

www.DeLuca.World

# FETT

# ROTATION

HUNGER ENDGÜLTIG  
VERLIEREN





# WAS IST FETTROTATION?

01

Durch die Reduktion des Körperfettanteils bei der Berechnung der täglichen Fettaufnahme und das anschließende Verdoppeln der Fettzufuhr an zwei Tagen pro Woche soll der Körper verstärkt Ketone produzieren, was die Effizienz der ketogenen Stoffwechsellage verbessert.



02

Die variierende Fettaufnahme zielt darauf ab, das Hungergefühl über erhöhte Ketone zu reduzieren und gleichzeitig durch den Wechsel zwischen normaler und erhöhter Fettaufnahme die Fettverbrennung zu stimulieren, was potenziell zu einem effektiveren Gewichtsverlust führt.



# DIE IDEE

Die Idee hinter der Fettrotation in der ketogenen Ernährung ist es, durch alternierende Tage mit normaler und doppelter Fettaufnahme die Ketoneproduktion zu steigern, den Hunger zu reduzieren und die Fettverbrennung zu fördern.

Metabolische  
Flexibilität  
steigern



Appetitregulation  
verbessern



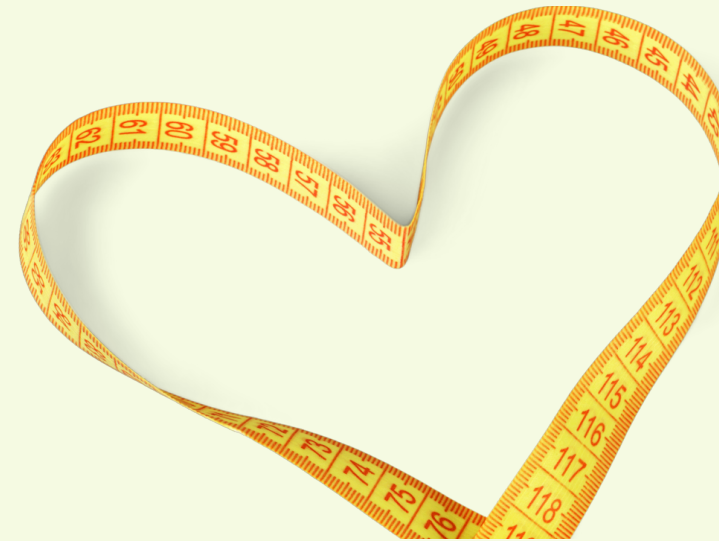
## WIE ES FUNKTIONIERT

Teilnehmer berechnen ihr Körperfett mit dem Navy Fat Calculator, ziehen dieses von ihrem Gesamtgewicht ab und passen ihre Fettaufnahme an: Sie essen fünf Tage pro Woche die errechnete Menge und verdoppeln diese zwei Tage pro Woche, um Ketose und Fettverbrennung zu fördern.

## LOS GEHTS

1.

**NUTZE DEN NAVY FAT CALCULATOR, UM DEINEN KÖRPERFETTANTEIL ZU ERMITTELN.**



<https://www.bizcalcs.com/body-fat-navy/>

## DANACH

2.

**SUBTRAHIERE DAS KÖRPERFETT VOM GESAMTGEWICHT, UM DAS FETTFREIE GEWICHT ZU ERMITTELN.**



Körpergewicht -  
Körperfett

**DANACH**

**3**

**BERECHNE DIE TÄGLICHE FETTAUFNAHME BASIEREND AUF DEM FETTFREIEN KÖRPERGEWICHT.**



Bitte gute Öle benutzen

**DANACH**

**4.**

**VERZEHRE FÜNF TAGE DIE BERECHNETE FETTMENGE UND VERDOPPLE SIE AN ZWEI TAGEN PRO WOCHE.**



Nimm nicht aufeinander folgende Tage mit High Fat

**DANACH**

**5.**

**ÜBERWACHE VERÄNDERUNGEN IN HUNGER, ENERGIE UND KÖRPERZUSAMMENSETZUNG ZUR WEITEREN ANPASSUNG.**



Viel Erfolg!



# UNSER ZIEL

Dieser Ansatz der Fettrotation könnte ein effektives Werkzeug sein, um die Vorteile einer ketogenen Diät zu maximieren und individuelle Ziele im Bereich Gewichtsverlust und Gesundheit besser zu erreichen.



Bessere  
Abnahme



Mehr Energie



Weniger  
Hunger

