

Dr. Dr. Michael Despegel | Doris Muliar

# 2 Tage Diät sind genug

Das Rezeptbuch



# Eine Mahlzeit genügt

*2 Tage Diät sind genug* basiert auf den neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen. Des-halb gibt es an den Fastentagen nur eine Mahlzeit mit 500 Kilokalorien. Warum? Weil der Körper diese Mindestmenge an Energie braucht, um seine anabole Leistungsfähigkeit zu erhalten. Das heißt, nur dann ist der Körper

auf Aufbau programmiert. Erhält er diese Kalorienanzahl nicht, schaltet er in das genaue Gegenteil, den katabolen Modus, nämlich Abbau, um und das betrifft hauptsächlich die Muskeln. Die Folge: Energie- und Leistungsverlust. Damit das nicht passiert, ist es wichtig, an den Diättagen zumindest diese 500 Kilokalorien zu sich zu nehmen.

Indem Sie die ganze Kalorienmenge in nur einer Mahlzeit zu sich nehmen, vermeiden Sie, dass mehrmals am Tag vermehrt Insulin

ausgeschüttet wird, was wiederum die Fettverbrennung blockieren würde. Wer nur einmal am Tag isst, schafft die längste Nüchternphase, in der der Körper ideal mit Fett arbeiten kann.

Ein weiterer Vorteil der einmaligen Nahrungsaufnahme an den kalorienreduzierten Tagen ist die Vermeidung appetitanregender Momente. Je weniger Sie sich mit Essen oder Kochen beschäftigen, desto weniger müssen Sie gegen Ihren Appetit ankämpfen und Sie halten

viel leichter durch.



# Lebensbaustein Eiweiß

Proteine sorgen dafür, dass verschiedene Körperstrukturen wachsen und sich erneuern, wie Muskeln, Bänder, Knochen, Gewebe, Organe, Nägel, Haut und Haare. Sie sind verantwortlich für die Entwicklung von Enzymen sowie Hormonen und sie stärken unsere Abwehrkräfte. Außerdem beeinflusst unser Eiweißspiegel unmittelbar unsere