



# GOOD CARBS

## ***Die ultimative 21-Tage-Abnehm-Challenge***

*Schnell & gesund abnehmen  
mit den richtigen Kohlenhydraten*

*Für ein gesundes Gewicht  
und mehr Energie ab 40 Jahren*

*Von Franziska Nöthen*

## DIE WAHRHEIT ÜBER SCHNELLES ABNEHMEN

Ich freue mich wirklich sehr darüber, dass du die Verantwortung für dein Gewicht und deine Gesundheit übernehmen willst und interessiert bist an meiner 21-Tage-Challenge.

Die Inspiration für dieses Programm stammt von meiner Mutter, die es vor ein paar Jahren geschafft hat, durch ein Detox-Programm über 25 kg abzunehmen.

Auch einige Diät-Studien bestätigen, dass ein schneller Gewichtsverlust am Anfang einer Diät dafür sorgt, dass du **kurzfristig und langfristig** mehr Erfolg beim Abnehmen haben wirst.

### “ABER IST ES ÜBERHAUPT GESUND, SCHNELL ABZUNEHMEN?”

Über diese Frage kann ich (nicht nur als Ernährungsberater) nur schmunzeln. Versteh mich bitte nicht falsch. Ich bin absolut davon überzeugt, dass eine Crash-Diät mit anschließendem Jojo-Effekt NICHT sinnvoll ist.

Vergleicht man allerdings die Anzahl der Menschen, die krank werden, weil sie zu schnell abnehmen (praktisch NULL) mit der Anzahl der Menschen, die jedes Jahr an Übergewicht oder Fettleibigkeit sterben (600.000+)...

Ist es also überhaupt eine Frage, die es wert ist, beantwortet zu werden?

**Die Gefahren, die Übergewicht für deinen Körper bedeuten, sind so viel höher als die Gefahren, die das schnelle Abnehmen haben, so dass eine Debatte darüber überflüssig ist.**

## WARUM DAUERT DIE CHALLENGE 21 TAGE?

**Weil es ungefähr 21 Tage dauert, um eine Gewohnheit in Gang zu setzen.**

Bis du die Gewohnheit verinnerlicht hast, wird es bei manchen von euch noch viel länger dauern. Aber für viele wird die 21-Tage-Marke eine völlige Veränderung deiner Ess- und Lebensgewohnheiten bedeuten.

Es gibt viele Programme, die sich auf einen Zeitraum von 21 Tagen konzentrieren, und es gibt einen Grund dafür: **Weil es funktioniert.**

**Denn es geht nicht darum, 21 Tage lang abzunehmen. Es geht darum, dauerhaft gesunde Ernährungsgewohnheiten aufzubauen.**

**Denn das ist der EINZIGE Weg, wie du jedes einzelne KILO kontrollieren und für immer dein Wohlfühlgewicht halten kannst.**

## HORMONE & STOFFWECHSEL

Geht es dir auch so wie meiner Mutter (bevor sie mithilfe von DETOX über 25 kg abgenommen hat), dass du unter Muskel- oder Gelenkschmerzen leidest, kurzatmig oder kraftlos bist oder einen bedenklich hohen Blutdruck hast?

Dann ist ein Detox-Programm für dich genau das richtige.

Aber auch jedem, der mit Ü40 noch fit und gesund ist, kann ich nur empfehlen, 1-2 mal im Jahr ein Reinigungsprogramm für deine Gesundheit durchzuführen.

Der wichtigste Teil der 21-Tage-Challenge **beginnt mit einer DETOX-Phase**. Das ist der Teil, den die meisten Abnehm-Programme und Diäten auslassen.

Stattdessen bekommst du bei den meisten Programmen und Diäten direkt eine Liste mit einer ganzen Reihe von gesunden, ganzen Lebensmitteln geliefert, die du dann essen darfst.



Das ist großartig, denn dein Körper braucht diese Lebensmittel.

