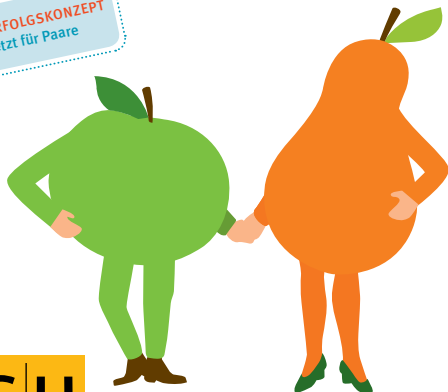


PATRIC HEIZMANN | SEBASTIAN BENTHE | ANTJE KLEIN | TIMO KRÜGER

Wir sind dannmal SCHLANK

Das Abnehmprogramm für Zwei

DAS ERFOLGSKONZEPT
jetzt für Paare



G | U

Vorwort

4

Gesundheit als Teamprojekt

Findest du mich zu dick, Schatzi? 7

Warum Frauen und Männer unterschiedlich essen

Warum Frauen leichter zunehmen, aber schlanker sind	8
Lebenslange Herausforderungen	22
Der Feind in meiner Wohnung	28



Wir sind dann mal schlank 35

Das bewährte Abnehmkonzept: perfekt für Paare

Sie dürfen essen, was Sie wollen ...	36
Neue Essgewohnheiten für ein schlankes Leben	42
Bewegung und Entspannung im Doppelpack	50
Mit Liebe, Respekt und guter Laune	56

Wir legen dann mal los 61

Das Sechs-Wochen-Programm

1. Woche	
Wo stehen wir?	62
Kinder: Kleine Detektive im Supermarkt	65
Solokünstler: Bitte Rücksicht nehmen	77
2. Woche	
Auf ins Abenteuer!	80
Solokünstler: Liebling, sei mein Koch	83
Kinder: Ich will auch mitmachen	85
3. Woche	
Fiese Fallen vermeiden	100
Solokünstler: Ein bisschen Zeit für mich	111
Kinder: Mama- und Papazeiten zum Entstressen	112
4. Woche	
Wenn Schweinehunde kläffen	116
Solokünstler: Mentale Vorbereitung für den Ernstfall	126
Kinder: Los, Papa, lauf!	127
5. Woche	
Beflügelt durch den Tag	130
Solokünstler: Sag jetzt besser nichts!	133
Kinder: Packt die Badehose ein ...	134
6. Woche	
Perfekte Tage für perfekte Paare	144
Solokünstler: Schatz, das habe ich mir verdient	153
Kinder: Mein Lieblingsmampf macht Mama schlank	155
Extra: Unser Wir-sind-dann-mal-schlank-Vertrag	156



Service

Bücher und Adressen	158
Sachregister	159
Rezeptregister	159
Impressum	160





Wir sind dann mal schlank

Das bewährte Abnehmkonzept:
perfekt für Paare

*Besser essen, sich mehr bewegen, Gewohnheiten in kleinen Schritten verändern und motiviert dranbleiben: die Wir-sind-dann-mal-schlank-Methode nimmt Rücksicht auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Frauen und Männern, setzt aber auf **Erfolge im Doppelpack**. Ganz nach dem Motto: Gemeinsam is(s)t besser.*



2. Woche: Auf ins Abenteuer!

Von Montag bis Freitag absolvieren Sie Ihre Aufgaben, dürfen aber immer noch kleine Ausflüge zurück in Ihr altes Leben machen. In Ihrem ersten perfekten Wochenende hingegen soll dann alles klappen.

DIE ANFANGSEUPHORIE gibt besondere Kraft, um jetzt in Doppelschritten ans Ziel zu gehen. In der letzten Woche haben Sie gemerkt, dass kleine Veränderungen gar nicht schwer sind. Sie erfordern keine Höchstleistungen, sondern nur einen anderen, bewussteren Umgang mit Gewohnheiten, die sich über Jahre oder Jahrzehnte eingeschlichen haben. Keine Sorge, Sie müssen Ihr Leben nicht komplett umstellen. Das würde auch gar nicht klappen. Der Mensch ist nun mal ein Gewohnheitstier.

