

MARION GRILLPARZER

Die Erfolgsdiät simple glyx

BESTSELLER
1,5 MIO.
VERKAUFTE
GLYX-BÜCHER



G|U

Inhalt



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

S. 4 Vorwort

S. 7 Wissen macht schlank

S. 8 Hallo, GLYX!

S. 12 GLYX steht auf fünf Beinen

S. 14 Die Esslügen

S. 17 Erfolgs-Maßnahme

S. 18 Erfolgs-Geheimnisse

S. 22 Einfach gute Laune

S. 24 Xunt-Trends

S. 26 Gewohnheits-Fallen

S. 29 **simple glyx: Die fünf Säulen**

S. 30 **1. Säule: Essen und Trinken**

S. 30 GLYX-Fasten

S. 44 Die Fett-Formel

S. 50 Die Eiweiß-Formel

S. 58 Hallo, Heißhunger!

S. 62 (Heil-)Quellen

S. 64 Natürlich ergänzen

S. 70 Guten simple-glyx-Tag!

S. 78 **2. Säule: Entgiften**

S. 81 Wenn Lebensmittel
zum Gift werden

S. 88 **3. Säule: Embodiment**

S. 92 **4. Säule: Bewegung**

S. 100 **5. Säule: Entspannung**

S. 107 **Achtung, fertig, los: TUN!**

S. 108 simple-glyx-Leitfaden

S. 114 Geheimnisvoller Yogix

S. 121 Das Fatburner-Programm

S. 126 Der simple-glyx-Rezeptbaukasten

S. 126 Genießerglück auf Vorrat

S. 130 Gute-Laune-Frühstück

S. 136 Leckere warme Hauptsachen

S. 144 Kleine Zwischensnacks

S. 146 Lauter kalte Köstlichkeiten

S. 154 Süße Dessertträume

S. 156 Sachregister

S. 157 Rezeptregister

S. 157 Bücher und Adressen,
die weiterhelfen

S. 159 Impressum

S. 160 Kleine glyx-Tabelle



Hallo, GLYX!

Der aufregendste Tag in meinem Leben war der, als ich bei einem der wichtigsten Verleger Deutschlands im Büro saß und er zu mir sagte: »Erklären Sie mir doch bitte glyx.«

Das ist 15 Jahre her. Seitdem ist einiges passiert. Damals kämpfte ich gegen Windmühlen. Die »offizielle« Meinung damals, vor etwa 15 Jahren: man könne nicht abnehmen wollen und gleichzeitig reichlich Olivenöl über den Salat kippen. GLYX sei umständlich, mit so wenig Kohlenhydraten könne man nicht leben, das Trampolin sei gar gefährlich. Eiweiß auch. Und und und ...

Heute steht Glyx im Duden

Damals kannte noch kaum einer meinen Begriff GLYX, heute steht er im Duden. Das Trampolin ist derzeit der Renner. Allerorts wippt, dancet und jumpt man. Und abnehmen kann man mit der Philosophie, so viel man will: 85 Kilo, 50 Kilo, 30 Kilo, 10 Kilo oder auch nur 3 Kilo. Das erzählen die vielen Menschen im GLYX-Forum. Was mir aber am aller-

wichtigsten ist: sich besser fühlen! Das ist das Zauberwort. Immer wieder werde ich gefragt, ob ich das auch selbst lebe, was ich so erzähle. Ja, tue ich! Ich bin schlank, muskulös, fühle mich wohl in meinem Körper. Mag jedes Fältchen. Und ich kann essen wie ein Scheunendrescher. Das war nicht immer so. Heißt: Ich kann auch sonst mitreden, was die ungeliebten Pölsterchen betrifft.

Das GLYX-Konzept ist ein Angebot und keine Verpflichtung. Es tut gut. Die richtige Bewegung macht fröhlich. Essen ist unser Treibstoff und eine ganz legale Droge. Es macht uns glücklich. Gesund leben fühlt sich mit den richtigen Rezepten einfach gut an. Und das Schönste daran: Wir erleben das jeden Tag aufs Neue. Und das Zweitschönste: Freilich darf man schlampern. Verbote gibt es nicht. Auch das gehört zum Glück dazu. Das Abnehmen klappt trotzdem – nein, es klappt gerade deswegen.

