

Die Wahrheit über Bauchmuskeln

Mike Geary hat mit seinem Ebook „Die Wahrheit über Bauchmuskeln“ einen absoluten Renner für alle, die an Fitness und Bodybuilding interessiert sind, geschrieben.

Hier finden sie 3 seiner besten Artikel zum Thema Bauchfett!

1. Sind ganze Eier oder nur das Eiweiß gesünder?
2. Die 5 gesündesten fettverbrennenden Lebensmittel
3. Bananendiät! Machen Sie Witze?

Ich wünsche ihnen einige überraschende Einsichten!

Dieses pdf Dokument dürfen sie in **unveränderter** Form weitergeben!
Änderungen bedürfen der ausdrücklichen Genehmigung des Autors Mike Geary!

Wenn sie an weiteren Artikeln von Mike Geary oder seinem Ebook interessiert sind,
schreiben sie mir eine Email!

Viel Erfolg wünscht ihnen:
Bernd Schaudinnus
exformer (at) gmail.com

www.muskelaufbau-tipps.com

Sind ganze Eier oder nur das Eiweiss gesünder?

Artikel von Mike Geary - Zertifizierter Ernährungsspezialist, Zertifizierter Personal Trainer

Autor-- [Die Wahrheit über Bauchmuskeln](#)

Neulich war ich mit meinen Freunden auf einem Wochenendtrip. Einer meiner Freunde hatte für die ganze Gruppe das Frühstück zubereitet. Ich schlenderte also in die Küche, um mal zu gucken, was er da so machte. Dabei sah ich, dass er gerade eine riesige Ladung Eier vorbereitete.



Zu meinem Entsetzen sah ich, dass er die Eier öffnete, das Eiweiß in eine Schüssel gab und das Eigelb wegschmiss. Ich fragte ihn ganz entsetzt, warum er das mache und mein Freund antwortete folgendes...

"Weil ich mir gedacht habe, dass das Eigelb für Dich nicht in Frage kommt. Da steckt schließlich das ganze üble Fett und Cholesterin drin."

Ich antwortete ihm, "Du meinst die ganzen **Nährstoffe!**"

Dies ist ein typisches Beispiel dafür, wie unsicher viele Leute in Bezug auf Nährstoffe sind. In einer Welt voller Falschinformationen glauben viele Leute fälschlicherweise, dass das Eigelb der ungesunde Teil des Eies ist, obwohl in Wahrheit das **EIGELB DER GESÜNDESTE TEIL DES EIES IST!**

Wenn das Eigelb verworfen und nur das Eiweiß gegessen wird, wird der nährstoff- und antioxidantienreichste Teil, der voller Vitamine und Mineralien ist, verworfen. Das Eigelb beinhaltet so viel Vitamin B, Spuren von Mineralien, Vitamin A, Folsäure, Cholin, Lutein und andere wertvolle Nährstoffe... man kann diese gar nicht alle aufzählen.

Tatsache ist, dass das Eiweiß im Vergleich zum Eigelb nahezu frei von Nährstoffen ist.

Sogar das Protein im Eiweiß ist ohne das Eigelb nicht so wertvoll, da es ohne das Eigelb die Aminosäureform nicht ausbalancieren kann und es macht das Protein besser verfügbar. Nicht zu erwähnen, das Bio- Eier von freilaufenden Hühnern mehr Omega-3 Fettsäuren beinhalten.

Das Eigelb beinhaltet mehr als 90% Kalzium, Eisen, Phosphor, Zink, Thiamin, B6, Folsäure, B12, Panthothensäure. Als zusätzliche Beigabe sind auch fettlöslich Vitamine wie A, D, E und K und essentielle Fettsäuren im Ei enthalten.

Jetzt kommt sicher die übliche Einsprache...

"Aber ich habe gehört, dass ganze Eier meinen Cholesterinspiegel drastisch ansteigen lassen"

DIES IST FALSCH!

Wenn Sie Lebensmittel zu sich nehmen, die viel Cholesterin beinhalten, z.B. Eier, wird Ihr Körper dies ausgleichen. Auf der anderen Seite, wenn Sie nicht genügend Cholesterin essen, produziert Ihr Körper mehr Cholesterin, da es eine Menge Funktionen im Körper übernehmen muss.

Jetzt wird es interessant...

