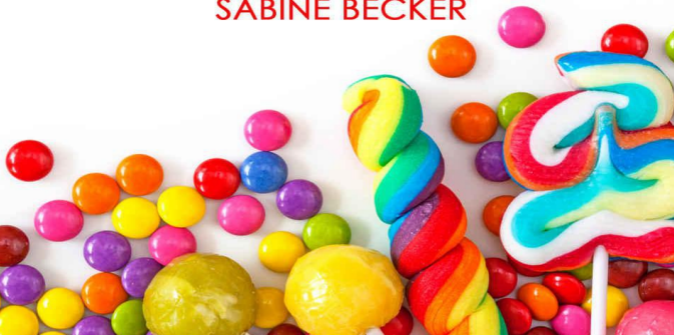




VIVERE SENZA ZUCCHERO

Interrompere la dipendenza dallo
zucchero e diventare sottile, sano
e in forma senza il veleno dolce

SABINE BECKER



Vivere senza zucchero

*Interrompere la
dipendenza dallo
zucchero e diventare
sottile, sano e in*

*forma senza il veleno
dolce*

prima edizione 2018
Copyright © Sabine Becker

Contenuto

Premessa

Capitolo 1: Un' escursione nella storia -
quando e perché abbiamo perso lo
zucchero?

Capitolo 2: Cos' è e cosa contiene lo
zucchero?

Capitolo 3: Quali effetti ha lo zucchero
sul nostro corpo?

Capitolo 4: Lo zucchero può essere
fonte di dipendenza?

Capitolo 5: Test - Sono addicted
zucchero?

Capitolo 6: Disintossicazione dello

zucchero - cessazione della dipendenza

Capitolo 7: 10 Suggerimenti contro gli
attacchi di fame

Capitolo 8: Cessazione dello zucchero e
perdita di peso

Capitolo 9: Suggerimenti per visitare il
ristorante

In ogni ristorante

Presso l' italiano

Ai Greci

Al cinese

Al messicano

McDonalds & Co.

Capitolo 10: La vita dopo la
disintossicazione - come andare avanti!

Premessa

Mano sul tuo cuore - quanto tempo fa era il giorno in cui davvero non mangiavi niente di dolce? Tre giorni, una settimana o molte settimane? Oppure devi passare e confessare di non ricordare un giorno simile? Dal momento che il cioccolato, Haribo & Co. appartengono alla vostra vita quotidiana come l'aria per respirare, giusto?

Vi riconoscete forse nella seguente routine quotidiana: si inizia con il caffè

al latte dolce nella giornata, inoltre ci sono Nutella o marmellate, poi si va all'ufficio, dove vi attende un brodo segreto di biscotti e barrette di cioccolato, da cui già fino alla pausa pranzo l'uno o l'altro "deve credere in esso" o altro? Ci deve essere qualche "cibo nervoso" nella routine stressante ufficio, giusto? Ma anche dopo, è ancora divertente, perché dopo il lavoro sul divano, non c'è niente senza biscotti e cioccolatini?

Conoscete la sensazione di irrequietezza e ottusità quando l'offerta di dolci è bassa? Sei mai venuto al distributore di benzina a tarda notte per ottenere cioccolato, orsi gummi e coke?

Se vi riconoscete, probabilmente avete capito a lungo che meno caramella sarebbe stata buona in faccia, non da ultimo perché la cintura è sempre più dolorosa e le squame stanno martellando sempre di più a destra?

La buona notizia è che non sei solo. Lo zucchero è un farmaco da cui si può essere dipendenti, come alcool, farmaci o sigarette. La dipendenza dallo zucchero è un problema per molte persone e più diffuso di quanto molti credano. Perché consumiamo troppo zucchero - e non solo in cose "ovvie" come cioccolato, Nutella o limonata. Sono anche gli zuccheri nascosti - ad esempio in muesli o ketchup - che

rendono la dipendenza dallo zucchero una malattia diffusa. E che è anche la causa principale dell' obesità, perché lo slogan a lungo promosso "grasso fa grasso grasso" è stato a lungo confutato, in realtà lo zucchero e altri carboidrati sono i veri colpevoli di chili superflui.

Quindi è giunto il momento di sbarazzarsi degli artigli della droga bianca. Non solo per la vostra figura, ma anche per la pelle, i denti, la salute e il benessere in generale.

Come farlo - leggere questo libro per saperne di più.

Capitolo 1: Un' escursione nella storia - quando e perché abbiamo perso lo zucchero?

Erano circa 10.000 anni fa che il succo dolce di canna da zucchero affascinava le persone. Intorno all' 8000 aC, la pianta di canna da zucchero è stato scoperto in Nuova Guinea, e dal momento che il suo succo non solo assaggiato meravigliosamente dolce, ma è stato anche detto di avere poteri magici, canna da zucchero coltivazione

cominciò. Presto la canna da zucchero si diffuse in India fino alla Persia e divenne famosa nell' antica Europa da Alessandro Magno circa 2500 anni fa.

Intorno al 600 d. C. si sviluppò in Persia un metodo per estrarre la polvere cristallina dalla canna da zucchero, ancora oggi nota come zucchero. Poco tempo dopo iniziarono le conquiste arabe, a seguito delle quali la canna da zucchero si espandeva sempre più verso ovest. Ovunque andassero gli arabi, avevano lo zucchero nel bagaglio.

Infine, nell' XI secolo - dopo il ritorno dei crociati dal Medio Oriente - la polvere dolce divenne sempre più

popolare alle nostre latitudini. Presto, lo zucchero divenne molto popolare alle corti della nobiltà. All' epoca, lo zucchero era ancora considerato un lusso equilibrato con l' oro e inaccessibile alla gente comune. Poiché le condizioni climatiche non consentivano la coltivazione della canna da zucchero in Europa, le dinastie reali e principesche europee acquistarono i califfi arabi d' oro dolce.

