Der wahre Weg zur Wunschfigur

...ohne Wenn und Aber.

sanitas est summa opulentia

sesomed

Gesundheit ist der größte Reichtum

Ernährung, Gesundheitsförderung & Prävention

Tel: 0699 / 10 25 88 22
philipp.mozga@sesomed.at
Josef Seitz-Straße 20
2242 Prottes
Um Terminvereinbarung wird gebeten

Der wahre Weg zur Wunschfigur

...ohne Wenn und Aber.

Inhaltsverzeichnis:

Liebe Leserin, lieber Leser	Seite 3
Wer bin ich?	Seite 3
Der Mensch - homo sapiens	Seite 3
Fakten Nr. 1 - Bewegung	Seite 4
Der Mensch isst dumm	Seite 4
Fakten Nr. 2 - Ernährung	Seite 5
Wundermittel	Seite 6
Schneller ist besser	Seite 6
Was musst du tun? - die Wahrheit!	Seite 7
Bei mir geht nichts!	Seite 8
Alleine schaffe ich es nicht	Seite 8
Impressum	Seite 9

Liebe Leserin, lieber Leser,
ein herzliches Hallo meinerseits. Es freut mich, dass du dir die Zeit nimmst mein e-Book zu lesen. Dieses e-Book, soll dir keinesfalls den Mut nehmen deine Ziele zu erreichen. Im Gegenteil - es soll dir Mut machen, dich motivieren, inspirieren und klar machen, dass du mit Willen, Fleiß und Konsequenz alles erreichen kannst.

Zuerst einmal möchte ich mich kurz vorstellen.

Mein Name ist Philipp Mozga.
Und das du dir auch sicher sein kannst, dass ich nicht wieder irgendeiner von diesen unzähligen „Ernährungsratschläge-Gurus“ bin - ganz kurz etwas zu meiner Person.

fertig gelernter und ausgebildeter Koch

Diplomierter Gesundheits– und Fitnesstrainer

Universitätsabschluss in Ernährungswissenschaften

Kurz gesagt:
Bei mir dreht sich alles um Ernährung, Lebensmittel und Bewegung bzw. Sport.
Du kannst mir also vertrauen, wenn ich dir sage, dass ich mit Stoffwechselvorgängen und der Wichtigkeit, sowie Wirksamkeit von Nahrungsmittel auf den Körper vertraut bin. ;-)

Ich werde dir in meinem e-book nichts versprechen oder „schön“ reden - ich werde einfach nur ehrlich sein und die Fakten „auf den Tisch legen“.

Der Mensch - homo sapiens

wir fangen einmal ganz von vorne an: (Dieser Aspekt wird meist nie berücksichtig)

Um ein Verständnis für die folgenden Punkte zu bekommen, müssen wir eine kleine Zeitreise in die Vergangenheit machen.

Wer oder was sind wir eigentlich?
Wir sind tagaktive Säugetiere und zählen zu der Gattung „homo sapiens“. Die Evolution hat ca. 3 Millionen Jahre gebraucht um den Menschen „perfekt“ an sein Leben anzupassen. (auf 2 Beinen gehen, ein großer Kopf, ein flacher Brustkorb, eine doppel-S-förmige Wirbelsäule, usw.)
Wofür das Alles?
Ganz einfach - der Mensch ist ein „Läufer“ und „Wanderer“. Geschaffen, um 30 bis 40km pro Tag Bewegung zu machen. Machst du das? Natürlich nicht - genauso wenig mache ich das.

Kann ich denn jetzt überhaupt meine Wunschfigur realisieren?
Ja kannst du. Keine Sorge.

Dennoch wird unser Körper heute in den meisten Fällen in einem noch nie dagewesenen Ausmaß unterfordert. Und genau hier liegt eines der größten Probleme. Aufgrund der Unterforderung kommt es früher oder später zu massiven Funktionseinschränkungen in unserem Stoffwechselsystem.