**Das Problem daran ist, dass oft unser Körper - oder besser gesagt unsere Hormone - durch den Genuss von zu vielen Kohlenhydraten oder verarbeitete Lebensmittel aus dem Gleichgewicht geraten ist. Dadurch arbeitet dein Stoffwechsel nicht mehr richtig und die Nährstoffe kommen gar nicht dort im Körper an, wo sie gebraucht werden.**

**Wenn du also ein Abehmprogramm ohne vorherigen Reset startest, bei dem du lernst, wie du dich gesund ernährst, wird es Monate dauern, bis dein Körper entgiftet ist und deine Hormone wieder im Gleichgewicht sind.**

ZUERST braucht dein System einen Neustart, bevor er die Nährstoffe richtig verarbeiten kann.

Es macht also überhaupt erst Sinn, deine Ernährung dauerhaft umzustellen, nachdem deine Hormone ihren Job wieder effektiv ausführen.

Was meine ich mit "Reset"? Ich meine das Zurücksetzen deiner Insulinsensitivität.

Der übermäßige **Konsum von Kohlenhydraten** und verarbeiteten Lebensmitteln führt dazu, dass dein Körper "insulinresistent" wird.

Die Wissenschaft dahinter ist sehr detailliert, technisch und kann verwirrend sein. Um es an dieser Stelle kurz und übersichtlich zu halten, werde ich am Ende ein paar Links mit dir teilen, wenn du dich genauer damit befassen möchtest.

Kurz gesagt, das Geheimnis liegt in den **HORMONEN**.

Mehrere Hormone beeinflussen Stoffwechsel-Prozesse der Verdauung, also die Aufnahme, Verteilung und Entsorgung von Nährstoffen aus der Nahrung, die du isst.

Diese Hormone sind: **Insulin, Leptin, Glykogen, Ghrelin und Cortisol**.

Der übermäßige Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln und Kohlenhydraten führt dazu, dass diese Hormone ihren Dienst verweigern und falsche Signale an deinen Körper senden.

Eine "allgemein gesunde Ernährung" wird dieses Problem nicht beheben.

**Du MUSST entgiften, um dein System zurückzusetzen. Erst dann arbeitet dein Stoffwechsel wieder effektiv.**

Ein weiterer Grund für die Entgiftung ist das Durchbrechen des gefürchteten **Abnehmplateaus**. Der Neustart deines Systems durch ein gutes Detox wird genau das tun.

Egal, ob du das Detox-Programm zum Abnehmen oder zum Entgiften durchführst, wird deine Gesundheit davon profitieren.

Für zusätzliche Infos:

[Wie Hormone das Abnehmen beeinflussen](#)

[5 Hormone, die das Gewicht beeinflussen](#)

Im nächsten Schritt erfährst du, was Detox genau bedeutet.

## **DIE BEDEUTUNG VON DETOX**

Nachdem du erfahren hast, warum dein Körper zuerst einen Neustart braucht, um anschließend mit gesunden Ernährungsgewohnheiten sein Gewicht dauerhaft zu kontrollieren, geht es jetzt darum, was Detox genau bedeutet.

Eine Entgiftung oder Detox bedeutet einfach: **ein Prozess oder eine Zeitspanne, in der du auf giftige oder ungesunde Substanzen verzichtest oder deinen Körper davon befreist.**

Dies bedeutet nicht, dass Du buchstäblich ein Leber-Peeling oder einen anderen Hokuspokus starten darfst.

Ich werde dich auch nicht dazu überreden, dich 3 Tage lang von Zitronenwasser oder grünem Tee zu ernähren.

Es bedeutet nur, dem Körper zu erlauben, **Giftstoffe loszuwerden** und sich für eine Weile von ungesunden Lebensmittel fernzuhalten.

Und genau deshalb fängt die 21-Tage-Abnehm-Challenge auch mit einer Entgiftungswoche an, in der du so wenig Kohlenhydrate wie möglich zu dir nimmst.

Dieser Prozess ermöglicht es dem Körper, sich von der Überlastung durch ungesunde Lebensmitteln, Alkohol und Zucker, von denen wir normalerweise zu viel essen, zu erholen.

