

Hans-Peter Aufinger ♦ Peter Thum ♦ Christian Rieken ♦ Dierk Gräber

# schlank & fit

*mach mit!*



die  
**easy formel**

Figur ♦ Ernährung ♦ Bewusstsein  
**revolutionär einfach**

Hans-Peter Aufinger ♦ Peter Thum ♦ Christian Rieken ♦ Dierk Gräber

# schlank & fit

*mach mit!*

die  
**easy formel**

Figur ♦ Ernährung ♦ Bewusstsein  
**revolutionär einfach**

ISBN: 978-3-00-029902-5

# Inhalt

- 04** Vorwort
- 06** Herzlichen Glückwunsch
- 08** Schlüssel zur Traumfigur
- 10** Das Erfolgsgeheimnis der easy formel
- 16** Bring die Wahrheit aufs Papier  
Analyse der Ist-Situation
- 34** Der Weg zur maximalen Energie  
Zellenergie und Fettverbrennung
- 38** Trink Dich schlank & fit  
Wasser und Mineralien  
entschlacken und entsäuern
- 46** Die schlanke Basis  
Die neue Ernährungspyramide
- 48** Pack mich aus  
Vitamine & Co.  
Essen so viel Du willst
- 58** ...für zwischendurch!  
Snacks und Zwischenmahlzeiten



- 72** Ölwechsel fällig!  
Fette und Öle
- 76** Anti-Aging  
Omega 3 und Q10
- 80** Eiweiß – Fettkiller Nr. 1
- 88** Die Moppel-Falle  
Kohlenhydrate und Zucker

- 96** Vom Zucker- zum Fettverbrenner  
Die ganz schnellen Erfolge
- 100** Die „Light“-Lüge
- 102** Von nix kommt nix  
Fastfood und Fertigprodukte
- 108** Flüssige Pfunde  
Alkohol und Fettverbrennung
- 110** Mein Einkaufsplaner  
Vom Schlankmacher zum Dickmacher
- 116** Beweg Dich  
Sport, Bewegung und Muskulatur
- 124** Die Abnehmfallen
- 136** Spring ins leichte Leben  
Kraft von Gedanken und Gefühlen
- 152** Bei mir bringt das alles nix  
Meine Glaubenssätze
- 158** Innerer Schweinehund
- 160** Tricks und Tipps  
Erfolgs-ABC für jeden Tag



# Herzlichen Glückwunsch

zu Deiner Entscheidung für dieses Buch!

Was denkbar ist, ist auch machbar!

Dale Carnegie

„Holt mich hier raus - ich bin zu viel“

Kennst Du Dich aus im Ernährungs- und Diäten-Dschungel?

Das musst Du auch nicht! Spar Dir Dutzende von Büchern und jede Menge zeitraubender Lesestunden.

Ein erfahrenes und kompetentes Expertenteam hat für Dich den unüberschaubaren Dschungel führender Bücher und Programme durchkämmt und daraus die revolutionäre easy formel entwickelt.

Sie kombiniert die weltweit erfolgreichsten Figur- und Ernährungskonzepte auf einfache Art und Weise und bietet Dir die neuesten Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft.

Du zweifelst an Dir selbst, denkst, Du bist ein hoffnungsloser Fall?  
Du hast schon viel probiert und hattest damit keinen dauerhaften Erfolg?  
Du willst endlich wieder in Deine Lieblingsjeans passen?  
In welchem Alter Du auch bist, ob Du 5 oder 25 Kilo leichter werden willst, welche Kleidergröße Dir auch immer vorschwebt – mit der easy formel wirst Du Deine Wunschfigur leicht und mit Freude erreichen.



# Das Erfolgsgeheimnis der easy formel ...

... ist nicht nur die praktische Umsetzung im Alltag, sondern vor allem die für jeden leicht verständliche Entschlüsselung der scheinbar geheimnisvollen Zusammenhänge unserer Ernährung!

## Kompetente Unterstützung!

Die easy formel bietet Dir ein übersichtliches und auf Dich abgestimmtes Figurkonzept und auf Wunsch sogar einen persönlichen Coach, der Dir mit Rat und Tat zur Seite steht.

## Genauere Planung!

Macht alles leichter. Wer einen guten Plan besitzt, verirrt sich nicht und kann sich selbst schon am Ziel sehen.

## Powerstoffe aus der Natur!

Gewinne maximale Vitalität durch natürliche Lebensmittel und hochwertige Nährstoffe.

## Maximale Fettverbrennung!

Mit der easy formel bringst Du Deinen Stoffwechsel auf Volldampf und lässt die Pfunde schmelzen. Tanke ausreichend Sauerstoff für mehr Muskel-Power und weniger Fett.

## Bewusste Gedankenkraft!

Mit Freude essen können und dabei abnehmen. Hier lernst Du Dich schlank zu programmieren.

