



## VITAL-LETTER

für interessierte  
Menschen

**Oktober 2013**



Sue & Rolf Rado  
Power of Vision  
Kriesbachstrasse 84  
CH-8600 Dübendorf  
Tel. +41-44-885 78 18  
Fax. +41-44-821 90 69  
info@lperfolg.ch  
info@powerofvision.ch

## News – Infos – Ideen – Denkanstösse – Tipps

**Hallo!**

**Hier die neuesten Infos & Inputs - wir wünschen viele Erkenntnisse und Freude beim Lesen ☺**

### Denkanstoss des Monats:



### ANLÄSSE: Valtreffen: Thema Augen

Die nächsten Valtreffen finden wie folgt statt:

- **Dienstag 15. Oktober, 19.30 Ramlinsburg**
- **Mittwoch 16. Oktober, 20.00 Dübendorf**

Details und Anmeldung bei uns oder der Person, die Ihnen diesen Vitalletter zugestellt hat.

### ANLÄSSE: Openhouse Dübendorf – Abnehmen mit der Stoffwechseldiät

Das "Produkt-Openhouse im September hat grossen Anklang gefunden. Deshalb werden wir das nächste Openhouse plus weitere Termine dem Thema Abnehmen mit der Stoffwechseldiät widmen. Interessenten sind herzlich willkommen!

- **Dienstag 22. Oktober – 20:00**
- **Donnerstag 24. Oktober – 20:00**
- **Mittwoch 30. Oktober – 20:00**
- **Freitag 8. November – 20:00**

## **ANLÄSSE: Vitaltreffen 2014**

Die Vitaltreffen werden ab 2014 neue wie folgt durchgeführt / organisiert:

- 4 x Dübendorf (organisiert durch Walter Druck)
- 4 x Ramllinsburg (organisiert durch Barbara G.)
- 2 x Zentralschweiz (organisiert durch Walter Druck)
- 2 x Mels / Sargans (organisiert durch Walter Druck)

## **ANLÄSSE: Malu & Markus Jenni**

Coaching & Produkte:

- 16. Oktober, 20:00 Liestal

Weitere Infos bei uns!

## **GESUNDHEIT/VITALITÄT: Hausapotheke / Produktkategorien**

Bei unserem letzten Openhouse haben wir einen Produkte-Abend gemacht. Dabei ist Rolf wieder auf die 4 Lifeplus-Produkte-Kategorien eingegangen:

- Grundversorgung
- Hausapotheke
- Sowieso-Produkte
- Zusätzliche Produkte

Wer dazu mehr Infos möchte, wende sich an uns oder die Person, die Ihnen diesen Vitalletter zugestellt hat.

## **GESUNDHEIT/VITALITÄT: Nahrungsmittel im Kampf gegen Fett**

Wie weiter oben erwähnt, führen wir gegenwärtig diverse Info-Anlässe betreffend der Stoffwechselfdiät durch. Viele Leserinnen und Leser befinden sich gegenwärtig in dieser Kur. Dazu passt dieser Artikel am Ende dieses Vitalletters ideal. Interessiert? Möchten Sie mehr Infos? Dann sind Sie zu einem Info-Abend herzlich eingeladen. Weitere Info-Anlässe an anderen Orten finden auch statt – fragen Sie die Person, die Ihnen diesen Vitalletter zugestellt hat.

## **GELD-TIPP: T. Harv Ecker**

*"Reiche Menschen sind bereit, für sich selbst und ihren Wert zu werben. Arme Menschen denken schlecht über Werbung und Verkauf."*

*"Reiche Menschen lassen sich von Menschen beraten, die reiche sind als sie selbst. Arme Menschen lassen sich von ihren Freunden beraten, die genauso pleite sind wie sie selbst."*

*"Wenn Sie nur bereit sind, das zu tun, was leicht ist, dann wird das Leben hart sein. Doch wenn Sie bereit sind, das zu tun, was schwer ist, dann wird das Leben leicht sein."*

Und zum Schluss noch das....



Dieser Vitalletter – und alle bisher erschienenen Letters – sind auf unserer Webpage zum Downloaden abgelegt: <http://www.axios.ch/newsletter/Vital>

☺ Wir wünschen allen eine gute Zeit - bis bald!

*Susanne Rado Rolf Rado*

Sue & Rolf Rado (Fragen, Inputs, Anregungen, etc., sind wie immer willkommen!)

# Ernährung

„Äpfel und Birnen sind wasser- und ballaststoffreich, solange Sie die gesamte Frucht – inklusive der Schale – verzehren. Das Wasser enthält keine Kalorien, und die Ballaststoffe wirken als Appetitzügler, weil sie sättigend wirken.“



# Nahrungsmittel im Kampf gegen das Fett

**Frühstück, Mittagessen, Abendessen und jede kleine Zwischenmahlzeit – die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, können große Auswirkungen auf unseren Körper haben.** Mit der richtigen Auswahl halten Sie das Körperfett in Schach; mit der falschen Auswahl vergrößern Sie Ihre Gewichtsprobleme. Hier eine Liste empfehlenswerter Lebensmittel:

## FRÜHSTÜCK

### Fettarmer Joghurt und Müsli

Milchprodukte wie Joghurt oder Hüttenkäse stellen eine morgendliche Proteinquelle dar, und Proteine enthalten zwei hervorragende Waffen im Kampf gegen das Fett. Erstens wirken Proteine als Appetitzügler. Durch die Aufnahme von Proteinen gibt der Verdauungstrakt Glukose ab. Dies wiederum veranlasst die Leber, Signale an bestimmte Bereiche des Gehirns auszusenden, die das Hungergefühl zügeln und ein Sättigungsgefühl auslösen. Zweitens benötigt der Magen für die Verdauung von Proteinen länger als für die Verdauung von weniger gesunden Nahrungsmitteln, wodurch Sie sich länger satt fühlen.