Con Colombo, la canna da zucchero raggiunse finalmente il Nuovo Mondo. Nei Caraibi, il clima era ideale per la coltivazione della canna da zucchero. Questo e la crescente domanda da parte dell' Europa ha rapidamente portato ad

un business molto redditizio - nel 17 ° secolo il famoso commercio triangolare è stato istituito, con Inghilterra, Spagna e Portogallo in particolare partecipare. Ed è andata così: le navi dell' America centrale e meridionale si sono recate in Europa e hanno avuto a bordo lo zucchero, sempre più popolare, ma anche l' oro e il tabacco. Arrivando in Europa, le navi sono state scaricate e ricaricate con materiali, armi e liquori. Poi siamo andati in Africa, dove si è svolta un' altra operazione di scarico e carico, ma questa volta sono state le "merci" umane a salire a bordo. Degli schiavi che sono stati spediti dall' Africa in America, una parte non trascurabile è morta già durante l'

estenuante attraversamento. I sopravvissuti sono stati venduti ai proprietari di piantagioni nel Nuovo Mondo, dove hanno dovuto lavorare in condizioni per lo più disumane - fino a 18 ore al giorno con scarsa disponibilità. Non era una bella e soprattutto non una lunga vita che aspettava gli schiavi.

Tuttavia, i consumatori europei di zucchero non ne erano consapevoli. Il desiderio per la polvere dolce ha continuato a crescere e con essa la sua produzione. Questo significava che c'era sempre più zucchero, che divenne più economico e più economico. Non ci volle molto tempo per lo zucchero per

superare il miele, che in precedenza è stato considerato il dolcificante usuale. Anche il mercato dello zucchero è diventato sempre più attraente a causa di invenzioni "dolci" sempre nuove come il cioccolato, il gelato o il marzapane, che hanno portato ad un costante aumento dei profitti.

Poi, nel XVIII secolo, ci fu una grande svolta nella storia dello zucchero. Si è scoperto che anche la barbabietola, molto comune in Europa, contiene zucchero. Questa era la nascita della barbabietola da zucchero, che è stata coltivata dalla barbabietola. Ed è così che lo zucchero ha iniziato ad essere coltivato anche in Europa, ma questo

non ha cambiato il fatto che la parte del leone dello zucchero consumato qui è venuto da piantagioni di canna da zucchero in America centrale per quasi 100 anni. Ciò cambiò nel XIX secolo con il blocco delle rotte marittime inglesi da parte di Napoleone. La coltivazione della barbabietola da zucchero è stata ora costretta ad espandersi e l'industria saccarifera europea ha registrato un boom. Finora, la domanda di zucchero nel nostro continente è stata coperta principalmente dalla barbabietola.

Sono passati diecimila anni da quando i nostri antenati della lontana Nuova Guinea si sono innamorati del gusto

piacevolmente dolce del succo di canna da zucchero. Lo zucchero non è più un lusso costoso, ma un prodotto di massa che è sempre disponibile e costa poco. E noi? Da troppo tempo consumiamo troppo del cristallo dolce. Nel corso dei secoli siamo diventati veri e propri cieli di zucchero.

E' noto da tempo che lo zucchero - soprattutto nelle quantità in cui lo consumiamo - non è sano. Ti fa ingrassare e ti fa ammalare. E lui ha molti di noi fermamente nelle sue grinfie. È giunto il momento di sbarazzarsene!

Capitolo 2: Cos' è e cosa contiene lo zucchero?

Nel caso degli zuccheri, si distingue tra zuccheri singoli, doppi e multipli, o come viene chiamato in gergo tecnico - monosaccaridi, disaccaridi e polisaccaridi. Tutti hanno una cosa in comune: alla fine della giornata - cioè la digestione - sono suddivisi in zuccheri semplici sotto forma di glucosio (zucchero d' uva) o fruttosio (fruttosio).

Quando glucosio e fruttosio si combinano, il risultato è chiamato

saccarosio - in altre parole, la polvere cristallina bianca nota a tutti noi, che usiamo per addolcire il nostro caffè o mescolare nella pasta della torta.

Zucchero domestico comune contiene circa parti uguali di destrosio e fruttosio.

Tuttavia, lo zucchero è molto più del nostro ben noto zucchero e glucosio e fruttosio di famiglia. In ultima analisi, tutti i carboidrati sono zucchero - molti di loro, tuttavia, sono più a catena lunga rispetto allo zucchero singolo o doppio. Ad esempio, l' amido è un polisaccaride composto da diverse molecole di glucosio. L' amido si trova nelle patate e nei cereali. Questo significa nient' altro

che pane e patate sono zucchero. Sorpreso? Eseguire il seguente test: Prendere un pezzo di pane o di patata e masticarlo a lungo. Dopo un po' noterete di avere un sapore leggermente dolciastro in bocca. Perché è così? La digestione dei carboidrati inizia nella bocca, vale a dire la divisione dei polisaccaridi in più fasi fino agli zuccheri semplici. Tuttavia, questo risultato si ottiene solo nell'intestino tenue.

Lo zucchero naturale si trova in numerosi alimenti, come molte verdure, tra cui patate e frutta. Ma non è tutto, perché molti prodotti vengono aggiunti artificialmente con lo zucchero. E

spesso non si tratta di cibi dolci, ma anche di cibi sostanziosi come ketchup e altre salse pronte o verdure in scatola come il cavolo rosso. Con molti alimenti, si caderebbe fuori dalle nuvole se si sente che, e soprattutto quanto zucchero contiene. Ad esempio, una tazza di yogurt naturale contiene fino a 15 g di zucchero, un bicchiere di succo d' arancia lo porta a 20 g. Bar Muesli o frullati pronti disponibili nei supermercati sono anche vere e proprie bombe dello zucchero!

Ma perché è così? Perché l'industria alimentare aggiunge artificialmente zucchero a tanti prodotti? Le risposte essenziali sono queste:

Lo zucchero è un forte vettore di sapore
Lo zucchero può rendervi dipendenti (e quindi garantire la produzione e le vendite)

Conserva e conserva i prodotti per una maggiore durata di conservazione

Ultimo ma non meno importante, la produzione di zucchero è molto economica.

Il triste risultato è che consumiamo troppo zucchero. Con il triste risultato che stiamo diventando sempre più spesso e più spesso e sempre più malati. L'obesità, il diabete e le malattie cardiovascolari sono in gran parte dovuti all'eccessivo consumo di zucchero. Nel frattempo, si è anche scoperto che esiste un legame tra una demenza sempre più diffusa e l'elevato consumo di zucchero.

In quali alimenti troviamo un sacco di zucchero?