*„Wenn Du morgen etwas anderes erleben willst,  
musst Du heute etwas anderes tun.“*



# Wir helfen Dir auf die Sprünge



## Dieses Buch beinhaltet:

### Deine jetzige Situation

Zuerst geht es um Deine Ausgangssituation. Gezielte Fragen und Deine Antworten darauf legen den Grundstein für eine effektive Verbesserung Deiner Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Nimm Dir einen Stift und etwas Zeit und beantworte alle Fragen gewissenhaft!

### Wie Du einfach zum Ziel gelangst

Du gewinnst Einblick in die Hintergründe und Zusammenhänge der modernen Ernährungsweise. Irrtümer werden aufgedeckt und weit verbreitete Ernährungslügen entlarvt.

### Wie Du dauerhaft schlank und fit bleibst

Du erfährst, wie Du mit wenigen, aber sehr wirkungsvollen Veränderungen für immer fit und schlank bleibst.

*„Entscheidend ist nicht, wie Du Dich zwischen Weihnachten und Neujahr ernährst, sondern wie Du Dich zwischen Neujahr und Weihnachten verhältst.“*



# Bring die Wahrheit aufs Papier



## Achtung: Weiterblättern verboten!

Auf den nächsten Seiten werden Dir einige Fragen zu Deiner jetzigen Ernährungs- und Verhaltensweise gestellt. Deine Antworten sind ein wichtiger Bestandteil für die erfolgreiche Anwendung der easy formel.

### Der Vorteil für Dich:

Das Aufschreiben aller Details Deiner bisherigen Verhaltensweise soll Dir bewusst machen, was zu Deiner heutigen Situation geführt hat. Blättere deshalb nicht einfach weiter, sondern beantworte schriftlich ehrlich und gewissenhaft alle Fragen auf den folgenden Seiten.

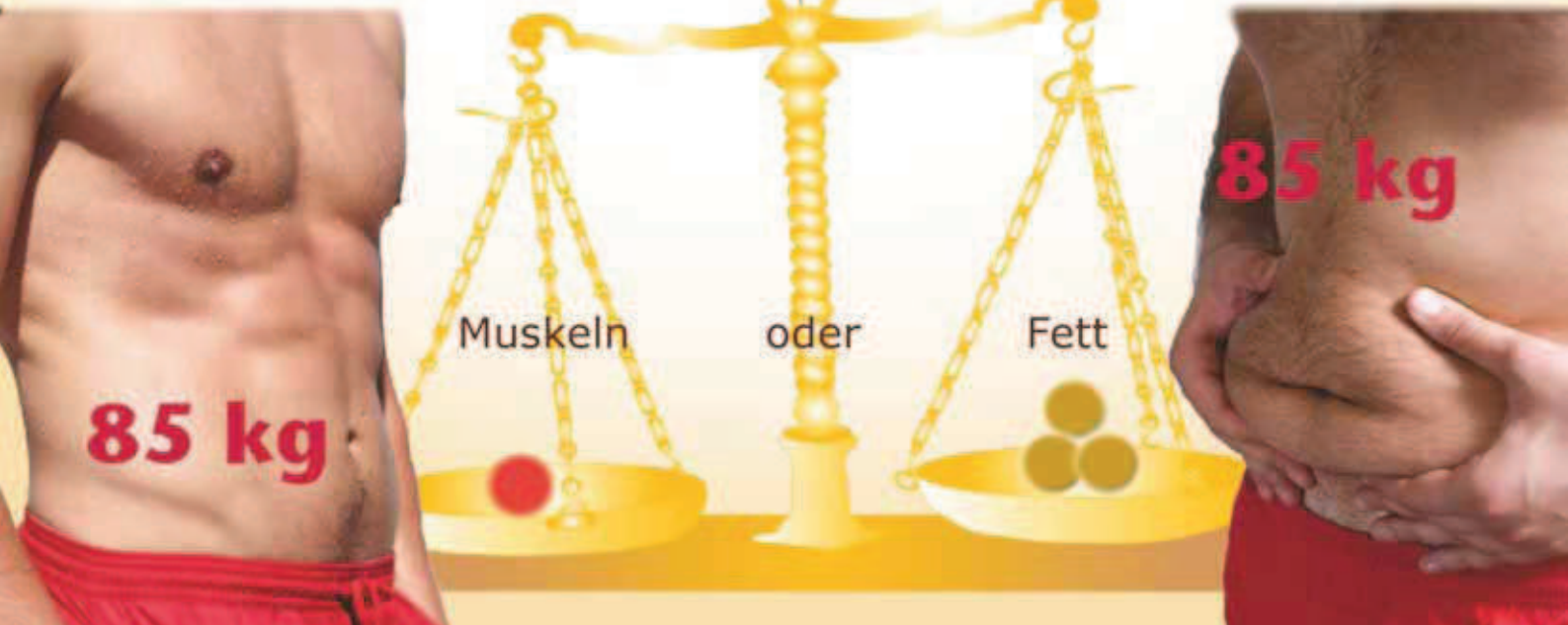
Im Anschluss findest Du zu allen Bereichen der Analyse einfache und effektive Lösungen für Dein persönliches Figurziel und mehr Vitalität. Außerdem können Deine Eintragungen als solide Basis für eine individuelle Beratung durch einen persönlichen Figur- und Ernährungsberater dienen.

