



— FIT4BUSINESS —

# DIE 8 GRÖSSTEN ABNEHM-FALLEN

## DIESE LEBENSMITTEL SABOTIEREN DEIN GEWICHT.

UND DU MERKST ES  
NICHTMAL...

***Mit sportlichen Grüßen von Stefan Cerny***

*Dipl. Sportlehrer, Ernährungstrainer, Personal Coach*

*Fit4Business GmbH ©*



# WARUM DU TROTZ GESUNDER ERNÄHRUNG NICHT ABNIMMST

Du achtest auf deine Ernährung, bist aktiv und dennoch purzeln die Kilos nicht? Es könnte daran liegen, dass du unbewusst Lebensmittel zu dir nimmst, die deinen Fortschritt behindern. In diesem Freebie enthülle ich 8 alltägliche „gesunde“ Lebensmittel, die dich heimlich sabotieren – und zeige dir, wie du sie clever ersetzen kannst.

## 1. „GESUNDE“ FRÜHSTÜCKSCEREALIEN

→ Voll mit verstecktem Zucker und schnell verdaulichen Kohlenhydraten, die deinen Blutzucker in die Höhe treiben – gefolgt von Heißhunger.

## 2. FRUCHT JOGHURT & LIGHT-PRODUKTE

→ Oft mit künstlichen Süßstoffen versetzt, die dein Verlangen nach Süßem ankurbeln und deine Darmflora durcheinanderbringen.

## 3. VOLLKORNBROT AUS DEM SUPERMARKT

→ Meist nur optisch „gesund“, aber voller Zusatzstoffe, verstecktem Zucker und Blähstoffen, die deine Verdauung belasten.

## 4. PFLANZENÖLE SONNENBLUMENÖL & MARGARINE

→ Meist nur optisch „gesund“, aber voller Zusatzstoffe, verstecktem Zucker und Blähstoffen, die deine Verdauung belasten.

## 5. FERTIGSMOOTHIES & FRUCHTSÄFTE

→ Flüssige Zuckerbomben ohne Ballaststoffe, die den Insulinspiegel hochjagen und dich schneller wieder hungrig machen.

## 6. LOW-FAT-SNACKS

→ „Fettfrei“ bedeutet nicht immer kalorienfrei. Oft steckt der Zucker in diesen Snacks, um den Geschmack zu retten – und er macht dich hungrig.

## 7. GETROCKNETE FRÜCHTE & NÜSSE

→ Auch wenn sie als gesunde Snacks gelten, sind Nüsse und getrocknete Früchte extrem kalorienreich und können schnell zu einer Kalorienfalle werden. Getrocknete Früchte haben durch die Entwässerung einen hohen Zuckeranteil und sind leicht zu viel gegessen, während Nüsse zwar gesunde Fette liefern, aber in großen Mengen auch leicht den Kalorienbedarf sprengen können. Eine kleine Portion ist perfekt, aber Vorsicht vor Übertreibung!



**DU BIST, WAS DU ISST – ALSO ISS, UM ZU GLÄNZEN!**

## 8. OBST IN GROSSEN MENGEN

Obst ist gesund, keine Frage. In großen Mengen enthält es jedoch viel Fruchtzucker (Fruktose), der schnell in Fett umgewandelt werden kann, wenn er nicht genutzt wird. Auch wenn Obst viele Vitamine liefert, sollte man bei zuckerhaltigen Sorten wie Bananen, Trauben oder Äpfeln auf die Menge achten. Kleine Portionen sind super, aber zu viel Obst kann den Abnehmprozess sabotieren.

