



Inhalt

1	Warum wir mithilfe von Diäten allein langfristig nicht abnehmen.....	2
2	Unser Stoffwechsel	2

1 Warum wir mithilfe von Diäten allein langfristig nicht abnehmen

Haben Sie sich schon wiederholt durch Diäten gequält, tage- oder gar wochenlang gehungert und sich die liebsten Genüsse versagt, nur um nach kurzer Zeit noch mehr Kilos auf die Waage zu bringen? Eine umfassende Strategie zur natürlichen Stoffwechselregulierung mit **Synergo** bietet einen Ausweg aus der scheinbar hoffnungslosen Spirale, die gemeinhin auch als Jojo-Effekt bezeichnet wird.

Die Annahme, dass man, um abzunehmen, lediglich Kalorien einsparen müsse, lässt die Anpassungsfähigkeit des Körpers außer Acht. Unser Körper ist intelligent: Bekommt er weniger Energie zugeführt, passt er sich an, indem er seinen Grundumsatz verringert (das ist die Energie (Kalorien), die der Körper im Ruhezustand zur Selbsterhaltung verbraucht). Nehmen Sie eine Zeit lang weniger Kalorien zu sich, mögen Sie kurzfristig abnehmen, wenn aber die „Diät“ vorbei ist und Sie wieder „normale“ Portionen zu sich nehmen und das essen, was Sie vor der Diät gewohnt waren zu essen, nehmen Sie schnell wieder zu – oft sogar mehr als vor der Diät, da sich Ihr Grundumsatz verringert hat. Was evolutionär betrachtet sinnvoll ist und einst nützlich war, um Nahrungsengpässe zu überleben, macht vielen Menschen heute in Zeiten des Kalorien-Überflusses und der bewegungsarmen Lebensweise (Büroarbeit, Autos, Fast-Food, ...) das Schlank-werden und -bleiben schwer. Nach neuesten Untersuchungen laufen bei übergewichtigen Menschen Stoffwechsel und Energieumsatz nicht mehr optimal ab. Durch kurzfristige Diäten gehen hauptsächlich Wasser und Muskelmasse verloren wodurch sich langfristig der Fettanteil im Körper erhöht – wir also genau das Gegenteil dessen erreichen, was wir wollen und wofür wir uns kasteien. Diesem Teufelskreis entkommen Sie, indem Sie zusätzlich zur kalorienbewussten und gesunden Ernährung Ihren **Stoffwechsel anregen**. Wie Sie das **mit Synergo** schaffen, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln.

2 Unser Stoffwechsel

Die biochemischen Reaktionen im Organismus von Lebewesen werden als Stoffwechsel oder Metabolismus bezeichnet. Auf diesem Stoffwechsel basieren Umbau, Auf- und Abbau von Stoffen im Körper (so auch der Abbau von Fettzellen und der Aufbau von Muskelmasse) sowie die Aufrechterhaltung der Körper- oder Zellfunktionen. Idealerweise sorgt der Stoffwechsel dafür, dass unser Körper die ihm durch Nahrungsaufnahme zugeführte Energie in Wärme, Bewegung und Energie für den Alltag umwandelt. Da alle Vorgänge im menschlichen Organismus auf solchen biochemischen Reaktionen beruhen und jede Zelle durch Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und andere Vitalstoffe in ihrer Funktion beeinflusst wird, ist es verständlich, dass mögliche Versorgungslücken an Vitalstoffen Probleme nach sich ziehen können. Ist der Metabolismus gestört, funktioniert das synergetische Zusammenspiel nicht mehr, wichtige Körper- und Zellfunktionen sind gestört, trotz Kalorienaufnahme sind wir z.B. schlapp und müde, da wir zugeführte Energie als Fettpolster speichern, anstatt sie in Lebensenergie umzuwandeln – auf Dauer werden wir krank.

Damit der Stoffwechsel richtig funktioniert und Energie durch chemische Reaktionen auch richtig umgesetzt werden kann (nämlich dazu, uns mehr Energie für die körperliche und geistige Fitness zu geben anstatt sie in den Fettzellen zu speichern), ist es essentiell, dem Körper die richtigen Signale zu geben. Grundlegend sind hierfür:

A: BEWEGUNG

Durch **regelmäßige Bewegung** bauen wir Muskelmasse auf. Muskelmasse braucht nicht nur viel Energie, wenn Sie in Bewegung ist, sondern erhöht unseren Grundumsatz auch im Ruhezustand.

Außerdem trainiert regelmäßige Bewegung den Fettstoffwechsel – schon 30 Minuten zügig Spazieren, Schwimmen, Radfahren o.ä. reichen aus.

Programmieren Sie Ihren Organismus durch Bewegung darauf, ihm zugeführte Kalorien-Energie in Lebensenergie umzuwandeln, anstatt sie in unseren Fettdepots zu speichern.

- bewegen wir uns hingegen zu wenig, ist unser Fettstoffwechsel nicht trainiert, programmieren wir unseren Stoffwechsel darauf, ihm zugeführte Energie in seinen Fettdepots zu „speichern“
- das hat zur Folge, dass der Körper viel Insulin produziert, um die großen Mengen an Kohlenhydraten den Zellen zuzuführen
- Übergewicht und chronische Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes Typ 2 sind oft das Resultat

B: VITALSTOFFE

Bewegung allein reicht jedoch **nicht**, um den Stoffwechsel anzukurbeln, denn die biochemischen Reaktionen, die wir weiter oben als Stoffwechsel bezeichnet haben, kommen in unserem Organismus nur dann zustande, wenn der Körper auf die **richtigen Nährstoffe** in ausreichender Menge zugreifen kann. Da unsere Alltagsernährung immer weniger natürliche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthält (aufgrund industrieller Landwirtschaft, langer Lagerzeiten, Genmanipulation, ...), wird es immer wichtiger, sich hochwertige Vitalstoffspender zu gönnen.

Synergo liefert die für den Energiestoffwechsel nötigen Nährstoffe, die Sie brauchen, um Ihren Stoffwechsel auf Vordermann zu bringen. Wertvolle Tipps hierzu erhalten Sie auf Anfrage bei AERA.