



Leseprobe

YOUNGGO.

Wissenschaftlich erforscht:
Der Yo-You-Effekt
Intelligent abnehmen

Diplom-Ernährungswissenschaftler Marco Spielau

Dr. troph. Stefanie Geißler

Dr. rer. biol. hum. Simon Freiherr von Stengel

Dr. med. Peter Marcinowski

Prof. Dr. phil. habil. Kuno Hottenrott

Elite
MAGAZINVERLAGS GMBH

Der Jojo-Effekt – vor hundertausenden von Jahren war er überlebensnotwendig für die Menschen und heute nur noch frustrierend.

Damit ist jetzt vorbei!

Der Yo-You-Effekt – das revolutionäre System zum nachhaltigen Abnehmen. Mehr noch: Abnehmen wird zum erfolgreichen Nebeneffekt – vorrangig wird die biologische Uhr um Jahre zurückgedreht!

Ein völlig neuer Ansatz zum Verlust von Körperfett ohne Jojo, dafür mit Freude am Erfolg und Spaß in der Durchführung.

Beginnen Sie noch heute und erleben Sie Yo-You!

Unverkäufliche Leseprobe

ISBN 978-3-941950-07-8

Din A5 ,148 Seiten

€ 18.70 (D)

Juni 2014

Alle Rechte vorbehalten. Die weitere Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© 2014 ELITE MAGAZINVERLAGS GMBH, HOLZGERLINGEN



PROLOG


Liebe Leserinnen, liebe Leser,


wie der Buchtitel schon verrät, sind wir auf den sogenannten „Yo-You Effekt“ gestoßen. Doch was ist das für ein neuer Yo-You Effekt? Bevor wir dieses Geheimnis lüften, möchten wir Ihnen in den nächsten Zeilen erklären, wie es überhaupt dazu gekommen ist.

Durch einen wunderbaren Zufall haben es sich unterschiedliche Wissenschaftler zur Aufgabe gemacht, das Thema Abnehmen unter verschiedenen Gesichtspunkten zu untersuchen. Ziel war es, Ihnen, liebe Leserinnen und liebe Leser, mehr Lebensqualität zu bieten. In dieser einmaligen Zusammenarbeit kam heraus, dass der Haupt-effekt Abnehmen auf einmal zu einem wunderbaren Nebeneffekt wurde. Wir konnten in unseren Tests nämlich feststellen, dass bei allen Teilnehmern die biologische Uhr innerhalb von 12 Wochen zwischen fünf und zehn Jahren zurück gedreht werden konnte. Mehr dazu finden Sie in den inhaltlichen Seiten. Seien Sie jetzt schon sehr gespannt!

Um das zu erreichen, arbeitete das interdisziplinäre Team aus Doktoren der Medizin, Ernährungswissenschaft, Sportwissenschaft und sogar ein Professor monatelang sehr intensiv über aktuelle Studien und Erkenntnisse. Das Ergebnis halten Sie jetzt exklusiv in den Händen – der Yo-You Effekt wurde entdeckt.

Wir möchten hier schon darauf hinweisen, dass es sich bei dem Yo-You Effekt weder um eine Diät, noch um Punkte zählen oder gar drastisches Kalorien reduzieren handelt. Verzicht auf Nahrung ist in der Regel der Grund, warum viele Abnehmprogramme oder Diäten abgebrochen werden. Dies wird Ihnen mit Yo-You nicht passieren.





Eine maßgebliche Wirkung, die Ihr Leben nachhaltig verändern wird, ist die Erhöhung Ihres Grundumsatzes – die Energie, die Ihr Körper täglich in Ruhe verbraucht. Je höher dieser Umsatz ist, desto schneller nehmen Sie ab und bleiben vor allen Dingen schlank und gesund. Deshalb gibt es mit Yo-You keinen Jo-Jo Effekt!

Wir bedanken uns herzlich bei dem Team, das sich in monatelanger Arbeit mit diesem Thema intensiv beschäftigt hat, den Mut hatte neue Wege zu gehen und andere wissenschaftliche Ansätze und Erkenntnisse zu integrieren.

Herzlichen Dank an,

Professor Dr. phil. habil. Kuno Hottenrott

Dr. med. Peter Marcinowski

Dr. troph. Stefanie Geißler

Dr. Simon Freiherr von Stengl

Diplom Ernährungswissenschaftler Marco Spielau




VORWORT

In Deutschland zählen derzeit 67 % der Männer und 53 % der Frauen als übergewichtig. Ein hohes Maß an Körperfett wird mit einer geringeren Lebenserwartung und einem erhöhten Krankheitsrisiko wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen assoziiert. Hohes Körpergewicht hat aber auch Auswirkungen auf die Lebensqualität und das Wohlbefinden.