Dieser Bewegungsmangel verändert unseren Körper sehr zum Negativen:

- Die Fähigkeit Kohlenhydrate und Fett effizient zu verbrennen geht verloren
- Muskelmasse geht verloren, wir werden schwächer („Fettverbrennungsmotor" wird kleiner)
- Knochendichte nimmt ab - Knochen werden „zerbrechlich"
- Erhöhte Insulinresistenz - Grund für Diabetes Typ II (gab es früher beim Menschen NICHT!!!)
- Schwaches Herz
- Erhöhtes Risiko für Krebsentstehung (ja auch das hängt mit Bewegung zusammen!)

Dabei ist uns der Bewegungsdrang eigentlich angeboren.
Man braucht hierzu nur ein Kind beobachten. Ruhig sitzen ist da nicht. Kinder haben permanent den Drang sich zu Bewegen. Kinder wollen „raufen" - Kräfte messen, sie spielen Fangen, laufen um die Wette, kraxeln auf alles rauf, wo es möglich ist hochzuklettern, heben Steine oder Stöcke auf um diese zu werfen und so weiter. Das ist dir bestimmt schon einmal aufgefallen. Oder?

All diese Sachen machen sie, weil es genetisch in uns vorprogrammiert ist.

Leider tun wir als Erwachsener all diese Dinge nicht mehr - oder noch schlimmer, wir verbieten es auch schon unseren Kindern und nehmen ihnen die „Bewegungsfreiheit".

Wir legen Wert auf „Faulheit".
Bloß nicht viel Bewegen - „ach weh, kein Parkplatz frei vor dem Eingang" - „jetzt muss ich mich mit meinem Auto auch noch ganz nach hinten parken und 20m mehr gehen…"
Kennst du das? Genauso denken wir heute.

Fakten Nr. 1:

Bewegung

- **Ohne Bewegung kein Muskelerhalt, kein Muskelaufbau, keine Fähigkeit Fett gut zu verbrennen.**
  Erst wenn dir das bewusst ist, wird dein Erfolg von Dauer sein. Klar kann man auch ohne Bewegung einiges erreichen - nachhaltig und zielführend ist es jedoch sicher nicht und wird es auch NIE sein.
- **Ohne Bewegung dauerhaft zur Wunschfigur?**
  Egal was du diesbezüglich liest, hörst, siehst - VERGISS ES!
  Finde dich damit ab, dass Bewegung bzw. ein entsprechender und kontinuierlicher Reiz an die Muskulatur dazugehört. Du bist ein Mensch und kein Faultier. Wir besitzen 256 Muskeln im Körper - diese wollen nicht nur, diese müssen auch bewegt werden.

Der Mensch - isst dumm!

...ja das tun leider die meisten von uns. Wir ernähren uns vollkommen falsch.
Egal ob durch Unwissenheit, angeheizt von den Medien oder geplant von der Lebensmittelindustrie - so wie die meisten von uns heute essen, ist Übergewicht schon „vorprogrammiert".

Die 4 Hauptprobleme bei der Ernährung:

- **Zeitmangel** — Resultat: Fast Food, wir lassen Mahlzeiten aus, „holen uns schnell mal was" vom Bäcker, Supermarkt oder sonst wo… — Wir nehmen uns die Zeit nicht BEWUSST zu essen, somit geht oft unser Hunger– und Sättigungsgefühl verloren.
- **Zu viele Kohlenhydrate:** Grundsätzlich könnten wir viele Kohlenhydrate essen, aber eben nur dann, wenn wir uns auch viel bewegen. Kohlenhydrate sind der „Treibstoff" einer jeden Muskelzelle. In Zeiten wo wir uns jedoch wenig bewegen bzw. oft nur 8h im Büro sitzen, brauchen wir nicht so viel davon.