Es gibt etliche Studie, die darauf Hinweisen, dass ganze Eier den guten HDL-Cholesterin **mehr anheben** als das LDL-Cholesterin und so das Cholesterinverhältnis und die Blutchemie über das Ganze gesehen verbessert.



Drittens... hohes Cholesterin ist keine Krankheit! Herzkrankheit ist eine Krankheit... hohes Cholesterin ist keine Krankheit.

Zudem beinhaltet Eigelb nebst dem Antioxidans Lutein auch verschiedene andere Antioxidantien, die entzündliche Veränderungen im Körper vorbeugen. Diese Entzündungen sind die wahren Schuldigen der Herzerkrankungen, nicht das Nahrungscholesterin. Dies reduziert die körpereigene Cholesterinproduktion.

Kürzlich lass ich von einer Studie der Universät von Connecticut. Die einen Teilnehmer dieser Studie aßen 12 Wochen lang 3 Eier täglich, eine reduzierte aber fettreichhaltigere Ernährung erhöhte das HDL gute Cholesterin um 20%. Das LDL schlechte Cholesterin blieb während dieser Studie gleich. Bei der Gruppe, die Eiersatz (Eiweiß) aß, wurden keinerlei Veränderungen festgestellt. Das gute Cholesterin verbesserte sich nicht (ein höherer HDL Spiegel ist mit einem verringerten Risiko einer Herzerkrankung verbunden).

Ich hoffe, ich konnte Sie überzeugen, dass ganze Eier keine ungesunde Ernährung und **sogar viel gesünder als ausschließlich das Eiweiß** sind.

Nun zu den Kalorien, die das Eigelb liefert!

Dies ist wirklich kein Problem. Obwohl Eigelb mehr Kalorien als das Eiweiß enthält, hat das Eigelb eine hohe Nährstoffdichte. Dadurch hat es einen hohen Sättigungseffekt und kann so Ihren Appetit regulieren. zusätzlich helfen die gesunden Fette in dem Eigelb, den Spiegel der fettverbrennenden Hormone beizubehalten.

Insgesamt bedeutet dies, dass das Extrad Fett (gesunde Fette) und die Kalorien des Eigelbs so Nährstoffdicht sind, dass sie sogar HELFEN, Körperfett zu verbrennen!

Ganz gewöhnliche Eier aus dem Supermarkt, die aus Massenhaltungen stammen, sind natürlich von Ihrem Nährwertgehalt nicht mit Eiern von Bio-Bauernhöfen zu vergleichen. Diese freilaufenden Hühner haben die Möglichkeit, sich viel natürlicher zu ernähren. Die typischen Eier aus dem Supermarkt haben einen deutlich niedrigeren Nährstoffgehalt, einen höheren Omega-6-Spiegel und niedrigeren Omega-3 Spiegel.

Die Bio Eier von freilaufenden Hühnern enthalten mehr Vitamine und Mineralien. Zudem ist das Omega-3 zu Omega-6 Verhältnis besser.

Ich habe kürzlich einen Vergleich mit Eiern gemacht, die ich aus dem Lebensmittelladen gekauft habe und Eiern, die ich vom Bauernhof gekauft habe. Auf diesem Bauernhof können die Hühner in ihrem Gehege draußen herumlaufen und überall picken und scharren.

Viele Leute bemerken gar nicht, dass dies einer der Hauptunterschiede ist, da sie nie Eier von freilaufenden Hühnern gekauft haben. Das Eigelb von den Eiern aus der Massentierhaltung in Käfigen hat eine blasse gelbliche Farbe, die Schale ist dünner und es ist leichter. Das Eigelb der gesunden freilaufenden Hühner ist dunkel orange und zeigt so den höheren Nährwert- und Carotinoidgehalt.

Wenn Ihnen also demnächst wieder jemand sagt, dass das Eiweiß vorteilhafter ist, wissen Sie es nun besser. Sie kennen jetzt die Zusammenhänge des Eigelbs und des Eiweißes.

Noch eine weitere Studie über Eier...

Ich habe eine Studie gelesen, die Gruppen miteinander verglich, die zum Frühstück Rührei aßen gegen solche, die Cerealien oder Brötchen zum Frühstück zu sich nahmen. Das Ergebnis dieser Studie war, dass die Gruppe mit dem Rührei Körpergewicht verloren oder ihr Gewicht behielten. Die andere Gruppe nahm an Gewicht zu.

