

Gesünder und schlanker mit weniger FETT!



Besonders wenn das „richtige und das gesunde Fett“ konsumiert wird. Fett ist in unserer Ernährung notwendig, aber das „richtige Fett“!

Zu über 40 Prozent unserer täglich benötigten Energie holen wir mit unserer Nahrung aus dem Nährstoff Fett. **1 g Fett liefert 9 Kalorien.** Der durchschnittliche Richtwert des täglichen Fettkonsums liegt zwischen 25 und 30 Prozent. Man sieht: es wird zu viel Fett gegessen!

Was geschieht mit dem zuviel konsumierten Fett? Es kann auch durch viel Bewegung nicht komplett verbrannt werden. Daher lagert sich das überflüssige Fett im Körper ein (besonders gefährlich in den Gefäßen).

Fett ist nicht gleich Fett

Wir unterscheiden zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Gesättigte Fettsäuren

(in allen Landtierprodukten) erhöhen den Cholesterinspiegel, speziell das LDL-Cholesterin.

Pflanzen- und Fischfette enthalten viele **einfach- bzw. mehrfach ungesättigte Fettsäuren.**

Omega-3-Fettsäuren (in Fischen) können gezielt zur Vorbeugung der Fettkrankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall beitragen, besonders wenn man mit Bewegung etwas nachhilft.

Versuchen Sie mit 6 Fettpunkten täglich auszukommen.

Dieses EU-Fettpunkt-Programm wurde seit über 20 Jahren in der Kuranstalt Engelsbad der BVA in Baden entwickelt und an über 35.000 Patienten getestet und es funktioniert!

Vergessen Sie alle komplizierten Diätregeln und versuchen Sie Ihr eigener Ernährungsexperte zu werden.

Univ. Doz. Dr. Harald Kritz, ärztlicher Leiter der BVA-Kuranstalt Engelsbad in Baden und Elisabeth Apoloner, Dipl. Diätologin.

Das EU-Fettpunktsystem

5 g gesättigtes Landtierfett ist ein Fettpunkt.

Die meisten Österreicher essen aber 12 Fettpunkte pro Tag.

Der erste Schritt:

2 Fettpunkte pro Tag weniger, damit **senken Sie das Herzinfarktrisiko um 42 Prozent!**

Schafft man es, 10 Gramm (2 Fettpunkte) weniger gesättigtes Fett pro Tag zu essen und durch ungesättigtes Fett zu ersetzen (z. B. Olivenöl) hat man schon gewonnen.

Das EU-Fettpunktsystem

6 Fettpunkte täglich sind genug!

Fisch: Zweimal pro Woche eine Fischmahlzeit statt Wurst oder Fleisch.

Der nächste Schritt: weitere Reduktion der gesättigten Fette - man nimmt statt Salami Schinken, statt Vollmilch Halbfettmilch, Sauermilch statt Buttermilch, Hüttenkäse statt Edamer. Keinerlei Beschränkungen bei den Beilagen und den Nachspeisen, wenn sie **ohne Landtierfett** (Butter, Schmalz, Eier) zubereitet wurden.

Tagesverbrauch um 4 Fettpunkte weniger: Man kann essen was man will (Gemüse, Beilagen, Obst), ohne wieder zuzunehmen und stufenweise das Gewicht reduzieren.

Der Bauchumfang reduziert sich, der Cholesterinwert ist unter 200 mg/dl, der Blutdruck normalisiert sich ohne Medikamente und der beginnende Zucker ist wie weggeblasen.

Über 500 nach Fettinhalten berechnete Nahrungsmittel und **85 Rezepte** finden Sie im Buch

FETTweg - BAUCHweg 1
45 weitere fettpunktberechnete **Rezepte** finden Sie im Buch

FETTweg - BAUCHweg 2

Profitieren Sie vom BAUCH weg Sparpaket

Inhalt:

Buch 1, Buch 2 + 1 BUM

Beachten Sie den **Sonderpreis!**

€ **35,-**

Bestellkarten auf Seite 49