



*„Es gibt nicht die richtige Haltung,
weil es auch keine falsche
Haltung gibt !“*

„KÖRPER IN BESTFORM“ – TURBO-STOFFWECHSEL



DAS KERN-PROBLEM

Differenz zwischen Energieaufnahme
und Energieverbrauch



WO LIEGE DIE PROBLEME?

Überschüssige Energie landet im „Depot“

1 Kg Fett = 9000 kcal
„erotische“ Schwungmasse



FETT

Übergewichtige bauen bis zu 200 Milliarden
Fettzellen auf!

- Sind sie einmal da, bleiben sie auch.
- Sie erneuern sich alle 10 Jahre.

TROST

Sie schrumpfen auch wieder,
wenn Sie Fett abgeben!



Diäten funktionieren nur
mit massivem Hungern!



GEFAHR DROHT

Muskelzellen werden „aufgefressen“
„Selbst-Kannibalismus“



Hungerattacken



GEFAHR DROHT

... auch zu wenig oder das Falsche zu essen
schadet!



Der Stoffwechsel „rauscht“ in den tiefen Keller!



DIE KONSEQUENZ

Vom Turbo
→
zum 2-Takter



WARUM?

Schauen wir doch mal den Stoffwechsel an!



ENERGIE/ BAUSTOFFE DES STOFFWECHSELS

Eiweiß -
Zellaufbau

Fette -
Energiequelle

Kohlenhydrate –
schneller
Brennstoff



DER STOFFWECHSEL

Stoffwechsel – Verantwortlich für
die Energieverteilung

und den Energieverbrauch!



DAS GASPEDAL DES STOFFWECHSELS

Die Schilddrüse



ENERGIEVERBRAUCH ORGANE - ENERGIEFRESSER

1500 – 2000 kcal pro Tag

Allein das Gehirn braucht 100-150 Gramm
Kohlenhydrate täglich!



STOFFWECHSEL - DIE TYPEN

Gute „Futter“ Verwerter

VS.

Schlechte „Futter“ Verwerter



STOFFWECHSEL – WIE EIN FINGERABDRUCK

Nur der Spritverbrauch unterscheidet sich!



ELEMENTE DES STOFFWECHSELS

- Grundumsatz
- Leistungsumsatz



GRUNDUMSATZ

➡ Lebenswichtige Funktionen
„verbrennt“ 60 – 70 % der täglichen Energie!



LEISTUNGSUMSATZ

20 – 40 % des täglichen Energiebedarfs



SCHLUSSFOLGERUNG

Für einen funktionierenden Stoffwechsel
ist ein hoher „Grundumsatz“ **lebenswichtig.**

➡ Turbo-Stoffwechsel!



Denn der „Grundumsatz“ aktiviert den
Stoffwechsel
24 Stunden pro Tag!

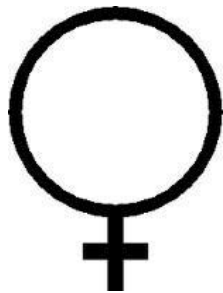


IST-WERT

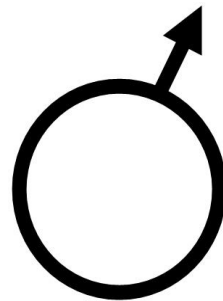
Wie groß ist Ihre Flamme?



NORMALER SOLL-WERT



1 kcal x 24 x
Körpergewicht =
Grundumsatz



1,1 kcal x 24 x
Körpergewicht =
Grundumsatz

(Bei einem langsamen Stoffwechsel: 0,9 bzw. 1,0 einsetzen)



DAS MOTTO

Essen und Trimmen – beides muss stimmen!

Für den Turbo!



MUSKELN

Der Mensch hat 656 Muskeln!



MUSKULATUR – DAS GRÖßTE STOFFWECHSELORGAN

- Muskeln sind die effizientesten Energieverwerter.
- Die Muskulatur verbrennt auch in Ruhe ständig Energie.
- Eine Zelle kann mehr als 2.000 Mitochondrien (Kraftwerke) besitzen.



MUSKELN

Das Motto für die Muskeln:

„USE IT – OR LOSE IT“

Ohne Reizsetzung „sterben“ die Muskeln



1. STUFE MUSKELTRAINING

Muskeltraining

- ➔ 3 – 5 mal/ Woche (10-20 min.)
- ➔ Bis die Muskulatur brennt



2. STUFE

Ausdauertraining

- ➔ 3-5 mal/ Woche Ausdauertraining (30-60 min.)
- ➔ Moderate und intensive Belastungen wählen



2. STUFE

Ausdauertraining steigert die Anzahl der „Kraftwerke in den Zellen“ um bis zu 100%.



GANZ WICHTIG!

Stündliche Unterbrechungen der
„Inaktivität“/sitzenden Lebensweise!

➔ Kleine Alltagsbewegungen/ Übungen





TURBO-STOFFWECHSEL

1. Mehr Hubraum: Muskeltraining
2. Mehr PS: Ausdauertraining
3. Bessere „Einstellung“: Alltagsbelastungen



STUFE 3

Essen im Biorhythmus

- Frühstück: Energie für den Tag
- Mittags: Nährstoffe und Vitamine
- Abends: Eiweiß



Keine Zwischenmahlzeiten!



Maximale Pause zwischen
den Mahlzeiten:
18 Stunden!

➔ Der Stoffwechsel „verzeiht“
keine langen Pausen!



...auch weil das Gehirn maximal so lange ohne neue Nährstoffe auskommt!