Nimm Dir jetzt die Zeit und einen Stift und beginne sofort!

*„Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.“*

# Die Form macht's – so oder so!

**1** Muskelzelle ist so schwer wie **3** Fettzellen  
Du hast es in der Hand



## Messen statt wiegen!

Wie Du oben sehen kannst, sagt das Körpergewicht allein sehr wenig über Deine aktuelle Figur aus. Eine bessere Erfolgskontrolle bietet die Messung des Umfangs von Bauch, Taille, Oberschenkel usw. Denn Fettgewebe hat gegenüber Muskelmasse ein dreimal höheres Volumen – bei gleichem Gewicht.

Wenn Du Dich nun sportlich mehr bewegst und Deine Muskulatur stärkst, kann es passieren, dass Deine Hose bereits rutscht, obwohl sich der Zeiger Deiner Waage noch nicht rührt.

Zuerst wirst Du also an Zentimetern verlieren, und erst dann an Körpergewicht. Ganz einfach geht es, wenn Du eine alte Jeans aus dem Schrank holst, die Dir einmal gut gepasst hat, denn an ihr wirst Du am schnellsten sehen, ob Du auf dem richtigen Weg bist.

## Oh Schreck!

Stell Dir vor, Du stellst Deine Ernährung um, bewegst Dich mehr, hast Dein Ziel stets vor Augen – und wiegst plötzlich zwei Kilogramm mehr! Was ist passiert?

Durch proteinreiche Kost und mehr gezielte Bewegung wird deine Muskulatur gestärkt. Obwohl Du bereits Fettgewebe und Umfang verloren hast, kann Deine neue, gestraffte Figur zu mehr Kilogramm auf der Waage führen.

Macht nichts! Denn beim Einkauf Deines neuen Outfits geht es nicht um Körpergewicht, sondern nur um Deine neue Konfektionsgröße.

# Alles nur Gewohnheit

Auf den letzten Seiten hast Du Dir einen Überblick über Deine aktuelle Situation erarbeitet. Eine solche Ist-Analyse macht es Dir möglich, Dir Deine Gewohnheiten wirklich bewusst zu machen.

Merke: Es gibt keine guten oder schlechten Gewohnheiten, sondern nur welche, die Dich Deinem Ziel näher bringen oder Dich davon abhalten.

Verhaltensforscher wissen: Gewohnheiten kann man sich nicht einfach abgewöhnen. Man kann sie aber durch neue Gewohnheiten ersetzen. Das gelingt Dir am Besten, wenn Du als erstes Deine jetzigen Gewohnheiten vollständig akzeptierst.



## Kleine Schritte, große Resultate

Im nächsten Teil dieses Buches erwarten Dich spannende Einblicke und verblüffende Fakten. Durch diese Einsichten gewinnst Du die Grundlage für ein völlig neues Lebensgefühl.

Du kannst jetzt Punkt für Punkt überprüfen, welche Veränderungen für Dich sinnvoll sind. Schon kleine Schritte können große Resultate hervorbringen.

*Gewohnheiten machen alt.  
Jung bleibt man durch die  
Bereitschaft zum Wechsel.*

### 36 kg Zucker gespart

Ein Beispiel:

Wer seinen Durst bisher fast ausschließlich mit süßen Limonaden und Kaffee gestillt hat, kann z. B. Limonade durch stilles Wasser mit Zitrone ersetzen und zusätzlich den Kaffeegenuss halbieren.

Jetzt noch die Zuckerbombe Fruchtjoghurt gegen einen Naturjoghurt mit frischen Früchten austauschen und schon ist der erste Schritt in Richtung Wunschfigur getan.

Allein dadurch erspart man sich fast 100 g Zucker. Das sind unfassbare 400 kcal am Tag weniger. Auf ein ganzes Jahr hochgerechnet ersparst Du Deinem Körper über 36 kg Zucker! So kannst Du schnelle Erfolge feiern.



# Übersäuert?

## So bilden sich Säuren in Deinem Körper!

Tierische Produkte wie Fleisch, Wurstwaren, Molkereiprodukte  
= Salpetersäure, Schwefelsäure und Harnsäure

Weißmehlprodukte und Zucker  
= Essigsäure

Kaffee und schwarzer Tee  
= Gerbsäure

Cola-Getränke  
= Phosphorsäure

Mineralwasser  
= Kohlensäure

Alkohol  
= Weinsäure und Schwefelsäure

## Sauer macht **nicht** lustig!



## Aufgepasst: säurebildend!

Viele Menschen leben mit einem chronischen Mineraliendefizit, ohne es zu bemerken. Durch zu wenig Mineralien und Spurenelemente kommt es zu einem Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts, was auf lange Sicht schwerwiegende gesundheitliche Folgen und Übergewicht nach sich ziehen kann.