Es wurde die Hypothese aufgestellt, dass die Rührei essende Gruppe während des gesamten Tages weniger Kalorien zu sich nahm, weil sie weniger Appetit hatte. Die andere Gruppe war anfälliger auf einen unkontrollierten Blutzuckeranstieg und "Heisshungerattacken".

Ich persönlich esse übrigens täglich zum Frühstück 4 ganze Eier und mein Körperfettanteil ist üblicherweise im einstelligen Bereich.

Genießen Sie Ihre Eier und werden Sie schlanker!

Wenn sie mehr Informationen brauchen, oder das Ebook von Mike Geary kaufen wollen, dann klicken sie auf den folgenden Link!

[Die Wahrheit über Bauchmuskeln](#)



Die 5 gesündesten fettverbrennenden Lebensmittel (von einigen werden Sie überrascht sein!)

Artikel von **Mike Geary** - Zertifizierter Ernährungsspezialist, Zertifizierter Personal Trainer

Autor - [Die Wahrheit über Bauchmuskeln](#)

1. Rind- oder Bisonfleisch von mit Gras ernährten Tieren (NICHT das, was Sie üblicherweise im Lebensmittelgeschäft bekommen). Ich weiss, dass viele Menschen der Meinung sind, rotes Fleisch sei ungesund. Dies wohl aus dem Grund, dass diese Leute nicht wissen, wie die Gesundheit der Tiere das Fleisch, das wir konsumieren, beeinflusst. Denken Sie daran -- "ein ungesundes Tier liefert ungesundes Fleisch, ein gesundes Tier dagegen liefert uns gesundes Fleisch".

Beim typischen Rind- oder Bisonfleisch, das im Supermarkt angeboten wird, wurden die Tiere mit Mais und Sojabohnen gefüttert. Soja und Mais ist KEINE typische Ernährung von Rindern und Kühen und verändern so das chemische Gleichgewicht der Fette und anderen Nährstoffen des Fleisches. Rinder, die mit Mais gefüttert wurden liefern üblicherweise Fleisch, das zu hohe Omega-6 Fettsäuren und zu wenig Omega-3 Fettsäuren liefert.

Auf der anderen Seite liefert das Fleisch von Tieren, die mit natürlichem Futter aufgezogen wurden wie Gras und anderem Futter, viel höhere gesunde Omega-3 Fettsäurespiegel und niedrigere Omega-6 Fettsäurespiegel, die Entzündungen im Körper hervorrufen (hiervon essen die meisten Menschen sowieso zuviel).

Fleisch von grasgefütterten Tieren beinhaltet üblicherweise 3 mal mehr Vitamin E als das Fleisch von mit Mais gefütterten Tieren.

Ein weiterer Vorteil ist, dass dieses Fleisch von grasgefütterten Tieren zudem noch **speziell gesundes Fett** liefert. Dieses Fett heisst konjugierte Leinölsäure (CLA) und ist in diesem Fleisch deutlich mehr vorhanden.

In wissenschaftlichen Studien wurde belegt, dass das CLA helfen kann, **Körperfett zu verbrennen und schlanke Muskeln aufzubauen** (diese können Ihnen wiederum helfen, Gewicht zu verlieren!). Dieses Fleisch von grasgefütterten Tieren hat eine enorm hohe Proteinqualität ... dies hilft ebenfalls Fett zu verbrennen und schlanke Muskeln aufzubauen.



Fleisch von grasgefütterten Tieren ist etwas schwieriger zu finden. Fragen Sie doch einmal Ihren Metzger, auf Bauernhöfen oder im Reformhaus nach.

2. Avocados - Dabei sind Avocados eher als fettreiche Lebensmittel bekannt. Nun, es sind **gesunde Fette!** Diese Frucht ist nicht nur superreich an einfach ungesättigtem Fett, sondern auch randvoll mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Antioxidantien.

Guacamole (pürierte Avocado mit Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten, Pfeffer usw.) ist ein superleckerer und nährstoffreicher, sättigender Belag. Versuchen Sie, geschnittene Avocado oder Guacamole auf Ihrem Brot, Burger, Rührei oder Omelette, im Salat oder zu einer Ihrer anderen Mahlzeiten.

3. Ganze Eier, inklusive des Eigelbs (nicht nur das Eiweiss) - Viele Menschen wissen, dass Eier einer der grössten Proteinquellen sind. Allerdings wissen viele Leute nicht, dass das Eigelb der gesündeste Teil des Eies ist. Hier stecken die Vitamine, Mineralien und Antioxidantien (wie das Lutein).