Ovviamente le bombe allo zucchero sono queste:

dolciumi come cioccolato, orsi gommoso, biscotti, dolciumi e caramelle
Bevande dolci come succhi di frutta, limonata, cola
pasticcini come torte e biscotti

Zuccheri nascosti sono in:

prodotti alimentari trasformati

Pasti pronti
cibo in scatola
salse pronte per l' uso come ketchup,
salsa cocktail, salsa barbecue,
condimento per insalate
muesli
pane integrale
Yogurt (anche yogurt naturale)

Anche i prodotti leggeri sono una grossa trappola. Hanno sparato fuori dal terreno come funghi quando l' opinione comune era che il grasso avrebbe fatto grasso e la gente ha cercato di prenderlo sempre più dai nostri piatti. Ma poiché il grasso è un vettore di sapore proprio come lo zucchero, è stato necessario sostituirlo. Di conseguenza, il grasso

mancante è stato "recuperato" dallo zucchero. Anche nei prodotti degli osservatori del peso c'è una quantità sproporzionata di zucchero!

Lo zucchero è presente in quasi tutti gli alimenti prodotti o trasformati a livello industriale. Tuttavia, lo zucchero non sempre significa zucchero, ma si mimetizza piuttosto dietro altre denominazioni, come ad esempio

destrosio

maltosio

lattosio

Xilitolo

sorbitolo

maltodestrina

sciropo di glucosio

Sciropo di fruttosio

Raffinazione

La trappola dello zucchero si nasconde praticamente ovunque. Anche le alternative "salutari" come le barre proteiche o la frutta secca sono piene di zucchero. Molte sostanze nutritive e fibre dietetiche aggiunte sono nascoste nelle barre e la frutta secca è costituita quasi esclusivamente da fruttosio a causa della rimozione del liquido.

E anche se mangiamo fuori, è spesso "grasso". Ristoranti e snack bar amano lavorare con miscele pronte, condimenti e salse piene di zucchero. Questo può essere evitato aggiungendo salse e condimenti extra.

E' importante menzionare l' alcol in questo capitolo. Sapevate che 100 millilitri di alcool puro contengono 700 kcal? Molte bevande alcoliche contengono un sacco di zucchero, in particolare liquori, cocktail e birra. L' alcol è quindi un triplice pericolo: in primo luogo, contiene già molte calorie e non di rado molto zucchero. In secondo luogo, stimola l' appetito. In terzo luogo, lascia andare le inibizioni, e non è raro che il frigorifero venga saccheggiato al termine di una serata umida. Motivi sufficienti per stare attenti all' alcol.

Capitolo 3: Quali effetti ha lo zucchero sul nostro corpo?

Tutti sanno che troppo zucchero rompe i denti e causa sovrappeso. Ma lei sapeva, ad esempio, che malattie come l'infiammazione intestinale, l'ipertensione o la depressione sono anche associate ad un eccessivo consumo di zucchero?

diabete

Assorbendo lo zucchero, il corpo

rilascia l' insulina ormonale, che è responsabile della regolazione del livello di zucchero nel sangue. Se c' è troppo zucchero, il livello di insulina è costantemente elevato, il che significa che l' insulina perde la sua efficacia e le cellule non possono più reagire all' ormone. Il risultato è la resistenza all' insulina, meglio noto come diabete. Nei casi gravi, il diabete può portare a ictus, disturbi mentali e perdita dell' udito.

malattie cardiovascolari

Un consumo eccessivo di zucchero può essere, indirettamente, la causa delle malattie cardiovascolari. Lo zucchero porta ad un aumento del livello di

insulina, che si traduce in un rallentamento della combustione dei grassi. Questo a sua volta porta all'obesità e aumenta il rischio di malattie cardiovascolari.

flora intestinale

Lo zucchero danneggia o distrugge i nostri denti - il materiale più duro del nostro corpo. Se lo zucchero ora riesce a rovinare questo materiale duro, si può facilmente immaginare cosa può fare per il resto del nostro corpo. È ovvio che l'acido che distrugge lo smalto può danneggiare anche gli organi interni. Particolarmente minacciato di questi è l'intestino. Diversi miliardi di

microrganismi vivono nell' intestino, che insieme formano la flora intestinale. Uno dei criteri più importanti per la salute e il benessere è l' equilibrio della flora intestinale. Lo zucchero, tuttavia, rende la flora intestinale squilibrata, che può portare a infiammazioni intestinali e disturbi digestivi. Nel peggiore dei casi, si verifica la sindrome di Leaky Gut - una mucosa intestinale bucherata e quindi permeabile.

menomazione mentale

Lo zucchero ha anche un' influenza sul nostro cervello - e purtroppo, non è una buona influenza anche qui. Zucchero innesca processi nel cervello che

portano a stanchezza rapida e perdita di prestazioni. Ciò comporta una scarsa concentrazione e problemi di memoria a breve termine. I disturbi del sonno possono anche essere causati da un eccessivo consumo di zucchero.

Gli studi hanno dimostrato che esiste anche un legame tra lo zucchero e le malattie mentali come la depressione, l'ansia e la demenza. Ad esempio, le persone che hanno consumato molto zucchero nel corso della loro vita corrono un rischio maggiore di sviluppare la demenza in età avanzata rispetto alle persone più caute nell'assunzione di zucchero. Nelle persone con depressione o disturbi d'ansia, uno

studio ha dimostrato che un miglioramento potrebbe essere raggiunto attraverso il ritiro dello zucchero.

E con tutti questi fattori negativi, lo zucchero raffinato fornisce un sacco di calorie ma senza alcun valore nutrizionale per il nostro corpo. Tutti questi sono motivi sufficienti per esaminare criticamente il nostro consumo di zucchero e cambiare le nostre abitudini alimentari. Perché mangiamo troppo del veleno dolce - il consumo medio di zucchero pro capite nel nostro paese è di 36 kg. Si tratta di circa 100 grammi al giorno, ossia circa il doppio della quantità raccomandata dall' Organizzazione mondiale della

sanità. Di questo importo, il 20 % è rappresentato da zucchero "reale", il resto viene assorbito da prodotti finiti, prodotti alimentari trasformati, succhi di frutta, ecc. La quantità raccomandata dall' OMS per gli uomini è 60, per le donne, 50 grammi di zucchero. Tuttavia, la maggior parte delle persone superano di gran lunga questo valore e consumano più zucchero di quanto i loro corpi possano trasformare.

Lo zucchero è da tempo diventato un farmaco popolare che ci porta sempre più malattie e riduce la nostra aspettativa di vita. Tempo di fare qualcosa!

Capitolo 4: Lo zucchero può essere fonte di dipendenza?