Turbo-Lebensmittel **Protein**

1 – 3 g pro Kilogramm Körpergewicht



Master-Sprit für alle Leistungen **Kohlenhydrate**

Wichtig: Der glykämische Index!



Baustoff und Energielieferant

Fett

Öfter mal einen Ölwechsel!



GANZ WICHTIG!

Auf süße Getränke verzichten!

Ansonsten „essen“ Sie andauernd!

 **Turbo-Stoffwechsel Falle**



WICHTIG WASSER

Wasser = lebenswichtig für unsere Zellen

30 ml/ kg/ Tag als Mindestdosis für gesunde Zellen

1 Liter Wasser → 150 kcal pro Tag

 Wasser hilft dem Stoffwechsel!



STUFE 4

Für die Verdauung! Gesunde Bakterien!



FRISCHES OBST UNTER DER LUPE

| Gut | Befriedigend | Mangelhaft |
|--------------------|---------------------|-------------------|
| Limette | Kiwi | Ananas |
| Zitrone | Pflaume | Mango |
| Himbeere | Birne | Feige |
| Johannisbeere, rot | Apfel | Mirabelle |
| Erdbeere | Sauerkirsche | Granatapfel |
| Heidelbeere | Honigmelone | Banane |
| Brombeere | | |
| Aprikose | | |
| Grapefruit | | |
| Organe | | |
| Pfirsich | | |
| Mandarine | | |
| < 10 g KH/100g | 10 – 14 KH/100g | 15 – 22g KH/100g |



FAZIT

Turbo-Stoffwechsel aufbauen!

- Kalorien-Balance erreichen
- Max. 20-30 % vom gesamten Tagesbedarf einsparen
- Durch Bewegung und Sport den Stoffwechsel aktivieren



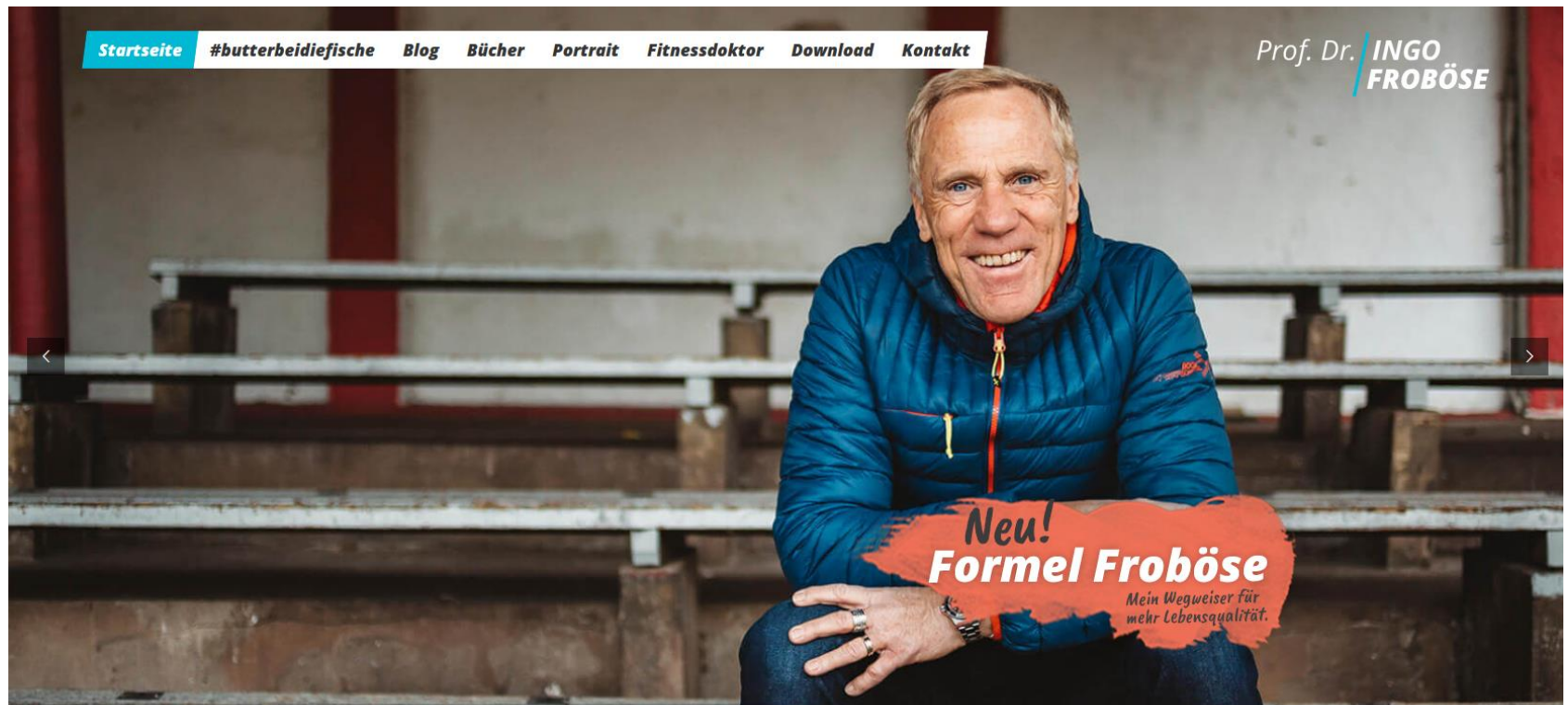
Eine Umstellung des Stoffwechsels braucht Zeit!

Prof. Dr.
INGO FROBÖSE



BESUCHEN SIE MICH DOCH MAL

www.ingo-froboese.de



[#butterbeidiefische](#)

[Youtube-Channel](#)