Warum kann man mit GLYX so prima abnehmen?

Weil man dem Körper Zeit lässt, sein Fett zu verbrennen. Es gibt eine einfache Regel, und die lautet: Kohlenhydrate stoppen die Fettverbrennung. Die schnellen Kohlenhydrate tun das sofort. Die langsamen nur, wenn man viel davon isst. Genau das zeigt der GLYX. Eine moderne Kalorie sozusagen – nur nicht zählbar! Zum Glück, denn auch das ist simple glyx: nicht abwägen, nicht zählen, nicht kontrollieren. Denn Kontrolle raubt Lebensfreude. Macht träge, macht dick. simple glyxend müssen wir nicht kontrollieren, nur wissen und spüren. Na ja, man darf schon mal einen Blick auf die Waage werfen. Einmal die Woche. Auf eine Fettwaage. Mehr dazu auf Seite 17. Und: Idealerweise tut man sich mit seinem Arzt zusammen, der die Blutwerte anguckt, im Darm schaut, welche Bakterien vorherrschen, ob der Darm intakt ist und ob vielleicht schwelende Entzündungen im Körper das Abnehmen schwer machen. Mehr lesen Sie auf Seite 23!

GLYX ist eine Zahl

Wissenschaftler haben im Blut von Testpersonen gemessen, welche Lebensmittel im Vergleich mit Traubenzucker den Blutzucker schnell ansteigen lassen, welche also viel vom Heißhunger- und Fettspeicherdhormon Insulin (siehe Seite 10) aus der Bauchspeicheldrüse herauslocken und welche nicht. Jedes dieser Lebensmittel hat man dann mit einer Zahl von 1 bis 110 bewertet. Grob kann man sagen:

- ❖ Lebensmittel bis GLYX 55 halten schlank. Dazu zählen Geflügel, Fisch, Fleisch, Tofu, Lupinenschnitzel, naturbelassene Milchprodukte, Eier, Nüsse, das meiste Gemüse, saures Obst wie Beeren, Zitrusfrüchte oder Äpfel, außerdem auch Bitterschokolade und Akazienhonig.
- ❖ Mittelgewichte findet man von 55 bis 70. Davon sollte man nur eine kleine Portion essen: Banane, exotische Früchte, Pellkartoffel, Nudeln, Reis, Süßkartoffel, Honigmelone, gekochte Möhren.

- ❖ So richtig dick macht ein Lebensmittel, dessen GLYX über 70 liegt, wie Weizenbrot, Bier, Cola und Co, Kartoffeln, Süßes, Kuchen, Kekse, Kürbis, Sau bohnen, Jasminreis, Brezeln, jegliches Junkfood und – wer hätte das gedacht – einige typische Diätliebhaber wie Reiswaffeln, Hirsebrötchen, Cornflakes, Knäckebrot und Wassermelone.

