

Die GLYX Diät

Glyx

Zauberformel mit vier Buchstaben

text_gerti keller

Mit einem Mix aus gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung rückt eine neue Trenddiät Ihren Pfunden zu Leibe – und versorgt Sie mit einer Extraportion Lebensfreude.

Seien wir mal ehrlich: Meist hat eine Diät nichts mit Lebensfreude zu tun. Wer „auf Diät ist“ hungert, darbt, verzichtet. Und dabei macht das Essen doch so viel Spaß. Nicht nur der sinnliche Genuß ist wunderbar, auch die damit verbundene Geselligkeit und Fröhlichkeit. Was tun? Soll man nun für alle Zeiten aufs „kleine Schwarze“ verzichten oder in den sauren Diätapfel beißen? Weder noch. Jetzt gibt es für alle Abnehmwilligen eine neue Hoffnung: die GLYX-Diät.

Von Walnüssen bis hin zu Rotwein, bei der revolutionären Methode darf man richtig schlemmen. Dabei hat diese Abmagerungskur nichts mit Kalorienzählen oder „low fat“ zu tun. Sie funktioniert ganz anders, nach dem „GLYX-Faktor“. Diese Maßeinheit ist die Abkürzung für den glykämischen Index. Er besagt, wie stark ein Lebensmittel im Körper die Ausschüttung eines bestimmten Hormons ankurbelt: Insulin. Und das ist ein echter Dickmacher. Insulin sorgt dafür, daß die Fette, die wir mit der Nahrung aufnehmen, auf unseren Hüften landen und blockiert zugleich den Fettabbau. Doch das ist noch nicht alles: Ein hoher Insulinspiegel im Blut führt automatisch zu Heißhunger. Und je dicker wir werden, desto mehr Insulin schüttet der Körper aus. Ein Teufelskreis.

Dabei sind es nicht die Fette, die den Insulinspiegel in die Höhe treiben. Ein ganz anderer Nahrungsbestandteil soll schuld an den ungeliebten Pölsterchen sein: Die Kohlenhydrate – und zwar vor allem solche, die viel Stärke oder Zucker enthalten. Dazu gehören in erster Linie künstlich hergestellte Produkte wie Cornflakes, Weißbrot oder Fruchtsaftgetränke. Aber auch Kartoffeln, Bananen und Kürbisse zählen zu den Feinden der Wespentaille. Allerdings findet man in der Schatzkiste von Mutter Natur auch viele „gute“ Kohlenhydrate, wie Honig oder Vollkornprodukte.

Eiweiß dagegen ist immer ein echter Fatburner. Es macht satt, baut die Muskeln auf und bringt die Fettverbrennung auf Trab. Unter den Fetten wiederum gibt es solche und

solche. Manche Sorten machen sogar schlank. Zu ihnen gehören Oliven-, Lein- und Rapsöl sowie die Fette in Nüssen und Fisch. Warum? Sie blockieren die Enzyme, die das Fett in die körpereigenen Depots schicken. Vermeiden sollte man allerdings Lebensmittel wie Speck, Schweinebraten oder fette Wurst, die überwiegend aus gesättigten Fettsäuren bestehen. Generell gilt die Regel: Fett und Eiweiß machen satt, Kohlenhydrate hungrig.

Bereits vor rund 25 Jahren wurde der GLYX von dem amerikanischen Forscher Professor David Jenkins erfunden. Die Autorin und Ernährungswissenschaftlerin Marion Grillparzer hat die Methode wiederentdeckt und daraus ein neues Diätkonzept entwickelt. Nach ihren beiden Beststellern



Vermeiden Sie künstlich hergestellte Produkte



Fisch, Wild, Eier, Geflügel – Alles das ist bei der GLYX-Diät erlaubt

„Fatburner. So einfach schmilzt das Fett weg“ und „Die magische Kohlsuppe“ schrieb sie nun „GLYX-DIÄT. Abnehmen mit Glücks-Gefühl“. Als Leitfaden für Einsteiger gibt Marion Grillparzer ihren abnehmwilligen Lesern eine 3-Stufen-Diät an die Hand. Während der ersten drei Tage stehen spezielle Fatburner-Gemüsesuppen auf dem Speiseplan. In der nächsten Woche lassen Drinks, Salate und spezielle Rezeptvorschläge die Kilos purzeln. Wer hier ankommt, ist schon jetzt mindestens elf Pfund leichter. Nun folgen drei Wochen, in denen man sich seine Mahlzeiten aus den vielseitigen Rezeptvorschlägen selbst zusammenstellt - von leckeren Snacks für zwischendurch bis hin zum GLYX-Candlelight-Diner.