Bei einer Studie mit Freiwilligen, die ihre Proteinzufuhr auf 30 % der täglichen Kalorienaufnahme erhöhten und die Fettzufuhr um 20 % verringerten, nahmen die Probanden in nur drei Monaten durchschnittlich 5 kg ab.

Auch durch das Hinzugeben einiger Esslöffel Müsli in Ihren Joghurt können Sie das Fett bekämpfen, denn die im Müsli enthaltenen Haferflocken tragen zur Regulierung des Blutzuckerspiegels bei. Wenn der Blutzuckerspiegel sinkt, sinkt auch das Energieniveau. Das löst wiederum ein Verlangen nach süßen Zwischenmahlzeiten aus, die – wenn sie zu oft eingenommen werden – Gewichtsprobleme verstärken können. Hüten Sie sich jedoch vor zuckerlastigen Joghurts! Der Zuckergehalt einiger Joghurts ist mit dem eines Softdrinks vergleichbar (25 bis 40 g).

## MITTAGESSEN

### Quinoa-Taboulé und Karotten

Für das klassische nahöstliche Taboulé wird Bulgurweizen verwendet. Wenn Sie eine glutenfreie Version wünschen, nehmen Sie stattdessen Quinoa (eine schmackhafte, eiweißreiche und glutenfreie Pflanze aus Südamerika). Servieren

Sie das Gericht mit Tomaten, Gurken, fein gehackter Petersilie, Minze, Zwiebeln und Knoblauch und würzen Sie das Ganze mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz. Quinoa ist ballaststoff- und eiweißreich und gleichzeitig fett- und kalorienarm. Das Ergebnis ist ein leckerer Salat, der bei minimaler Kalorienzahl ein Sättigungsgefühl vermittelt. Außerdem befriedigt das Kauen rohen Gemüses das Knabberbedürfnis, und rohes Gemüse ist natürlich wesentlich gesünder als zum Beispiel Kartoffelchips. Karotten und Selleriestangen sind voll von kalorienfreiem Wasser, das Ihren Magen ganz ohne Fett und Kalorien füllt.

## ABENDESSEN

### Gegrillter Fisch mit Quinoa

Eine der gesündesten Proteinquellen auf dem Abendbrotisch ist Fisch. Wie bereits erwähnt, eignen sich Proteine als Mittel im Kampf gegen das Fett. Darüber hinaus enthält Fisch in der Regel nur wenige ungesunde Fette und außergewöhnlich viele Omega-3-Fettsäuren. Diese supergesunden Fette, die in Lachs, Hering, Sardinen und Makrelen reichlich enthalten sind, schützen vor Herzkrankheiten.

Eine einzige, schnell und einfach zubereitete Tasse Quinoa versorgt Ihren Körper mit 8 g Proteinen und 5 g Ballaststoffen. Mit dieser Nährstoffbombe als Beilage bekämpfen Sie das Fett mit jeder Mahlzeit noch effektiver.

## ZWISCHENMAHLZEITEN

### Äpfel und Birnen

Äpfel und Birnen sind wasser- und ballaststoffreich, solange Sie die gesamte Frucht – inklusive der Schale – verzehren. Das Wasser enthält keine Kalorien, und die Ballaststoffe wirken als Appetitzügler, weil sie sättigend wirken. Außerdem binden die Ballaststoffe während der Verdauung bestimmte Schadstoffe und Fette, die auf diese Weise durch den Körper geleitet werden, ohne

dass der Körper sie aufnimmt. Falls Sie mit Gewichtsproblemen zu kämpfen haben oder unter Insulinresistenz leiden, sollten Sie auf Fruchtsäfte verzichten. Wenn Sie den Saft, der die meisten Zucker enthält, vor dem Trinken von den Ballaststoffen trennen, werden die Zucker wesentlich schneller aufgenommen, der Insulinspiegel steigt, und der Blutzuckerspiegel wird instabil.

## Nüsse

Nüsse sind ein gesunder Snack, doch oft meiden wir sie, weil sie einen hohen Fettanteil haben. Dabei sollten Sie jedoch nicht vergessen, dass nicht alle Fette „schlecht“ sind. Nüsse enthalten viel „gute“ einfach ungesättigte Fette und wenig „schlechte“ gesättigte Fette. Gutes Fett liefert dem Körper Energie, daher sind Nüsse ideal für zwischendurch. Eine kleine Portion Nüsse kann Sie bereits mit der Energie versorgen, die Sie bis zur nächsten Mahlzeit benötigen, sodass Sie nicht auf ungesunde Snacks zurückgreifen müssen. Allerdings sind Nüsse reich an der Aminosäure Arginin, die den Ausbruch des Herpes-Virus bei Betroffenen fördern können. Quinoa hingegen ist reich an Lysin, einer Aminosäure, die auf diese Virusfamilie den gegenteiligen Effekt hat. Nüsse und Quinoa sind also eine optimale Kombination!

## GETRÄNKE

### Grüner Tee

Was Getränke anbelangt, so geht nichts über frisches, reines Wasser. Im Hinblick auf die Fettkämpfung allerdings scheinen grüner und weißer Tee besser geeignet zu sein. Viele Forscher vertreten die Ansicht, dass sich die in grünem und weißem Tee enthaltenen Catechine positiv auf unseren Stoffwechsel auswirken. Diese Auswirkungen scheinen allerdings nicht dauerhaft zu sein. Wenn Sie das Fett also mit grünem und/oder weißem Tee bekämpfen möchten, müssen Sie über den Tag hinweg mehrere Tassen trinken. ●