### Beispiele dafür sind:

Schlafstörungen und Regenerationsdefizite, eine brüchige und poröse Knochenstruktur, Gelenkschmerzen, Rheuma, Gicht, unreine Haut, stumpfes Haar, brüchige Nägel, schwaches Bindegewebe, Cellulite, Übergewicht uvm.

Für alle diese Probleme ist eine zunehmende Übersäuerung des Körpers verantwortlich. Übersäuerung hat nichts mit sauren Lebensmitteln zu tun, sondern entsteht im Körper durch zu viele Säure bildende Lebensmittel.

Was konsumiere ich mehrmals wöchentlich? Bitte ankreuzen



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fleisch           | <input type="checkbox"/> Wurstwaren       |
| <input type="checkbox"/> Käse              | <input type="checkbox"/> Molkereiprodukte |
| <input type="checkbox"/> Limonaden         | <input type="checkbox"/> Reis/Weißmehl    |
| <input type="checkbox"/> Backwaren         | <input type="checkbox"/> Süßigkeiten      |
| <input type="checkbox"/> Alkohol           | <input type="checkbox"/> Nikotin          |
| <input type="checkbox"/> Kaffee/Schwarztee |   |

Jedes Kreuz erhöht Deinen Mineralstoffbedarf

- Fühle ich mich häufig gestresst?

# Pack mich aus!



## Ohne Vitamine läuft gar nichts!

Schon im Kindesalter sagte man uns: Iss Obst und Gemüse. Auch Ärzte, Ernährungswissenschaftler und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung raten seit vielen Jahren dazu, täglich mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse zu verzehren. Aber warum sind Vitamine eigentlich so wichtig?

**In unserem Körper gibt es kaum einen Ablauf, an dem Vitamine nicht beteiligt sind. Ohne Vitamine ist Leben (lat. *vita*) nicht möglich!**

### Vitamine ...

- aktivieren den Stoffwechsel und die Fettverbrennung
- stärken das körpereigene Immunsystem
- produzieren Glückshormone und vertreiben Müdigkeit
- steigern Kreativität und Lebensfreude
- fördern Schönheit und gesundes Aussehen
- sorgen für starke Nerven, hohe Konzentrations- und Leistungsfähigkeit

Welches Obst und Gemüse esse ich ab jetzt täglich?



# Ölwechsel fällig!



## Und was tankst Du?

Für Dein Auto sicher nur das Beste! Aber mit welchem Öl betankst Du Deinen Körper? Warum gibt es gerade auf Kreta und in Japan so viele Überneunzig- und Überhundertjährige mit einer überraschend hohen geistigen Fitness? Kaum zu glauben: Es liegt am Fett!

**Fett ist nicht gleich Fett und Öl ist nicht gleich Öl.** Bei keinem anderen Nährstoff liegen die Wege zu Krankheit und Gesundheit so nahe beieinander. Es gibt gesunde Fette, aber auch regelrechte „Killerfette“.

Zu den schlechten Fetten zählen vor allem die tierischen Fette. **Vermeiden sollte man sogenannte Transfette.** Dies sind industriell gehärtete Fette, die zum Beispiel in Pizza, Pommes, Schokoriegeln, Backwaren, Brotaufstrichen, Margarine, und Fertigprodukten vorkommen.



## Die fiesen Fette



### Currywurst mit Pommes rotweiß

Der Spitzenreiter geht kalorienmäßig wirklich in die Vollen. Allein eine Portion Pommes mit Ketchup und Mayonnaise enthält 350 Kilokalorien und 28 Gramm Fett!

In Verbindung mit der Currywurst addiert sich diese „**Hüftgold-Bombe**“ sogar auf **865 Kilokalorien** und 59 Gramm Fett. Guten Appetit!

### Direkt auf die Hüfte: (à 100 Gramm)

Eiskaffee	17 g Fett
Croissant	27 g Fett
Nuss-Nougat-Creme	32 g Fett
Geflügelsalat (fertig)	50 g Fett
Emmentaler (45 % Fett)	31 g Fett
Vollmilch-Nuss-Schokolade	37 g Fett
Kartoffelchips	41 g Fett

# Flüssiges Gold



## Die „schlanken“ Fette

Bei Fetten unterscheidet man zwischen den gesättigten und ungesättigten Fetten. Gerade die gesättigten Fette neigen dazu, sich in der Blutbahn festzusetzen und das Herzkreislaufsystem zu „verkleben“. **Man erkennt ungesättigte Fette daran, dass sie flüssig und nicht fest sind.**

Fett ist ein wichtiger Nährstoff und unterscheidet sich von Eiweiß und Kohlenhydraten dadurch, dass es dem Körper mehr Energie zuführt (1 g Fett = 9 kcal; Eiweiß und KH: je 1 g = 4 kcal).

