV-Serie »One Tree Hill«

Sie jederzeit an meinen prominenten Kunden bewundern können, wenn diese in einem Film auftreten, über den roten Teppich laufen oder für eine Zeitschrift posieren. Die *5-Faktor-Diät* ist nicht einfach nur ein Diätbuch unter vielen. Ich verspreche Ihnen: Dieses Buch ist das letzte Diätbuch, das Sie jemals brauchen werden.

Die 5-Faktor-Diät

Warum nenne ich mein Programm »Die 5-Faktor-Diät«? Das ist ganz einfach! Ich tue es, um die Dinge für Sie zu vereinfachen.

Jedes Prinzip der Ernährung und Bewegung, das ich Ihnen näher bringen möchte, lässt sich in fünf leicht zu merkende Punkte aufgliedern:

- ✗ Die 5-Faktor-Diät ist ein 5-wöchiger Diätplan.
- ✗ Es gibt 5 Arten von Nahrung, die Sie in jeder Mahlzeit zu sich nehmen sollten.
- ✗ Die Diät enthält ein aus 5 Phasen bestehendes 5-Faktor-Hollywood-Training.
- ✗ Meine Bewegungsübungen sind ebenso einfach wie meine Diät: 5 Übungseinheiten pro Woche, die jeweils aus fünf 5-minütigen Phasen bestehen.
- ✗ Im Rahmen meiner Diät wollen Sie wahrscheinlich einige meiner über hundert 5-Faktor-Rezepte ausprobieren, für die jeweils nur 5 (oder weniger) Zutaten benötigt werden. Jedes der köstlichen Rezepte ist in maximal 5 Minuten zubereitet. (Dabei ist die Kochzeit natürlich nicht mitgerechnet. Ich sagte »köstlich«, nicht »magisch«!

Versprochen: Wenn Sie bis 5 zählen können, wird die 5-Faktor-Diät die einfachste Diät sein, die Sie zum Abnehmen jemals gemacht haben.

Los geht's!

Bevor ich weitere Einzelheiten über die Einfachheit und Effektivität der 5-Faktor-Diät erzähle und Ihnen die wissenschaftlichen Grundlagen nahe bringe, möchte ich etwas zu all den Mode-Diäten sagen, die Sie unter Umständen bereits ausprobiert haben. Denn Sie können keine Fortschritte machen, wenn Sie nicht wissen, warum Sie bisher keinen Erfolg hatten. Es ist wichtig zu verstehen, warum jede andere Diät gescheitert ist. Blättern Sie um und durchbrechen Sie ein für alle Mal den Jojo-Effekt.

»Ich litt unter einer äußerst schlechten Gesundheit und wäre innerhalb eines Jahres zweimal beinahe gestorben. Dadurch ging es mir so schlecht, dass ich mich über drei Jahre lang kaum bewegte. Ich hatte keine Energie und gab jede sportliche Betätigung auf, bis ich die 5-Faktor-Diät ausprobierte. Die einfache Durchführbarkeit des Programms und – was noch wichtiger war – die erstaunlich schnellen Resultate machten es mir leicht, dabeizubleiben. Das ist fantastisch!«

*Louise Meinardus, Alter: 40,
 bisheriger Gewichtsverlust: 2,5 Kilo*

MODE-DIÄTEN FUNKTIONIEREN NICHT

Eines Tages kam ein frustrierter Kunde mit 18 Kilo Übergewicht zu mir. Im Laufe der vorangegangenen drei Jahre hatte er 90 Kilo abgenommen und verzweifelt verschiedene Mode-Diäten ausprobiert. Das klingt beeindruckend, nicht wahr? War es aber nicht.

Bei den erwähnten 90 Kilo sind all die Pfunde mitgerechnet, die er verloren und wieder zugenommen hat. So nahm er beispielsweise erst 18 Kilo ab, dann kamen wieder 22 Kilo hinzu. Oder er verlor 22 Kilo und wog kurze Zeit später 27 Kilo mehr! Diese Problematik wird Jojo-Effekt genannt. So etwas ist nicht nur Zeitverschwendung, sondern kann außerdem für Ihren Körper schädlich sein.

Die heutigen Mode-Diäten sind lediglich die neusten Ideen in einer langen Reihe wirkungsloser und häufig sogar gefährlicher Auswüchse des Diätwahns. Im Laufe der vergangenen 20 Jahre sind die Menschen mit einer Diät nach der anderen bombardiert worden. Obwohl diese Diäten sich sehr stark voneinander zu unterscheiden scheinen, haben sie alle eine Gemeinsamkeit: Sie funktionieren nur *bis zu einem bestimmten Punkt*, wenn überhaupt.