Le persone possono diventare dipendenti da tutti i tipi di cose: alcol, sigarette, medicinali o persino droghe pesanti. Ma dipendenti dallo zucchero? Difficile da immaginare, non è vero? Eppure è esattamente lo stesso! Lo zucchero funziona esattamente come un farmaco - una volta che il corpo si è abituato ad esso, sarà difficile o addirittura impossibile fare a meno di esso. Al contrario, lo esige sempre di

più. E simile a un alcolista che ha bisogno di una bottiglia di vodka la sera con una o due birre e una bottiglia di vodka ogni giorno, un addetto allo zucchero aumenta lentamente ma sicuramente le sue "razioni" nel tempo.

Molte persone dipendono dallo zucchero e non sanno nemmeno che esiste dipendenza da zucchero. Nel cervello, lo zucchero rilascia grandi quantità di zucchero dell' ormone dopamina, un neurotrasmettitore noto anche come "ormone della felicità", nel cervello. Dopamina provoca sentimenti estremi di felicità e piacere, viene rilasciato anche quando siamo innamorati o fare sport estremi. Ecco perché mangiare

caramelle è un rapimento così veloce.

La dipendenza da questa esaltazione si esprime in un forte desiderio di determinati alimenti, anche se non si ha fame. Un desiderio di dolci in certe situazioni - ad esempio sotto stress, stanchezza o quando si è tristi - è anche tipico della dipendenza da zucchero.

Avete mai sperimentato una o più delle seguenti situazioni? Volevi andare a dormire la sera, ma non hai trovato riposo fino a quando - nonostante le buone intenzioni - non hai avuto un pezzo di cioccolato, una manciata di orsi gelatina o qualche cucchiaino di gelato? Sei preso dal panico quando la scatola

caramella è vuota o si avvicina al suo stato di vuoto? In tali situazioni, si sono recati al supermercato o alla stazione di servizio poco prima della chiusura per evitare un possibile "ritiro"?

Allora potrebbe essere che tu sei uno dei drogati di zucchero. Nel prossimo capitolo vogliamo sapere se è così.

Capitolo 5: Test - Sono addicted zucchero?

Vi siete riconosciuti nel capitolo quattro? Poi è abbastanza possibile che tu sia anche un drogato di zucchero.

Scopriamo nel seguente test! Rispondere alle dieci domande nel test di dipendenza da zucchero:

quesiti

1. mangi ogni giorno dolci di c
tipo?

2. Avete mai provato a cercare di
un giorno o diversi giorni senza dolci
ogni volta?

3. Vi sentite spesso meglio dopo a
dolci, anche se solo per un breve pe
tempo?

4. Avete sempre una scorta di dolc
solo a casa, ma anche in ufficio?

5. Vi sentite spesso colpa o addiri
dopo aver mangiato zucchero?

6. In primo luogo, non vedete l'ora di dessert tutto il tempo mentre mangiate?

7. Ti senti spesso stanco ed esausto?

8. Potete trovare difficile attaccare un pezzetto di cioccolato e mangiare invece un altro?

9. Mangi dolciumi spesso come ricompensa o come aiuto contro la solitudine o lo stress?

10. Mangiate spesso fast food e/o pizza?

Valutazione del test

0 - 3 Sì risposte

Non c'è nulla di cui preoccuparsi. È possibile gestire lo zucchero in modo sensato e controllare il consumo di dolci. Sei a chilometri di distanza dalla dipendenza dallo zucchero.

4 - 7 Sì risposte

Non si può essere dipendenti dallo zucchero, ma è una vera delizia. Prestare

maggiore attenzione al consumo di dolci, altrimenti lo zucchero potrebbe diventare un problema per voi a un certo punto.

Più di 7 risposte affermative

Sicuramente già lo sospettate - sicuramente siete dipendenti dallo zucchero. Senza dolci sarete irritati, irritati, irritati o stanchi. Forse la vostra dipendenza dallo zucchero si è già riflessa nelle scale, ma in ogni caso avete letto nei capitoli precedenti quali effetti nocivi può avere sul nostro corpo un consumo eccessivo di zucchero. Ecco perché è giunto il momento di liberarsi

dalla dipendenza, non pensate? Per voi, una disintossicazione dello zucchero - cioè lo svezzamento dallo zucchero - è sicuramente una buona idea. Scoprirete che cos' è e quali vantaggi può portare nel capitolo seguente.

Capitolo 6: **Disintossicazione dello** **zucchero - cessazione della** **dipendenza**

Che cos' è una disintossicazione dello zucchero?

Il termine disintossicazione significa disintossicazione. Ciò significa che l'obiettivo di una disintossicazione è eliminare il corpo dalle tossine e dalle sostanze nocive. Tale disintossicazione è solitamente ottenuta attraverso un cambiamento dietetico, il che significa

che tutti gli alimenti contenenti sostanze tossiche o tossiche vengono eliminati dalla dieta e sostituiti da alimenti naturali e sani.

Nel caso della disintossicazione dello zucchero, ciò significa che i prodotti contenenti zucchero sono temporaneamente o permanentemente dispensati. Importante: comprende anche tutti gli alimenti a cui è stato aggiunto zucchero, vale a dire gli alimenti trasformati, i prodotti finiti, le salse e i condimenti pronti vengono rimossi dal menu, come cioccolato, biscotti e cola.

Con l' aiuto di una disintossicazione dello zucchero è possibile pulire in

modo rapido ed efficace il vostro corpo di sostanze nocive e diventare liberi di zucchero farmaco. Dopo qualche tempo l'avidità per lo zucchero è stata superata, il benessere migliora e gli effetti negativi dello zucchero sul corpo sono ridotti o scompaiono completamente a un certo punto.

In linea di principio, ogni persona sana può eseguire una disintossicazione dello zucchero. La disintossicazione non è adatta:

diabetici

Donne incinte

donna che allatta

In ogni caso, il medico di famiglia dovrebbe essere consultato prima della disintossicazione dello zucchero e l'argomento dovrebbe essere discusso con lui.

Una disintossicazione dello zucchero viene solitamente effettuata per un certo periodo di tempo, ad esempio 10 giorni, 2 settimane o un mese. La forma più comune è la variante a 14 giorni. Non è raro che i disintossicanti decidano sulla base dei risultati positivi per un cambiamento a lungo termine della loro dieta e una vita duratura e senza zucchero.

Cosa si può mangiare, cosa no?

