

World Fitnews

DAS SPORTIVE LIFESTYLE MAGAZIN



Buchautor Jürgen Schilling: 32 Kilo schlanker durch Schmauen

Gleich vorab der entscheidende Tipp für alle Leistungssportler und Fitnessbegeisterte: Wenn Sie genussreich schmauen, also im Einklang mit den einfachen Anforderungen dieser neuen, ökonomischen Ernährung leben, sind Sie dank gereinigter Muskeln und gesteigerter Leistungsfähigkeit jederzeit im „Training“. Schmauen führt - laut einer neuen Studie - außerdem zu einem hohen Testosteronspiegel und dadurch auch zu einer Harmonisierung und ‚Verjüngung‘ des weiblichen wie des männlichen Hormonhaushaltes – auch des Sexualhormonhaushaltes.

Gaumenfreude pur

Schmauen ist eine Wortneuschöpfung des aus München stammenden Buchautors

Schillings Schlank-Sensation Kau-Jogging & Schmauen

und Schauspielers Jürgen Schilling. Wenn Sie schmauen, dürfen Sie nach Herzenslust essen und trinken, Sie werden immer schlanker und gesünder. Und Sie bleiben es auch. Das dem Schmauen zugrunde liegende Trainingsbuch „Kau Dich gesund!“ von Jürgen Schilling ist schon seit 11 Jahren ein Bestseller. „Schmauen hat mit dem mühsamen und zeitaufwendigen Kauen nichts zu tun. Auch vom altbekannten Spruch: „Jeden Bissen 30 mal kauen!“ distanziere ich mich“, sagt Jürgen Schilling. „Er ist nicht korrekt und irritiert nur, denn bis zur 30. Kaubewegung kann ein ausgebildeter Schmauer schon gut und gern 5-7 mal mit vollem Genuss geschluckt haben. Kein Festhalten des Bissens - mit immer dicker werdenden Backen - ist mit meiner Methode gemeint. Im Gegenteil! Ein Schmauer macht aus einem einzigen Bissen blitzschnell 5-7 schluckreife Anteile, die er nacheinander – verbunden mit den intensivsten Geschmacksemp-

findungen – über den Gaumen gleiten lässt.“

Schilling selbst kurierte durch genussvolles Schmauen seine chronischen Magen- und Darmbeschwerden und reduzierte nebenbei noch sein Körpergewicht dauerhaft um 32 Kilo. Noch heute, 20 Jahre nach seiner Entdeckung, ist der Schauspieler („Tatort“, „Siska“, „Der Alte“), der alles isst, was ihm schmeckt, rank und schlank. Einen Jo-Jo-Effekt gibt es beim Schmauen nicht.

Neben den Erfahrungen des Autors bestätigen bereits drei wissenschaftliche Studien den Schlank- und Genusseffekt des Schmauens.

Schmauen – die neue Esskultur

Schmauen bedeutet mehr als nur die Verschmelzung von „Schmecken und Kauen“.

22 years

world®
 fitness promotion
 Ihr Spezialist für Sport- & Wellness-Produkte
www.world-fitness.com
 81635 München, Postfach 86 08 48
 info@world-fitness.com
 Fax 0 18 05 - 96 75 38*

(*0,14€/Min. aus dem dt. Festnetz ggf. abweichende Mobilfunkkosten)

Schmauen ist keine Diät, sondern bewirkt ein neues und gesünderes Essverhalten, das dauerhaft erhalten bleibt. Durch das intensive Ausschmecken können Sie außerdem die für Fehlernährung und Übergewicht verantwortlichen Zusatzstoffe im Mund (die Gaunerei mit dem Gaumen!) sofort erkennen. Künstliche Aromen und Geschmacksverstärker verlieren durch das Schmauen ihre gewünschte Wirkung. Zuvor beliebte Fertigprodukte werden plötzlich ungenießbar. Der Griff zu unbehandelten Lebensmitteln ist für den Schmauer die logische Konsequenz. Je intensiver Sie die Nahrung ausschmecken, desto besser wird der Geschmack. Erst jetzt sind Sie in der Lage, über ihren Geschmacks- und Geruchssinn die Speisenzusammensetzung zu entschlüsseln, und Ihr Verdauungssystem kann die dafür benötigten Verdauungssäfte bereitstellen. Ihr Körper wird nun die Vitalstoffe aus der Nahrung richtig aufnehmen und verwerten. Zudem ist der Speichel leicht basisch. Wer schmaut, entsäuert die aufgenommene Nahrung und schafft somit von vornherein ein physiologisches Säure-Basen-Gleichgewicht im gesamten Stoffwechselorganismus.

