

7

**HAUSHALTSMITTEL**  
zum Abnehmen



# 7 Haushaltsmittel zum Abnehmen

Gute Vorsätze zum Jahreswechsel fasst beinahe jeder von uns -die meisten verändern Ihre Gewohnheiten jedoch nur kurzzeitig. Wir wollen mit dem Rauchen aufhören, Gewicht verlieren, mehr Sport machen, gesünder leben. Unser Verstand weiß genau, dass uns das guttun würde. **Aber der Mensch ist ein Gewohnheitstier:** Unsere emotionale Seite will am liebsten, dass alles genauso bleibt, wie es ist. Bloß keine Veränderung.

## Warum es so schwer ist, sich dauerhaft zu verändern

Die Brüder Dan und Chip Heath finden in „Switch: Veränderungen wagen und dadurch gewinnen“ [1] dafür eine anschauliche Metapher: Sie beschreiben einen Reiter auf einem Elefanten.

- Der Reiter ist die Stimme der Vernunft. Er ist der logisch denkende Teil des Gehirns, der den Elefanten lenken will. Eine kurze Zeit gelingt das sogar.
- Der Elefant steht für die mächtigen Emotionen. Er ist stärker, mächtiger und größer als der Reiter. Irgendwann lässt sich das riesige Tier nicht mehr bändigen. Genauso verhält es sich mit unseren Gefühlen und tiefen emotionalen Bedürfnissen.

Behalten Sie dieses Bild im Kopf. Wenn Sie Ihre Essgewohnheiten langfristig verändern wollen, müssen Sie nicht nur den Reiter, sondern auch den Elefanten ins Boot holen – und zwar auf unterschiedliche Weise.

# Warum das Umfeld entscheidend ist

Der Elefant lebt in einem bestimmten Umfeld. Seine Umgebung hat mehr Einfluss auf ihn als der Reiter. Fitness-Guru Dr. John Berardi hat die **Wichtigkeit des Umfelds für Ernährungsgewohnheiten** erkannt.



Seine erste Regel für gesunde Ernährung lautet daher: „Befinden sich Nahrungsmittel im Haus, die Sie lieben, werden Sie, jemand, den Sie lieben, oder den Sie zumindest tolerieren, sie auch essen.“

Wörtlich genommen heißt das: **Ist ungesundes Essen ( wie Süßigkeiten, Eis, Chips, Knabberzeug) im Haus, wird es früher oder später jemand essen.** Entweder Sie selbst, ein Familienmitglied oder ein Besucher. Es bedeutet auch, dass Sie Ihren Partner und Ihre Familie einweihen sollten. Sie werden Ihr Vorhaben respektieren und kalorienhaltige Versuchungen von Ihnen fernhalten.

Die Berardi Regel gilt nämlich auch für gesundes Essen: Stehen in der Küche Salat, Gemüse und Obst, werden Sie irgendwann zugreifen.

## Ungesunde Lebensmittel aussortieren

Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen wollen, um leichter, fitter und gesünder durchs Leben zu gehen, fangen Sie in Ihrer Küche an.

**Trennen Sie sich von Lebensmitteln, die ungesund sind**, keinen echten Nährwert haben und Sie dazu bringen, mehr zu essen, als gut für Sie ist. Verschenken Sie diese Produkte oder werfen Sie sie weg. Hauptsache, sie verschwinden aus dem Haus.

Füllen Sie Küche und Speisekammer stattdessen mit **nährstoffreichen, gesunden Lebensmitteln**. Achten Sie darauf, dass Sie zur Zubereitung die richtigen Küchenutensilien haben.

### NIEMALS diese 1 Übung machen

Wussten Sie, dass Ihr Körper ab 40 schneller altert als normal, egal ob Sie Mann oder Frau sind?

Studien haben gezeigt, dass Ihr Körper ohne die richtigen Nährstoffe und sportlichen Aktivitäten jedes Jahr etwa 6 Monate extra altert. Überlegen Sie mal! Das bedeutet, dass Sie mit 44 aussehen wie 48 und sich auch so fühlen werden.

Und wenn Sie 60 sind, entsprechen Ihr Aussehen und Ihr Körpergefühl dem eines 70 Jahre ALTEN Menschen!