Ich glaube, wenn Sie verstehen, warum diese Diäten hinter Ihren Erwartungen zurückbleiben, können Sie vernünftiger planen und zu dem Körper und gesunden Lebensstil gelangen, den Sie sich immer gewünscht

haben. Diäten, die nicht wirken, kosten Sie nur Zeit und Mühe. Und Misserfolge kann sich Ihr Körper einfach nicht leisten.

Als ich für die 5-Faktor-Diät recherchierte, las ich ein Dutzend Diätbücher. Als Person, die ihren Lebensunterhalt damit verdient, Menschen über Gesundheit und Fitness aufzuklären, war ich schockiert darüber, wie lächerlich viele dieser Diäten waren.

Sie müssen wissen: Jedes Mal, wenn Sie eine Diät mit wenig Kalorien beginnen, merkt Ihr Körper, dass er weniger Kalorien erhält und senkt sofort den Grundumsatz (basal metabolic rate, BMR) – das ist die Menge der Kalorien, die der Körper verbraucht. Wenn Sie weniger Kalorien zu sich nehmen, bedeutet das also, dass den ganzen Tag lang weniger Kalorien verbrannt werden. Beenden Sie die Diät – und das werden Sie irgendwann tun –, braucht Ihr Körper eine Weile, um den BMR wieder zu normalisieren.

Aus diesem Grund legen Jojo-Diätalter mit jedem Diät-Misserfolg immer mehr an Gewicht zu. Wer zu seinen alten Essgewohnheiten zurückkehrt, während der BMR noch reduziert ist, nimmt nicht nur die verlorenen Pfunde wieder zu, sondern in der Regel noch mehr. Wird dieser Teufelskreis mehrfach wiederholt, wird man also mit jedem weiteren Versuch immer dicker, statt abzunehmen. Das ist körperlich anstrengend und emotional frustrierend.

Stellen Sie sich selbst die Frage, die ich für die wichtigste rund um Gesundheit und Fitness halte: Wollen Sie morgen gut aussehen oder für den Rest Ihres Lebens?

Sie müssen sich Ihre Gesundheits- und Fitnessziele eher wie einen Marathon als wie einen Sprint vorstellen. Bei den meisten Mode-Diäten wird behauptet, dass Sie mit ihrer Hilfe schnell Pfunde verlieren, und ich weiß, dass dieses Versprechen ausgesprochen verführerisch sein kann. Doch dieser Gewichtsverlust ist in der Regel das Ergebnis von Ernährungstaktiken, die nicht nur ungesund, sondern auch unmöglich beizubehalten sind.

Wer für immer einige Pfunde weniger wiegen möchte, muss weiter denken. Sie brauchen einen wirkungsvollen und vernünftigen Plan, mit dem Sie konstant Gewicht verlieren, nicht plötzlich. Der Unterschied zwischen der 5-Faktor-Diät und all den kurzlebigen Mode-Diäten, von denen ich hier spreche: Diese Mode-Diäten verschaffen Ihnen einen kurzfristigen Erfolg, während Sie nur mit der 5-Faktor-Diät Ihr Leben lang schlank und gesund bleiben.

Blutgruppendiät

Bei dieser Diät wird davon ausgegangen, dass nicht die Kalorien, die Sie zu sich nehmen, sondern Ihre Blutgruppe daran schuld ist, dass Sie dicker werden. Das Konzept zum Abnehmen besteht folglich darin, nur bestimmte Lebensmittel zu essen, die zur eigenen Blutgruppe passen. Wenn man die falsche Nahrung zu sich nimmt, ist das angeblich, als erhalte man eine Bluttransfusion einer anderen Blutgruppe, sodass Bestandteile des Essens, die Lektine genannt werden, in den Blutkreislauf gelangen. Es sind vermeintlich diese Lektine, die zu einer Verklumpung des Bluts führen und verschiedene Gesundheitsprobleme auslösen.

Die Behauptungen hinsichtlich Blutgruppen und Gewichtsverlust sind nicht durch wissenschaftliche Erkenntnisse gedeckt. Ihre Blutgruppe hat mit der Fähigkeit Ihres Körpers, überschüssiges Fett zu verbrennen, nichts zu tun. Dieses Konzept schränkt nicht nur Blutgruppen ein, sondern auch Lebensmittelkategorien. So werden Sie aufgefordert, bestimmte gesunde Nahrungsmittel, die reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien sind, nicht zu essen. Und es werden einige ungewöhnliche Lebensmittel und Nahrungsergänzungen empfohlen, die ausschließlich über das Internet erhältlich sind.