Das richtige Fett ist auch wichtig für den Bau von Zellen, Nerven und die Verwertung der Vitamine. **Der Wechsel zu hochwertigen Fetten sorgt für schnelleres Abnehmen!**

Zu den besonders gesunden Fetten zählt das Olivenöl, das zum Beispiel im Vergleich zu Sonnenblumenöl wesentlich weniger stark oxidiert, also weniger schnell ranzig wird.



## Das kleine Öl-ABC

**Omega-3-Fettsäuren** sind vorwiegend in fettem Fisch wie Kabeljau, Hering, Lachs, Sardine, aber auch in Walnüssen enthalten. Die besten pflanzlichen Ölquellen sind Rapsöl, Leinöl, Hanföl oder Walnussöl. **Empfehlung:** Wissenschaftliche Studien auf der Basis mediterraner Kost beweisen, dass das tägliche Plus an Omega-3-Fettsäuren jung und geistig fit hält. Wer nicht mehrmals wöchentlich Fisch auf dem Speiseplan hat, sollte zu hochwertigem Omega 3 in Form von Nahrungsergänzung greifen.

**Omega-9-Fettsäuren** findest Du vor allem in Olivenöl, Mandelöl und Rapsöl. Diese Fettsäuren sorgen für gute Blutdruck- und Cholesterinwerte.

**Omega-6-Fettsäuren** solltest Du vermeiden! Dazu zählen Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl und Sojaöl.

**Der besondere Tipp:** Verwende natives kaltgepresstes Olivenöl und Rapsöl.

# Anti-Aging ... tut mir gut!



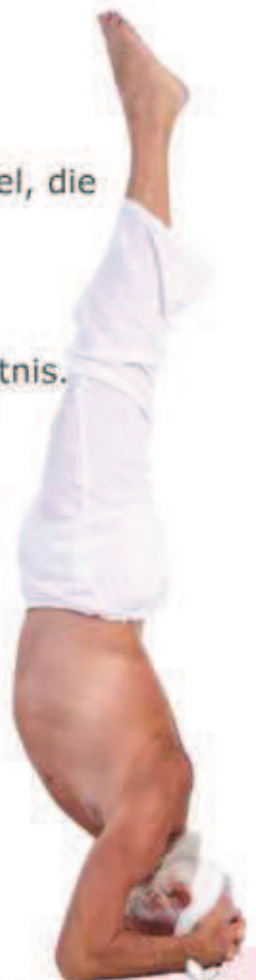
## Aktiv und geistig fit

Steinzeitmenschen konnten sicher sein, dass beinahe alle Nahrungsmittel, die sie gesammelt und gejagt hatten, Omega-3-Fette enthielten. Grünes Blattgemüse, Nüsse, Wild und Fisch spielen jedoch in der heutigen Ernährung nur noch eine bescheidene Nebenrolle.

Omega-3- und Omega-6-Fette braucht unser Körper im richtigen Verhältnis. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt ein gesundes Verhältnis von 5:1. Sonnenblumenöl z. B. ist gar nicht so gesund wie lange angenommen: Es hat 110 Mal mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren. Schon mit einem einzigen Esslöffel pro Tag bringt man die Fettsäureanteile ins Ungleichgewicht.

Dabei lohnt es sich gleich mehrfach, den Anteil an Omega 3 in der täglichen Ernährung zu erhöhen. Omega-3-Fette steigern die Konzentration und die Gedächtnisleistung. Sie wirken u. a. entzündungshemmend, schützen das Herzkreislaufsystem, senken zu hohe Cholesterinwerte und fördern die Fließfähigkeit des Blutes.

Wissenschaftliche Studien haben bewiesen: Eine Senkung zu hoher Blutfett- und Blutdruckwerte ist mit Hilfe mediterraner Kost und viel gesunden Omega-3-Fetten möglich. Dies kann nicht nur mehr gesunde und aktive Lebensjahre bedeuten, sondern auch eine deutlich höhere Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.



# Die Moppel-Falle



## Die Wahrheit über Kohlenhydrate

Seit Jahren essen wir „light“, sparen Fettagungen, wo wir können, und werden trotzdem immer dicker. Was läuft da falsch? Das wachsende Problem Übergewicht zeigt, dass die „Fettspar-Hysterie“ ein Irrweg war und keineswegs zum Erfolg geführt hat. Eine der tatsächlichen zentralen Ursachen für Übergewicht haben Wissenschaftler in jüngerer Zeit herausgefunden: Es ist das Übermaß an Kohlenhydraten! **Achtung! Kohlenhydrate sind schlichtweg ZUCKER!**

### Warum lassen uns Kohlenhydrate aus allen Nähten platzen?

Um diese Frage zu beantworten, ist es wichtig, dass wir den Unterschied zwischen guten und schlechten Kohlenhydraten kennen lernen.

Als „schlechte“ Kohlenhydrate bezeichnet man vor allem solche in industriell hergestellten Nahrungsmitteln, die zum Großteil aus Industriezucker und Weißmehl bestehen. Zum Beispiel Süßigkeiten, Kekse, Kuchen, Weiß- und Mischbrot, Tafelbrötchen, Laugenbrezel, Limonaden, Fertigprodukte usw.