I seguenti alimenti non dovrebbero mangiare durante una tossina zuccherina:

Riso bianco

storia

Pane e prodotti da forno

Ortaggi a base di amido come patate, patate dolci e mais

Muesli e cereali

dolciumi, come cioccolato, dolci, caramelle, orsi gommoso

farina bianca e prodotti a base di farina bianca come torte e biscotti

limonata, cola, succhi di frutta

Pasti pronti, anche salse pronte,
condimenti pronti

alcool

Nelle dimensioni sono ammesse:

legumi come fagioli o lenticchie

latticini

frutta

E qui si può accedere senza

esitazione:

carne e pollame

noci e semi?

grassi come olio d'oliva, olio di cocco,
olio di noce, burro, burro chiarificato.

Bevande senza zucchero (acqua, tè non

zuccherato, caffè senza zucchero in moderazione)

uova

pesce e frutti di mare?

ortaggi a basso contenuto di carboidrati, ad es.

o Broccoli

o Cavolfiore

o Zucchine

o Melanzane

o paprica

o pomodori

o Cetriolo

o asparagi

o tutti i tipi di cavoli, come il cavolo rosso, il cavolo bianco e il cavolo verde

- o Spinaci
- o Sedano
- o Porri
- o Finocchio
- o Ravanello
- o Funghi
- o Cipolle

Lo dico subito - l' inizio sarà difficile, soprattutto se siete abituati a mangiare un sacco di alimenti zuccherini. Il ritiro sarà prima sciopero con piena durezza, e all' inizio del ritiro si sentirà quasi certamente un forte desiderio di dolci. E' anche possibile che il vostro stato di salute e l' umore venga influenzato all' inizio - che si può diventare irritati e umoristici. Si può anche sentirsi esausti all' inizio o lamentarsi per il mal di testa.

Questi sono solo possibili effetti collaterali dei primi giorni di

disintossicazione. Forse anche voi siete fortunati e non dovrete affrontare queste lamentele. In ogni caso, tuttavia, non può fare alcun danno per prepararsi a tali eventualità. Questo rende più facile per voi di non gettare l'asciugamano ai primi problemi.

In entrambi i casi, vi prometto che ne vale la pena e i sintomi iniziali saranno più presto di quanto pensate. In ogni caso, è utile bere molta acqua e tè non zuccherato. Cibi grassi come l'olio d'oliva, il salmone, l'avocado o le noci hanno dimostrato la loro validità anche nella lotta contro la fame ravena e altri problemi dei primi giorni.

Si dovrebbe mangiare da quattro a cinque piccoli pasti durante il giorno e avere due spuntini sani in mezzo. E' ideale per mangiare qualcosa ogni 2 o 3 ore - sia che si tratti di un piccolo pasto o uno spuntino - al fine di mantenere il livello di zucchero nel sangue in equilibrio. Si dovrebbe bere molto! Idealmente, da due a tre litri al giorno sono ideali, che aiuta il corpo a purificare e sciacquare le tossine.

L' acqua ha un sacco di effetti positivi sul corpo. Supporta la perdita di peso e stimola l' attività del fegato e dei reni, che sono responsabili dell' eliminazione delle tossine dal corpo.

Tutti lo sanno - quando c'è una mancanza di fluido, ci stanchiamo e non concentriamo e facilmente otteniamo un mal di testa. Se bevete molta acqua, non solo vi allontanate dalla stanchezza e dal mal di testa, ma riducete anche il rischio di sviluppare un cancro alla vescica.

Bere abbastanza acqua - non solo durante il processo di ritiro dello zucchero. Se l'acqua pura è troppo blanda per voi, spezialatela con un po' di limone e/o menta fresca. Anche le tisane non dolcificate portano varietà.

Prima di iniziare con la disintossicazione, si dovrebbe già vietare tutti i "pericoli" - cioè le

forniture di caramelle - dalla casa.
Momenti di debolezza, momenti di desiderio apparentemente irresistibile per cioccolato e co. certamente verrà, e questa misura precauzionale renderà più facile per voi di resistere. Perché non si può mangiare quello che non c'è, è facile.

Raccomando inoltre di smettere di mangiare zucchero 1 o 2 giorni prima di iniziare la disintossicazione e consumare pochissimo zucchero. Questo certamente renderà l' inizio e la transizione più facile per voi.

Una buona idea è anche quella di tenere traccia del vostro sviluppo e dei vostri

progressi durante lo svezzamento. Se un obiettivo della disintossicazione è che si vuole perdere peso, si dovrebbe annotare il peso il primo giorno.

Quali sono i vantaggi della detossificazione dello zucchero?

Con l' aiuto dello svezzamento, non solo sarete in grado di porre fine agli effetti negativi di troppo zucchero e quindi ridurre il rischio di una serie di malattie, la disintossicazione vi porterà molti più benefici. Innanzi tutto, c' è un fattore che molte persone vedono come il motivo principale per rinunciare allo zucchero - la perdita di peso. Sicuramente avrete sicuramente perso un sacco di peso alla fine della disintossicazione! Perché il vostro corpo utilizzerà le riserve di

grasso del corpo per recuperare energia a causa della mancanza di zucchero in eccesso, e le libbre si scioglieranno molto rapidamente.

Un altro effetto positivo sarà che vi sentirete più in forma e più energici. Tuttavia, questo successo può richiedere alcuni giorni, perché all' inizio si può sentire debole e stanco. Lo sai di sicuro - quando ti senti esausto, prendi una barretta di cioccolato e senti subito fresco e pieno di energia. Tuttavia, lo sai anche questo - se l' effetto diminuisce, il livello di energia diminuisce immediatamente e ti senti più stanco ed esausto di prima. Con il Detox, tuttavia, non è necessario

spingere attraverso la barra di cioccolato, il che significa che ci vuole un po' di tempo prima che il livello di energia torni in equilibrio e si ha un livello equilibrato tutto il giorno.

Il rifiuto dello zucchero ha anche un effetto positivo sulla pelle. Quasi tutti i disintossicanti riferiscono che la loro pelle appare più uniforme, fresca e giovane dopo lo svezzamento e che i possibili problemi cutanei sono scomparsi.

Noterete durante e dopo lo svezzamento che il vostro senso del gusto sarà molto più intenso e sensibile di prima. Anche se non lo si può immaginare al momento

- ma è possibile o addirittura probabile che caffè, torta o cioccolato zuccherato possa poi avere un sapore sgradevolmente dolce, e non si avrà alcun desiderio di dolci o solo raramente. Posso confermarlo dalla mia esperienza personale - ero un dolce, e dato che ho quasi completamente eliminato lo zucchero dal mio piano di dieta, devo superare me stesso quando devo "mangiare" un pezzo di torta ogni tanto - per esempio, durante una festa di compleanno in ufficio " .