Zur Reduktion von Körpergewicht werden häufig Radikaldiäten von kommerziellen Anbietern vorgeschlagen. Fakt ist, dass diese Konzepte mit fragwürdigen Inhalten und Empfehlungen in der Regel nicht zu einer langfristigen Gewichtsreduktion verhelfen, im Gegenteil, ein Jo-Jo-Effekt auslösen mit der Folge einer weiteren Gewichtszunahme sowie Unwohlsein und gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Aus wissenschaftlicher Sicht und aus eigener Erfahrung kann ein optimales Körpergewicht mit Wohlfühlfaktor nur durch regelmäßige körperliche Aktivität in Verbindung mit einer gesunden ausgewogenen Ernährung erreicht werden.

Und genau auf dieser Grundlage setzt das vorliegende Buch an. Mit mehreren in sich verzahnten YoungGo Bausteinen wird ein sogenannter Yo-You Effekt erzielt, der sich nicht allein auf der Waage zeigt, sondern ein neues Lebensgefühl mit viel Lebensenergie und Frische mit sich bringt.





Das Buch liefert dazu nicht nur viele praktische Tipps für das erfolgreiche Abnehmen, sondern stellt ganz konkrete mehrwöchige Programme vor. Dabei setzen die Autoren auf die Wirkung eines eigens entwickelten probiotischen Joghurts in Kombination mit einem YoungGo Reaktivkrafttraining. Unsere Studien mit diesem Trainingsgerät zeigten hohe Effekte auf Muskulatur und Sauerstoffaufnahme.

Mehr Muskulatur bedeutet zugleich einen höheren Grundumsatz und durch eine gute Darmflora können hochwertige Nährstoffe, Vitamine und Mineralien besser resorbiert werden. Regelmäßiges Einnehmen von Probiotika stärkt das Immunsystem und mindert das Infektrisiko.

Alle diese Faktoren tragen zu einer gesunden Lebensweise bei, was Hauptanliegen des vorliegenden Buches ist.

Ich wünsche mir, dass viele Menschen dieses interessante und innovative Buch nicht nur lesen, sondern die Maßnahmen auch aktiv umsetzen, um so in den Genuss des Yo-You Effekts zu kommen.

Univ.-Prof. Dr. phil. habil. Kuno Hottenrott

Präsident der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft

Lehrstuhl für Trainingswissenschaft an der Martin-Luther-Universität Halle



Schnellstart für Ungeduldige – der Yo-You Effekt

Hand hoch! Wer hat nicht schon mit dem Jojo-Effekt gekämpft? Das liegt daran, dass es uns der Körper übel nimmt, wenn wir ihn nicht regelmäßig mit Energie versorgen, sprich eine falsche Diät halten. Er spart sich direkt bei der nächsten fetten Mahlzeit Reserven an, um für die nächste Hungerperiode gewappnet zu sein.

Nicht mit uns. WIR essen zum Abnehmen. Das funktioniert nicht? Wir sagen doch und zeigen es Ihnen im Schnelldurchlauf! Ohne Vorgeplänkel, denn woher das Übergewicht kommt, wissen Sie sicher selber schon.





Unser Darm lebt

Das müssen Sie sich mal vorstellen. In unserem Darm leben ungefähr zehnmal mehr Bakterien als unser Körper Zellen hat! Diese Milchsäurebakterien, unsere Darmflora, müssen sorgfältig gepflegt werden. Aber hier können und müssen wir angreifen. Denn gerade unsere Darmflora scheint mit Übergewicht zusammen zu hängen. Ja, bestimmte Milchsäurebakterien im Darm scheinen uns dick zu machen und andere schlank. Das ist unsere Chance! Denn wir können die Zusammensetzung unserer Darmflora schon durch unsere Ernährung(sweise) beeinflussen. Einerseits können wir die Milchsäurebakterien mit anständiger Nahrung, den sogenannten Präbiotika, versorgen und andererseits können wir unsere Darmflora von außen mit den richtigen Milchsäurebakterien (Probiotika) umwandeln. Damit können wir unseren Erfolg unterstützen!

Der Yo-You Erfolgsfaktor

Japanische Wissenschaftler haben in einer klinischen Studie nachgewiesen, dass das Essen spezieller probiotischer Milchsäurebakterien erfolgreich zum Schmelzen des Bauchfettes führte und das ohne zusätzliche körperliche Bewegung oder einer Diät. Klingt doch ganz einfach: Sie essen zum Abnehmen. Der Yo-You Erfolgsfaktor kann Ihnen genau diesen Lactobazillus bieten und ist der Unterstützer im Darm für Ihren Erfolg! Also ran an probiotischen Joghurt, der auch noch schmeckt!