- **Falsche Lebensmittelauswahl.** LEBENSmittel - sagt schon der Name - sollten Dinge sein, die mein Körper braucht und die er auch kennt.
  Dazu gehört nun mal keine Cola, kein mit Süßungsmittel getränktes Fruchtjoghurt (welches ja sowieso keine Frucht enthält), kein fertig mariniertes Fleisch aus dem Kühlregal, kein Fisch in irgendeiner Knusperkruste, keine Schnitte mit Milch wenn die nächsten Inhaltstoffe Palmöl und Zucker sind und schon gar keine Lebensmittel deren Zutatenliste so lang ist wie eine Menschenschlange am Gratis-Buffet.
  Wenn wir solche Dinge konsumieren sind wir schlichtweg dumm und sorgen dafür das die Lebensmittelindustrie noch mehr ungesunde Produkte entwickelt - weil wir sie kaufen!
- **Mahlzeitenabfolge:** Frühstücken? Neeee, lieber länger schlafen - dann schnell nur einen Kaffee - ab ins Büro - Wurstsemmerl zu Mittag reicht - man hat ja keine Zeit - und am Abend gibt's dann „eh was g'scheits". Jede Menge sogar - jetzt hat man Zeit, kann viel und genüsslich essen und da man bis jetzt eh nichts gegessen hat, hat man auch noch so richtig Heißhunger und Gusto auf Chips und Schokolade.
  Schon mal dran gedacht, dass unsere Vorfahren am Abend garnichts mehr gesehen haben, weil es keinen Lichtschalter gab den man einfach aufdrehen konnte? Und was taten die Menschen wenn sie nichts mehr gesehen haben? Sie haben geschlafen und NICHT gegessen!
  Soll jetzt nicht heißen, dass du abends nichts mehr essen darfst - es kommt nur auf das WAS an.

Unser **Stoffwechsel** weiß übrigens ganz genau wann es morgens, abends und nachts ist. Entsprechend ändert er auch seine Effizienz und seinen Hormonhaushalt!

DER STOFFWECHSEL - Was ist das überhaupt?

Unter Stoffwechsel versteht man den Ablauf aller „chemischen" Prozesse in unseren Körperzellen. Und dieser Ablauf wird immer von Enzymen und Hormonen gesteuert. Gewisse Abläufe sind genetisch bzw. evolutionär „vorprogrammiert". Andere Abläufe kann der Körper durch bestimmte Lebensstiländerungen entsprechend anpassen, um effizienter zu werden.

Ernährung

- **Iss nicht zu wenig oder weniger, aber eventuell weniger Kohlenhydrate, wenn du nicht viel Bewegung machst. Pass die Makronährstoffe an deinen Lebensstil an!**
- **Iss genügend Eiweiß um die Muskulatur zu erhalten. (mind. 0,8g / Kilogramm Körpergewicht / Tag) oder diese auch in Verbindung mit Sport aufzubauen. (1,2 bis 2g / Kilogramm Körpergewicht / Tag)**
- **Ca. 70g Fett täglich - am besten aus fettem Seefisch, Nüssen, Avocados, hochwertigen Salatölen & Samen.**
- **Achte auf eine ausreichende Ballaststoffaufnahme (30g/Tag!!!) Das freut deinen Darm und geht es dem Darm gut, wird es dir und deiner Verdauung auch gut gehen. Früher aßen wir übrigens bis zu 100g /Tag!**
- **Kein Weißmehl! Damit kann dein Körper nichts anfangen - Dies ist eine Erfindung der Lebensmittelindustrie, da das Weißmehl fast ewig haltet, im Gegensatz zum Vollkornmehl.**
- **Gut Frühstücken, ordentlich Mittagessen und klein Abendessen - so wäre es dem Stoffwechsel am liebsten.**
- **Keine stark verarbeiteten Lebensmittel auswählen. Je mehr Wörter auf der Zutatenliste stehen, die du oft nicht mal aussprechen kannst, umso schlechter das Produkt für deinen Körper. Oder hast du schon mal eine Zutatenliste auf Obst und Gemüse gesehen?**
- **Ausreichend trinken - und ja - das Beste ist stilles Wasser und ungesüßter Tee.**
- **Frittiertes? Verbanne alles was aus der Friteuse kommt von deinem Speiseplan**
- **400g Gemüse und 2 Stück bzw. 2 Hände voll Obst - Das ist die Standardvariante für eine ausreichende Vitamin– und Spurenelementeaufnahme**
- **Beschränke industriellen Einfachzucker (Schoko, Striezel, Kuchen, Torte, Kekse, gezuckerte Lebensmittel) und Alkohol auf 1x die Woche! (das klappt—glaub mir!)**

