

Simplify Your Diet for Sustainable Weight Loss—No Restrictive Diets or Exhausting Meal Prep Required

Herzkrankheiten sind die Todesursache Nr. 1. Aber es ist die Insulinresistenz, die Krebs, Diabetes und Alzheimer verursacht.

Da Ihr Arzt Ihnen nicht helfen wird, hier ist alles, was ich über die Umkehrung der Krankheit weiß: Was also ist diese „Insulinresistenz“?

Insulin ist ein Hormon, das wie ein Schlüssel funktioniert, der den Zucker in Ihre Zellen bringt.

Bei einer Insulinresistenz passt der Schlüssel nicht richtig.

Der Zucker kann nicht in die Zellen gelangen, so dass er sich im Blut anreichert.

Aber machen Sie sich keinen Stress.

Entgegen den Aussagen von Experten ist dieser Zustand nicht hoffnungslos.

Ich habe 4 Kunden geholfen, ihre Insulinresistenz zu überwinden, ihre Diabetesmedikamente abzusetzen und 20-30 Pfund abzunehmen.

Jimmy Mackey

@thejimmymackey

<https://x.com/thejimmymackey>

Lesen Sie weiter, wenn Sie das Gleiche tun wollen:

Vereinfachen Sie Ihre Ernährung für eine nachhaltige Gewichtsabnahme - keine restriktiven Diäten oder anstrengende Essensvorbereitung erforderlich

1/ Zeitlich begrenztes Essen ist der größte Hebel zur Verbesserung der Insulinempfindlichkeit

2/ Beginnen Sie mit einem 12-stündigen Fastenfenster und erhöhen Sie es allmählich auf 14-16 Stunden.

3/ Wenn Sie Fett verbrennen wollen, müssen Sie Ihrem Körper ZEIT geben, um Fett wieder als Brennstoffquelle zu nutzen.

- 4/** Ballaststoffe sind Ihr bester Freund: Haferflocken, Birnen, Äpfel, Karotten, Brokkoli, Avocado, Himbeeren und alles Gemüse
- 5/** Kontrollieren Sie die Aufnahme von Kohlenhydraten. Weniger Kohlenhydrate = weniger Blutzucker
- 6/** Allein durch kohlenhydratarmer Maßnahmen können Menschen innerhalb von Tagen bis Wochen Hunderte von Insuleneinheiten absetzen.
- 7/** Beginnen Sie jede Mahlzeit mit einer Faust voll Eiweiß
- 8/** Beste Proteinquellen: mageres Fleisch, Fisch, Eier, Molke
- 9/** Mehr Eiweiß = mehr Muskeln. Und Muskeln sind ein Schwamm für Blutzucker
- 10/** 3x pro Woche Gewichte heben. Sie müssen nicht Ihr Leben dem Fitnessstudio widmen, um IR umzukehren.
- 11/** Trainieren Sie bis zum Versagen. Mehr Widerstand = mehr Muskeln
- 12/** Fettabbau ist einfacher, wenn Sie die Kalorien aufzeichnen und lernen, wie viele Kalorien in jedem Lebensmittel enthalten sind.
- 13/** Schlechter Schlaf bringt Ihre Hormone durcheinander und erschwert es, Fett zu verlieren.
- 14/** 7-9 Stunden sind nicht verhandelbar
- 15/** Sparen Sie nicht an Ihrer Matratze und Ihren Kissen - Sie verbringen ein Drittel Ihres Lebens mit ihnen
- 16/** Ausdauertraining ist ein dummer Weg, um Fett zu verlieren. Priorisieren Sie Gewichtheben und Ernährung
- 17/** Lernen Sie, Nährwertangaben zu lesen
- 18/** Stress macht Sie fett, müde und unglücklich. Es ist mir egal, ob es Meditation oder Bogenschießen ist - schaffen Sie sich eine Gewohnheit, die Sie beruhigt.
- 19/** Trinken Sie täglich die Hälfte Ihres Körpergewichts in Unzen Wasser
- 20/** Manchmal, wenn du denkst, dass du hungrig bist, bist du in Wirklichkeit durstig.
- 21/** Spaziergehen ist nicht sexy, aber es verbrennt Kalorien und ist nicht so anstrengend wie Cardiotraining
- 22/** Nur wenn du kochen lernst, weißt du genau, was in deinem Essen enthalten ist.
- 23/** Kochen Sie Lachs, braten Sie Gemüse und backen Sie eine Kartoffel. Es gibt buchstäblich 100 Variationen von einfachen Gerichten wie diesem
- 24/** Hören Sie auf, auf die Körper anderer Leute neidisch zu sein - konzentrieren Sie sich nur auf sich selbst
- 25/** Wenn du dir selbst beweist, dass du es schaffst, wächst dein Selbstwertgefühl.
- 26/** Wenn deine Selbstachtung wächst, wächst auch deine Willenskraft
- 27/** Wenn deine Willenskraft wächst, fällt dir das Abnehmen viel leichter.

