

# Schlank OHNE DIÄT!

**EXPERTEN**  
BEANTWORTEN  
DIE WICHTIGSTEN  
FRAGEN

▼ **LECKER!** Zwischendurch ist auch mal ein Burger erlaubt! Aus frischen Zutaten und selbst gemacht ist er sogar gesund



**Kalorien zählen, hungern – nein danke! Abnehmen geht auch mit Genuss & einem 24-Stunden-Plan**

**Wie sieht das ideale Abnehm-Programm aus?**

Man sollte mehr Vitalstoffe, Wasser, Eiweiß, Omega-3-reiche Öle und fetten Fisch, dafür weniger Kohlenhydrate zu sich nehmen. Das Problem dabei: Eigentlich kennen wir das alles.

Jeder weiß, dass Gemüse vitaminreich ist und Wasser das gesündeste Getränk, dass Selbstgemachtes einen höheren Nährwert hat als Fertigmahlzeiten. Nur die Umsetzung im Alltag ist schwierig.

Mit einem „perfekten Tag“ gelingt es leichter, aus alten Ernährungsmustern auszurechnen.

**Was gehört zum perfekten Tag?**

Man isst drei gesunde Mahlzeiten, dazwischen sollten tagsüber vier bis fünf Stunden ohne Nahrung liegen. Diese Esspausen sind wichtig, damit wir gegen Ende des Tages einen niedrigen Insulinspiegel haben, um die Zellen zu regenerieren und den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Wer dennoch einen Snack braucht, kann einen Kaffee mit Milchschaum (ohne Zucker) trinken, einen Smoothie genießen oder ein paar Mandeln knabbern. Auch Bewegung gehört zum perfekten Tag.

**Wie viele solcher Tage sind nötig?**

Wer die perfekten 24 Stunden einmal wöchentlich konsequent umsetzt, spürt sehr bald sehr genau, welche der Regeln besonders guttun. Diese werden dann automatisch, also unbewusst und somit ohne

Disziplin, mit in andere, nicht perfekte Tage übernommen. Genauso verändern wir in einem gemütlichen Tempo das Essverhalten, mit dem wir bisher unzufrieden waren, und erreichen somit so viele perfekte Tage, wie wir möchten.

**Wie lange dauert es, bis er zur Gewohnheit wird?**

Wer sich konsequent drei Wochen an ein bestimmtes neues Verhalten hält, hat es zu 80 Prozent in seine Gewohnheiten integriert. Da wir uns beim perfekten Tag bewusst mehr Zeit lassen, sind sechs Wochen mit dauerhaften Veränderungen schon sehr realistisch.

**Welche Tricks helfen?**

So erstaunlich es klingt: Ein Trick ist, mehr Fett zu essen. So verfeinert eine fetthaltige Soße oder Gratinkäse eine Gemüsemahlzeit. Diese enthält so immer noch weniger Kalorien als kohlenhydrathaltiges Essen wie Nudeln oder



**ERFOLG** Nach sechs Wochen wird der Bauch schon flacher

Reis mit fettarmer Soße, schmeckt aber genauso gut. Und gleichzeitig nimmt man mit dem Gemüse viele wichtige Vitalstoffe zu sich. Auch Eiweiß ist ein guter Sattmacher. Wer mehr Eiweißprodukte konsumiert, die einen deutlich geringeren Einfluss auf den Blutzucker- und Insulinspiegel haben als typische Mehl- und Zuckerprodukte, wird genau von diesen weniger essen. Damit bleiben wir länger satt. Und genau das sorgt dafür, dass wir im Laufe der Wochen und Monate weniger Gesamtkalorien aufnehmen – ohne dabei zu hungern!

**Wie viel Protein ist sinnvoll?**

Eiweiß sollte dreimal täglich im Ernährungsplan berücksichtigt werden. Die Menge variiert je



**TOP-EXPERTE** Patric Heizmann ist Ernährungs- & Fitnessprofi sowie Bestseller-Autor ([www.patric-heizmann.de](http://www.patric-heizmann.de))

nach Produkt. Dazu gibt die eigene Hand den besten Anhaltspunkt: Bei Quark, Hüttenkäse, Sojaprodukten und Eiern entspricht eine ideale Portion der Größe der geballten Faust. Von Milch, Protein-Shakes und Joghurt darf man die doppelte Menge verzehren. Fisch, Fleisch, Schnittkäse und Wurst sollten jeweils der Größe und Dicke der Handfläche entsprechen.

**Sind Fast Food, Cola & Co denn ganz tabu?**

Nein. Natürlich ist grundsätzlich regionale, frische Ware in Bio-Qualität die beste Wahl. Aber auch Limonade, Burger oder Pommes frites sind mal erlaubt. Wichtig ist dabei immer der Genuss! Wenn man sich eine Cola zusammen mit Freunden schmecken lässt, ist es etwas anderes, als wenn man sie aus Gewohnheit trinkt, weil man Durst hat – oder gerade sehr unter Stress steht. Experten schätzen, dass in den Industrieländern jeder zweite Mensch psychischen Druck mit Frustessen ausgleicht. Dagegen hilft körperliches Auspowern aber noch weit besser! Egal ob eine Runde Joggen, Rad-

fahren oder in den Boxsack hauen – dies alles ist besser, als an den Kühlschrank zu laufen.