**Das Ergebnis einer Entgiftung ist ein verbesserter Stoffwechsel, klare Haut und jede Menge Energie, neben vielen anderen Nutzen für die Gesundheit!**

## DER AUFBAU DES GOOD-CARBS-PROGRAMMS

Ein großartiger Entgiftungsplan oder ein großartiges Entgiftungsprogramm sollte auf zwei Grundprinzipien aufbauen:

**Es ist einfach auszuführen und es liefert Ergebnisse.**

Dieser Detox-Diätplan konzentriert sich auf die **Minimierung der hormonellen Reaktionen und die Maximierung der Nährstoffaufnahme.**

Während dieses Vorgangs werden keine "leeren" Kohlenhydrate und viel Gemüse gegessen.

### **Warum?**

1. Menschen ernähren sich **oft übermäßig von Kohlenhydraten** (was zu Prädiabetes und Diabetes Typ II führen kann).
2. Die meisten Menschen sind **bis zum Rand mit Glykogen** gefüllt und können eine Pause davon gut vertragen.
3. Wenn du auf Zucker und die falschen Kohlenhydrate verzichtest, kann sich der Insulinspiegel regulieren, der Leptinspiegel steigt und dadurch die hormonellen Reaktionen des Körpers neu starten (RESET).

## **WELCHE ERGEBNISSE KANNST DU IN WOCHE 1 ERWARTEN?**

**2-4 kg verlieren:** Wegen der Minimierung von Kalorien und Kohlenhydraten, wirst du einen schnellen Gewichtsverlust sehen. Ein Teil davon ist unnötiges Wasser, das gehalten wird durch die Kohlenhydrate. Und natürlich wirst du auch Fett verlieren, das mobilisiert worden ist.

**Tonnenweise Energie:** Die ersten Tage können schwierig sein und sogar zu Kopfschmerzen führen, aber das wird vergehen. Der Körper fängt an, die Nährstoffe besser zu absorbieren, und bis zum dritten Tag solltest du dich verdammt gut fühlen.

**Mehr Selbstvertrauen:** Wenn du eine Herausforderung, also eine "Challenge" erfolgreich bewältigst, erhältst du ein neues Gefühl des Vertrauens und der Kontrolle. Wenn du die Kontrolle über deinen Körper fühlst, wie er aussieht, und wie er reagiert, steigert das dein Selbstvertrauen enorm.

Wahrscheinlich treten während der Detox-Phase Entgiftungssymptome auf. Diese können in Form von Kopfschmerzen, wenig Energie (bevor sie wieder steigt!) und Verdauungsbeschwerden erscheinen.

Dies ist völlig NORMAL und zeigt dir, dass dein Körper eine Entgiftung BRAUCHT.

Du bist dabei, deinen Körper mit den Vitaminen, Nährstoffen und Mineralien zu überladen, die er so dringend benötigt, aber nicht an deren Verarbeitung gewöhnt ist.

Ist das nicht ein gruseliger Gedanke? Dass sich dein Körper so an verarbeitete Lebensmittel gewöhnen kann und dass du dich schlecht fühlst, wenn du nährstoffreiche Superfoods isst?

Es ist Zeit, dein Verdauungssystem, dein Immunsystem, deine Darmgesundheit und deinen GESAMTEN KÖRPER auf Vordermann zu bringen.

Wie? Das erfährst du in der nächsten Einheit.

## **PHASE 2: EINFÜHRUNG DER RICHTIGEN KOHLENHYDRATE - GOOD CARBS**

Ab der 2. Woche geht es in der 21-Tage-Challenge darum, Kohlenhydrate wieder Schritt für Schritt in deinen Ernährungsplan einzubauen.

Aber nicht irgendwelche Kohlenhydrate. Nur die „good carbs“, die dich dabei unterstützen, dein Gewicht zu kontrollieren. Ich werde dich dabei unterstützen, eine Ernährungsweise zu finden, die du dein Leben lang beibehalten kannst. Ohne wieder zuzunehmen.