Kohlappendiät

Es ist leicht nachvollziehbar, warum so viele Menschen dieses strenge, kalorienarme Programm ausprobiert haben, das schon seit Jahrzehnten existiert. Seine Verfechter behaupten, dass man damit in sieben Tagen bis zu 9 Kilo verlieren kann, indem man mehrmals am Tag kaum mehr als Suppe auf Kohlbasis zu sich nimmt. Angeblich soll der Gewichtsverlust noch beschleunigt werden, wenn man phasenweise sieben Tage Diät mit 14 Tagen ohne Diät abwechselt.

Diese Diät kann Ihrem Körper schaden, da Sie die tägliche Kalorienzufuhr auf weniger als 1.000 Kalorien am Tag reduziert. So haben Sie ständig Hunger, da Sie im Grunde Ihren Körper dazu zwingen, von nichts außer Ballaststoffen und Wasser zu leben. Die Nahrung enthält keine Proteine oder Fette und nur wenige Vitamine oder Mineralstoffe. Der Gewichtsverlust besteht fast immer aus Wasser und magerer Muskelmasse, da der Proteinmangel den Körper veranlasst, sein eigenes Muskelgewebe abzubauen. Außerdem kommt es meist zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Durchfall, Bauchschmerzen, Benommenheit und Blähungen.

Grapefruit-Diät

Bei dieser beliebten Diät werden Sie aufgefordert, zu jeder Mahlzeit eine ganze Grapefruit zu essen. Warum eine Grapefruit? Angeblich enthalten Grapefruits ein spezielles Enzym, das die Fettverbrennung unterstützt.

Die Nachteile dieser Diät sind dieselben wie bei der Kohlsuppendiät, obwohl das Konzept eine kleine Menge an Proteinen zulässt. Wie viele Kilos man auch verliert – sie sind nicht den Grapefruits zuzuschreiben. Diese restriktive 800-Kaloriendiät hungert Sie förmlich aus. Es ist traurig, aber wahr: Es gibt einfach kein Supermittel mit magischen Fähigkeiten, das Sie abnehmen lässt.

Steinzeitdiät

Die Erfinder dieses Ernährungsplans sind der Meinung, dass die Höhlenmenschen schlank und gesund waren, da sie nur naturbelassene Lebensmittel aßen. Diesem Diätkonzept zufolge sind verarbeitete und angebaute Lebensmittel, einschließlich Weizen und anderen Getreidearten, die wahre Ursache für alle wesentlichen Erkrankungen und Fettleibigkeit. Deshalb sollen Sie im Rahmen dieser Diät zu Ihren Neandertalerwurzeln zurückkehren und nur das essen, was Ihre Vorfahren auch schon zu sich nahmen. So werden zugunsten von Fisch, magerem Fleisch, Beeren, Gemüse, Früchten, Nüssen und Samen alle bearbeiteten Lebensmittel vom Speiseplan verbannt.

Ich kann nicht bestreiten, dass weniger industriell verarbeitete Lebensmittel für den Körper gesünder sind. Die Behauptung, dass unsere Vorfahren hauptsächlich deshalb schlanker waren als wir, weil sie keine verarbeitete Nahrung zu sich nahmen, verfälscht jedoch die Wahrheit: Sie verbrachten viele körperlich anstrengende Stunden damit, ihr Essen zu jagen oder zu sammeln.

Die Höhlenmenschen waren teilweise deswegen so schlank, weil sie körperlich deutlich aktiver waren als wir heute. Dieses Argument wird jedoch von den Verfechtern dieser Diät nicht berücksichtigt. Sie lassen auch die Tatsache außer Acht, dass unsere Vorfahren keinen bequemen Zugang zur Nahrung hatten und folglich deutlich weniger aßen als wir. Bisher gibt es keine wissenschaftliche Studie, die eine Verbindung zwischen Weizen oder Getreide und Fettleibigkeit sowie daraus resultierenden Krankheiten herstellt – dieser Diät zufolge ist jedoch der Mais für mehr Krebstote verantwortlich als beispielsweise Zigaretten. Es gibt allerdings auch andere logische Gründe, warum unsere Vorfahren seltener an Krebs, Herzerkrankungen oder sonstigen modernen Beschwerden litten: Sie wurden nicht alt, da die durchschnittliche Lebenserwartung eines männlichen Neandertalers bei 20 Jahren lag!

Zuckerfreie Diät

Bei dieser Diät muss auf Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an raffiniertem Zucker und Kohlenhydraten mit einem hohen glykämischen Index verzichtet werden.

