

Das EU-Fettpunktsystem

5 g gesättigtes Landtierfett ist ein Fettpunkt. Mehr als 30 Gramm gesättigtes Landtierfett pro Tag führt unweigerlich, über Jahre genossen, zu schweren Gefäßschäden. Daher: 6 Fettpunkte täglich sind genug! Die meisten Österreicher essen aber 12 Fettpunkte pro Tag.

Der erste Schritt 2 Fettpunkte pro Tag weniger, damit **reduzieren Sie das Herzinfarkttrisiko um 42 %** - egal wieviel Fett man bisher gegessen hat.

Schafft man es, 10 Gramm (2 Fettpunkte) weniger gesättigtes Fett pro Tag zu essen (also statt eines ganzen Butterwürfels nur die Hälfte) und durch ungesättigtes Fett zu ersetzen (z.B. durch 2 Esslöffel Olivenöl täglich) hat man schon gewonnen.

Das Gleiche gilt für Fisch: Zweimal pro Woche statt Wurst oder Fleisch eine Fischmahlzeit und schon ist das erste Ziel erreicht.

Der nächste Schritt ist die weitere Reduktion der gesättigten Fette - man nimmt statt Salami Schinken, statt Vollmilch Halbfettmilch, statt Sauermilch Buttermilch, statt Edamer Hüttenkäse oder Quargel Fisch sooft und soviel man will, und keinerlei Beschränkungen bei den Beilagen und den Nachspeisen, wenn sie ohne Landtierfett (Butter, Schmalz, Eier) zubereitet wurden. Damit schafft man meistens eine Reduktion um 4 Fettpunkte pro Tag.

Wenn man sieht, dass man eigentlich wieder essen kann was man will (Gemüse, Beilagen, Obst), ohne gleich wieder zuzunehmen, ja sogar stufenweise das Gewicht reduziert und vor allem, wenn man mit Bewegung ein bisschen nachhilft, wird der nächste Schritt schon viel einfacher.

Versuchen Sie wirklich konsequent mit 6 Fettpunkten pro Tag auszukommen.

Das Naschen wird geringer, weil der Heißhunger seltener wird (aus der Tafel Schokolade wird ein kleines Stück als Delikatesse (- 7 Fettpunkte), Fast Food meidet man (- 8 Fettpunkte), Leberkäse wird durch Krakauer (- 6 Fettpunkte) oder Osso collo (- 8 Fettpunkte) ersetzt usw.

Sie haben es geschafft!

Der Bauchumfang geht auf unter 90/100 cm, der Cholesterinwert ist unter 200 mg/dl, der Blutdruck hat sich ohne Medikamente normalisiert, der beginnende Zucker ist wie weggeblasen, Bewegung macht auch wieder Spass. Sie freuen sich wieder darauf, essen zu können was Ihnen schmeckt und genießen Ihre Gesundheit.

In über 20 Jahren an über 35.000 Patienten getestet

Wir haben dieses Programm seit über 20 Jahren in der Kuranstalt Engelsbad der BVA in Baden entwickelt und an über 35.000 Patienten getestet und es funktioniert!

Daher, weg mit den komplizierten Diätregeln, einfach mitdenken und versuchen, ein Ernährungsexperte zu werden.