==> **1 Übung, die Ihren Körper schneller ALTERN lässt** (vermeiden Sie diese und sehen Sie 5-10 Jahre jünger aus)

## Ist das Wegwerfen nicht Verschwendung?

Im Prinzip haben Sie Recht: Lebensmittel sollte man nicht wegwerfen. Jedenfalls nicht, wenn sie noch essbar sind. **Aber sind es wirklich „Lebens“-Mittel?** Oder haben Sie eher Dinge im Haus, die Ihr Leben schlimmstenfalls gefährden? Die nichts zu Ihrer Gesundheit beitragen?

Was wäre die größere Verschwendung: Dinge wegwerfen, die die Bezeichnung „Lebensmittel“ nicht verdienen? Oder diese Dinge verzehren und riskieren, dass sie Ihr Übergewicht verschlimmern, Ihren Körperfettanteil erhöhen und Entzündungen hervorrufen, die Sie krankmachen können? Sie entscheiden.

## Lebensmittel sortieren nach dem Ampelprinzip

Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Machen Sie sich als erstes mit dem Nährstoffgehalt und den Inhaltsstoffen der Lebensmittel vertraut. **Anschließend sortieren Sie sie nach dem Ampelprinzip in Rot (= ungesund), Gelb (= eher ungesund) und Grün (= gesund).**

### Rot: Ungesunde Lebensmittel

- Fast Food (Burger, Pommes Frites)
- Backwaren (Kuchen, Kekse)
- Süßigkeiten
- Verarbeitete Käseaufstriche
- Chips und Fertig-Dips

- Light-Getränke, gezuckerte Getränke
- Instant-Lebensmittel (Mikrowellengerichte, Tiefkühlmenüs, Tiefkühlpizzen, verarbeitetes & mariniertes Fleisch)
- Fertige Salatdressings & Soßen
- Billige Pflanzenöle (Sojaöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl)

## **Gelb: Eher ungesunde Lebensmittel**

Zu den gelben Lebensmitteln gehören Produkte, die als „gesund“ vermarktet werden. Mit vollwertiger Nahrung haben sie trotzdem nicht viel zu tun.

- Bagels, Brot, Brötchen, Brezeln
- Frühstückszerealien (Cornflakes)
- Getrocknete Früchte
- Gekaufte Proteinriegel, Müsliriegel
- Joghurt mit Fruchtgeschmack, Light-Joghurt
- Fruchtsaft
- Bio-Süßigkeiten
- Gesüßte Nussbutter
- Studentenfutter

## **Grün: Gesunde Lebensmittel**

Grünes Licht bekommen alle Lebensmittel, die nährstoffreich, unverarbeitet und gesund sind. Damit sollten Sie sich bevorraten. Denken Sie an das „erste Gesetz“ guter Ernährung: Gesunde Lebensmittel und die nötigen Kochutensilien sollten griffbereit sein. Das ist genauso wichtig wie das Fast Food loszuwerden.

## Essen Sie DIESE 3 Gerichte in Restaurants

Das Essen in Restaurants ist oft einer der Hauptgründe, weshalb viele Menschen während dem Reisen an Gewicht zunehmen. Es ist beinahe unmöglich sich gesund zu ernähren, wenn man auswärts essen geht.

Es sei denn, Sie befolgen einige einfache Tricks von Promi-Coach Thomas Bluhm, um jede Mahlzeit im Restaurant gesünder zu gestalten, Kalorien zu reduzieren und die Kontrolle zu behalten...

==> **Auswärts gesund essen? Essen Sie DIESE 3 Gerichte in Restaurants**

### 1. Bunt es Gemüse

- **Grünes Gemüse:** Salat, Spinat, Grünkohl, Rucola, Rosenkohl, Brokkoli, Spargel, Zucchini, Gurke, Salat
- **Rotes Gemüse:** Tomaten, rote Paprika, rote Bete
- **Orangefarbenes Gemüse:** Karotten, Orange Paprika, verschiedene Kürbissorten
- **Weißes Gemüse:** Zwiebeln, Knoblauch, Pastinaken, Blumenkohl, Rettich, Weißkohl
- **Lilafarbenes Gemüse:** Auberginen, Rotkohl

## 2. Hochwertige Proteine

- **Mageres Bio-Fleisch: Geflügel, Wild, Rindfleisch** (max. 2-3x pro Woche)
- **Bio-Fisch oder -Meeresfrüchte** (nicht aus Zuchtaltung)
- **Bio-Eier**
- **Hülsenfrüchte** (Bohnen, Linsen, Kichererbsen)

