



**TRAUMFIGUR  
GANZ OHNE  
DIÄT!**

# TRAUMFIGUR GANZ OHNE DIÄT!

**Die Auswahl an verschiedenen Diäten ist schier unüberschaubar. Eines haben sie alle gemeinsam: Sie sind mühsam und anstrengend - und sie wirken nur für begrenzte Zeit, danach ist häufiger wieder alles beim Alten. Gesünder wirst du davon meist auch nicht. Wie du noch 2020 deine Traumfigur erreichst, sie ein Leben lang hältst und das ganz ohne lästige Diät verraten wir dir hier!**

Mit dem Jahreswechsel naht auch unweigerlich jedes Mal wieder die Zeit der guten Vorsätze, nicht wenige nehmen sich dabei regelmäßig jedes Jahr vor, nun endlich „in Form“ zu kommen. Gemeint ist dabei häufig, einige oder ein paar mehr überflüssige Pfunde loszuwerden und die aus der Form geratenen Körperpartien wieder ein wenig zu straffen. Mit dem Abnehmen und dem „shapen“ ist das allerdings so eine Sache: Diäten erfordern eine Menge Durchhaltevermögen und einen eisernen Willen über einen beträchtlichen Zeitraum hinweg, nicht alle Diäten sind dabei zudem wirklich gesund. Immer wieder kommt dann die Frage auf: „Geht es denn nicht auch ohne Diät?“ Die kurze und knappe Antwort darauf ist: das geht durchaus. Wie, erfährst du im Folgenden.

## Diäten sind kontrollierte Mangelernährung

Es ist relativ egal, welche Art von Diät du machst - das Grundprinzip ist immer das Gleiche: du verzichtest auf bestimmte Gruppen von Lebensmitteln oder schränkst die Mengen einiger Lebensmittel ein, bei

kalorienreduzierenden Diäten gleich die Menge aller Lebensmittel, die du zu dir nimmst. Dadurch gerät der Körper (jedenfalls theoretisch) in einen Zustand der Unterversorgung und muss auf seine gespeicherten Reserven zurückgreifen, um den Mangel auszugleichen.

Das kann funktionieren - nicht jede Diät erzeugt aber bei jedem gleichermaßen die gewünschte Stoffwechselveränderung. Jeder Mensch ist in geringem Maß unterschiedlich und unser Stoffwechsel ist äußerst komplex. Für ihn spielen eine ganze Vielzahl von einzelnen Prozessen eine Rolle, die ineinandergreifen und die abhängig von der individuellen Stoffwechsellage bei jedem Menschen ein wenig unterschiedlich ausgeprägt sind. Was für einen funktioniert, muss daher noch längst nicht für alle anderen die gleichen Effekte haben.

Angenehm sind Diäten mit Sicherheit nicht - immerhin handelt es sich um einen Mangelzustand und das wird dir dein Körper auch signalisieren: mit Heißhungerattacken, mit Frustration, Gereiztheit und mit dem drängenden