Die meisten Männer versuchen, Fett zu verlieren durch:

- Restriktive Diäten
- Stundenlanges Ausdauertraining
- Schnellkuren

Dann nehmen Sie alles wieder zu.

Aber wenn Sie abnehmen und es behalten wollen...

Ich habe ein einfaches, unverfängliches Ernährungskonzept entwickelt, um Fett zu verlieren:

- während Sie stark werden
- während Sie Lebensmittel essen, die Sie genießen
- ohne stundenlang in der Küche zu stehen

Holen Sie sich Ihr KOSTENLOSES Exemplar des Protein Priority Protocol hier:

<https://joincatalyst.co/protein-priority-protocol/>

Sie haben einen anspruchsvollen Beruf, zahllose Verpflichtungen und kaum genug Zeit für sich selbst - ganz zu schweigen von komplexen Diätplänen oder stundenlangem Küchendienst.

Hier kommt das Protein Priority Protocol ins Spiel. Es ist ein einfacher Ansatz für die Ernährung, der sich nahtlos in Ihr geschäftiges Leben einfügen lässt.

Heart disease is the #1 killer. But it's insulin resistance that causes it, cancer, diabetes, and Alzheimer's. Since your doctor won't help you, here's everything I know about reversing it:

So what is this "Insulin Resistance?"

Insulin is a hormone that works like a key, putting sugar into your cells.

With insulin resistance, the key doesn't fit right.

The sugar can't get into your cells, so it builds up in the blood.

But don't stress.

Despite what experts say, this condition isn't hopeless.

I've helped 4 clients reverse insulin resistance, get off diabetes meds and lose 20-30 lbs.

Keep reading if you want to do the same:

1/ Time restricted eating is the biggest lever to improve insulin sensitivity

2/ Start with a 12 hour fasting window and gradually increase to 14-16 hours

3/ If you want to burn fat you need to give your body TIME to use fat as a fuel source again

Jimmy Mackey

@thejimmymackey

<https://x.com/thejimmymackey>

4/ Fiber is your best friend: oats, pears, apples, carrots, broccoli, avocado, raspberries, and all vegetables

5/ Manage carb intake. Fewer carbs = less blood sugar

6/ Low-carb interventions alone pull people off of 100s of units of insulin in days to weeks

7/ Start every meal with a fist full of protein

8/ Best protein sources: lean meats, fish, eggs, whey

9/ More protein = more muscle. And muscle is a sponge for blood sugar

10/ Lift weights 3x per week. You don't need to dedicate your life to the gym to reverse IR

- 11/ Train to failure. More resistance = more muscle
- 12/ Fat loss is easier if you track calories and learn about how many calories are in each food
- 13/ Poor sleep screws up your hormones and makes it harder to lose fat
- 14/ 7-9 hours is non-negotiable
- 15/ Don't cheap out on your mattress and pillows—you spend a third of your life with them
- 16/ Cardio is a stupid way to lose fat. Prioritize weight lifting + nutrition
- 17/ Learn to read nutrition labels
- 18/ Stress makes you fat, tired and miserable. I don't care if it's meditation or archery—build a habit that calms you down.
- 19/ Drink half your body weight of water in ounces daily
- 20/ Sometimes, when you think you're hungry, you're actually thirsty
- 21/ Walking isn't sexy, but it burns calories and won't burn you out like intense cardio
- 22/ Learning to cook is the only way to know exactly what's in your food
- 23/ Cook some salmon, fry some veggies and bake a potato. There's literally 100 variations of simple meals like this
- 24/ Stop being jealous of other people's bodies—only focus on you
- 25/ When you prove to yourself that you can do the work, your self-respect grows
- 26/ When your self-respect grows, your willpower grows
- 27/ When your willpower grows, fat loss gets much easier

Most guys try to lose fat through:

- Restrictive diets
- Hours of cardio
- Quick fixes

Then gain it all back.

But if you want to get it off and keep it off...

.

I designed a simple, no-BS eating blueprint to lose fat:

- while getting strong
- while eating foods you enjoy
- without spending hours in the kitchen

Grab your FREE copy of the Protein Priority Protocol here:

<https://joincatalyst.co/protein-priority-protocol/>

You've got a demanding career, countless responsibilities, and barely enough time for yourself—let alone complex diet plans or hours in the kitchen.

That's where The Protein Priority Protocol comes in. It's a simple, no-BS approach to eating that's designed to fit seamlessly into your busy life.