Holen Sie Ihren Taschenrechner hervor, denn Sie müssen dafür sorgen, dass jede Mahlzeit aus 30 Prozent Kohlenhydraten, 30 Prozent Proteinen und 40 Prozent Fett besteht. Solche Berechnungen nehmen viel Zeit in Anspruch, und überdies wird bei dieser Diät die tägliche Kalorienaufnahme auf ungesunde 1.200 Kalorien beschränkt. Sie nehmen nicht ab, weil Sie weniger Zucker essen, sondern weil Sie zu wenige Kalorien zu sich nehmen. Die Diät schränkt viele gesunde Lebensmittel ein – wie beispielsweise Karotten, die große Mengen an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen enthalten. Stattdessen wird behauptet, Sie könnten Gewicht verlieren, indem Sie sehr fettthaltige Nahrung mit wenig Zucker essen wie etwa Hamburger, Steaks und Käse.

»Ich habe praktisch jeden modernen Diättrend ausprobiert, doch immer ohne langfristige Wirkung. Die 5-Faktor-Diät hat mir für richtige, gesunde Ernährung die Augen geöffnet. Als ich Harleys Plan befolgte, gelang es mir schließlich, meine Essgewohnheiten zu ändern. Diäten kommen und gehen, doch Harleys Konzept gilt für den Rest deines Lebens!«

*Danielle Martin, Alter: 37,
bisheriger Gewichtsverlust: 35 Kilo*

Flüssigdiäten

Bei diesen Diäten verzichten Sie auf feste Nahrung zugunsten von flüssigen Mahlzeiten, die meist aus Getränken mit Zucker, fettfreiem Milchpulver, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien bestehen. Bei

»Ich wurde
gebeten, für meinen

letzten Film ein wenig abzunehmen.

Harley ließ mich seine 5-Faktor-Diät und sein Übungsprogramm machen. Innerhalb weniger Wochen war mein Körper wie verwandelt. Sich in Form zu bringen, war noch nie so einfach. Eben habe ich meinen Film gesehen. Wenn ich das von mir selbst sagen darf: Mein Körper sieht besser aus als in jedem anderen Film zuvor. Ich werde mein Leben lang ein Fan dieser Diät bleiben.«

Sanaa Lathan, Schauspielerin und Star des Films »Love and Basketball«

manchen Varianten dieses Konzepts nehmen Sie ausschließlich Mixgetränke zu sich, bei anderen gibt es auch kleine Mahlzeiten mit wenigen Kalorien.

Eine meiner Kundinnen machte eine Zeitlang eine Diät mit Mixgetränken. Jeden Tag nahm sie fünf Drinks zu sich, statt feste Nahrung zu essen. Sie fühlte sich elend und deprimiert – vor allem, als sie eines Abends zu einem Essen in einem Fünf-Sterne-Restaurant ihr Mixgetränk mitbringen musste, statt die herrlichen Gerichte zu genießen.

Flüssigdiäten sind gemeinschaftsfeindlich und schon deshalb nicht vertretbar, da sie nicht zufrieden stellen. Die Forschung hat ergeben, dass Flüssigkeiten den Magen nicht genauso effektiv füllen wie feste Nahrung. Außerdem enthalten die meisten Mixgetränke nicht ausreichend Ballaststoffe, sodass man sich nie auch nur annähernd satt fühlt. Diese niedrigkalorischen Konzepte – manchmal nur 700 Kalorien pro Tag – können die Nieren belasten, da viele Menschen, die solche Flüssigdiäten machen, dehydrieren.

Neue Beverly-Hills-Diät

Hier sollen Lebensmittel in bestimmter Weise miteinander kombiniert werden, um eine besondere Mischung an Enzymen zu erreichen, die angeblich dem Körper hilft, die Nahrung richtig zu verdauen.

Zum Abnehmen kann es vorteilhaft sein, bestimmte Lebensmittel miteinander zu kombinieren – das werde ich im Rahmen der 5-Faktor-Diät später noch erläutern. Doch der Grund dafür ist nicht ein bestimmter Enzym-Mix, wie bei dieser Diät behauptet wird, denn die Enzyme zur Verdauung der Nahrung werden vom Körper selbst produziert.

Auch die Theorie, dass jede Nahrung, die nicht richtig verdaut werden kann, zu einer Gewichtszunahme führt, ist nicht richtig. Wenn Ihr Körper Lebensmittel nicht aufspalten kann, hat er weniger Möglichkeiten, die Kalorien daraus aufzunehmen und als Körperfett einzulagern. Unabhängig von allen Theorien ist bei dieser Diät aber der Gehalt an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen zu niedrig, als dass sie als gesund gelten könnte.