Tutta la vostra coscienza cambierà, perché chi ha realmente affrontato la questione di quali alimenti contengono zucchero e cosa può fare in futuro

deciderà molto più consapevolmente quanto di esso si prende ogni giorno e ridurrà automaticamente l'assunzione di zucchero.

Alcune persone non lo lasciano a una disintossicazione, ma lo ripetono regolarmente, ad esempio una o due volte all'anno. E anche poche persone mantengono una dieta senza zucchero per tutta la vita. Semplicemente perché non vogliono più perdere i molti vantaggi, come il miglioramento del benessere, livelli energetici più elevati e, non ultimo, il peso dei loro sogni.

Capitolo 7:10 Suggerimenti contro gli attacchi di fame

Come già accennato in precedenza, i primi giorni saranno certamente difficili. Soprattutto se fino ad ora avete consumato dolci su base giornaliera, probabilmente non vi perderai gli attacchi di appetito ravenoso all' inizio. La fame fa male, e la fame ravenosa è brutto - ci attacca inaspettatamente e con pieno potere. E non possiamo pensare a nient' altro che una barretta di cioccolato o un pezzo di torta - almeno una piccola!

eremita.

Ma rimanere forte. Ne vale la pena, e il successo vi ricompenserà troppo presto. Ecco alcuni suggerimenti su come si può resistere all' appetito ravenoso quando ti attacca.

Suggerimento 1: mangiare regolarmente ed equilibrato!

Non saltare i pasti - possibilmente con l' ulteriore motivo che perdere peso accelererà le cose. Se prendete i pasti regolarmente, mantenete il livello glicemico costante e le voglie non hanno nessuna probabilità. Soprattutto, non saltate la colazione! Molte persone commettono questo errore - in parte

perché semplicemente non iniziano la mattina e non hanno più tempo per farlo, altre perché pensano di non scendere così presto nella giornata in ogni caso. Tuttavia, la prima colazione è importante perché stimola il metabolismo dopo una lunga "fase di digiuno" notturna.

Da uno studio è emerso quanto segue: Le persone disposte a perdere peso sono state divise in due gruppi, uno dei quali ha mangiato colazione ogni giorno, ma l'altro no. Il risultato è stato incredibile - i "breakfaster" hanno perso peso più velocemente di quelli che hanno rinunciato a mangiare al mattino! Quindi assicuratevi di avere pasti regolari e, soprattutto, non saltate la prima

colazione!

Suggerimento 2: Comprare consapevolmente!

Rendere la vostra casa "a prova di zucchero" prima della disintossicazione, rimuovere tutte le tentazioni. E poi siate coerenti! Se non avete niente in casa, non potete mangiare nulla. NON comprare dolci! Fai un elenco di te stesso prima di ogni acquisto e in tutte le circostanze solo acquistare ciò che è sulla lista! Se avete paura di indebolirsi, chiedete al vostro partner o ad un amico di fare la spesa per voi.

Suggerimento 3 - Assicuratevi di

esercitare a sufficienza!

Lo stress è una delle numerose cause di desiderio. E lo stress è meglio alleviato dall' esercizio fisico. Durante lo sport vengono rilasciate endorfine, cioè ormoni della felicità, che sopprimono la sensazione di fame o le impediscono di svilupparsi. Se non sei ancora un atleta regolare, scegli uno sport che ti piace e praticalo in modo coerente. Ma non deve nemmeno essere sport "reale". Ci sono tanti modi per muoversi. Lasciare l' auto alle spalle e utilizzare il vostro pendolarismo giornaliero per andare a piedi o in bicicletta. Fate una passeggiata nel parco durante la pausa pranzo. Prendere più spesso le scale

invece dell' ascensore.

Suggerimento 4 - Dormire abbastanza!

Gli studi hanno dimostrato che esiste un legame tra sovrappeso e mancanza di sonno. Ora non tutte le persone hanno la stessa necessità di dormire, mentre una persona ha bisogno solo 4 o 5 ore di sonno, l' altra persona non è ancora ben riposata anche dopo 10 ore. Una linea guida sana è di 6-8 ore. Dormire abbastanza bene, perché infine, ma non meno importante, si dice così splendidamente: "Chi dorme non pecca". o in altre parole: Quando dormi, non puoi mangiare.

Suggerimento 5 - Distruggiti!

Se si nota che la fame piccola o grande sta arrivando, distrarsi. Parla con qualcuno, chiama un amico o tua madre. Alza la musica e balla intorno all'appartamento. Immergetevi in una lettura emozionante. Oppure fare una passeggiata intorno alle case. Vedrete, dopo poco tempo non c'è più alcun problema di fame.

Suggerimento 6 - Fare esercizi di rilassamento

Tecniche di rilassamento come la meditazione o lo yoga hanno effetti positivi su molte aree e sono molto utili

per ridurre lo stress. Imparare yoga e/o meditazione e non dare la fame ravenosa una possibilità.

Suggerimento 7 - Avere spuntini sani in casa!

Se si ha fame di una barretta di cioccolato, se si mangia effettivamente una barretta di cioccolato, se si sta per andare via. Finora, così buono - ma non è quello che vogliamo. Anche se al momento non mi credete - ma l'attacco della fame scompare anche quando si mangia qualche pezzetto di mela o carota o una manciata di noci. Avete quindi sempre spuntini sani per le emergenze in casa - ad esempio carote,

cetrioli, kohlrabi, mele o noci.

Suggerimento 8 - Avere sempre un po' di menta piperita pronto!

Avete mai notato il seguente fenomeno? Si preparano a letto, ma hanno ancora fame. Poi spazzola i denti e la fame viene spazzolata via! Il motivo è che il dentifricio contiene menta piperita, che a sua volta contiene oli essenziali che naturalmente limitano l' appetito.

Quindi avete sempre a portata di mano una specie di menta piperita? Può trattarsi di gomme da masticare o caramelle alla menta fresca o senza zucchero di menta piperita o caramella.

Oppure, se non avete niente in casa, spazzolare i denti è sempre utile.

Suggerimento 9 - Bere abbastanza!

La fame è spesso solo fraintesa sete, cioè mancanza di liquido. È possibile prevenire gli attacchi di fame bevendo da 2 a 3 litri d' acqua al giorno. Il liquido riempie lo stomaco e riduce la sensazione di fame.

