

Inhaltsverzeichnis

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Vorwort](#)

[I. Einführung](#)

[1.1 Was ist die HSD?](#)

[1.2 Wie schnell kann ich abnehmen?](#)

[1.3 Für wen ist die HSD geeignet?](#)

[1.4 Für wen ist die HSD nicht geeignet?](#)

[1.5 Alle sagen, ich soll langsam abnehmen. Ist die HSD da nicht falsch?](#)

[1.6 Hilfe, verliere ich nicht alle Muskeln?](#)

[1.7 Schaltet da mein Stoffwechsel nicht auf Sparflamme?](#)

[1.8 Und nach der Diät kommt der Jojo-Effekt?](#)

[1.9 Die Grundidee der HSD-Diät](#)

[2.0 Physiologische Grundlagen der HSD](#)

[II. Aufstellen der HSD](#)

[2.1 Schritt 1: Bestimme deinen Körperfettanteil](#)

[2.2 Schritt 2: Wähle eine HSD Variante](#)

[2.3 Schritt 3: Berechne die tägliche Proteinmenge](#)

[2.4 Schritt 4: Gemüse, Gemüse, Gemüse](#)

[2.5 Schritt 5: Supplements: Omega-3 Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine](#)

[2.6 Schritt 6: Refeeds planen](#)

[2.7 Getränke](#)

[2.8 Was ist mit Fett und Kohlenhydraten?](#)

[2.9 Training während der HSD](#)

[3.0 Das Ende der Diät](#)

[III. Tipps und Tricks für die HSD](#)

[3.1 Schaffe dir die richtige Umwelt für eine HSD](#)

[3.2 Wie oft essen?](#)

[3.3 Tipps um auswärts / unterwegs zu essen](#)

[3.4 Essenszubereitung: Tipps und Ideen](#)

[3.5 "Tracking": Dokumentiere deinen Erfolg](#)

[3.6 Dein Schlaf ist wichtig fürs Abnehmen!](#)

[Literaturverzeichnis](#)

Vorwort

“Schnelles Abnehmen” ist eines der wichtigsten Ziele vieler Leser im Fitnessbereich. Kein Wunder, dass der Slogan “10kg in 10 Tagen” unzählige Titelseiten von Fitness- und Lifestyle-Magazinen ziert. Der Mensch will Resultate. Jetzt sofort! Und am besten ohne Aufwand.

“Nicht schon wieder eine Diät, die magischen Fettverlust in kürzester Zeit verspricht!” wirst du vielleicht denken, wenn du den Titel “High Speed Diät” liest. Abnehmen mit höchster Geschwindigkeit wird in den Augen vieler (so genannter) Experten als absolut schlecht abgetan. Sehr oft hat diese Empfehlung auch seine Berechtigung. Dass dieses Vorhaben in vielen Fällen jedoch durchaus sehr sinnvoll eingesetzt werden kann, wird gerne verschwiegen. Viele Vorurteile gegenüber schneller Fettabnahme sind unbegründet.

Die “High Speed Diät” ermöglicht genau das. Einen Weg, der sich fundamental von unvernünftigen Crashdiäten wie der “Kohluppen-”, “Saftfasten-” oder “Apfeldiät” unterscheidet: Der Verlust von Muskelmasse während der Diät wird vermieden und essentielle Nährstoffe werden zugeführt. So wird mit maximaler Geschwindigkeit pures Fett abgebaut. Die HSD fördert damit ein besseres Aussehen und bewahrt die körperliche Leistungsfähigkeit, die auf dem Erhalt von Muskelmasse basiert.

Gerade in "Notfallsituationen" (Hochzeit, Wettbewerb, Urlaub, Date etc.) ist es wichtig unter Zeitmangel das Maximum herauszuholen. Auch bei einer längeren Diät erhöht ein rapider Erfolg zu Beginn bei vielen Trainierenden die Motivation dranzubleiben. In vielen Sportarten ist es wichtig, eine Gewichtsklasse zu erreichen, ohne an Leistungsfähigkeit einzubüßen. Für Bodybuilder können kürzere Diätphasen in vielerlei Hinsicht vorteilhaft sein, um ihr Ziel zu erreichen.

Langsames Abnehmen kann in vielen Situationen angebracht und zielführend sein. Trotzdem liegt es in der Natur vieler Menschen, auf dem schnellstmöglichen Weg zum Ziel kommen zu wollen. Wer dies möchte, sollte dieses Unternehmen so intelligent wie möglich bewerkstelligen. Wie das funktioniert, zeigt dieses Ebook auf.

Nicht in unserem Sinne ist eine verzweifelte Kurzzeitdiät mit anschließendem Rückfall in alte Ernährungsgewohnheiten. Einer wirkungsvollen Crashdiät (wie der High Speed Diät) sollte (sofern nötig) eine moderate Diät und dann eine langfristige Änderung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten folgen.

Wir erwähnen ausdrücklich das Werk "Rapid Fat Loss Diet" (engl.) von Lyle McDonald, das die Grundidee für die High Speed Diät liefert. Lyle McDonald entwickelte die wissenschaftliche Herangehensweise an eine Crashdiät. Ohne ihn würde dieses Ebook in der bestehenden Form nicht existieren können.

Wichtiger Hinweis zur Anwendung der HSD

Die High Speed Diät ist kein lockerer Spaziergang. Sie stellt eine extreme Methode zur Gewichtsabnahme dar. Daher sollte diese Art von Diät nur bei vollständiger

Gesundheit ausgeführt werden. Jeder Bestandteil der HSD hat einen fundierten Hintergrund, sodass der Autor des vorliegenden Ebooks ausdrücklich davon abraten muss, die HSD eigenmächtig verändert einzusetzen.

Vorab Version