

# Schule und Diät

**Beitrag von „Bablin“ vom 23. April 2006 14:49**

Sheili

Wenn du den Almased drink mit frisch gemahlenem Leinsamen und 2 Teelöffeln oxyguard Leinöl ergänzt und dir zu einer weiteren Mahlzeit echte Gemüsebrühe aus Gemüseresten kochst, überstehst du die Kur ohne Schlappheit. Ich warne aber trotzdem nochmal vor dauerhaftem Einweißüberschuss (bei dem das körpereigene Fett im "Feuer der Eiweißverbrennung" mit verbrennen soll). Und auch davor, den Körper mit einer wiederholten Jojoschaukel zu belasten.

Dauerhaft hilft nur eine Umstellung auf ballaststoffreichere Ernährung mit weniger - und den richtigen und richtig behandelten - Fetten (nüssen/Samen/Ölen).

Bablin