## 3. Gesunde Fette

- **Öle:** Kokosöl, Leinöl, natives Olivenöl, Walnussöl, Macadamia-Nussöl, Kürbiskernöl
- **Ungesalzene, ungewürzte Nüsse:** Walnüsse, Mandeln, Cashewkerne, Haselnüsse, Kokosnuss
- **Samen & Kerne:** Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Hanfsamen, Leinsamen
- **Avocado**
- **Bio-Butter oder Ghee**
- **Kokosmilch**
- **Fettreicher Bio-Fisch:** Wildlachs, Makrele

## 4. Minimal verarbeitete Kohlenhydrate

- **Stärkehaltiges Gemüse:** Süßkartoffeln und Kartoffeln (in Maßen)
- **Obst:** Alle Sorten, zuckerreiche Sorten in Maßen
- **Reine Vollkornprodukte** (in Maßen)

## Kein Stress: Ihr Tempo zählt

Vielleicht sind Sie noch nicht bereit, alle „roten“ oder „gelben“ Lebensmittel auszusortieren. Das macht nichts. Denken Sie daran: **Die Umstellung Ihrer Ernährung ist ein kontinuierlicher Prozess.** Sie müssen nicht von heute auf morgen alles ändern. Um auf die Metapher vom Anfang zurückzukommen: Der Elefant ist mächtig, stur und auf sein Umfeld und seine Gewohnheiten beschränkt. Er hat mehr Einfluss als der Reiter.

Durch die Änderung des Umfelds (echte Lebensmittel in der Küche) wird die Arbeit des Reiters erheblich erleichtert. Die Veränderung des Umfelds hilft dem Elefanten, mit der neuen Situation umzugehen. Auch wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, ob das funktioniert: **Ihr Ernährungsverhalten wird sich nach und nach zum Positiven verändern.**



# 7 Haushaltsmittel zum Abnehmen

## 1. Apfelessig

Apfelessig wurde schon im frühen 18. Jahrhundert zur Gewichtsabnahme eingesetzt.

[2] Aktuelle Forschungen zeigen, dass Essig positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat:



### Apfelessig...

- senkt den Appetit.
- verhindert Heißhunger-Attacken.
- verzögert die Magenentleerung.
- blockiert Kohlenhydrate.
- führt dazu, dass während des restlichen Tages weniger Kalorien aufgenommen werden.

### Wie Apfelessig die Kohlenhydrat-Verdauung verbessert

Menschen reagieren offenbar unterschiedlich auf die Aufnahme von Kohlenhydraten. [3] Je höher Ihre **Kohlenhydrat-Toleranz** ausfällt, desto mehr Kohlenhydrate können Sie zu sich nehmen und trotzdem Gewicht verlieren.

Studien zeigen, dass eine niedrige Insulinsensitivität, Kohlenhydratintoleranz und schlechte glykämische Kontrolle dramatische Auswirkungen haben können: Es kommt zu einer Gewichtszunahme, gesteigertem Appetit und Heißhungerattacken. [4][5][6]

### **An dieser Stelle kommt der Apfelessig ins Spiel:**

Wissenschaftler der Arizona State University fanden heraus, dass die **Insulinsensitivität ihrer Studienteilnehmer um bis zu 34 % anstieg**, wenn sie vor kohlenhydratreichen Mahlzeiten 4 Teelöffel Apfelessig zu sich nahmen. [7] Das wurde durch weitere Studien bestätigt: Schon zwei Teelöffel Apfelessig reichen demnach vor einer kohlenhydratreichen Mahlzeit, um die Insulinsensitivität zu verbessern und die glykämische Reaktion zu reduzieren. [8][9][10] Nicht nur das: Die Studienteilnehmer nahmen während des restlichen Tages bis zu 250 Kalorien weniger auf. [11]

Interessante Ergebnisse zeigten sich bei einer japanischen Studie: 155 übergewichtige Testpersonen nahmen 12 Wochen lang täglich entweder 15 ml Essig, 30 ml Essig oder ein Placebo zu sich. Die Gruppenteilnehmer, die 15 ml Essig täglich zuführten, verloren 1,2 kg. Bei den Probanden der 30 ml-Gruppe waren es 1,9 kg. In der Placebo-Gruppe gab es keine Veränderung. [12]

## 5 einfache Prinzipien, um Cellulite loszuwerden

Laut dem renommierten American Journal of Dermatology leiden 9 von 10 Frauen an den unschönen Dellen an Oberschenkeln und Gesäß...