Suggerimento 10 - Tenete le dita spente Prodotti leggeri!

Lo zucchero aumenta i livelli di zucchero nel sangue, ma gli edulcoranti hanno lo stesso effetto. Dopo il consumo

di alimenti dolcificati, sia con zucchero vero e proprio che con i sostituti, il livello di insulina diminuisce rapidamente. Questo spesso si traduce in ansie incontrollabili. Evitare prodotti leggeri e bevande dietetiche.

Capitolo 8: Cessazione dello zucchero e perdita di peso

Anche se la disintossicazione dello zucchero ha molti effetti positivi sulla salute, molte persone lo scelgono per un solo motivo: vogliono perdere peso. E una disintossicazione dello zucchero è anche una garanzia che si perde peso. Per lungo tempo il grasso è stato disapprovato, e lo slogan "grasso fa grasso" correva attraverso l'industria alimentare degli anni Settanta a 2000. I prodotti leggeri hanno inondato il

mercato, ma nella maggior parte dei casi hanno purtroppo assaggiato effetti disastrosi e, come sappiamo oggi, non hanno nemmeno portato al successo desiderato.

La teoria dei grassi è stata a lungo confutata, al contrario, i grassi "buoni" stimolano addirittura il metabolismo e contribuiscono così alla perdita di peso. Piuttosto, è lo zucchero dei "malfattori" che sono responsabili di troppi chili. Perché lo zucchero porta all'obesità? Il motivo principale è l'indice glicemico del veleno dolce. L'indice glicemico - noto anche come glix - è un valore che indica la quantità di zucchero nel sangue che aumenta dopo l'assunzione di un particolare alimento. Nel caso dello

zucchero, questo glix è molto elevato, come nel caso di altri carboidrati. Questo fa aumentare molto rapidamente il livello di zucchero nel sangue e stimola la conservazione del grasso corporeo. Poco dopo, lo specchio affonda e ci sono violenti attacchi di fame. I carboidrati vengono aggiunti di nuovo al corpo e il gioco ricomincia da capo. Un circolo vizioso. In altre parole, nutriamo le nostre cellule grasse con zucchero.

Questo è il motivo per cui si può perdere peso solo se si fa in gran parte senza zucchero e altri carboidrati - che alla fine non sono altro che zucchero. Con una disintossicazione dello

zucchero si avrà certamente successo e sicuramente perderete peso. Perché allora il vostro corpo non ha più troppo zucchero, che si trasforma in grasso. Il risultato è che il corpo "deve" utilizzare il grasso corporeo esistente per generare energia.

Sicuramente si perde peso con una disintossicazione dello zucchero - forse anche molto rapidamente, ma potrebbe essere necessario un po' più tempo per raggiungere il peso desiderato. La rapidità con cui va è una questione di tipo e condizioni di vita - e sono noti per essere diversi per tutti.

In ogni caso, consiglio comunque di

accompagnare la disintossicazione con un programma sportivo, soprattutto quando l'obiettivo dello svezzamento è principalmente la perdita di peso. Con lo sport, è possibile non solo promuovere la perdita di peso, ma anche ridurre lo stress. E tra l'altro, il movimento distrae anche da troppi pensieri su torta e cioccolato.

Capitolo 9: Suggerimenti per visitare il ristorante

Naturalmente, ci sarà un giorno di tanto in tanto quando non si vuole cucinare da soli, ma ci si vuole coccolare nel ristorante. Ma come conciliare la visita di un ristorante con la disintossicazione dello zucchero?

Non tutti i ristoranti cucinano di fresco. Al contrario: salse e condimenti pronti, esaltatori di sapidità e alimenti lavorati e spesso troppe pangrattate sono la regola piuttosto che l'eccezione nelle

cucine dei ristoranti.

Tuttavia, anche se si diventa senza zucchero, si vuole comunque cenare una volta ogni tanto. Oppure devi farlo anche perché i viaggi d'affari e i pranzi di lavoro fanno parte del tuo lavoro. Per tutti coloro che vogliono combattere il diavolo dello zucchero, ma non vogliono ancora perdere le visite al ristorante, ecco alcuni suggerimenti su come affrontare con eleganza le trappole dello zucchero nel ristorante.

In ogni ristorante

Se sei un ospite del ristorante, non sai quanto zucchero è nascosto in condimenti e salse. È quindi una buona idea ordinare condimenti e salse extra

per insalate. Poi si ha la possibilità di provare prima e poi decidere per te stesso se e quanto si vuole mangiare. O piuttosto no. Potete anche preparare il vostro condimento per insalate senza zucchero e portarlo al ristorante, perché no?

Presso l'italiano

Certo, l'italiano non lo rende facile per noi. La maggior parte di loro ci vanno principalmente per pasta e pizza. Eppure è ancora possibile mangiare quasi senza carboidrati e ancora delizioso con l'italiano. Questo è quando si sceglie carne alla griglia o pesce alla griglia, perché ce n'è un sacco di loro nei menu italiani. Forse in combinazione con

insalata fresca e/o verdure croccanti?
Un' opzione è anche quella di ordinare un piatto antipasti, la maggior parte degli ingredienti sono a basso contenuto di carb, e anche se antipasti antipasti antipasti antipasti antipasti antipasti antipasti, tale piatto è di solito sufficiente per soddisfare il vostro appetito.

Se non si può fare a meno della pasta, usare pasta integrale o spinaci con una salsa leggera di pomodori, erbe aromatiche e aglio, per esempio. Evitare salse di panna untuosa.

Ai Greci

Il greco, invece, ha un aspetto molto diverso. Un ristorante greco è l' ideale

se si sta eseguendo una disintossicazione dello zucchero. I Greci hanno agnello tenero, un sacco di pollame, pesce e frutti di mare e verdure croccanti. E tutto questo è preparato con olio d'oliva sano che realmente fa funzionare il metabolismo. Qui si possono gustare filetti di agnello, gamberi, Stifado, souvlaki con melanzane e peperoni, accompagnati da una croccante insalata di contadino con feta. Basta lasciare fuori qualsiasi contorni in forma di riso o patate, e non sarete in grado di "accadere" molto con i greci.