**Wie effektiv ist die tägliche Bewegung?**

Man spricht in der Wissenschaft vom sogenannten NEAT (Non-exercise activity thermogenesis), also den ganzen Alltagsbewegungen, die wir gar nicht bewusst wahrnehmen: Mit dem Bein wippen, auf dem Stuhl herumrutschen, Post holen etc. Wer eine stark kalorienreduzierte Diät macht, reguliert diese Bewegungen automatisch – also unbemerkt – nach unten. Dem aber gilt es entgegenzuwirken. Wer sich im Alltag ein bisschen mehr bewegt als bisher, kann sich die Joggingrunde am Wochenende sparen. Oder sie im „Strebermodus“ zusätzlich machen.

**Gehört Sport nicht zum perfekten Tag?**

Doch, aber zu Beginn genügt mehr Alltagsbewegung. Wer es am perfekten Tag schafft, auf 10000 Schritte zu kommen, bewegt seine Muskeln schon mehr als 95 Prozent der Bevölkerung.

**RATGEBER**

„Schlank an einem Tag – das Kochbuch“ (Südkalender, 19,99 €)



**MEHR INFOS** finden Sie auf unserer Gesundheitsseite im Internet unter:

[www.mylife.de](http://www.mylife.de)

**TIPP:** Viel Wasser zu trinken hilft gegen **Fetteinlagerungen** im Körper. Ingwertee pusht den Stoffwechsel zusätzlich!

**mylife**



**SNACK** Stecken voller Vitamine: Smoothies aus Obst & Gemüse

## DER PERFEKTE TAG



**7 Uhr** ▶ Der perfekte Start für den perfekten Tag ist ein ausgewogenes Frühstück. Nach dem Aufstehen – egal zu welcher Uhrzeit. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe und gute Kohlenhydrate. Vollkornprodukte, Obst, Nüsse, Käse oder Ei und wenig Süßes sind morgens ideal. Ebenso Warmes wie Spiegeleier oder überbackenes Vollkornbrot.



**9 Uhr** ▶ Ausdauertraining! Wer zum ersten Mal mit dem perfekten Tag startet, kann auch einen flotten Spaziergang machen. Lohnenswerte Anschaffung und Motivation: ein Schrittzähler. Zur Orientierung: 3000 sind für den Anfang ganz gut, 7000 ein realistisches Ziel, 10000 sehr gut. Treppensteigen, Radfahren etc. sollte zur Gewohnheit werden.



**11 Uhr** ▶ Snack-Time! Der kleine Hunger kommt? Manchmal genügt auch ein Glas Wasser oder ein Kräutertee, um den Magen zu füllen. Wenn es etwas Gehaltvolleres sein soll, empfiehlt sich ein Kaffee mit Milchschaum. Das Eiweiß darin hält eine Weile satt. Wichtig: Keinen Zucker zufügen! So hält man bis zum Mittagessen durch.



**13 Uhr** ▶ Mittags gibt es wenig Kohlenhydrate wie Kartoffeln & Co, dafür aber viel Gemüse, Salat, Olivenöl sowie Eiweiß in Fleisch, Hülsenfrüchten oder Tofu. Wichtig: Das Essen bewusst genießen, am besten in Gesellschaft. Das baut auch Stress ab. Seine Mahlzeit während der Arbeit vor dem Computer zu verschlingen ist eher ungesund.



**15 Uhr** ▶ Kraft-Training: Wer dauerhaft schlank bleiben will, kommt um ein kurzes, effektives Workout nicht herum. Denn unsere Muskeln sind perfekte Kalorien-Verbrenner. Wer schon eine Weile trainiert, sollte neue Anreize geben. Volle Power 3 Minuten lang genügt zu Beginn. Langsam kann man sich auf 10 Minuten steigern.



**16 Uhr** ▶ Wieder Zeit für eine Zwischenmahlzeit! Wer es nicht bis zum Abendessen aushält, sollte eine gesunde Eiweißquelle wählen, die länger satt hält. Etwa eine Handvoll Mandeln oder einen Naturjoghurt. Aber auch ein Apfel ist gut: Seine Inhaltsstoffe regen den Stoffwechsel an. Langsames Kauen sendet Sättigungs-Signale ans Gehirn.



**19 Uhr** ▶ Die letzte Mahlzeit des Tages! Abends sollte man sich nur mit Gemüse und Eiweiß, z.B. in Eiern, Lachs oder magerem Fleisch, aber auch in Tofu, Quark und Hülsenfrüchten, richtig satt essen. Gerade abends ist es gut, kohlenhydratarm zu essen, so verbrennt der Körper über Nacht vor allem Fett – umso mehr, wenn man sich viel bewegt hat!