Cellulite rückgängig machen ohne teure Cremes und ohne Pillen: Die ganze Wahrheit über die Cellulite-Behandlung und welche Übungen die Dellen sogar noch **VERSCHLIMMERN**, erfahren Sie hier:

==> **5 einfache Prinzipien, um Cellulite NATÜRLICH und gesund loszuwerden**

## 2. Backpulver

Backpulver wird seit über 80 Jahren zur Leistungssteigerung eingesetzt. Es gilt als basisch. Sein pH-Wert liegt bei rund 7,0. Das heißt, Backpulver ist neutral. (Alles unter 7,0 wird als „sauer“, alles über 7,0 als "basisch" eingestuft.)

**Im Idealfall sollte ein Säure-Basen-Gleichgewicht herrschen.** Im Allgemeinen liegt der pH-Wert des Blutes bei etwa 7,4, in den Muskeln bei etwa 7,0. Beim Training bildet sich in den Muskeln Milchsäure, was zu einer Abnahme des pH-Wertes führt.

Das wird für die Muskelermüdung mit verantwortlich gemacht. [13]

Backpulver kann offenbar dazu beitragen, dass der **pH-Wert in den Muskeln aufrechterhalten** wird. [14]

Australische Forscher bestätigen, dass die Backpulver-Einnahme (0,3 g/kg Körpermasse) vor dem Training zu besseren Ergebnissen führt. [15]



Die positiven Auswirkungen von Backpulver auf die Leistung sind Studien zufolge allerdings kurz: Nur ein bis sieben Minuten ist eine verbesserte Leistung zu beobachten. [16] Was das mit Fettabbau zu tun hat? Ganz einfach: Gesteigerte Trainingsleistungen (z.B. höhere Trainingsintensität) führen zu einem **höheren Kalorienverbrauch**.

Um Gewicht zu verlieren, müssen Sie mehr Kalorien verbrennen als Sie aufnehmen. [17] Dabei hilft Krafttraining. Muskeln verbrennen auch im Ruhezustand mehr Kalorien. Das heißt, Sie profitieren langfristig davon. Darum sollte bei einer Diät nur der Fettabbau vorangetrieben werden. Die Muskelmasse sollte erhalten bleiben. [18][19]

### 3. Cayennepfeffer

Würzen Sie Ihr Essen mit Cayenne Pfeffer? Falls Sie das Gewürz noch nicht kennen, wird es Ihnen die ersten Male vermutlich die Tränen in die Augen treiben und ihre Körpertemperatur in die Höhe jagen.



Cayenne Pfeffer wird aus Chilischoten gewonnen, die für ihre Schärfe bekannt sind. Verantwortlich dafür ist das Capsaicin.

Studien legen nahe, dass Capsaicin Sie auf vielfältige Weise bei der Gewichtsabnahme und der **Fettverbrennung** unterstützen kann. Man unterscheidet zwischen braunem und weißem Fettgewebe. Das braune Fettgewebe hat wahrscheinlich die Aufgabe, Kalorien (und damit das Speicherfett) durch eine temporäre Erhöhung der Körpertemperatur „wegzubrennen“ und den Körper warmzuhalten. Wenn sie Cayenne Pfeffer zu sich nehmen, können Sie diesen **thermogenen Effekt verstärken**. [20]

#### Capsaicin...

- kurbelt den Stoffwechsel an,
- beschleunigt die Fettverbrennung,
- verringert die Fettspeicherung,
- verbessert das Sättigungsgefühl,
- reduziert den Appetit und
- verringert die Kalorienaufnahme. [21][22]

## 4. Zimt

Falls Sie sich nicht zu Cayenne Pfeffer durchringen können, versuchen Sie es mit Zimt: Studien zeigen immer wieder, dass Zimtpulver (1 - 6 Gramm) eine deutliche **Verbesserung der Kohlenhydrattoleranz und der individuellen glykämischen Reaktion** bewirkt. [23][24][25]

In einer Placebo-kontrollierten, Doppelblind-Studie erhielten die Teilnehmer zwei Monate lang entweder 2x täglich Zimtextrakt oder ein Placebo.