Vorsicht bei Kohlenhydraten!

Ist das Prinzip einmal verstanden, darf jeder auf eigene Faust weitermachen. Die Auswahl der erlaubten Speisen und Zutaten ist groß. Zu ihnen zählen Fisch, Wild, hochwertiges Fleisch, Geflügel, Eier, Milchprodukte, Obst- und Gemüsesorten, Pasta, Nüsse, Samen, Kaffee, Tee und sogar trockener Wein.

Da es so viele Gaumenfreuden mit niedrigem GLYX-Faktor gibt, eignet sich die Diät auch für fast alle Gelegenheiten. Berufstätige halten sich in der Kantine an Mozzarella, Salat, Fisch, Geflügel und an Obst und Gemüse. Wer möchte, darf sich auch ruhig mal im Restaurant verwöhnen lassen.

Wichtig ist nur, auf die richtige Kombination der Mahlzeit zu achten. Fatale Mischungen aus Fett, Zucker oder Stärke, wie Schweinebraten mit Knödeln, sollten immer vermieden werden. Stattdessen eignet sich eine schlanke Variante der Leib- und Magenspeise. Kartoffelfans dürfen die heißgeliebte Knolle beispielsweise mit viel Gemüse genießen, zu Baguette reicht man am Besten eine große Schüssel Salat.

Doch die „GLYX-Diät“ enthält nicht nur viele Tipps zur Ernährungsumstellung, sondern auch konkrete Anleitungen für Bewegung und Entspannung. Um den Body in Form zu bringen, empfiehlt Marion Grillparzer das Mini-Trampolin. Ein tägliches Workout von dreißig Minuten unterstützt die Fettverbrennung und strafft die Linie. Und da Bewegung die Aus-



schüttung der Glückshormone ankurbelt, gute Laune garantiert.

Außerdem beschreibt die versierte Autorin praktische Anti-Stress-Übungen. Hintergrund: Stress und Frust gehören zu den größten Diätmachern überhaupt. Viele Menschen kennen das: Wenn die Arbeit zu viel wird, reicht nur noch zum Fastfood-Imbiss, hat man Kurmer tröstet der Griff zu Pralineschachtel. Solchen Frustattacken kann man künftig mit 3-Minuten-Meditation ein Schnippchen schlagen – und verschafft seiner Seele nebenbei eine kleine Auszeit.

Wer nach dem „GLYX-Prinzip“ lebt, ist schlank, ausgeglichen, fit, schlank und bleibt gesund. Denn die Ernährung à la GLYX schützt außerdem vor vielen Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Gicht oder Krebs. Bei diesem Rundum-Programm für Gesundheit, Fitness und Life-Balance dauert es nicht mehr lange, bis sich der eigene „Glücksfaktor“ wie von selbst einstellt. Und hier schließt sich der Kreis. Denn das griechische Wort Diät bedeutet übersetzt Lebensweise. Allein die Ernährungsweise der GLYX-Diät ähnelt sehr der mediterranen Küche. Und Mittelmeerbewohner beherrschen mindestens eine Kunst in Perfektion: Die Kunst, das Leben zu genießen.

Fazit

Mit Trampolin und Glyx-Tabelle schickt Autorin Marion Grillparzer die überflüssigen Pfunde in die Wüste. Keine unübersichtlichen Kalorien- oder Fett-Tabellen, sondern eine einfach zu handhabende Tabelle führt zum Erfolg. Die Glyx-Diät ist leicht einzuhalten, hat vernünftige Argumente und hält außerdem rundum gesund.