Das Eigelb beinhaltet mehr als 90% Kalzium, Eisen, Phosphor, Zink, Thiamin, B6, Folsäure, B12, Panthotensäure. Als zusätzliche Beigabe sind auch fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K und essentielle Fettsäuren im Ei enthalten.

Achten Sie darauf, Bioeier aus Auslaufhaltung zu kaufen, anstatt die typischen günstigeren Eier aus dem Supermarkt. Ähnlich wie bei Fleisch von grasgefütterten Tieren wird der Nährwert der Eier und das Gleichgewicht der gesunden Omega-3 Fettsäuren zu den entzündungsfördernden Omega-6 Fettsäuren deutlich durch die Ernährung der Hühner gesteuert.

Hühner, die die Möglichkeit haben draussen frei herumzulaufen, nehmen viel mehr natürliche Nahrung auf und versorgen Sie mit **gesünderen nährstoffreicheren Eiern**, die ein gesünderes Fettgleichgewicht haben als die üblichen Eier aus dem Supermarkt. Diese stammen aus "Eier-Fabriken", in denen die Hühner den ganzen Tag zusammengepfercht sind und mit Mais und Soja gefüttert werden.

4. Nüsse: Walnüsse, Mandeln, Pekannüsse, Macadamiannüsse, etc -- Ja, dies ist ein weiteres "fettreiches" Lebensmittel, das Ihnen hilft, Körperfett zu verbrennen. Obwohl Nüsse im allgemeinen zwischen 75-90% Fett im Verhältnis der Fettkalorien zu den Totalkalorien haben, liefern sie gesunde Fette mit vielen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. Nüsse sind auch



eine gute Quelle für **Ballaststoffe und Proteine**, von denen Sie natürlich schon wissen, dass sie Ihnen bei der Regulierung des Blutzuckers helfen und eine **Gewichtsabnahme unterstützen können**.



Nüsse unterstützen auch, den Level der **fettverbrennenden Hormone** in Ihrem Körper zu regulieren. Zudem kontrollieren sie Ihren Appetit und Heisshungergelüste, so dass Sie letztendlich über den Tag verteilt weniger Kalorien essen. Dies, obwohl Sie ein fetthaltiges Lebensmittel zu sich nehmen. Meine Lieblingsnüsse sind Pekannüsse, Mandeln und Walnüsse, die Ihnen verschiedene Arten von Vitaminen und Mineralien liefern.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, wählen Sie rohe Nüsse oder Butter aus rohen Nüssen statt der gerösteten und gesalzenen Nüsse, da diese die Qualität und den Nährstoffgehalt der gesunden Fette, die Sie damit zu sich nehmen, erhalten helfen.

Erweitern Sie Ihren Horizont und probieren Sie statt der üblichen Erdnussbutter, die die meisten Leute kennen, einmal Mandelbutter, Pekanbutter oder Mandelbutter, um Ihre Ernährung abwechslungsreicher zu gestalten.

5. Beeren - Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren und sogar die "exotischen" Gojibeeren: Beeren sind ein Nährstoff-Kraftwerk, denn sie stecken voller Vitamine und Mineralstoffe und gehören zu den besten Quellen von Antioxidantien, die es überhaupt in Lebensmitteln gibt. Beeren enthalten auch eine gesunde Menge Ballaststoffe, die die Absorption und Verdauung von Kohlenhydraten in Ihrem Körper verringert und den Blutzuckerspiegel reguliert, um eine zu hohe Insulinausschüttung zu verhindern. Dadurch machen sie Beeren zu einem tollen Supernahrungsmittel für Fettabbau und einen schlanken Körper!

Werden Sie kreativ und essen Sie sowohl bekannte Beeren ebenso wie auch einige der exotischeren Beeren: Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren und auch Gojibeeren (die zu den Beeren mit der höchsten Nährstoffdichte und der stärksten antioxidativen Wirkung überhaupt gehören) oder die spektakuläre Acaibeere.

Ich mische gerne verschiedene Beeren in meinen Joghurt oder Hüttenkäse, genauso wie in die Haferflocken oder Haferkleie, in den Salat oder ich nehme einfach einige Beeren, denen ich ein paar Nüsse beimische. So habe ich immer eine **gesunde Zwischenmahlzeit!**

Ich hoffe, Ihnen hat dieser Überblick über einige gesunde fettverbrennende Lebensmittel gefallen. Es gibt noch etliche weitere, aber ich wollte Ihnen einige meiner Favoriten vorstellen.