## WIE FANGE ICH MIT DER 21-TAGE-CHALLENGE AN

- ✦ Bisher hast du erfahren, warum dein Körper zuerst einen Reset braucht, um anschließend schnell und dauerhaft abzunehmen.
- ✦ Du weißt, dass deine Hormone dabei eine wichtige Rolle spielen und dass sie zuerst wieder lernen dürfen, wie sie richtig funktionieren.
- ✦ Du hast erfahren, mit welchen Ergebnissen du bei der Challenge rechnen darfst.

### **Also, wie fängst du jetzt eigentlich damit an?**

Ich hoffe, dass dies dein nächste Frage sein wird!

Im Folgenden findest du einen kurzen Überblick über einige der Konzepte der vollständigen 21-Tage-Abnehm-Challenge Programms.

Beachte, dass es sich um eine Übersicht handelt und nicht alle Details enthält (z. B. Lebensmittellisten und Rezepte), da dies Teil des bezahlten Programms ist. Du erfährst also, "was zu tun ist", aber nicht "wie es geht".

## BONUS: VORGESCHMACK AUF DIE DETOX-WOCHE

Wenn du eine Entgiftungswoche (oder ein paar Detox-Tage) planst, lege sie dir möglichst so in den Terminkalender, dass du nicht bei einem Geburtstag oder auf einer Party eingeladen bist, denn sonst müsstest du das Programm (vermutlich) noch mal von vorne beginnen.

Auch mit einem stressigen Job lässt sich das Programm nur schlecht vereinbaren - meiner Meinung jedenfalls. Deshalb empfehle ich dir, die Detox-Phase im Urlaub durchzuführen. Falls das bei dir nicht möglich ist, starte an einem Samstag, da die ersten beiden Tage die schwierigsten sind.

## Low Carb Gemüse



Brokkoli



Blumenkohl



Pilze



Bohnen



Tomaten



Grünkohl



Gurke



Sellerie



Paprika



Rosenkohl



Spargel



Knoblauch



Spinat



Zucchini



Zwiebeln  
Frühlingszwiebeln



Radieschen

## WICHTIGE HINWEISE ZU DER ENTGIFTUNGSWOCHE

- Trinke morgens direkt nach dem Aufstehen immer ein Glas lauwarmes, stilles Wasser
- 1-2 Tassen schwarzer / grüner Tee, Kaffee ohne Milch und Zucker sind erlaubt
- Trinke täglich mindestens 2 Liter Kräutertee und Wasser, evtl. gewürzt mit Zitrone, Limette und / oder Zimt

- In den ersten 3 Tagen bestehen alle Mahlzeiten aus Gemüse (siehe Grafik) und kleinen Mengen an zuckerarmen Obstsorten (v.a. Beeren)
- Zum Verfeinern der Speisen kannst du etwas gesundes Öl (Kokosöl, Olivenöl) sowie alle Kräuter verwenden
- Für den kleinen Hunger zwischendurch: Iss gelierte Chiasamen (bis zu 4 Esslöffel am Tag)
- Ab dem 4. Tag fügst du zu jeder 2. Mahlzeit 20-25 g Eiweiß hinzu

## SO GEHT ES WEITER...

Das Konzept, das ich dir in meinem Abnehm-Programm Schritt für Schritt erkläre, hilft dir dabei, die notwendigen Änderungen in deiner Ernährung und deinem Lebensstil vorzunehmen und auch nach der Challenge umzusetzen.

In dem Kurs lernst du zuerst die Grundlagen gesunder Ernährung kennen. Neben zahlreichen Theorie-Lektionen bekommst du viele wertvolle Videos für die Umsetzung in die Praxis. Zudem besprechen wir auch, wie du dir erfolgreich neue Gewohnheiten aufbaust. Du bekommst haufenweise Informationen, kleine Aufgaben und Motivationskicks, die dich zum Nachdenken anregen. Alles, was du brauchst, um dich nicht nur während, sondern auch noch nach der Challenge gesund zu ernähren. Mit den richtigen Kohlenhydraten.

Du wirst von mir sofort eine E-Mail erhalten, wenn die nächste Challenge an den Start geht. Ich würde mich wahnsinnig darüber freuen, wenn du mitmachst.

Bis bald!

*Franzi*