Satt und glücklich durch Eiweiß

Durch unsere komplexe Appetitregulation ist unser Körper vor großen Gewichtsschwankungen geschützt. Eigentlich! Denn nicht nur die Energiemenge des Essens, sondern auch einzelne Nährstoffe entscheiden ob wir satt sind. Eiweiß (Proteine) hat, auf die Kalorienzahl gesehen, den größten sättigenden Effekt im Vergleich zu Kohlenhydraten oder Fetten. Wir haben weniger Hunger!



Zudem liefert Eiweiß auch die Vorstufen für Serotonin und Dopamin, unsere Glückshormone im Gehirn. Nutzen Sie ab heute Eiweiß als Sattmacher, am besten rein und natürlich; ohne Panade oder als Wurst geformt! Das reinste Eiweiß, das es gibt – die pure Natur als leckeren Drink, direkt aus dem Glas! Zu jeder Mahlzeit und vor allem abends!

Trick 17 – Bakterien und Eiweiß!?

Jawohl, Bakterien (die richtigen!) und Eiweiß (Reineiweiß!), das ist der Trick, dem wir noch einen Turbo verpassen können. Sport! Unsere Muskeln werden schon ordentlich durch eiweißreiche Ernährung mit Nährstoffen versorgt. Durch die zusätzliche sportliche Betätigung werden unsere Muskeln aufgebaut und gestrafft. Da Muskeln schon in Ruhe mehr Energie verbrauchen, steigt auch unser Grundumsatz. Wir verbrauchen mehr Energie, in jeder Minute! Egal ob wir schlafen, arbeiten oder nur fernsehen.



An dieser Stelle sollten Sie schon mal den YoungGo Bewegungsverstärker gehört haben. Mit diesem einzigartigen Sportgerät, dem kleinsten Fitnessstudio der Welt, können Sie parallel Muskeln aufbauen und Ihre Ausdauer trainieren!



Schnelle und langsame Kohlenhydrate

Unter den Kohlenhydraten tummeln sich die schnellen und die langsamen. Die schnellen Kohlenhydrate gelangen, wie es der Name schon verrät, schnell in unsere Blutbahn. Die Folge ist ein schneller Blutzucker- und Insulinanstieg. So schnell wie der Anstieg ist, so schnell sind alle Nährstoffe wieder aus unserem Blut. Der nächste Hunger ist vorprogrammiert.



Die langsamen Kohlenhydrate hingegen benötigen Ihre Zeit, um verdaut und in die Blutbahn aufgenommen zu werden. Die Insulinreaktion ist deutlich langsamer, wir bleiben länger satt. Diese Kohlenhydrate liefern zugleich Ballaststoffe (Präbiotika), die wiederum gut für unsere Darmflora sind!

Drei Mahlzeiten am Tag, gleich flacher

Blutzuckerspiegel!

Warum nun so viel Eiweiß und keine schnellen Kohlenhydrate? Ganz einfach: unser Blutzucker steigt dadurch kaum an und unser Körper produziert weniger Insulin. Und das ist der Schlüssel zum Erfolg! Zuviel Insulin blockiert die Fettzellen. Solang Sie einen erhöhten Insulinspiegel im Blut haben, sind Ihre Fettzellen bildlich gesprochen wie verkorkt!

Sie können kein Fett abbauen und die Diät bringt nichts.

Um den Insulinspiegel flach zu halten, müssen wir also eiweißreich und ganz wichtig: höchstens drei Mahlzeiten am Tag essen, ohne

Snacks und Zwischenmahlzeiten.

Geben Sie den Fettzellen

keine Chance!



Noch ein Trick

Enzyme sind unsere Helfer zum Fettabbau. Diese arbeiten am besten wenn wir wenige Säuren im Blut haben. Das bedeutet, wenn wir unseren Säure-Basen-Haushalt ausgleichen, arbeitet unsere Fettverbrennung auf Hochtouren! Es geht den Fettzellen nun richtig an den Kragen! Dazu sollten wir basisch essen: reichlich Gemüse und Salat, dazu viel, am besten mineralstoffreiches, Wasser trinken.



Jetzt kennen Sie die wichtigsten Geheimnisse im Schnelldurchlauf! Wenn Sie doch neugierig auf mehr Wissen und Hintergründe geworden sind, dann lesen Sie doch einfach auf den Folgeseiten dieses Buches weiter und natürlich immer auf unserer Internetseite unter www.younggo.de. Ansonsten soll es jetzt zu unserem gemeinsamen Erfolg losgehen! Starten wir zum Abnehmen mit Spaß und guter Laune! Beantworten Sie uns nur noch diese kleine Frage und setzen Sie ein Häkchen, dass es alle sehen können!



Wie viel möchten Sie in den nächsten 12 Wochen abnehmen?

- Sie wollen 2-4 kg verlieren?

Ihr neues Lebensgefühl beginnt direkt mit Modul 1!



- Sie wollen 4-8 kg verlieren?

Dann starten Sie doch direkt mit Modul 2!