### Welches dieser GEMÜSE lässt Ihr Bauchfett anwachsen?

Klicken Sie eine der Antworten an, um zu sehen, ob Sie richtig oder falsch liegen (die Antwort wird Sie überraschen...)!

==> **Mais**

==> **Brokkoli**

==> **Süßkartoffel**

==> **Paprika**

Ergebnis: Bei den Testpersonen, die Zimt zu sich nahmen, verbesserten sich die Kohlenhydrattoleranz und die glykämische Reaktion nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten deutlich. [26]



Eine andere Studie untersuchte die Wirkung von Zimtextrakt über 12 Wochen. Bei den Teilnehmern entdeckten die Forscher noch etwas: Die Körperzusammensetzung der Testpersonen veränderte sich. **Ihr Körperfettanteil verringerte sich.** [27]

### **Zimt...**

- verbessert Studien zufolge die Insulinsensitivität. [28]
- hemmt kohlenhydratverdauende Enzyme (z.B. Alpha-Amylase, Alpha-Glucosidase) [29][30][31]
- senkt den Blutzuckerspiegel [29]
- erhöht die Fettverbrennung [32]
- reduziert die Produktion des Hungerhormons Ghrelin [32][33]

## **5. Kreuzkümmel**

Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*) wird in der ayurvedischen Medizin zur **Verdauung und Entgiftung** eingesetzt. Er wirkt nachweislich antimikrobiell, entzündungshemmend und besitzt antioxidative Eigenschaften. [33]

Studien zufolge kann Kreuzkümmel die Gewichtsabnahme erhöhen. Iranische Forscher teilten 88 übergewichtigen und adipösen Frauen in zwei Gruppen ein. Die Teilnehmerinnen bekamen drei Monate lang täglich einen Joghurt zu den Mahlzeiten.



In einer Gruppe wurden 3 Gramm Kreuzkümmel (ungefähr ein Teelöffel) zugesetzt. Am Ende der 3-monatigen Studie hatten alle Frauen Gewicht verloren. Verblüffend: Die Frauen, die den Kümmel aßen, **verloren 89 % mehr Gewicht und 70 % mehr Fettmasse im Vergleich zur Placebo-Gruppe.** [34]

Und das ist noch nicht alles: Ihr LDL-Cholesterin (das „schlechte“ Cholesterin) ging 5x stärker zurück. **Das „gute“ LDL-Cholesterin stieg um die 12-fache Menge an.**

## 6. Grüner Tee

Die Pflanze, aus der die Teeblätter gewonnen werden, heißt *Camellia sinensis*. Durch die spezielle Verarbeitung von grünem Tee ist die Konzentration von Polyphenolen (EGCG) besonders hoch.

Sie haben **entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften**.

Außerdem scheinen sie Einfluss auf die Fettverbrennung zu haben, den Appetit zu senken und die Aufnahme von Kalorien zu verringern. [35][36]



### **Grüner Tee...**

- senkt die Fettaufnahme im Magen und Darm,
- regt den Stoffwechsel an, was zu einer Erhöhung des Grundumsatzes beiträgt,
- enthält Bitterstoffe, die den Hunger auf Süßes zügeln können,
- ist gut für die Leber und
- reguliert die Darmflora.

In einer Studie wurde bei gesunden Männern über 24 Stunden der Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung gemessen. Wenn Sie dreimal täglich als Ergänzung ein Extrakt aus grünem Tee mit 90 mg EGCG zu sich nahmen, stieg ihre Stoffwechselrate um 4 % an.

**Sie verbrannten im Schlaf rund 31 % mehr Fett** als die Placebo-Gruppe. Andere Studien zeigten ähnliche Ergebnisse. [37][38][39][40]

## 7. Natives Olivenöl

Die mediterrane Ernährung gilt als besonders gesund. Sie wirkt sich nachweislich positiv auf die **Herz-Kreislauf-Gesundheit** und den Cholesterinspiegel aus. [41] Zu verdanken ist das dem Olivenöl. Bis zu acht Portionen werden täglich verzehrt. [42]



Wie Olivenöl zum Gewichtsmanagement beiträgt? Es besteht zu 75 % aus einfach ungesättigten Fettsäuren, der Ölsäure. Diese wird im Dünndarm zu dem Hormon Oleyl Ethanolamid (OEA) umgewandelt. Dieses Hormon erzeugt ein **Sättigungsgefühl**. Dadurch senkt Olivenöl den Appetit und beugt Heißhungerattacken vor. Studien zufolge kann Olivenöl vor Übergewicht schützen. [43][44]

Italienische Forscher teilten Versuchspersonen in drei Gruppen ein. In jeder Gruppe nahmen die Teilnehmer 3x zwei Esslöffel Öl zu sich.