Auch hier spielen die Urzeit-Gene eine Rolle. Um mit möglichst wenig Energieaufwand möglichst viel zu erreichen, setzt unser Gehirn am liebsten auf Erfahrung. Was sich einmal bewährt hat, kann nicht schlecht sein. Was sich gleich mehrmals bewährt hat, muss sogar gut sein, stellt das im Prinzip denkfaule Gehirn freudig fest und beschließt: Das können wir problemlos wiederholen. Warum also etwas Neues probieren, wenn es mit anstrengenden Überlegungen und umständlichen Abläufen einhergeht und möglicherweise nicht klappt? Zu blöd, sagt die Lebenserfahrung, und gibt das Kommando an alle: Wir machen's wie immer. Körper und Hirn sind zufrieden. Niemand muss Angst haben oder sich unsicher fühlen. Große Erleichterung breitet sich aus.

Doch nun naht der Zeitpunkt, an dem es grundsätzlich möglich ist, Gewohnheiten zu verändern. Schließlich kann man sie genauso loswerden, wie sie gekommen sind. Kurzfristig ginge das sogar im Hauruckverfahren mit strengen Verboten, selbst auferlegten Strafen und Druck, aber eben nicht auf Dauer.

Langfristig lassen sich gute, neue Gewohnheiten nur mit Lob, Liebe und Leidenschaft etablieren. Emotionale Motive können unsere Urzeit-Gene überlisten. Wenn wir erkennen, dass eine Verhaltensänderung emotionale Vorteile – sprich Glücksgefühle – auslöst, sind wir innerlich dazu bereit. Es wird dann zwar nicht von heute auf morgen alles anders. Doch bis sich die ersten sichtbaren und spürbaren Erfolge einstellen, verschafft es Julia und Jonas schon mal ein kleines Glücksgefühl zu erleben, dass man gesund essen und dabei abnehmen kann und trotzdem nicht hungern muss.

Der ewige Machtkampf zwischen Kopf und Bauch

Erst wenn die gewohnte Harmonie zwischen Kopf und Bauch aufgebrochen wird, ist ein langfristiges Umdenken möglich. Zum Beispiel bei Julia: Wenn sie eine von ihren legendären Crash-Diäten machen will, beschließt der Kopf: »Ab jetzt gib's weniger zu essen.« Der Bauch sieht das aber gar nicht ein und bleibt dabei: »Ich habe Hunger.« Wenn Julia es auf einen Machtkampf ankommen lässt (»Wer setzt sich durch?«), wird der Bauch gewinnen. Der ist einfach stärker, er muss schließlich das Überleben sichern und setzt das mit aller Macht durch. Er treibt »seine« Julia an Orte, die ihr Kopf jetzt eigentlich verbietet: zum nächsten Bäcker mit duftendem Butterkuchen, an den Kühlschrank mit der kalten Pizza und den Pfannkuchen oder zum Fastfood-fenster in der Fußgängerzone. Wenn Julia dort schwach wird, ist ihr Bauch danach zwar zufrieden, ihr Kopf aber keineswegs. Die gewohnte Harmonie, die Julias Kopf



und Bauch sonst nach einem guten Essen immer durchströmt hat, ist zerstört. Statt Glück erlebt Julia Frust, obwohl ihr Magen jetzt nicht mehr knurrt.

Positive Gefühle leiten uns auf dem Weg zum Erfolg

Wenn es Julia und Jonas gelingt, sich von positiven Gefühlen dazu verleiten zu lassen, Gewohnheiten zu ändern, ist die Chance am größten, dass sie eine Ernährungsumstellung tatsächlich schaffen. Ein Beispiel: Die beiden stehen hungrig vor der Frage »Pommesbude oder nicht?«. Doch im Gegensatz zu früher denken sie jetzt einen Schritt weiter: Das Glück wird nicht lange anhalten, weil die Reue ihnen den Spaß verdirbt. Also erinnern sie sich an die guten Erfahrungen aus der letzten Woche. »War doch gar nicht so schlecht, unser eiweißreiches Abendessen am Mittwoch. Danach hatten wir tatsächlich keinen Hunger mehr und trotzdem ein gutes Gewissen.« Vom Stolz auf die