„Die geringste Nahrungsmenge erzeugt jetzt schon den größten Sättigungseffekt und hält Körper und Geist im Zustand höchster Leistungsfähigkeit. Aber auch ausgedehntes Schlemmen macht nicht mehr dick“, betont Jürgen Schilling. Weg vom Verbot. Hin zur Lust, lautet die Metapher seines erfolgreichen Ernährungskonzeptes. Mit der Technik des Schmauens lässt sich eine lustvollere, genussreichere Nahrungsaufnahme und somit eine bessere Verdauung und Assimilation und eine Stärkung der Immunkräfte verwirklichen. „Fünf Minuten „Kau-Jogging“ täglich reichen aus, damit die Technik des Schmauens binnen kürzester Zeit in Fleisch und Blut übergeht“, versichert Jürgen Schilling.

Zeit-, Geld- und Lustgewinn

Schmauen kostet Sie nicht einmal mehr

die Nahrungseffizienz auch eine ganze Menge Geld. Außerdem verstärkt das schmeckende Kauen die reinigende Kraft des Speichels, sodass als Nebeneffekt die dentale Plaque-Bildung verringert und die Kariesprophylaxe verbessert wird.

Ein begeisterter Profisportler berichtet uns:

„Nach dem Intensiv-Schmauen-Seminar vergingen nicht einmal 10 Tage und bereits waren über 6 Kg (Körper-Balast) weg. Nach 60 Tagen nun mein Kurzbericht: Kg werden Nebensache, hält sich sowieso im Wohlfühlbereich. Die Körperenergie ist deutlich länger verfügbar (n.b. ich bin ehemaliger Leistungssportler, ich habe das Schmauen bei ca. 5-7 Trainingseinheiten pro Woche getestet, Rudern, Schwimmen). Das Geniale am Schmauen aus meiner Sicht: 1.) Kopf-Haarwuchs wieder normal 2.) Kein Schweißgeruch mehr 3.) Rasanter Heilungsprozess bei Verletzungen 4.) Rundum-Wohlfühl. Fazit: Schmauen ist nicht GUT oder SCHLECHT, Schmauen ist ein neues Lebensgefühl.“

Schmauen auf einen Blick

- Die universellen Glückshormone Serotonin und Dopamin werden deutlich höher freigesetzt
- Raucher werden zu begeisterten Nicht-Rauchern
- Schmauen verjüngt die Sexualhormone
- Keine Müdigkeit mehr
- Weniger Schlaf nötig
- Bessere Verdauung und Assimilation
- Stärkung der Immunkräfte
- Anti-Stress-Training durch Autogenes Mund-Training
- Ideales Gehirn-Jogging
- Sanftes Face-Liftung
- Schneller Sättigungsreflex
- Verfeinerter Geschmacks- und Geruchssinn
- Schmauen entlarvt die Gaunerei mit dem Gaumen
- Senkung des Blutzuckerspiegels
- Reduzierung der Insulinausschüttung
- Niedrigere Blutfettwerte
- Abbau des Fettdepots
- Schutz vor Karies
- Verkürzung der Regenerationszeit nach einer sportlichen Belastung
- Revolution von Körperkraft und Ausdauer
- Energiegewinnung durch Fettverbrennung
- Sie entschlüsseln das Schlankgeheimnis
- Eine Person spart € 200.- im Monat



Seit 11 Jahren ein Bestseller: Jürgen Schilling, „Kau dich Gesund!“ Haug Verlag, € 12,95

Zeit. Im Gegenteil. Sie können dadurch noch wesentlich schneller werden und haben sich beim Essen trotzdem vom Stress entschleunigt. Sie sparen bei Schmauen durch

Schmauen-Intensiv-Seminare in München

Damit diese Fähigkeit zum Schmau-Genuss in den neuronalen Schaltungen Ihres Gehirns für immer etabliert bleibt, bedarf es lediglich einiger Übungen, die aber mit einem hohen Genussgewinn einher gehen. Sie sollten das Schmauen daher mit großer Intensität nach den Anleitungen des Buches „Kau Dich

gesund!“ trainieren. Oder am besten gleich eines der Schmauen-Intensiv-Seminare von Jürgen Schilling in München besuchen. Ganz aktuell gibt Jürgen Schilling auch Schmauen-Ausbildungsseminare – nach dem Motto „Werde Schmauen-Schlank-Coach!“.

www.schmauen.de