- Gruppe 1: Olivenöl (extra virgin) mit 75 % Ölsäure
- Gruppe 2: Sonnenblumenöl mit 79 % Ölsäure
- Gruppe 3: Sonnenblumenöl mit 33 % Ölsäure

Ergebnis: Die Probanden aus der Olivenöl-Gruppe hatten **weniger Hunger, fühlten sich satter und waren zufriedener**. Während des Tages nahmen sie über 250 Kalorien weniger auf als die Vergleichsgruppen. [45]

# Quellen

[1] Heath, Chip/Heath, Dan: Switch. Switch: Veränderungen wagen und dadurch gewinnen! Fischer Scherz 2011.

[2] Kohn JB. Is vinegar an effective treatment for glycemic control or weight loss? *J Acad Nutr Diet.* 2015;115(7):1188. doi:10.1016/j.jand.2015.05.010.

[3] Zeevi D, Korem T, Zmora N, et al. Personalized Nutrition by Prediction of Glycemic Responses. *Cell.* 2015;163(5):1079-1094. doi:10.1016/j.cell.2015.11.001.

[4] McClain AD, Otten JJ, Hekler EB, Gardner CD. Adherence to a low-fat vs. Lowcarbohydrate diet differs by insulin resistance status: Research Letter. *Diabetes Obes Metab.* 2013;15(1):87-90. doi:10.1111/j.1463-1326.2012.01668.x.

[5] Pittas AG, Roberts SB. Dietary Composition and Weight Loss: Can We Individualize Dietary Prescriptions According to Insulin Sensitivity or Secretion Status? *Nutr Rev.* 2006;64(10):435-448. doi:10.1111/j.1753-4887.2006.tb00174.x.

[6] Gardner CD, Offringa LC, Hartle JC, Kapphahn K, Cherin R. Weight loss on low-fat vs. low-carbohydrate diets by insulin resistance status among overweight adults and adults with obesity: A randomized pilot trial: Weight Loss-Diet and Insulin Resistance. *Obesity.* 2016;24(1):79-86. doi:10.1002/oby.21331.

[7] Johnston CS, Kim CM, Buller AJ. Vinegar Improves Insulin Sensitivity to a High-Carbohydrate Meal in Subjects With Insulin Resistance or Type 2 Diabetes. *Diabetes Care.* 2004;27(1):281-282. doi:10.2337/diacare.27.1.281.

- [8] Johnston CS, Steplewska I, Long CA, Harris LN, Ryals RH. Examination of the antiglycemic properties of vinegar in healthy adults. *Ann Nutr Metab.* 2010;56(1):74-79. doi:10.1159/000272133.
- [9] Liljeberg H, Björck I. Delayed gastric emptying rate may explain improved glycaemia in healthy subjects to a starchy meal with added vinegar. *Eur J Clin Nutr.* 1998;52(5):368-371.
- [10] Leeman M, Ostman E, Björck I. Vinegar dressing and cold storage of potatoes lowers postprandial glycaemic and insulinaemic responses in healthy subjects. *Eur J Clin Nutr.* 2005;59(11):1266-1271. doi:10.1038/sj.ejcn.1602238.
- [11] Johnston CS, Buller AJ. Vinegar and peanut products as complementary foods to reduce postprandial glycemia. *J Am Diet Assoc.* 2005;105(12):1939-1942. doi:10.1016/j.jada.2005.07.012.
- [12] Kondo T1, Kishi M, Fushimi T, Ugajin S, Kaga T. Vinegar intake reduces body weight, body fat mass, and serum triglyceride levels in obese Japanese subjects. *Biosci Biotechnol Biochem.* 2009 Aug;73(8):1837-43. Epub 2009 Aug 7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19661687>
- [13] Debold EP, Beck SE, Warshaw DM. Effect of low pH on single skeletal muscle myosin mechanics and kinetics. *AJP Cell Physiol.* 2008;295(1):C173-C179. doi:10.1152/ajpcell.00172.2008.
- [14] Lancha Junior AH, Painelli V de S, Saunders B, Artioli GG. Nutritional Strategies to Modulate Intracellular and Extracellular Buffering Capacity During High-Intensity Exercise. *Sports Med Auckl NZ.* 2015;45 Suppl 1:S71-S81. doi:10.1007/s40279-015-0397-5.