Die kleine und die große Portion

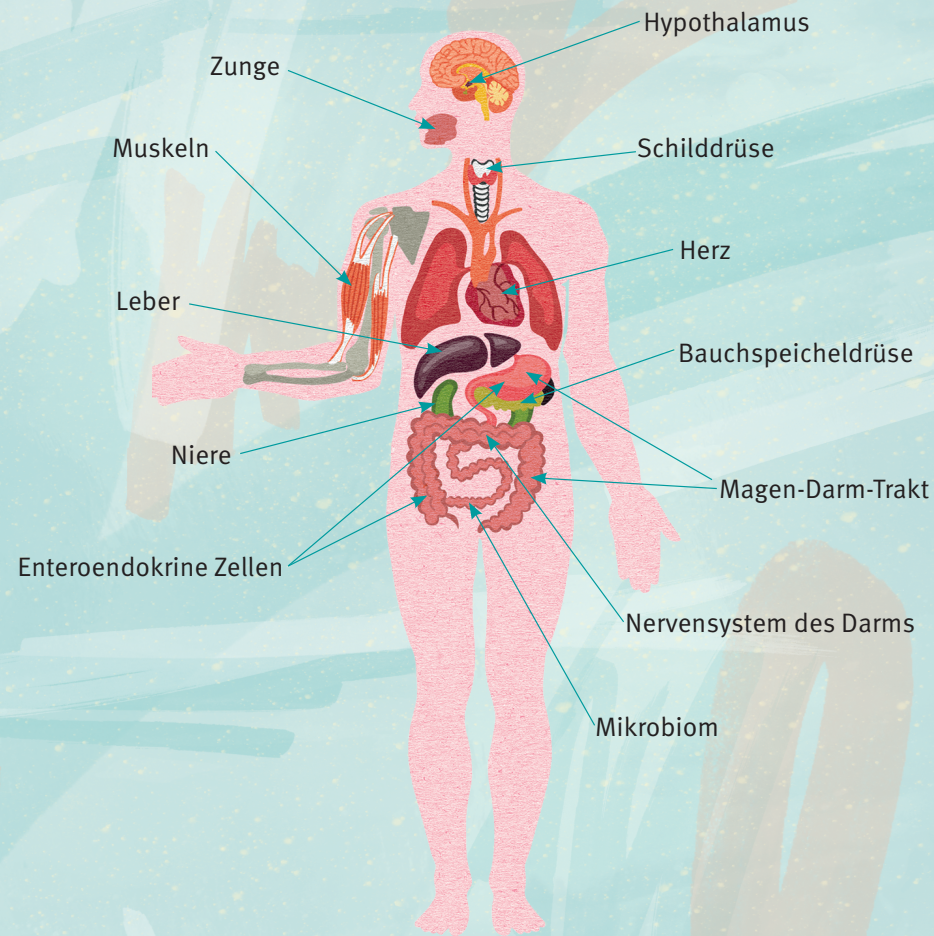
Man muss also wissen: Welche Lebensmittel stoppen die Fettverbrennung erst in großer, welche schon in winziger Portion? Ich kann kiloweise Fisch und grünes Gemüse essen – und nix stoppt. Ich kann einen 500-Gramm-Becher Joghurt mit Beeren essen. Nix stoppt – wenn ich mir das selbst mixe. Ein kleiner Becher Fertigfruchtjoghurt? Stopp. Ein kleines Schüsselchen Cornflakes? Stopp. Eine Scheibe Roggenvollkornbrot? Nix stoppt! Eine Scheibe Weizenvollkornbrot? Stopp. Sie haben richtig gelesen: ja, sogar Vollkorn, aber nur Weizen. Nicht gut, wenn dann noch Wurst drauf liegt: Die Kombination hoher GLYX + tierisches Fett macht doppelt dick. Pizza, Pommes, Tiramisu, Hamburger im Brötchen und ihresgleichen kann man sich gedanklich gleich auf die Hüften kleben.

Tabellen und Menschenverstand

GLYXen ist keine Zauberei. Es ist Wissen, das man in einer Tabelle (siehe Seite 160) ablesen kann, simple nach dem Ampelprinzip – und das hat man binnen vier Wochen so drin, dass man nur noch selten was nachgucken muss. Weil da auch kluger Menschenverstand weiterhilft. Süß heißt: hoher GLYX. Fertigprodukt heißt: hoher GLYX. Alles mit viel Zucker, Mehl, Stärke heißt: Fettverbrennung stoppt. GLYX-hoch, das kommt in der Natur selten vor. In Form von stärkereichen Wurzeln, all dem, was unter der Erde wächst: Kartoffeln, Rüben, Möhren. Und in Form von süßen Früchten, die hier nicht wachsen: Banane, Ananas, Melonen, Datteln. Und wenn sie doch hier wachsen, dann gibt es die reifen Früchte nur einen Monat lang, wie Süßkirschen und Trauben.

Wissen macht schlank

Die arbeiten am Gewicht mit



Im **Hypothalamus** im Gehirn sitzen die beiden Zentren für Appetit und Sättigung. Befeuert und gedämpft werden sie durch Neurotransmitter wie Noradrenalin, Serotonin, CCK, Ghrelin, Leptin ... Diese machen wir mit unserer Stimmung (Stress, Trauer, Angst, Fröhlichkeit ...) und mit dem, was auf dem Teller liegt.

Die **Zunge** ist unser beweglichster Muskel mit Geschmacksknospen für bitter, sauer, salzig,

süß, umami (würzig) – und neuerdings wissen wir: Fett. Wer Fett gut wahrnimmt, wird schneller satt. Wer empfindlich auf bitter reagiert (jeder Fünfte), mag kein Gemüse. Und nimmt mangels Bitterstoffen leicht zu.

