

Fit und vital durch Appetitologie®:

Ihr Körper weiß, was er braucht, um fit und vital zu sein! Wenn Sie ihm die Nährstoffe geben, die er gerade braucht, werden Sie sich sehr schnell fitter und vitaler fühlen! Das gelingt, indem Sie stärker herauschmecken, was Ihnen wirklich gut schmeckt, und die Grundregeln der Appetitologie® beachten.



Foto von: Alexander Redl
Veröffentlicht bei: Unsplash
<https://unsplash.com/photos/d3bYmnZbank>

Die Auswirkungen merken Sie oft schon nach einer Mahlzeit: Wenn Sie eine opulente, meist kohlenhydratreiche Mittagsmahlzeit essen, ohne auf ihren Appetit zu achten, sind sie anschließend häufig „Schach matt“. „Ein voller Bauch studiert nicht gern“, sagt der Volksmund. Sie werden also müde, schlapp und unkonzentriert sein. Ihr Körper ist damit beschäftigt all die überflüssigen Nährstoffe, die Sie ihm zugemutet haben und die er zurzeit gar nicht braucht, wieder zu entgiften.

Ganz anders werden Sie sich fühlen, wenn Sie bei einer Mahlzeit die Grundregeln der Appetitologie® beachten und nur das essen, was Ihnen wirklich gut schmeckt. Es mag sein, dass sie auch große Mengen vertilgen. Trotzdem werden Sie sich anschließend nicht überladen und müde fühlen.

Am Anfang ist es schwer, sich umzustellen und wirklich nur auf seinen Appetit zu achten! Es ist z.B. ungewohnt mittags nur ½ Kartoffel zu essen, wenn diese gerade ohne Soße nicht schmeckt. Aber schnell werden sie selbst erleben, dass Sie sich wirklich fitter fühlen, wenn Sie in diesem Fall eben mehr Fleisch und Gemüse essen. Je nachdem, was Ihnen ohne Soße gut schmeckt.

Seien Sie nicht zu ängstlich, ihrem Körper auch mal etwas zuzumuten, was nur halbwegs gut schmeckt. Jahrelang haben sie sich irgend etwas „rein gezogen“ und kannten die Grundregeln der Appetitologie überhaupt nicht. Freuen Sie sich an kleinen Erfolgen! Es ist ein längerer Lernprozess, seinen Appetit wieder besser wahr zu nehmen.

Wenn Sie sich einige Wochen appetitologisch ernähren, werden Sie merken, dass sie Fett verlieren werden (die Hautfalten werden dünner) aber Muskelmasse aufbauen. Und das führt auch längerfristig zu einer gesteigerten körperlichen Fitness. Gerade Sportler profitieren sehr von der Appetitologie!

Und auch die geistige Leistungsfähigkeit nimmt zu, wenn Sie ihrem Gehirn die Nährstoffe geben, die es gerade braucht!

Die von der Steinzeiterernährung abgeleiteten

Ernährungsempfehlungen:

Essen Sie deutlich mehr:

- **Frisches Gemüse (Salate) und frisches Obst**
- **Fisch, Fleisch, Innereien, Eier und Pilze**

- (besonders gut ist Seefisch, Wild, Lammfleisch)
- **Naturbelassene Fette** (Nüsse, Avocados, Oliven, Butter, kaltgepresste Öle, Schmalz, fetter Seefisch, Dorsch-Lebertran)
 - **Wasser oder ungesüßte Tees**

Essen Sie deutlich weniger:

- **Zucker, Süßigkeiten und Softdrinks (Cola + Limo)**
- **Getreideprodukte** (Brot, Reis, Nudeln)
d.h. weniger Kohlenhydrate (= „Low Carb“)
 - > Wenn sie eine trockene Scheibe Vollkornbrot kosten, werden sie schnell merken, dass Brot nur selten gut schmeckt
 - > Aber wenn Kohlenhydrate, dann **möglichst Vollkorn-Produkte!**
- **Industriefette** (Margarine; alle Öle, die nicht kaltgepresst sind; in Fritteusefett Gebackenes)
- **Milch und Milchprodukte**
(besonders Käse und Quark, die Eiweißanteile der Milch)

Grundregeln der Appetitologie® :

1. **Die Steinzeiterernährung ist die Basis für eine gesunde Ernährung, der Goldstandard. Es gelten die davon abgeleiteten Ernährungsempfehlungen**
2. **Je naturbelassener ein Lebensmittel ist, umso mehr gilt: Was gut riecht und gut schmeckt, tut auch meinem Körper gut**
3. **Genießen sie einen möglichst hohen Anteil von Lebensmitteln naturbelassen, das heißt: roh, unvermischt und ungewürzt**
4. **Bei Appetit auf hochverarbeitete Nahrungsmittel überlegen, welches naturbelassene Lebensmittel ihr Steinzeit-Ernährungsinstinkt eigentlich meint, worauf sie wirklich Appetit haben.**

Dr. med. Max Dienel, 2019

www.appetitologie.de

max.dienel@appetitologie.de