- Sie haben noch größere Ziele und wollen mehr als 8 kg abnehmen?

Dann beginnt Ihr neues Leben mit Modul 3!



Der Yo-You Faktor – das Geheimnis des Erfolges


Und nun kommt etwas sehr spannendes, dass Sie zum Erfolg führen wird. Seien Sie gespannt auf die Heinzelmännchen, die Ihnen ab heute beim Abnehmen helfen – immer! Zu jeder Tages- und Nachtzeit.

Japanische Wissenschaftler haben in einer klinischen Studie nachgewiesen, dass ein, in der Muttermilch natürlich vorkommendes Milchsäurebakterium zum Schmelzen des Bauchfettes sowie des Taillen- und Hüftumfanges führte und das **OHNE körperliche Anstrengung oder gar einer Diät** – das wäre doch DIE Lösung unseres dicken Problems!? Und dafür haben die Studienteilnehmer einfach Joghurt mit genau diesen Heinzelmännchen, einen ganz speziellen sogenannten probiotischen Joghurt, zusätzlich zu ihren normalen Essgewohnheiten gegessen. So einfach ist das – Essen zum Abnehmen. Es geht wirklich!

Probiotischer Joghurt ist also DER Unterstützer für Ihren Darm. Ganz leicht können wir uns einen solchen Joghurt selber herstellen. Schnell zu Hause gemacht und damit immer frisch. Ein Plus an Ballaststoffen unterstützt die Darmbakterien zusätzlich. Damit nicht genug, die Kombination mit einer natürlichen, lebensnotwendigen Fettsäure liefert alles was benötigt wird um erfolgreich dem Körperfett an den Kragen zu gehen! Einen solchen Joghurt kann es nicht im Handel geben, aber dafür bei uns zu Hause – ab jetzt jeden Tag!

Genauereres dazu finden Sie im Praxisteil.





Wenn Sie nun auf die ganzen Hintergründe und vor allem Ihre Erfolgsmodule neugierig geworden sind, lesen Sie doch einfach weiter! Entscheiden Sie selber wieviel Sie abnehmen möchten und vor allem – haben Sie Spaß dabei! Keine Kalorien oder Punkte zählen, kein Hungern und schlechte Laune, keine seltsamen Mittelchen oder leere Versprechen. Einfach nur wissenschaftlich sicherer Verlust von Körperfett!

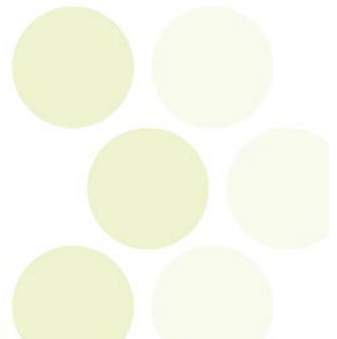


Alles finden Sie im Buch zum Yo-You Effekt. Erreichen Sie sicher und nachhaltig Ihre Ziele und profitieren Sie von echten Daten der Wissenschaft, renomierten Wissenschaftlern und sogar von einem Motivationsteil von einem der aktuell erfolgreichsten deutschen Unternehmer!

Seien Sie gespannt und vor allen seien Sie erfolgreich!

Viel Spaß wünscht Ihr

YOUNGGO. Team!



Wer Gewicht verlieren möchte, kennt ihn sicher: den Jojo-Effekt – diese seltsame Schutzfunktion unseres Körpers, mit dem er uns seit hunderttausenden Jahren vor dem Verhungern schützen möchte. Damals überlebensnotwendig, heute Frustration. Um das zu umgehen und doch sicher Körperfett zu verlieren, gibt es unzählige Programme und Konzepte. Diese basieren jedoch selten auf wissenschaftlichen Studien, sondern sind häufig nur Meinungen und Erfahrungen. Und wie sieht es mit dem langfristigen Erfolg aus?

Damit ist es jetzt vorbei. Erstmals haben sich fünf Professoren, Doktoren und Wissenschaftler aus dem Bereich der Ernährung/Trophologie, Sport und Medizin zusammengetan. Entstanden ist ein rein auf Studien basierendes revolutionäres System zum nachhaltigen Abnehmen. Mehr noch: Abnehmen wird zum erfolgreichen Nebeneffekt – vorrangig wird unsere biologische Uhr um Jahre zurückgedreht! Und alles ist im Alltag möglich – abnehmen einfach nebenher und zielsicher.

Das ist der Yo-You-Effekt – ein völlig neuer Ansatz zum Verlust von Körperfett ohne Jojo, dafür mit Freude am Erfolg und Spaß in der Durchführung. Durch Studien abgesichert, an hunderten Probanden bewiesen und bestätigt durch renommierte deutsche Wissenschaftler.

Vertrauen Sie auf die Wahrheit, beginnen Sie noch heute und erleben Sie Yo-You!