Die Hormone unserer Energiezentrale **Schilddrüse** steigern den Appetit, die Darmaktivität, fördern die Glukoseaufnahme in die Zellen, beeinflussen den Fettstoffwechsel, bauen Knochen

auf, halten das Gehirn jung, lassen Mitochondrien (Energiekraftwerke) in den Zellen wachsen. Eine Unterfunktion (Hypothyreose) verlangsamt den Herzschlag, man legt an Gewicht zu, leidet an Verstopfung, Erschöpfung, Depression.

Das **Herz** schickt den Muskeln Energie in Form von Nährstoffen zum Verbrennen und Sauerstoff, sodass sie Leistung bringen können. Je leistungsfähiger (durch Ausdauersport) das Herz ist, desto leichter fällt das Abnehmen.

Die **Nieren** filtern Giftstoffe, Abbauprodukte des Stoffwechsels, aus dem Körper. Wer abnimmt, muss seine Nieren unterstützen, denn dann werden sie überschwemmt mit Giften, die im Fettgewebe gespeichert waren. Viel trinken, Bitterstoffe essen, Kräuter in den Greenie – einfach mal ein paar Tage simple detoxen (siehe auch Buchtipp auf Seite 157).

Ein Kilogramm **Muskeln** verbraucht im Ruhezustand in 24 Stunden etwa 100 Kalorien. Macht im Jahr: 36500 kcal = 5 kg Fett weniger. Die Basis fürs Schlankwerden ist der Nachbrenneffekt. Man verbrennt mit mehr Muskelmasse mehr Kalorien, auch nach dem Sport, ganz gemütlich auf der Couch liegend.

Im **Magen-Darm-Trakt** registrieren kleine Antennen (Rezeptoren) die Dehnung sowie chemische Veränderungen. Das geben sie ans Sättigungszentrum weiter. Darum machen Ballaststoffe und Aminosäuren satt.

Enteroendokrine Zellen (EEZ) in Darm und Magen, auch Bürstensaumzellen genannt, schmecken mit. Sie tragen die Rezeptoren für süß, umami, bitter und fett auf ihrer Oberfläche und schicken Nervenbotenstoffe oder Hormone los, die Verdauung und Sättigung regulieren. Darum

macht Olivenöl in der Vorspeise schnell satt. Glukose stimuliert die Ausschüttung der Ich-bin-satt-Hormone GLP-1 und PYY, während die Fruktose dies nur schwach anstößt und Süßstoffe gar nicht. Darum machen Süßstoffe nicht satt – und wir essen und trinken mehr.

Das sogenannte **Mikrobiom** besteht aus so ungefähr zwei Kilogramm Mikroorganismen (Bakterien, Hefen und Bakteriophagen). Die eliminieren Gefährliches und verwerten Unverdauliches. Dabei entstehen zum Beispiel kurzkettige Fettsäuren. Diese decken schätzungsweise fünf bis zehn Prozent des menschlichen Gesamtbedarfs an Energie.

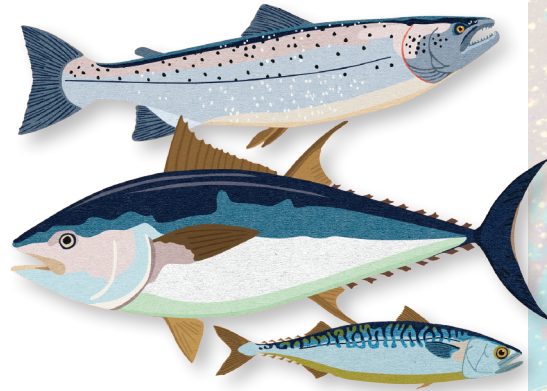
Das **Nervensystem des Darms** (»Darmhirn«) besteht aus etwa 100 Millionen Nervenzellen. Sie arbeiten mit den gleichen Nervenbotenstoffen wie das Hirn. Das Darmhirn reguliert die Vorwärtsbewegung im Darm, die Ausschüttung von Verdauungsenzymen, die Aufnahme von Nährstoffen über die Darmwand, den Blutfluss und die Barrierefunktion der Darmwand. In dieser sitzen Mechanorezeptoren – Sensoren, die entweder auf Nährstoffe oder auf Entzündungssignale reagieren.