Body for Life

Hierbei handelt es sich um eine Diät, die an sechs Tagen pro Woche durchgeführt wird, sowie um einen Übungsplan. Der Erfinder verspricht, dass man damit nach zwölf Wochen die beste Form seines Lebens erreicht hat.

Es fällt auf, dass Body for Life Sie ermuntert, zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden. So scheint das Programm tatsächlich vor allem den Sinn zu haben, diese Mittel zu verkaufen. Allerdings stimme ich dem Body-for-Life-Konzept insofern zu, als es regelmäßige Übungen fordert.

»Dass ich 15 Jahre lang keinen Sport getrieben habe, machte sich bemerkbar. Ihr Buch hat mein Leben verändert. Das war genau das, was ich brauchte, um wieder auf den richtigen Weg zu kommen! Ich begann, nach den 5 Faktoren zu leben, als ich 113 Kilo wog und 106 Zentimeter Taillenumfang hatte. Momentan wiege ich 84 Kilo und habe einen Taillenumfang von 81 Zentimetern. Ich fühle mich großartig! Ihr Buch hat in mir den Wunsch und die Disziplin geweckt, ein körperliches Ziel zu erreichen, von dem ich dachte, dass es der Vergangenheit angehöre und nie wieder aktuell werden würde.«

*Andrew White, Alter: 39,
bisheriger Gewichtsverlust: 30 Kilo*

Ballaststoffreiche Diät

Die Theorie hinter äußerst ballaststoffreichen Diäten besagt, dass Ihre Nahrung, wenn Sie zu viele Faserstoffe zu sich nehmen, mit größerer Geschwindigkeit durch Ihr Verdauungssystem befördert wird, so dass Ihr Körper nicht alle Kalorien aufnehmen kann.

Täglich Ballaststoffe zu sich zu nehmen, hat viele Vorteile für Ihre Gesundheit. Doch wer ein Übermaß an Ballaststoffen isst, verliert nicht automatisch Gewicht. Ballaststoffe enthalten keine absorptionsfähigen Kalorien – und das bedeutet, dass ballaststoffreiche Diäten einfach kalorienarm sind. Das ist der wahre Grund dafür, dass Sie zu Beginn solcher Diäten abnehmen.

Allerdings kann es für Ihr Verdauungssystem unangenehme Folgen haben, wenn Sie zu viele Ballaststoffe essen. Außerdem kann es dazu führen, dass zusammen mit den Ballaststoffen auch gesunde, nährstoffreiche Nahrung schneller durch den Verdauungstrakt transportiert wird, so dass die Nährstoffe nicht aufgenommen werden können.

Ornish- und Pritikin-Diät

Der Ornish-Plan reduziert die Proteinaufnahme auf lediglich 15 Prozent Ihrer täglichen Kalorienzufuhr. Darüber hinaus wird behauptet, dass Kalorien aus Fett dick machen. Wer sich an die Pritikin-Diät hält, soll seinen Fettkonsum auf unter zehn Prozent der täglichen Kalorienaufnahme senken.

Bei so geringen Mengen an Proteinen (Ornish) beziehungsweise Fett (Pritikin) ist es nicht sehr wahrscheinlich, dass Sie sich bei einer dieser Diäten satt fühlen. Aus diesem Grund essen manche Menschen im Rahmen der Diät zu viel oder schaffen es nicht, sich für lange Zeit an die Vorgaben zu halten.

Punktepläne und Fertiggerichte

Einige Konzepte zur Gewichtsreduzierung beschränken die Nahrungsmenge, indem dem Diäthalter auf der Grundlage seines Gewichts und dem gewünschten Diätziel Punkte zugewiesen werden. Die Herausforderung besteht in diesem Fall darin, sorgfältig zu planen, denn ansonsten kann es vorkommen, dass man alle verfügbaren Punkte mit ein oder zwei Mahlzeiten verbraucht ... und dann den Rest des Tages hungern muss.

Es gibt auch Diätpläne, die auf dem Kauf von abgepackten Gerichten basieren. Hierbei besteht die Gefahr, dass man sich verloren fühlt, wenn man einmal nicht zu Hause isst, denn es wird nicht erläutert, wie man selbst gesunde Mahlzeiten zusammenstellt. Außerdem können solche Diäten teuer sein, sodass möglicherweise das Bankkonto darüber entscheidet, wann Sie die Diät beenden.