

## INFO – ZONE-Diet



### Was steckt hinter dem Begriff ZONE ?

Die Zone-Diät basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen des amerikanischen Biochemikers Dr. Barry Sears. Das Grundprinzip dieser 1995 erstmals vorgestellten Ernährungsstrategie lautet, dass bei allen Haupt- und Zwischenmahlzeiten

- 40 Prozent der Kalorien aus Kohlenhydraten,
- 30 Prozent aus Eiweißen und
- 30 Prozent aus Fett

bestehen sollen. Aus diesem Grund wird diese Diät auch als „40-30-30-Ernährungsplan“ bezeichnet. Eine wesentliche Säule der Zone-Diät ist zudem die regelmäßige Einnahme der essenziellen Omega-3-Fettsäuren.

### Hormone kommen ins Optimum

Die Auswahl und Kombination geeigneter Lebensmittel trägt dazu bei, dass die für die Ernährung wesentlichen Hormone unseres Organismus – Insulin und Glucagon, darüber hinaus auch Eicosanoide – im Blutzucker ausgewogen sind. Dieses ideale Gleichgewicht (die „Zone“) bezeichnet Dr. Barry Sears auch als das „Optimum“. Es trägt entscheidend dazu bei, ernährungsbedingte Entzündungsprozesse, so genannte stille Entzündungen, im Körper unter Kontrolle zu halten und zu bekämpfen.

### Tatsächlicher Abbau von Körperfett

Im Gegensatz zu vielen Diäten, bei denen ein Verlust von Wasser oder Magermasse, d.h. der fettfreien Körpermasse wie Muskeln und Knochen, erzielt wird, bewirkt die Einhaltung der Zone-Diät tatsächlich einen Abbau von Fett.

Die auf Erfahrungen mit der mediterranen Küche basierenden Ernährungsempfehlungen führen aufgrund ihrer Zusammensetzung zu einem Abbau von gespeichertem Fett als Energiequelle und damit zur Gewichtsabnahme. Darüber hinaus werden die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Bei der Zone-Diät, die auch „Wohlfühl-Diät“ genannt wird, haben demnach nicht Kalorien allerersten Vorrang. Von größerem Interesse ist die Hormonkontrolle durch die aufgenommene Nahrung.

### Kein Korsett sondern Lebensstil

In der Praxis lehrt uns die Zone-Diät, die Lebensmittel so zu wählen und zu kombinieren, dass wir uns dank des so erreichten ausbalancierten Hormonhaushaltes einfach wohl fühlen. Es handelt sich jedoch um mehr als „nur“ eine neue Ernährungsweise. Es ist vielmehr ein neuer Lebensstil. Dabei spielt die Ernährung eine zentrale Rolle, jedoch sind körperliche Betätigung und geistige Erholung wie Meditation ebenfalls wichtig

### Regeln der Zone-Diet

- Damit Ihr Hormonspiegel im Gleichgewicht ist, sollten Sie drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten am Tag verzehren.
- Lassen Sie nicht mehr als fünf Stunden zwischen zwei Mahlzeiten verstreichen. Sind es mehr, nehmen Sie zwischendurch eine Kleinigkeit zu sich, um Ihren Hunger und Ihren Insulinspiegel zu kontrollieren.
- Gleichgewicht: In jeder Mahlzeit und Nebenmahlzeit müssen Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette im Verhältnis 40-30-30 enthalten sein.

- Mäßigung: Bei keiner Mahlzeit sollten Sie übermäßige Mengen der einzelnen Nährstoffe zu sich nehmen.
- Essen Sie viel Gemüse und Früchte und berücksichtigen Sie dabei das 40-30-30-Konzept. Diese sind den im Körper schnell verwerteten Kohlenhydraten (Kartoffeln, Pasta, Reis, Brot, Süßigkeiten, Zucker, süße Getränke usw.) vorzuziehen.
- Verwenden Sie regelmäßig extra natives Olivenöl (extra vergine).
- Wenn Sie es bei einer Mahlzeit einmal übertrieben haben, behält die Zone-Diät dennoch ihren Nutzen. Es ist allerdings wichtig, bei der nächsten Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit die Zone-Diät fortzuführen.
- Trinken Sie während des Tages viel Wasser (mindestens zwei bis zweieinhalb Liter insgesamt).
- Eine vermehrte körperliche Betätigung ist sinnvoll! Vergessen Sie darüber hinaus aber auch nicht, sich zu entspannen.
- Nehmen Sie täglich hochwertige Omega-3-Fettsäuren in Form von Fischöl zu sich; diese sollten jedoch unbedingt von erstklassiger Qualität sein.
- Maqui-Polyphenole unterstützen den Darm in seiner Funktion und sie wirken zugleich als Antioxidantien.

## Besser in Form mit der Zone-Diet

In Form zu sein ist nicht nur Wohlbefinden. Die Lebensqualität verbessert sich mit einem beweglichen und aktiven Körper, mit einem spritzigen und klaren Verstand, mit einem ansehnlichen und gesunden Äußeren.

Die Zone-Diet führt bei einer breiten Zielgruppe zum erwünschten Erfolg:

- Zur Steigerung der körperlichen Fitness und Leistungsfähigkeit bei Sportler.
- Zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, für eine bessere Figur und als profunde Anti-Aging Maßnahme.
- Zur Korrektur von dysregulierten Cholesterin- und Triglyceridwerten oder bei erhöhtem Blutdruck und somit zur Gesunderhaltung des Herz- und Kreislaufsystems
- Zur Korrektur des Hormonhaushalts bei Diabetikern.

Die Zone-Diät, die Wohlfühl-Diät, ist ein Lebensstil, in dem die Zusammensetzung und Qualität Nahrungsmitteln eine grundlegende Rolle zukommt. Aber auch andere Elemente wie körperliche Betätigung sowie geistige Entspannung sind wichtig. Als langjähriger Partner von ZONE und qualifizierter ZONE-Therapeut unterstützen wir sie gerne.