Steigt der Blutzuckerspiegel, schüttet die **Bauchspeicheldrüse** Insulin aus, das den Zucker aus dem Blut in die Zellen schleust. Die auf den gesunkenen Blutzuckerspiegel folgende Freisetzung von Glukagon signalisiert dem Gehirn ein Zuwenig an Nährstoffen: Das macht hungrig.

Die **Leber** entgiftet den durchs Abnehmen anfallenden Stoffwechselmüll. Verteilt die Nährstoffe aus dem Darm. Koordiniert Informationen über den Zustand der Energieversorgung und leitet sie weiter an das Gehirn. Ist sie überfordert, drosselt sie die Gewichtsabnahme.

1 Kohlenhydrate GLYX-niedrig essen: Gemüse, saures Obst, Eiweißbrot oder Roggenschrotbrot (Sauerteig), Naturreis, Dinkelvollkornnudeln, Hülsenfrüchte, Bitterschoki. Sodass Zuckermoleküle in kleinen Portionen im Blut ankommen und wenig Insulin locken. Gemüse, so viel Sie wollen. Saures Obst, zwei Portionen. Beilagen unter 100 Gramm (gekocht), pi mal Daumen. Spüren, wie viel wovon Sie satt, glücklich, schlank macht.

2 Für Eiweißlieferanten pur gilt: keine Mengenbeschränkung. Tofu, Milch, Milchprodukte, Ei, Fleisch, Geflügel und



simple-glyx-Praxis

Kohlenhydrate muss man nicht meiden – man darf sie clever genießen.

Fisch haben einen niedrigen GLYX, da sie kaum Kohlenhydrate enthalten. Sie locken nur so viel Insulin, wie der Körper zum Einbau benötigt.

3 Satt essen an Ei, Fisch, Geflügel, Tofu, Lupine und Gemüse, die kleine Beilage an den Rand schieben. Ruhig bis zum Schluss aufheben und gucken, wie viel man davon braucht.

4 Macht schlank & fröhlich: Lebensmittel mit **mittlerem oder hohem GLYX** kombinieren Sie ganz einfach mit einer großen Portion GLYX-niedrig. Die Kartoffel mit viel Gemüse. Die Scheibe Weißbrot darf ruhig auch sein – mit einer großen Schüssel Salat.

5 Lebensmittel mit hohem GLYX minimieren, also alles mit raffiniertem Zucker oder Stärke, wie Weißmehlprodukte, Softdrinks, Cornflakes, Pommes frites, Frittiermantel, Knödel, Kuchen, Kekse, Gummibärchen & Co. Die sorgen garantiert für Heißhunger, und jeder kleine Schokokeks stoppt die Fettverbrennung.

6 Zucker versteckt sich auf dem Etikett hinter zahlreichen Begriffen: Saccharose, Maltose, Glukosesirup, Hexose, Instantzucker, Invertzucker, Kandisfarin, Maissirup, Maisstärke, Maltodextrin, Malzzucker, Melasse, Raffinade, Rübenzucker, Sirup, Sorbit, Stärke(sirup), Stärkezucker, Xylit, Zuckeralkohole, Zuckercoleur.

7 Obst essen statt trinken. Ballaststoffe drosseln die schlechte Wirkung von Fruchtzucker. Darum ist das Obst im Smoothie kein Problem. Schorlen schmecken auch 1:10.

8 Selber kochen, da ist einfach weniger Zucker und Stärke drin.

9 Gesund süßen: Akazienhonig, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker haben einen niedrigeren GLYX. Und das Löffelchen Rohrohrzucker, Ahornsirup, Bienenhonig, Apfel- oder Birnenzucker bringt Abwechslung in die süße Küche.

10 Wenn Süßstoff, dann Stevia, kombiniert mit echter Süße, Früchten, Rohrohrzucker ... Denn wenn der Körper süß schmeckt, will er etwas Zucker.

