



ABNEHMEN MIT PROTEINSHAKES

Viele assoziieren mit Protein-Shakes große, knallig bunt bedruckte Dosen, eine lange Liste von Zusatzstoffen und muskelbepackte Männer in Fitness-Studios. Dass es auch hochwertige Protein-Shakes gibt, die Bestandteil einer gesunden und nachhaltigen Gewichtsreduktion sein können, ist den meisten nicht bekannt.

Protein-Shakes gelten als effizienteste Methode, um Gewicht abzunehmen. Die Kalorienreduktion bringt den Organismus dazu, an seine Reserven zu gehen. Die hohe Eiweiß-Zufuhr regt den Stoffwechsel an und sorgt dafür, dass die Muskulatur erhalten bleibt. Besonders wichtig ist natürlich, dass die Mahlzeiten, die nicht durch einen Protein-Shake ersetzt werden, gesund und ausgewogen sind. Nach Beendigung der Shake-Einnahme muss die Kalorienzufuhr langsam wieder auf ein normales Maß gesteigert werden, um den Stoffwechsel aktiv zu halten.

Die meisten im Handel erhältlichen Protein-Shakes werden auf Basis von Molke- oder Sojaprotein hergestellt. Diese Proteine kann leider nicht jeder Stoffwechsel gut verarbeiten. Aus diesem Grund wurde der PROTEIN SHAKE der Firma NewLife Nutrition (<http://www.newlife-nutrition.com>) entwickelt, der komplett ohne tierisches Eiweiß und ohne Soja auskommt.

Die Produkte

Der hochwertige PROTEIN SHAKE enthält nicht nur alle für den Menschen essentiellen Aminosäuren in einem günstigen Verhältnis, sondern zusätzlich den Zell-Aktivator Ribose. Ribose ist ein wichtiger Bestandteil der biologischen Energieträger im Organismus und fördert eine schnelle Regeneration. Der Shake basiert auf einer Mischung aus Erbsen- und Reisprotein und ist vegan.

Zur optimalen Entgiftung über den Darm und zur Aktivierung der Verdauung kann das ebenfalls Soja-freie Darpulver COLO ACTIV mit in den Shake eingerührt werden. Die aufquellenden Faserstoffe regen die Verdauung an, die Phytostoffe und Enzyme wirken aktivierend auf die Verdauungssäfte und die Aminosäure L-Glutamin regeneriert den Darm.



Der Intervall-Shake

Ganz egal, wie man seine Ernährung umstellt – im Rahmen der Gewichtsabnahme kann es nach einer gewissen Zeit zu einem natürlichen Stillstand der Abnahme kommen. Um den Stoffwechsel anzuregen, wurde der Intervall-Shake entwickelt. Die Idee besteht darin, in unregelmäßigen Abständen eine komplette Mahlzeit durch einen Protein-Shake zu ersetzen. Wichtig ist, nicht immer die gleiche Mahlzeit zu ersetzen, sondern zum Beispiel einmal das Frühstück, dann am nächsten Tag das Abendbrot. Der Shake kann auch an einem Tag zweimal eingesetzt werden. Um immer wieder neue Reize für den Stoffwechsel zu setzen und zu verhindern, dass der Stoffwechsel langsamer wird, ist die Unregelmäßigkeit der Durchführung wichtig. Hierdurch kann eine kontinuierliche Gewichtsabnahme gewährleistet werden.

Geschmacksvariationen

Für mehr Geschmacksvielfalt kann der Shake zum Beispiel mit Kokosmilch und einem Esslöffel Kakao oder mit Mandelmilch und etwas Instant-Kaffeepulver angerührt werden. Eine herzhaftere Variante ist ebenfalls möglich. Püriertes Gemüse oder Gemüsesaft sind eine schnelle Möglichkeit, den Shake aufzupeppen. Obst kann auch zum Einsatz kommen.

Bei unseren Therapeuten und Patienten sind die folgenden Rezepte besonders beliebt:





Himbeer-Shake

Zutaten

- 100 g Himbeeren
- etwas Limettensaft
- 250 ml Hafermilch
- 1 TL Leinöl
- 1 Messlöffel Proteinpulver



Zubereitung

Alle Zutaten gemeinsam pürieren. Mit gefrorenen Himbeeren schmeckt dieser Shake im Sommer besonders gut.

Möhren-Mandel-Shake

Zutaten

- 100 g Möhren
- etwas Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- 200 ml Mandelmilch
- 50 g Quark
- 1 TL Leinöl
- 1 Messlöffel Proteinpulver



Zubereitung

Die geschälten Möhren in Stücke schneiden und mit den übrigen Zutaten pürieren.





Radieschen-Shake

Zutaten

- 250 ml Milchersatzprodukt
- 1 EL geh. Dinkelflocken
- 100 g Radieschen
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Schnittlauchröllchen
- 1 Messlöffel Proteinpulver



Zubereitung

Radieschen putzen und mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren.

Zur kontrollierten Gewichtsabnahme mithilfe des Protein-Shakes kann der Plan gesund & aktiv SCHNELL ABNEHMEN durchgeführt werden. Der Plan setzt auf das Prinzip des Intervall-Shakes. Gleichzeitig werden für die übrigen Mahlzeiten eigens angefertigte Rezepte vorgegeben. Entsprechend der Blutgruppe und dem Stoffwechselverbrennungstyp sowie einer festgelegten täglichen Kalorienaufnahme kann das Gewicht reduziert werden.

Autorin: Nina Meyer