[Zum Kauf des Ebooks und für mehr Informationen klicken sie Hier](#)

Was Sie über Trenddiäten unbedingt wissen müssen

und warum Bananen sich nicht zum Abnehmen eignen...

Artikel von Mike Geary - Zertifizierter Ernährungsspezialist, Zertifizierter Personal Trainer

Autor - [Die Wahrheit über Bauchmuskeln](#)

Diese 3 Lebensmittel NIEMALS essen

Vermeiden Sie diese Lebensmittel, die angeblich "gesund" sein sollen, aber in Realität Ihr Bauchfett sogar vermehren.



[Hier klicken um "gesunde" Lebensmittel zu entdecken, die Sie fett machen.](#)

Vor kurzem habe ich etwas im "Mens Health" gelesen. Dort wurde über eine aktuelle "IN" Diät diskutiert, die "Morgens Bananen Diät". In Japan ist diese Diät so populär, dass die Importe von Dole sich in den letzten 4 Monaten um 25% erhöht haben (gemäss Mens Health).



Angeblich funktioniert diese Diät folgendermassen: zum Frühstück dürfen so viele Bananen gegessen werden wie man möchte, am Mittag und am Abend kann man essen, was man möchte, eine kleine Zwischenmahlzeit um 15:00 Uhr, Dessert ist absolut verboten. Spätestens um Mitternacht sollte man ins Bett gehen.

Mens Health bringt hierbei einen wichtigen Einwand. Bei dieser "Diät" wird ein bedeutender Fehler gemacht. Man kann durch den Tag ein Zuviel an Kalorien aufnehmen und sich ernsthaft an diesen grossen unkontrolliert aufgenommenen Kalorienmengen überessen, ohne es überhaupt zu bemerken.

Warum wurden überhaupt Bananen ausgewählt, frage ich mich? Wenn man unbedingt diesen Trenddiäten folgen möchte, warum wählt man nicht eine Frucht mit einem besseren Verhältnis eines hohen Ballaststoff/Kohlenhydrat Totals und weniger Kalorien- und Zuckergehalt? Einige Beerenarten wären eine deutlich bessere Wahl, um abzunehmen.

Obwohl Bananen durchaus gesunde Vorteile bieten, sind sie eine der kaloriendichtesten Früchte, die es gibt. Ich limitiere meinen Bananenkonsum und esse sie ausschliesslich nach einem Training. Nach dem Training benötigt der Körper die höheren Glykogen Kalorien mehr, um den Muskelglykogenspeicher wieder leichter auffüllen zu können.

Fazit... Dies ist lediglich eine weitere nutzlose Trenddiät, die niemandem auf Dauer hilft, Pfunde zu verlieren und das neue Gewicht auch zu behalten.

Es ist tatsächlich so wie ich es immer versuche zu vermitteln. Man muss einen neuen Lebensstil annehmen, um zu lernen, welche Ernährung die Fettverbrennung fördert und hilft, das Gewicht für den Rest des Lebens auch zu behalten.

Deswegen sind die einzigen "Ernährungs-Programme", denen ich beipflichte, KEINE Trenddiäten, sondern eher Methoden, die den Fokus auf einer gesunden Ernährung haben, die für Sie persönlich funktioniert. Für den Rest Ihres Lebens.

Die einzigen Ernährungsprogramme, die ich unterstütze sind von ein paar wenigen Ernährungsfachleuten, die ich persönlich kenne. Sie sind einige der Top-Experten in diesem Bereich.

Eine von ihnen ist **Isabel De Los Rios**

-

Aus diesem Grund bin ich von diesem Programm so begeistert..., weil es kein TREND ist, sondern eine kluge Strategie, um eine gesunde Ernährung zu erreichen, die für Sie persönlich ein Leben lang funktioniert.

Hier finden Sie mehr Informationen zu Isabel's Programm:

[Isabel-De-Los-Rios](#)

Also auf in ein schlankeres und gesünderes Leben!

Für einen schlanken und gesunden Körper,

A handwritten signature in black ink that reads "Michael Geary". The signature is written in a cursive, flowing style.

Mike Geary
Zertifizierter Ernährungsspezialist
Zertifizierter Personal Trainer
Author –

Hier können sie das Ebook kaufen! [Die Wahrheit über Bauchmuskeln](#)