11 Raus aus der Heißhungerfalle: Wer den Kohlenhydraten verfallen ist, zuckersüchtig ist, darf **zwei Tage lang Suppe essen**, die holt einen aus dem Teufelskreis heraus. Rezepte finden Sie ab Seite 126.

12 Mit Ballaststoffen. Auf dem Etikett steht immer die Menge an Kohlenhydraten in Gramm. Ein Viertel der Kohlenhydrate sollten **Ballaststoffe** sein, dann ist der GLYX des Lebensmittels nicht so hoch.

13 Was trinken? Smoothie und Wasser, auch mit ein paar Blättern drin (Tee und so). Bier lockt zu viel Insulin. Doch gegen ein bis zwei Gläsern trockenen Wein hat auch der Arzt nichts. Studien zeigen: Trockener Wein reguliert den Insulinspiegel runter.

14 Snacken mit niedrigem GLYX: Schaffen Sie es locker, **vier bis fünf Stunden nichts zu essen?** Falls nicht, haben Sie einen Snack parat, der kaum Insulin lockt. Siehe Seite 144 und 145.

15 Obst-Zeit: Bei manchen blockiert schon eine Portion Obst die Fettverbrennung. Dann essen Sie Ihr Obst nur zu den Hauptmahlzeiten.

16 Im GLYX-Kompass warten 800 Lebensmittel mit den **Ampelfarben**. Dort sieht man, ob der grüne Smiley einen zum Vielessen einlädt – oder der rote Smiley sagt: Von mir darfst du gern mal ein Stückchen genießen. Buchtipps Seite 157.

17 Viel bewegen. Wer Bewegung ins Leben einbaut, kann zu jedem Essen Kohlenhydrate genießen: GLYX-niedrig. Der Muskel verbrennt sie.



18 Weichweizen weglassen: vier Wochen, vor allem wenn man schlecht schläft, Zipperleins hat. Danach ausprobieren, wie viel man verträgt. Maximal alle vier Tage essen!

Yoga-Drehsitz



3. Flexibilität und Balance

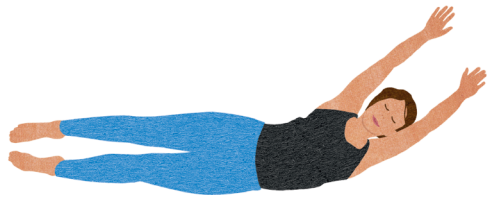
Ihr Aktionsradius ist abhängig von Ihrer Flexibilität, dem Zusammenspiel Ihrer Muskeln, Ihrer Balance. Wer in Balance ist, hat eine sichere Basis, um flexibel zu denken und zu handeln. Je flexibler unsere Wirbelsäule, je dehnfähiger die Muskeln des Rumpfes, desto spontaner, reaktionsfreudiger und effektiver ist unser Körper.

Yoga-Drehsitz – 1 Minute

Der Drehsitz dehnt und öffnet Rumpf und Hüften und unterstützt das Entgiften.

- 1 Man sitzt mit langen Beinen aufrecht, so dass die Sitzhöcker am Boden spürbar sind. Das rechte Bein angewinkelt über dem linken aufstellen.
- 2 Das angewinkelte Bein mit dem linken Arm umfassen, dabei den Oberkörper nach rechts drehen und die rechte Hand hinter dem Körper zum Boden führen.
- 3 Nun weiter nach rechts drehen und den Blick nach hinten über die rechte Schulter richten. Spüren Sie die Dehnung entlang der Brust- und Halswirbelsäule.
- 4 In dieser Position 30 Sekunden verweilen. Danach die Seite wechseln.

Bauch und Rumpf befreien I



Bauch und Rumpf befreien II



Bauch und Rumpf befreien – 3 Minuten

Die Übung stärkt die Energie von Leber, Milz und Galle, macht dem Darm Platz. Bringt Flexibilität in die schräge und gerade Bauchmuskulatur.

- 1 Auf dem Rücken liegend die Arme über Kopf am Boden ausstrecken. Lang strecken von den Zehen bis zu den Fingerspitzen und den Bauch lang und weit werden lassen. Tief in den Bauch atmen für 30 Sekunden.
- 2 Oberkörper und Arme nach rechts rutschen, während das Becken am Platz bleibt. Rechtes Bein nach rechts rutschen, das linke folgt. Atmen Sie tief in die linke Flanke.
- 3 30 Sekunden verweilen. Dann zurück zur Mitte und Seitenwechsel. 2 Runden.