Al cinese

Onestamente, i disintossicanti in cinese sono in massima allerta. Nei ristoranti

asiatici, gli esaltatori di glutammato e sapidità sono ampiamente utilizzati nei ristoranti asiatici, ed entrambi hanno un effetto estremamente insalubre sui livelli di zucchero nel sangue. Carne e pesce sono spesso impanati, e inoltre, quasi tutti i piatti cinesi sono preparati con sughi (preparati) salse, che sono vere e proprie bombe di zucchero. Questi includono salsa agrodolce, salsa dolce peperoncino, salsa di teryaki, e salsa di soia è pieno di zucchero nascosto. Inoltre, i piatti asiatici vengono quasi sempre con riso bianco. Una buona idea può essere un All you can eat buffet, che è spesso servito in ristoranti cinesi. Si può vedere da soli se la carne è "galleggiante" o impanata in salsa

spessa. Scegli carne e pesce senza salsa e pane grattugiato e una porzione sana di verdure e lasciare riso e tagliatelle fritte sul lato.

Al messicano

I messicani possono anche avere un pasto meraviglioso durante lo svezzamento dello zucchero se si prendono in considerazione alcune piccole cose. Lasciate le dita le patatine fritte di tortilla e prendete invece le enchiladas di mais, preferibilmente con un ripieno di carne di manzo o pollame e verdure come avocado, pomodori e cipolle. Evitare patate e riso come contorno. Allora nulla impedisce il

godimento messicano. Alcuni piatti della cucina messicana, come il classico Chili con Carne, si possono trovare nei ricettari per gli appassionati di Detoxer e Low Carb.

McDonalds & Co.

Sì, non è la cosa più sana, e naturalmente è un'eccezione. Ma di tanto in tanto deve essere, giusto? Infatti, anche McDonalds, Burger King & Co. è in grado di sfuggire alle trappole dello zucchero. Tutti i cibi fritti come patatine fritte, pepite di pollo e anelli di cipolla sono naturalmente tabù. Le fasce sono una variante relativamente sana e a basso contenuto di carboidrati. A

proposito - le insalate a Burger King e McDonalds sono davvero variegate e deliziose. E non c'è nemmeno bisogno di chiedere il condimento extra!

Capitolo 10: La vita dopo la disintossicazione - come andare avanti!

Se hai avuto una disintossicazione di 14 giorni, sono sicuro che sei molto orgoglioso di te stesso. Giustamente così! Avete certamente perso uno o due chili e avete notato molti altri cambiamenti positivi.

Volete ora tornare improvvisamente alle vostre vecchie abitudini alimentari? Non è certo, è vero? Non sarebbe meglio fare

a meno dello zucchero malsano e denso per molto tempo a venire, o almeno limitarne notevolmente il consumo? E' meglio mantenere le abitudini e le intuizioni della vostra disintossicazione dello zucchero.

In futuro, garantire una dieta sana e il più possibile senza zucchero o a basso contenuto di zucchero. Quando si acquista, controllare l'elenco degli ingredienti per vedere se ci sono zuccheri nascosti nei prodotti. Fate senza prodotti finiti e cibi trasformati e preparate i vostri pasti freschi quando possibile.

Se volete cambiare in modo permanente

la vostra dieta, è molto importante che quello che mangiate abbia un buon sapore, altrimenti prima o poi rinunciate. E questo è anche il motivo per cui le diete unilaterali sono di solito destinati al fallimento - si deve fare a meno di troppo e alla fine gettare l'asciugamano.

Quindi assicuratevi di godere sempre dei vostri pasti. Ciò include non solo la giusta scelta alimentare, ma anche il tipo di disposizione. Preparare i piatti in modo visivamente accattivante, perché è risaputo che anche l'occhio mangia. E prenditi il tuo tempo! Crea una piacevole atmosfera rilassata per il tuo pasto, mangia lentamente e

consapevolmente!

Per non essere tentati, è consigliabile vietare definitivamente alla famiglia gli alimenti insalubri e zuccherini. Questo è probabilmente più facile dire che fare se avete un partner e/o figli. Naturalmente, non può fare del male motivare la tua famiglia a mangiare una dieta sana. Si può fare questo facendo un esempio - la famiglia rimarrà stupefatta quando si diventa più snella e montatrice - e d'altra parte dal fatto che non si cucina "extra" per i bambini. In questo modo, la vostra progenie si abituerà presto ad una dieta sana.

Non tenetevi al passo con le vostre

nuove esperienze e i vostri successi!
Informare non solo i parenti, ma anche amici e conoscenti sul cambiamento di dieta. Possono anche sostenerli, ad esempio non mettendo sul tavolo patatine fritte o caramelle "provocatorie" durante una visita.

Continuare a mantenere la motivazione sviluppata durante la disintossicazione. Scrivi i tuoi successi - per esempio, conserva un diario nutrizionale. Oppure unire le forze con persone che condividono la stessa mentalità. Forse vorresti scrivere un blog e condividere le tue esperienze con gli altri? Su Facebook e anche su altri social network, ci sono numerosi gruppi i cui

membri sono interessati a una sana alimentazione e stanno pianificando una disintossicazione o l' hanno già completata con successo. In questo modo potrai non solo condividere le tue esperienze e i tuoi successi, ma anche trarre beneficio da quelli degli altri. Le auguro buona resistenza e molto successo per il suo futuro!

Impresso

Henning Meinke
Wenckeweg 9
27404 Zeven

henning.meinke@outlook.de

esonero di responsabilità

Il contenuto di questo eBook è stato controllato e creato con grande cura. Tuttavia, nessuna garanzia o garanzia può essere data per la completezza, la correttezza e l'attualità del contenuto. Il contenuto di questo eBook rappresenta l'esperienza personale e l'opinione dell'autore ed è solo per scopi di intrattenimento. Il contenuto non deve essere confuso con l'aiuto medico. Nessuna responsabilità legale o responsabilità può essere assunta per danni causati da un esercizio

controproducente o errori del lettore. Non vi è alcuna garanzia di successo. L'autore non si assume pertanto alcuna responsabilità per il mancato raggiungimento degli obiettivi descritti nel libro. Questo eBook contiene link ad altri siti web. Non abbiamo alcuna influenza sul contenuto di questi siti web. Pertanto, non può essere assunta alcuna responsabilità per questo contenuto. Al momento del collegamento, le pagine collegate sono state controllate per individuare eventuali infrazioni legali. Tuttavia, il rispettivo fornitore o gestore delle pagine è responsabile del contenuto delle pagine collegate. Non è stato possibile determinare il contenuto

illegale al momento del collegamento.