

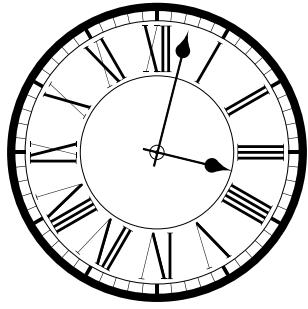
DIE LEPTIN-DIÄT

ANLEITUNG



LEPTIN ZEIGT DEINE FETTRESERVEN

Um deinen Hunger zu regulieren muss dein Körper ständig entscheiden: „Hab ich genug Fettreserven oder habe ich zu wenig?“ Ein hormoneller Vorgang wird bei jeder Nahrungsaufnahme aktiviert. Dadurch wird dem Gehirn übermittelt, ob genügend Reserven vorhanden sind oder nicht.



4 BIS 5 STUNDEN ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN

Zwischen den Mahlzeiten sollten mindestens 4-5 Stunden liegen. Während dieser Zeit aktiviert dein Körper deine Fettverbrennung und geht an die Reserven.

Die letzte Mahlzeit am Abend muss 4-5 Stunden vor dem Schlafen eingenommen werden.



DU KANNST ESSEN WAS DU WILLST

Das wichtigste sind die 4-5 Stunden zwischen den Mahlzeiten. Essen darfst du letztendlich was du willst! Gönn dir zu jedem Gericht Schokolade, Kuchen oder Eis und du wirst trotzdem abnehmen!



GESUND IST BESSER UND SCHNELLER

Obwohl du essen kannst was du willst, ist eine gesunde Ernährung klar im Vorteil! Süßes enthält oft mehr Kalorien als Obst oder Gemüse. Also kontrolliere deinen Zuckerverzehr. So erreichst du noch schneller dein Traumgewicht!



DEIN KÖRPER WIRD ES DIR DANKEN

Durch die klaren, nahrungsfreien Zeiten gibst du deinem Körper die Möglichkeit "richtig" zu funktionieren. Er kann endlich "aufräumen" und wird nicht permanent mit Botenstoffen überrannt.