Herabschauender Hund – 1 Minute

Diese Yogaübung dehnt den gesamten Rücken und die Beinrückseiten. Sie kräftigt Handgelenke, Fußgelenke und Arme. Die Schultern öffnen sich. Das Nervensystem wird stimuliert und versorgt den Körper mit neuer Energie. Wenn Sie diese Übung nicht gleich können, ist der Weg das Ziel. Wie immer im Yoga.

- 1 Aus dem Vierfüßlerstand die Fußballen aufstellen und die Knie anheben.
- 2 Schieben Sie das Steißbein Richtung Decke. Spüren Sie, wie sich langsam Arme, Schultern und der ganze Rücken strecken.
- 3 Strecken Sie die Beine so gut es geht, indem Sie die Fersen Richtung Boden schieben und die Beinrückseiten lang werden lassen. Richten Sie den Blick Richtung Bauchnabel, sodass der Nacken entspannen kann.
- 4 Ruhig atmend 1 Minute verharren.

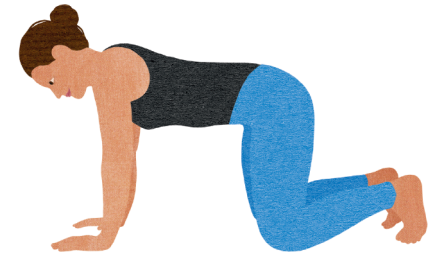
Tipp: Sie können immer wieder die Hüftstellung ein wenig verändern, um die Dehnung vom Rücken in die Beine zu lenken und umgekehrt. Forschen und spüren Sie.

Yoga-Baum – 1 Minute

Ich mache das auch immer mal zwischendurch, wenn ich warte, telefoniere, wenn der Kaffee durchläuft oder, wenn mich etwas stresst oder frustriert. Die wirkungsvollste Mini-Meditation der Welt. Balance halten hält ab vom Grübeln.

- 1 Im Stand das Gewicht auf den linken Fuß verlagern, die rechte Fußsohle an die linke Fessel legen, dann seitlich an die linke Wade. Wenn das nicht klappt, wieder runter.
- 2 Die Hände vor der Brust zusammenlegen.
- 3 Wer auch mit Fuß an der Wade das Gleichgewicht gut hält, setzt die Fußsohle an die Oberschenkelinnenseite, streckt die Arme über den Kopf. Tief ein- und ausatmen. Die Position bis zu 30 Sekunden halten und dann die Seite wechseln.

Herabschauender Hund I



Herabschauender Hund II



Yoga-Baum





Gute-Laune-Frühstück

Lust auf einen gesunden Start in den Tag? Mit einem No-Carb-Omelett oder einem GLYX-niedrigen Knusperpudding? Oder nur mit einem Smoothie? Für jeden Frühstückstyp ist was dabei.

Klar: Frühstück ist so richtig Typsache. Da gibt es zum Beispiel den Marmeladenbrot-Typ, dem ich empfehlen würde, den Tag erst mal mit einem grünen No-Carb-Smoothie zu starten. Wer noch Hunger hat, darf sich nach dem Sport dann auch eine Scheibe Eiweißbrot mit Quark und Beeren-Marmelade aus den Vorratsrezepten (siehe Seite 128) gönnen. Der Frühstücksmuffel-Typ trinkt einen der drei Smoothie-Klassiker, die so etwas wie eine Lebensversicherung für alle Zellen sind – oder nimmt ihn, in der Thermoskanne kühl gehalten, mit zur Arbeit.

Müsli-Typen sollten mal die Beerendickmilch, das Nektarinenmüsli oder den Chia-Knusper-Pudding probieren. Für Früchte-Typen ist ebenfalls einiges geboten: vom

Fruchtsalat bis zur Beerendickmilch mit Leinöl. Und wer No Carb in den Tag starten möchte, kann wählen zwischen Putenbrustaufschnitt mit Meerrettichquark, Gurken-Lachs-Teller, Tomaten-Rührei und Zucchini-Omelette.