Schlecht für die Figur sind die „schnellen“ Kohlenhydrate besonders deshalb, weil sie einen schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels verursachen.



# Vollkorn-Power!



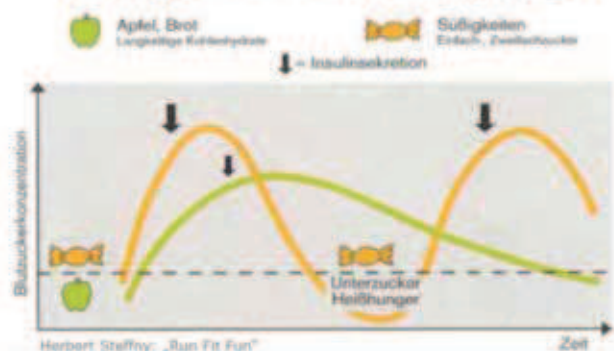
## Länger satt statt dauernd hungrig!

Schnelle Kohlenhydrate bewirken eine hohe Ausschüttung von Insulin. Das Hormon Insulin befördert den Zucker vom Blut in die Muskeln. Befindet sich durch schnelle Kohlenhydrate jedoch zu viel Zucker im Blut, kann nur ein Teil davon in die Muskeln und das Gehirn transportiert werden. Was übrig bleibt geht ohne Umwege direkt auf die Hüfte, Bauch, Beine und Po werden so zu hässlichen Problemzonen.

Zu den „guten“ – langsamen – Kohlenhydrate zählen solche in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Hier kommt es nur zu einem langsamen Anstieg des Blutzuckers und deshalb auch nur zu einer mäßigen Ausschüttung von Insulin. Die positiven Folgen sind vor allem ein längeres Sättigungsgefühl und keine Heißhungerattacken.

### Die Heißhunger-Achterbahn

Kohlenhydrataufnahme und Blutzuckerspiegel



Süßigkeiten führen zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckers sowie zu einem ebenso raschen Abfall in den Bereich des Unterzuckers: Die Heißhungerattacke droht!

**Merke!** Solange sich durch schnelle Kohlenhydrate zu viel Zucker im Blut befindet, ist die Fettverbrennung blockiert!

**Tipp:** Vermeide kohlenhydrathaltige (also zuckerhaltige) Snacks für zwischendurch!



## Täglich in Balance

Durch den Verzehr langsamer Kohlenhydrate wie Vollkornbrot, zuckerfreies Vollkornmüsli oder Obst verläuft die Blutzuckerkurve dagegen flach. Heißhungerattacken bleiben aus!

Wichtig: Langsame Kohlenhydrate machen länger satt! Du fühlst Dich ausgeglichen und voller Power.

Doch egal, ob schnelle oder langsame Kohlenhydrate: Wer abnehmen und seine Fettverbrennung optimieren möchte, muss die Menge der Kohlenhydrate auf ein geringeres Maß reduzieren – vor allem abends!

### Der Abnehm-Turbo:

Verzichte ab 18:00 Uhr komplett auf Kohlenhydrate und Zuckerbomben!

## „Von schnellen zu langsamen Kohlenhydraten“

Entscheide Dich jetzt für „schlanke Lebensmittel“. Nur die rechtzeitige Planung sichert Deinen sofortigen Erfolg.