- [15] Carr AJ, Hopkins WG, Gore CJ. Effects of acute alkalosis and acidosis on performance: a meta-analysis. *Sports Med Auckl NZ*. 2011;41(10):801-814. doi:10.2165/11591440-000000000-00000.
- [16] Burke LM. Practical considerations for bicarbonate loading and sports performance. *Nestlé Nutr Inst Workshop Ser*. 2013;75:15-26. doi:10.1159/000345814.
- [17] Hall KD, Heymsfield SB, Kemnitz JW, Klein S, Schoeller DA, Speakman JR. Energy balance and its components: implications for body weight regulation. *Am J Clin Nutr*. 2012;95(4):989-994. doi:10.3945/ajcn.112.036350.
- [18] Gibala MJ, McGee SL. Metabolic Adaptations to Short-term High-Intensity Interval Training: A Little Pain for a Lot of Gain? *Exerc Sport Sci Rev*. 2008;36(2):58-63. doi:10.1097/JES.0b013e318168ec1f.
- [19] Paoli A, Moro T, Marcolin G, et al. High-Intensity Interval Resistance Training (HIRT) influences resting energy expenditure and respiratory ratio in non-dieting individuals. *J Transl Med*. 2012;10(1):237. doi:10.1186/1479-5876-10-237.
- [20] Carey AL, Kingwell BA. Brown adipose tissue in humans: Therapeutic potential to combat obesity. *Pharmacol Ther*. 2013;140(1):26-33. doi:10.1016/j.pharmthera.2013.05.009.
- [21] Leung FW. Capsaicin as an anti-obesity drug. *Prog Drug Res Fortschritte Arzneimittelforschung Prog Rech Pharm*. 2014;68:171-179.
- [22] Whiting S, Derbyshire EJ, Tiwari B. Could capsaicinoids help to support weight management? A systematic review and meta-analysis of energy intake data. *Appetite*. 2014;73:183-188. doi:10.1016/j.appet.2013.11.005.

- [23] Khan A, Safdar M, Ali Khan MM, Khattak KN, Anderson RA. Cinnamon Improves Glucose and Lipids of People With Type 2 Diabetes. *Diabetes Care*. 2003;26(12):3215-3218. doi:10.2337/diacare.26.12.3215.
- [24] Allen RW, Schwartzman E, Baker WL, Coleman CI, Phung OJ. Cinnamon Use in Type 2 Diabetes: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Ann FamMed*. 2013;11(5):452-459. doi:10.1370/afm.1517.
- [25] Davis PA, Yokoyama W. Cinnamon intake lowers fasting blood glucose: metaanalysis. *J Med Food*. 2011;14(9):884-889. doi:10.1089/jmf.2010.0180.
- [26] Anderson RA, Zhan Z, Luo R, et al. Cinnamon extract lowers glucose, insulin and cholesterol in people with elevated serum glucose. *J Tradit Complement Med*. April 2015. doi:10.1016/j.jtcme.2015.03.005.
- [27] Solomon TPJ, Blannin AK. Effects of short-term cinnamon ingestion on in vivo glucose tolerance. *Diabetes Obes Metab*. 2007;9(6):895-901. doi:10.1111/j.1463-1326.2006.00694.x.
- [28] Beejmohun V, Peytavy-Izard M, Mignon C, et al. Acute effect of Ceylon cinnamon extract on postprandial glycemia: alpha-amylase inhibition, starch tolerance test in rats, and randomized crossover clinical trial in healthy volunteers. *BMC Complement Altern Med*. 2014;14(1):351. doi:10.1186/1472-6882-14-351.
- [29] Mohamed Sham Shihabudeen H, Hansi Priscilla D, Thirumurugan K. Cinnamon extract inhibits  $\alpha$ -glucosidase activity and dampens postprandial glucose excursion in diabetic rats. *Nutr Metab*. 2011;8(1):46. doi:10.1186/1743-7075-8-46.