Wer es süß mag

Für Süßschnäbel ist gut zu wissen: Ein neutrales Süßmittel wie Agavendicksaft, Birkenzucker (siehe Seite 128), Kokosblütenzucker, flüssiger Akazienhonig oder Reissirup passt zu allem. Mehr Eigengeschmack haben Ahornsirup, Dicksäfte aus Äpfeln oder Birnen und Zuckerrübensirup. Und wenn Sie Carbs einsparen wollen – nehmen Sie Stevia.



Nektarinen-Müsli

- 1 Die Haferflocken in eine Schüssel geben, mit dem Orangen- und Zitronensaft beträufeln. Die Nektarine waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften in kleine Würfel schneiden. Ein Drittel davon beiseitelegen, den Rest zusammen mit dem Joghurt in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Schneidstab fein pürieren.
- 2 Das Nektarinenpüree mit den eingeweichten Haferflocken mischen. Das Müsli in eine Schale geben und mit den übrigen Nektarinenwürfeln garnieren. Zum Schluss mit der gemahlenden Vanille fein bestäuben.

Genuss-Tipp: Das Müsli schmeckt rund ums Jahr. Wandeln Sie es je nach Saisonobst mit reifen Birnen, Feigen oder Erdbeeren ab. Lecker!

Für 1 Portion

- 3 EL Vollkornhaferflocken
- 2 EL frisch gepresster Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 große reife Nektarine
- 150 g Naturjoghurt
- ¼ TL gemahlene Vanille

Zubereitung:

15 Min.

Pro Portion:

10 g EW, 7 g F, 38 g KH



Für 1 Portion

- 1 EL Chia-Samen
- 100 ml Soja-, Kokos- oder Mandeldrink
- 2 EL Vollkornhaferflocken
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- 2 TL Kokosraspel
- ½ TL gemahlener Zimt
- 2 TL Ahornsirup
- 1 kleine Kiwi
- 8 Erdbeeren

Zubereitung:

20 Min.

(plus 12 Std. Einweichen)

Pro Portion:

8 g EW, 16 g F, 34 g KH

Chia-Knusper-Pudding

- 1 Chia-Samen in den Soja-, Kokos- oder Mandeldrink einrühren. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- 2 Am nächsten Morgen eine Pfanne erhitzen. Die Haferflocken, Nüsse und Kokosraspel darin mit dem Zimt und dem Ahornsirup 3 bis 4 Min. bei mittlerer Hitze anrösten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Knuspermüsli nach Belieben etwas zerbröckeln.
- 3 Die Kiwi schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Die Erdbeeren abbrausen, entstielen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den »Chia-Pudding« umrühren, abwechselnd mit den Früchten und dem Knuspermüsli in eine Müslischale oder ein Glas schichten.

Genuss-Tipp: Fügt man den Chia-Samen etwas Wasser oder wie hier Soja- oder Mandeldrink zu, verändern sie ihre Konsistenz und werden zu einem Gel. Dabei vergrößern die kleinen Wundersamen aus Südamerika ihr Gewicht um das Zehnfache und sättigen perfekt. Ähnlich wie bei Leinsamen ist die Ursache die äußere schleimbildende Schicht. Das Superfood gibt's im Bioladen und Reformhaus.



Abnehmen mit Glücksgefühl

Lecker essen, locker schlank werden, leicht durchhalten. Eine erfolgreiche Diät muss ganzheitlich sein: Genuss und Lebensfreude integrieren, die Muskeln beflügeln, die Seele und den Kopf begeistern. Darum steht simple glyx auf fünf Säulen:

- ❖ **Clever genießen:** GLYX-niedrig essen, der Insulinfalle entkommen und dauerhaft abnehmen.
- ❖ **Die Körperwahrnehmung schulen:** Spüren, was guttut, und mit dem Yogix-Programm den Körper neu kennenlernen.
- ❖ **Mit Spaß bewegen:** Das Trampolin-Workout macht fröhlich und weckt die Muskeln zur Fettverbrennung.
- ❖ **Klug entgiften:** Detox-Tipps lassen die Pfunde schmelzen.
- ❖ **Sanft entspannen:** Mit Mini-Medis die Nerven polstern, damit Stress nicht länger dick macht.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-4413-3



9 783833 844133



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

G|U