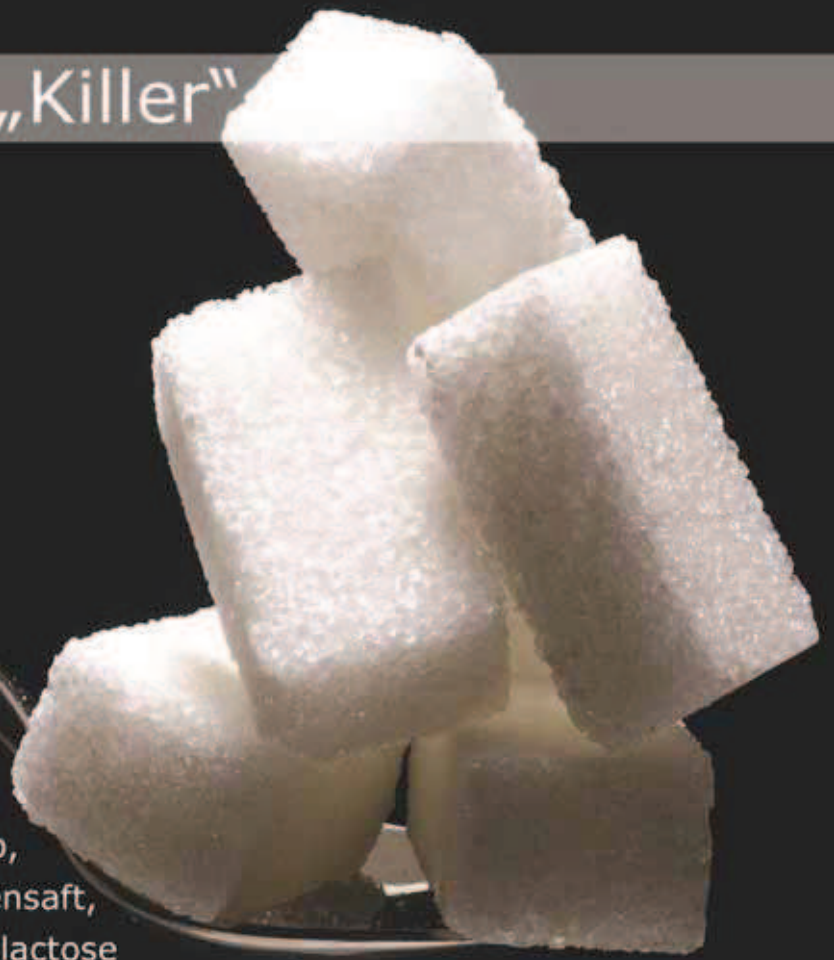
- Weißbrot, Toast, Brötchen
- Weizenmischbrot, Baguette
- Knäckebrot (Weißmehl)
- Cornflakes, Müsli m. Zucker
- Fruchtojoghurt m. Zucker
- Butter, Margarine
- Nuss-Nougat-Creme, Marmelade
- Laugenbrezel, Süßgebäck
- Schokolade, Schokoriegel
- Verarbeitete Kartoffelprodukte
- Krokette, Pommes Frites
- Rundkorn- und Schnellkochreis
- Süße Limonaden, Eistee
- Fruchtnektar
- Kuchen, Torten, Kekse
- Milchspeiseeis
- Pizza, Fastfood
- Chips, Flips
- Bier, Wein und sonstiger Alkohol
- Fertigprodukte



- Vollkornbrot, Schwarzbrot
- Dinkelbrötchen, Roggenbrötchen
- Vollkornknäckebrot
- Vollkornmüsli, Müsli ohne Zucker
- Naturjoghurt mit Früchten, Obst
- Magerquark, Hüttenkäse
- Honig, Ahornsirup, Fruchtaufstrich
- Nüsse ungesalzen, Bio-Dinkelgebäck
- Obst und Zartbitterschokolade
- Vollkornnudeln, Nudeln, Salzkartoffeln
- Gemüse, Salat
- Naturreis, Vollkornreis
- Stilles Wasser, Wasser mit Zitrone
- 100% Natursaft mit stillem Wasser
- Kuchen mit Obst, Dinkel/Vollkornteig
- Milch/Kefir/Buttermilch mit Früchten
- Mozzarella mit Tomaten
- Gemüestreifen mit Joghurt-Quark-Dips
- Kräutertee, Früchtetee
- Kochbuch für die schnelle Küche mit frischen Zutaten!!!



# Der versteckte „Killer“



Alles Zucker!

Saccharose, Fructose, Maltose,  
Dextrose, Glucose, Lactose, Sirup,  
Maltodextrin, Oligofructose, Rübensaft,  
modifizierte Stärke, Karamell, Galactose

## Und ich dachte, ich esse etwas Gesundes!

Da soll Zucker drin sein?

In vermeintlich gesunden Lebensmitteln lauern mitunter wahre Zuckerbomben.

Beispiel: Früchtequark aus dem Supermarkt

Natürlich steht auf keiner Verpackung „76 g Zucker enthalten“. Wer würde das noch kaufen? Zucker wird auf der Verpackung nicht als Zucker deklariert, sondern als Kohlenhydrate pro 100 g Inhalt! Im nebenstehenden Beispiel bedeutet das: 15,2 g Kohlenhydrate  $\times$  5 (5  $\times$  100 g bei 500 g Quark) = 76 g. Macht 38 Stück Würfelzucker.

Würdest Du ernsthaft 38 Stück Würfelzucker auf einmal essen?

Hier noch einige süße Topseller:

1 Liter Limonade bis zu	60 Stück
100 g Gummibärchen beinhalten	37 Stück
100 g Honigpops, Smacks, Cornflakes	42 Stück
3 Mohrenköpfe (groß)	27 Stück

1 Stück  
= 2 g



Nährwerte je 100g im Mittel:	
Brennwert	372 kJ / 88 Kcal
Eiweiß/Protein	6,3 g
Kohlenhydrate	15,2 g
Fett	0,2 g

500g

95



150 Gramm  
99 kcal, 0,1 g Fett



150 Gramm  
255 kcal, 13 g Fett



## Alles Kartoffel oder was?

Achte besonders auf die Veränderung von Kalorien, Fett und Zucker durch Verarbeitungsprozesse von natürlichen Lebensmitteln!



150 Gramm  
468 kcal, 24 g Fett



150 Gramm  
783 kcal, 61 g Fett

Entscheide selbst!