Wundermittel - so etwas gibt es (noch) nicht!!!

3 Pillen von da, 2 Körperwickel hier, eine Spritze dazu.
Ein Mega-Super-Fettwegbauchgurt und dann nur noch
5 Minuten Training pro Woche - schon wird das Körperfett
nur so dahinschmelzen. Du musst jetzt nur noch alles kaufen!
Schnell! Die Zeit läuft! Mach schon!!!!

Spätestens jetzt solltest du jedoch aufwachen...

Auf die Gefahr hin, dass ich mich mit dieser Aussage wieder bei verschiedenen Anbietern unbeliebt mache - was mir jedoch grundsätzlich egal ist, da ich dir lieber die Wahrheit sagen und hoffentlich die Augen öffne.

ALL DAS was du diesbezüglich liest, siehst oder hörst kannst du getrost vergessen.
Würde es ein Wundermittel für unsere Wunschfigur geben, wüsste die ganze Welt schon davon.

Ein Beispiel für ein so ein „Wundermittel" ist z.B. VIAGRA. (nicht das ich das jetzt gut heiße - manche brauchen es halt)
Aber es hilft, wirkt, beseitigt anscheinend jede Menge Probleme - wenn auch sicher mit vielen Nebenwirkungen - und JEDER auf dieser Welt kennt es - unabhängig davon, ob du es brauchst oder nicht.

Wundermittelchen bezüglich „Wunschfigur" gibt es nicht bzw. noch nicht.
Vielleicht in ferner Zukunft, wobei ich denke nicht, dass wir das noch erleben werden.

- -

Schneller ist besser - Psychologische Falle

Vielleicht kommt dir ja Folgendes bekannt vor:
„Was? In einer Woche nur 1 Kilogramm weniger?
Da passt doch etwas nicht?
2 Kilo - nicht schlecht, aber da muss noch mehr gehen.
3 Kilo - jawohl, wobei es könnte schon noch etwas schneller gehen.
4 Kilo müssen doch drinnen sein - irgendwie… oder?

SO NICHT!
Leider haben wir meist viel zu hohe Erwartungen -
gerade was das Abnehmen betrifft.
„Verblödet" durch Medienformate wie zum Beispiel „The Biggest Loser" und durch absurde Vorher-Nachher-Bilder, verlieren wir den Hang zur Realität.

Fettmasseabbau benötigt Zeit und ist abhängig von meiner Muskulatur, meinem Lebensstil und meiner Ernährung.
Mit einer stoffwechselgerechten Ernährungsumstellung kann man - OHNE ZU HUNGERN!! - 200g bis 750g Fett pro Woche abnehmen. Mit viel Konsequenz, Bewegung und einem gut funktionierendem Stoffwechsel auch bis 1,5kg. (ist aber eher selten)
Mehr ist aus einigen physiologischen Gründen auch gar nicht möglich!

Nimmst du also mehr als ein Kilogramm pro Woche ab, so verlierst du vermutlich auch wertvolle Muskelmasse. Spätestens jetzt solltest du einen Spezialisten aufsuchen und regelmäßig mittels einer Bioelektrischen Impedanz-Analyse (BIA) deine Körperzusammensetzung messen lassen.

! Mit dem Verlust der Muskulatur ist der Jojo-Effekt schon vorprogrammiert !

