

# Verkehrte Welt: Neujahrswunsch und Wirklichkeit

**Frage:** Wie kann es mir gelingen meine guten Vorsätze in die Tat umzusetzen?

**Antwort:** Leider zieht uns das Negative am meisten an. Ich versuche es heute einmal mit den falschen Vorsätzen. Diese erfüllen sich auch leichter, oft gar von allein. Vielleicht wird durch die Verkehrung sichtbar, wie genussvolles Leben gelingen kann. Wir leben in einer Kosten- Nutzen- Zeit! Wir fragen zuerst: Wie hoch sind die Kosten? Daran scheitern schon viele Vorsätze. Dann fragen wir vielleicht: Wie hoch ist der Nutzen? Der ist nicht immer schnell genug ersichtlich. Also-Was bringt's? Laufend wird kalkuliert. Wir Menschen leben immer länger, aber werden wir damit auch immer glücklicher? Zuerst arbeiten wir, um zu leben, und zu guter letzt arbeiten wir und vergessen zu leben.

*Man is(s)t wohl am besten,  
wenn man einfach Mensch ist.*

## DIE ZEHN SICHERSTEN WEGE, UM IM LEBEN MÖGLICHST VIEL UNNÖTIGEN BALLAST ZUZULEGEN:

### 10. Verzichte auf dein tägliches Frühstück:

Nach rund acht Stunden Nachtruhe musst du unbedingt vermeiden, deinen Stoffwechsel mit etwas Gesundem anzukurbeln. Dadurch baust du schon morgens Muskelmasse ab und legst Fettgewebe zu, indem du dem Körper das Signal "Hungerzustand" vermittelst.

### 9. Versuche regelmäßig zu hungern:

Esse nur ein- zwei große üppige Mahlzeiten am Tag. So kannst du sicherstellen, dass du einen Kalorienüberschuss hast, der sich direkt auf den Hüften niederschlägt. Dadurch erzeugst du Insulinspitzen, die sicher zu Heißhunger auf Süßes führen. Zwischen durch zu Hungern ist die beste Möglichkeit um die Nährstoffzufuhr zur Muskulatur zu verhindern.

**8. Esse Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index:** Durch große Mengen Weißbrot, süße Fruchtjoghurts, Müsliriegel, gezuckerte Maisflocken sowie Softdrinks baut man Körperfett auf und hat eine garantierte belastende Gewichtszunahme.

### 7. Mache einen großen Bogen um rohes Gemüse und ballaststoffreiches Obst.

Aufgrund des hohen Vitalstoffgehaltes und wegen des großen Volumens im Verhältnis zum kalorischen Nährwert. Um auf 400 Kalorien zu kommen musst du zum Beispiel 10 Teller Zucchini und Peperoni essen. Es ist sehr schwer auf diese Art und Weise zuzunehmen.

### 6. Trinke ja nicht zu viel Wasser!

Trinke anstatt dessen Fruchtsaftgetränke mit Zuckerersatzstoffen. Pro Dose haben diese ca. 140 Kalorien und sind für die

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

GERADE EINE  
GUTE VORSÄTZE-LISTE  
VON 2013 GEFUNDEN.

UND SIEHE DA:  
SIE IST NOCH AKTUELL.

Achterbahnfahrt deines Insulinspiegels verantwortlich. Diese starken Schwankungen brauchst du, um konstant Heißhunger zu erzeugen. Diesen stillst du dann mit möglichst viel leeren Kalorien. Umso weniger du trinkst, umso dunkler wird dein Urin. So weißt du, dass du nicht unbeabsichtigt zu viel gesundes Wasser getrunken hast.

### 5. Verschlänge dein Essen so schnell wie möglich, damit es ja niemand sieht.

Um möglichst große Portionen in kurzer Zeit zu essen, musst du dich beeilen. Überschreite ja nie das Zeitfenster von 20 Minuten. Sonst könnte dein Körper draufkommen, dass er bereits satt ist. Esse am besten nur 2 Mal am Tag. Dann hast du genug Heißhunger um unkontrolliert und wahllos in dich hineinzustopfen.

### 4. Esse möglichst Fertigprodukte aus dem Tiefkühlregal.

Umso länger die Zutatenliste, umso weniger bemerkst du, wie „billig“ du isst.

### 3. Halte stets eine positive Kalorienbilanz aufrecht.

Esse auf jeden Fall pro Tag mehr als 3000 Kalorien. Das schaffst du am leichtesten mit einem großen Anteil an frittierten Lebensmitteln aus Kohlenhydraten. Und: Beine hoch! Keine falsche Bewegung!

### 2. Mache auf jeden Fall eine Diät nach der anderen.

Halte Ausschau nach den neuesten und unerprobtesten Möglichkeiten um unbemerkt dicker zu werden. Bringst du deinen Stoffwechsel lange genug auf Sparflamme, baust du am sichersten die Muskulatur ab, die ständig- auch in Ruhe und im Schlaf- Kalorien verbrennt. Gönn dir ja keine Pause beim Fasten.

### 1. Lege ja keine Muskelmasse zu.

Wenn du nicht komplett auf Bewegung verzichten kannst, so bleibe zumindest bei möglichst lockerem Ausdauertraining im Fitnessstudio. Wenn du Muskeln aufbaust wird dein gesamter Stoffwechsel angeregt.

**Vorsicht!** Gut funktionierende Muskulatur könnte viele deiner Probleme lösen und deine guten Vorsätze könnten in Erfüllung gehen.

Die Informationen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.