# Wie willst Du aussehen?



## Mut zum Träumen!

Die Gedanken vieler Menschen kreisen oft um Dinge, die sie ganz sicher nicht haben wollen, und dann wundern sie sich, dass genau das passiert. Das bedeutet, dass Deine heutige Lebenssituation – das, was Du heute erlebst – das Ergebnis Deiner vergangenen Denkmuster ist. Überprüfe deshalb Deine Überzeugungen, Gefühle und Gedanken. Es lohnt sich!

Was also kannst Du tun, um das Gesetz der Anziehung für Dich zu nutzen? Ganz einfach! Konzentriere Dich auf das, was Du auch tatsächlich willst, und nicht auf das, was Du nicht willst.

Statt Dich also täglich auf die Waage zu stellen, und Dir anzuschauen, was Du eigentlich loswerden willst, nimm Dir lieber Zeit, Dein Zielbild auf der Collage anzuschauen. Hänge es z. B. an den Badezimmerspiegel. Träumen ist dabei ein MUSS! Stelle Dir vor, wie es sein wird, wenn Du Dein Ziel erreicht hast. Wie fühlst Du Dich dann? Diese Bilder und Gefühle sind es, die Dir helfen.



## Der easy-Code

1. Positive Gefühle & Gedanken
2. Visualisierung meines Zieles
3. Positive Glaubenssätze

Bitte ankreuzen:



- Ich habe überwiegend positive Gefühle zu meiner Figur.
- Ich habe das Zielbild meines Aussehens immer vor Augen.
- Ich motiviere mich den ganzen Tagen mit positiven Gedanken und Worten.

Mit diesen 3 Prinzipien kommst Du ganz easy zur gewünschten Figur!

# Warum Gedanken dick ...

... und Zitronen schlank machen


## Beispiel:

Schließe Deine Augen und stelle Dir vor, Du beißt in eine saure saftige Zitrone.

## Was passiert?

Dein Gesicht verzieht sich und in Deinem Mund sammelt sich Speichel. Warum? Dein Körper reagiert bereits auf einen Gedanken, obwohl weit und breit keine Zitrone in Sicht ist und Du auch nichts Saures im Mund hast! Allein das Bild in Deiner Vorstellung wirkt und beeinflusst körperliche Prozesse!

Eine gute Figur ist wie eine Zitrone: ein Bild, das in Deiner Vorstellung wirkt! Denke Dich schlank!

A hippopotamus is standing on a white rug in a living room. In the background, there is a white sofa and two potted plants. A thought bubble above the hippo contains the text "Bei mir bringt das alles nix.".

Bei mir bringt  
das alles nix.

## Meine Glaubenssätze?



Bitte ankreuzen

- Ich habe schon alles probiert – und nichts hat funktioniert!
- Alles, was schmeckt, macht dick!**
- Das liegt bei uns in der Familie!
- Das schaffe ich nicht. Zu anstrengend!**
- Ich hatte schon immer zu viel!
- Nach der Diät nehme ich eh wieder zu!**
- Sonstige: \_\_\_\_\_



# Innerer Schweinehund

*„Es ist ganz leicht, etwas Neues zu beginnen; schwer ist nur, das Alte zu lassen.“*



## Ich bin stärker!

Wer kennt ihn nicht, den inneren Schweinehund? Ständig kommt er uns in die Quere, vereitelt geplante Vorhaben und verhindert, was wir schon lange anpacken wollen. Keine Frage – er wird sich auch bei Dir melden. Und das macht er dann so: „Jetzt Sport machen? Ist doch schon viel zu spät, und morgen ist auch noch ein Tag“. Oder: „Jetzt ein paar Chips oder vielleicht was Süßes! Na komm, ist gar nicht so schlimm – einmal ist kein Mal.“

Entscheidend für Deinen Erfolg sind einzig und allein Deine Motivation – also die Gründe, die für Deine Ziele sprechen – und eine gute Planung und Vorbereitung. Verhaltensweisen und Essgewohnheiten zu ändern, die sich bereits über viele Jahre eingepägt haben, ist erst einmal eine Herausforderung. Wenn Du Hunger hast und sich in Deiner Reichweite nur Schokokekse aus der Schreibtischschublade befinden, ist jeder gute Vorsatz ohne Wirkung.

## So kannst Du ihn besiegen

Am schwersten machst Du es Deinem inneren Schweinehund, wenn Du alle Aktivitäten fest in Deinem Terminkalender einplanst und schriftlich genau notierst, was Du Dir vorgenommen hast.

Um eine neue Verhaltensweise auch zur neuen Gewohnheit werden zu lassen, braucht Dein Gehirn ca. 90 Tage. So lange benötigt das Nervensystem, um sich neu zu programmieren.

Regelmäßigkeit ist dabei der Verstärker. Wenn Du es mal wieder geschafft hast, Deinem inneren Schweinehund die Stirn zu bieten, belohne Dich dafür. Vorfreude macht Dich in schwachen Momenten stärker. Nur Mut, so wirst Du täglich besser.