Geht es um Muskelaufbau oder Fettmasseabbau muss man auf jeden Fall lernen sich in Geduld zu üben.
Merke dir: was nicht von gestern auf heute entstanden ist,
das kann auch nicht von heute auf morgen verschwinden.
Egal wie sehr du dir das wünschst - akzeptiere es.

sanitas est summa opulentia
sesomed
Gesundheit ist der größte Reichtum

Was musst du tun? - die Wahrheit:

Es gibt nur einen Weg wie du an dein Ziel kommst:
Ändere deine Gewohnheiten.

Jeder von uns hat sich meist im Laufe der Zeit schlechte Gewohnheiten angeeignet. Oft fallen uns diese gar nicht mehr auf, weil wir sie schon komplett „verinnerlicht" haben.

Das fängt oft schon beim Einkauf im Supermarkt an:
Das Auto wird so weit wir nur irgendwie möglich am beim Eingang platziert - ja nicht weit gehen, das kostet Zeit und ist mühsam - man wählt meist immer die selben (schlechten) Produkte aus. Die kennt man. Man kauft Lebensmittel ein, die man oft eigentlich nicht braucht, sondern nur weil man Gusto darauf hat usw...

Genauso am Weg zur Arbeit:
Man kauft sich immer das Gleiche Weckerl beim Bäcker um's Eck, der gezuckerte „Kaffee to go" darf auch nicht fehlen, man wählt immer die Rolltreppe - nicht die Stiegen und nach der Arbeit ist man einfach zu müde um noch Sport zu machen (Ausrede Nr. 1).

Diese - und wahrscheinlich auch andere - schlechten Gewohnheiten musst du eruieren und durch neue bzw. bessere ersetzen.
Psychologisch gesehen dauert es ca. 12 Wochen bis dein Körper eine neue Gewohnheit übernimmt und sich diese automatisiert.
Das bedeutet, alles was du nicht mindestens 3 Monate lang machst wird dein Körper nicht als neue Gewohnheit übernehmen - doch erst dann wird es dir anfangen Spaß zu machen. Du wirst Veränderungen bemerken und diese werden sich gut anfühlen. Glaub mir.

Von jetzt an und für immer? Die Frage die du dir stellen musst:
Kannst du dir vorstellen, deinen neuen, wahrscheinlich gesünderen Lebensstil, auch noch in ein, zwei oder drei Jahren zu leben?

Ist die Antwort „JA", dann bist du auf dem richtigen Weg und wirst dein Ziel mit großer Sicherheit erreichen.

Ist deine Antwort „nein" - so wird dich dein Frust früher oder später wieder einholen. Klar kannst du dann sagen „was soll's - dafür hab ich's mir wieder richtig „gut gehen" lassen.
Obwohl - wär es nicht besser, wenn es dir für den Rest des Lebens so richtig „gut geht"?

Denk daran:
Unsere Gesundheit ist der größte Schatz, den wir Menschen besitzen. Ein Schatz den man nicht kaufen kann und dennoch besitzt ihn jeder von uns. Umso wichtiger ist es, ihn zu behüten und zu pflegen. Jeder der schon einmal krank war oder eingeschränkt in seinem Tun, wird das bestätigen können. Denn alles Geld der Welt bringt dir die Gesundheit nicht zurück.

Halte durch, freue dich auf
neue Erfahrungen und lasse diese auch zu.

sanitas est summa opulentia
sesomed
Gesundheit ist der größte Reichtum

Egal was ich mache - bei mir geht garnichts!

Also gleich mal vorweg: BLÖDSINN - ja ganz recht! Das ist Blödsinn! JEDER und damit meine ich wirklich JEDER kann sein Ziel erreichen.

Natürlich kann es sein, dass es bei einer Person mehr Disziplin, mehr Fleiß, mehr Geduld erfordert, als bei einer anderen. Aber Fakt ist, jeder kann das Ziel, was er im Kopf hat auch erreichen. Die Frage ist eher - wieviel bin ICH bereit dafür zu leisten und zu opfern.