- [30] Adisakwattana S, Lerdsuwankij O, Poputtachai U, Minipun A, Suparpprom C. Inhibitory activity of cinnamon bark species and their combination effect with acarbose against intestinal  $\alpha$ -glucosidase and pancreatic  $\alpha$ -amylase. *Plant Foods Hum Nutr Dordr Neth.* 2011;66(2):143-148. doi:10.1007/s11130-011-0226-4.
- [31] Camacho S, Michlig S, de Senarclens-Bezençon C, et al. Anti-obesity and antihyperglycemic effects of cinnamaldehyde via altered ghrelin secretion and functional impact on food intake and gastric emptying. *Sci Rep.* 2015;5:7919. doi:10.1038/srep07919.
- [32] Inui A, Asakawa A, Bowers CY, et al. Ghrelin, appetite, and gastric motility: the emerging role of the stomach as an endocrine organ. *FASEB J Off Publ Fed Am Soc Exp Biol.* 2004;18(3):439-456. doi:10.1096/fj.03-0641rev.
- [33] Al-Snafi AE. The pharmacological activities of *Cuminum cyminum*-A review. *IOSRJ Pharm.* 2016;6(6):46-65.
- [34] Zare R, Heshmati F, Fallahzadeh H, Nadjarzadeh A. Effect of cumin powder on body composition and lipid profile in overweight and obese women. *Complement Ther Clin Pract.* 2014;20(4):297-301. doi:10.1016/j.ctcp.2014.10.001.
- [35] Hursel R, Viechtbauer W, Westerterp-Plantenga MS. The effects of green tea on weight loss and weight maintenance: a meta-analysis. *Int J Obes* 2005. 2009;33(9):956-961. doi:10.1038/ijo.2009.135.
- [36] Rains TM, Agarwal S, Maki KC. Antiobesity effects of green tea catechins: a mechanistic review. *J Nutr Biochem.* 2011;22(1):1-7. doi:10.1016/j.jnutbio.2010.06.006.

- [37] Dulloo AG, Duret C, Rohrer D, et al. Efficacy of a green tea extract rich in catechin polyphenols and caffeine in increasing 24-h energy expenditure and fat oxidation in humans. *Am J Clin Nutr.* 1999;70(6):1040-1045.
- [38] Roberts JD, Roberts MG, Tarpey MD, Weekes JC, Thomas CH. The effect of a decaffeinated green tea extract formula on fat oxidation, body composition and exercise performance. *J Int Soc Sports Nutr.* 2015;12(1):1. doi:10.1186/s12970-014-0062-7.
- [39]. Chantre P, Lairon D. Recent findings of green tea extract AR25 (Exolise) and its activity for the treatment of obesity. *Phytomedicine Int J Phytother Phytopharm.* 2002;9(1):3-8. doi:10.1078/0944-7113-00078.
- [40] Auvichayapat P, Prapochanung M, Tunkamnerdthai O, et al. Effectiveness of green tea on weight reduction in obese Thais: A randomized, controlled trial. *Physiol Behav.* 2008;93(3):486-491. doi:10.1016/j.physbeh.2007.10.009.
- [41] Liyanage T, Ninomiya T, Wang A, et al. Effects of the Mediterranean Diet on Cardiovascular Outcomes—A Systematic Review and Meta-Analysis. Wright JM, ed. *PLOS ONE.* 2016;11(8):e0159252. doi:10.1371/journal.pone.0159252.
- [42] Davis C, Bryan J, Hodgson J, Murphy K. Definition of the Mediterranean Diet; a Literature Review. *Nutrients.* 2015;7(11):9139-9153. doi:10.3390/nu7115459.
- [43] Gotsis E, Anagnostis P, Mariolis A, Vlachou A, Katsiki N, Karagiannis A. Health benefits of the Mediterranean Diet: an update of research over the last 5 years. *Angiology.* 2015;66(4):304-318. doi:10.1177/0003319714532169.

[44] Mancini JG, Filion KB, Atallah R, Eisenberg MJ. Systematic Review of the Mediterranean Diet for Long-Term Weight Loss. *Am J Med.* 2016;129(4):407-415.e4. doi:10.1016/j.amjmed.2015.11.028.

[45] Mennella I, Savarese M, Ferracane R, Sacchi R, Vitaglione P. Oleic acid content of a meal promotes oleoylethanolamide response and reduces subsequent energy intake in humans. *Food Funct.* 2015;6(1):204-210. doi:10.1039/c4fo00697f.