Dennoch - es gibt einige Faktoren, welche einem sein Ziel zu erreichen, erschweren können.
Hierzu zählen:

- Nährstoff-, Vitamin-, Mineralstoffmängel - sind diese vorhanden, müssen diese ausgeglichen werden. Also notfalls mal zum Hausarzt und ein großes Blutbild machen lassen.
- Die Darmflora. Ist diese in Ordnung? Auch die Zusammensetzung des Mikrobioms kann es erschweren das Ziel „Wunschfigur" zu erreichen. (Viel Gemüse, viele Ballaststoffe [mind. 30g /Tag], ausreichend trinken und Bewegung) Man kann durch richtige und entsprechende Ernährung sein Mikrobiom wieder positiv verändern!
- Stress & Schlafmangel: Beides Faktoren, welche massiv in unseren Stoffwechsel eingreifen. Versuche regelmäßig oder täglich Entspannungsphasen in den Alltag einzubauen. Auch Bewegung ist ein guter Stresskiller - Bewegung macht den Kopf frei, fördert die Durchblutung, und hilft dir, abends besser einzuschlafen. Genauso könntest du auch immer eine Tasse Tee trinken und ein paar Seiten in einem Buch lesen. Wichtig ist, dass du „runter kommst".
- Fehlende Muskulatur - auch das kann ein Grund sein, dass man sein Körpergewicht nicht mehr effektiv reduzieren kann. In Zeiten wo schon unsere Kinder „überbemuttert" sind, sowie Handy– oder Spielekonsole-spielend nur noch zu Hause sitzen, wird diese fehlende Muskelmasse zukünftig noch zu einem sehr großen Problem werden.
  Jetzt hilft nur noch gezielter Muskelaufbau mittels sogenannten Hypertrophietraining.

Alleine - schaffe ich das nicht...

Keine Sorge, auch hierfür gibt es eine Lösung.
Gerne kannst du dich mit deinem Problem oder auch Problemen an mich wenden.
Ich gehöre definitiv nicht zu irgendwelchen großen Instituten der Branche. Vielleicht kann ich auch nicht in jedem Detail der Beste sein.

ABER: Mit meinem Engagement und meinem Wissen, versuche ich dir in jedem Fall die bestmögliche Beratung und Betreuung zu gewährleisten - mit dem Ziel, dass diese niemand anderer besser machen kann als ich.

Ich werde dich motivieren, dich informieren, dich begleiten und dich kontrollieren - solange wie du es möchtest.

Ernährungs– und Fitnessberatung in Prottes bei Gänserndorf
Philipp Mozga, BSc. • Univ. Ernährungswissenschaftler • Dipl. Gesundheits– und Fitnesstrainer • Gelernter Koch
eat4slim
sanitas est summa opulentia
sesomed
Gesundheit ist der größte Reichtum
Tel: 0699/ 10 25 88 22 • Mail: philipp.mozga@sesomed.at • Josef Seitz Straße Nr. 20, 2242 Prottes • Um Terminvereinbarung wird gebeten

Impressum:

© Philipp Mozga, 2017

Philipp Mozga, Bakk.rer.nat.
seso e.U.
Josef Seitz Straße 20
2242 Prottes

E-Mail: philipp.mozga@sesomed.at
Tel: 0699 / 10 25 88 22

Web: www.sesomed.at

Disclaimer:
Alle Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Eine Haftung und Verantwortung für die Umsetzung oder einen bestimmten Erfolg kann nicht übernommen werden. Alle Rechte bleiben bei dem Autor.

sanitas est summa opulentia
sesomed
Gesundheit ist der größte Reichtum
Ernährungsberatung
Gewichtsmanagement
Fitness– & Trainingsberatung
Körperanalyse - BIA
Gesundheitsförderung
und Prävention
Wir sind Ernährung

eat4slim