vollbrachte Leistung einmal ganz abgesehen. Aus der Psychologie ist bekannt, dass Menschen sich nur dann langfristig für Anstrengungen oder Veränderungen motivieren können, wenn dies nicht auf Druck von außen, sondern auf Selbst-motivation beruht. Paare können dieses Phänomen doppelt für sich nutzen. Keiner von beiden sollte für den anderen abnehmen, sondern in erster Linie sollte jeder dies für sich selbst tun. Es motiviert aber sehr gut und schützt vor Rückschlägen, wenn Jonas und Julia sich in schwachen Momenten gegenseitig an ihre bisher erreichten Erfolge erinnern. Zum Beispiel, wenn sie jetzt, in der zweiten Woche, ihr erstes perfektes Wochenende auf dem Plan haben.

1 Ernährung

Unser erstes perfektes Wochenende

Ein wichtiger Teil der Wir-sind-dann-mal-schlank-Methode ist der langsame Einstieg in Form von perfekten Tagen. Je nachdem wie schnell Sie Ergebnisse sehen wollen, beginnen Sie grundsätzlich mit einem, zwei oder mehreren Tagen in der Woche, an denen Sie (fast) alles vorbildlich machen. Also so richtige Strebertage einlegen – mit gesundem Essen, viel Bewegung und einer Motivationsstrategie, die gute Laune vermittelt.

Das ist übrigens auch ein guter Trick, wenn Ihr Partner, Ihre Partnerin oder jemand anders nicht so richtig will und noch überzeugt werden soll. Laden Sie ihn oder sie einfach mal auf einen Probetag ein. Häufig ist das der Start für mehr. Ihre Aufgabe eins in der zweiten Woche:

An Ihrem ersten perfekten Wochenende am Ende der zweiten Woche ernähren Sie sich zweimal hintereinander vom Aufstehen bis zum Schlafengehen nach der Ich-bin-dann-mal-schlank-Uhr. An einem der beiden Tage machen Sie Ausdauertraining, am anderen tun Sie etwas für den Muskelaufbau. Nebenbei achten Sie darauf, dass Sie Ihre täglichen 3000 Schritte nicht vernachlässigen und sich schöne Entspannungseinheiten gönnen.

Einstieg mit Zeit und Ruhe

Ihre zweite Aufgabe in dieser Woche: Kochen Sie gemeinsam oder einer für den anderen. Zum Einstieg empfehlen wir das Wochenende, weil es an freien Tagen leichter ist, alles zu planen. Das fängt beim Frühstück an: Genießen Sie es aus-

giebig. Gönnen Sie sich ruhig Ihre Sonntagsbrötchen, bevorzugen Sie aber die Vollkornvarianten. Kochen Sie sich dazu Frühstückseier und genießen Sie auch frisches Obst. Geben Sie in Ihr Müsli Nüsse statt gezuckerte Crossies oder Flocken. Wenn Sie Lust haben, schon morgens nach Rezept zu kochen, wählen Sie ein Frühstückszutaten aus diesem Buch.

Nach einer solchen Morgenmahlzeit halten Sie bis zum Mittagessen wahrscheinlich auch ohne Zwischenmahlzeit durch. Essen Sie dann mittags nach der Ernährungs-Uhr oder wählen eins von unseren Rezepten.

Wenn Sie im Laufe der beiden perfekten Tage noch sporteln und danach hungrig in die Küche kommen, sollte es beim Abendessen-Zubereiten schnell

Solokünstler

LIEBLING, SEI MEIN KOCH

Ob beim Essen oder Bewegen – Partner sollten an den anderen die gleichen Ansprüche stellen wie an sich selbst.

An Ihrem ersten perfekten Wochenende ebenso wie im Alltag kann Ihnen der Partner gut beim Vorbereiten oder Vorkochen helfen.

Strukturieren Sie Ihren Tag am besten gleich morgens beim Frühstück durch. Wenn Ihr Liebster oder Ihre Liebste am Herd steht, während Sie trainieren, ist die Zeit optimal ausgenutzt, und in der Küche wartet bereits eine Belohnung.

Wenn die Motivation bei demjenigen, der abnehmen will, nachlässt, kann es auch hilfreich sein, sich außerhalb der Familie Gleichgesinnte zu suchen. Zum Beispiel zum Ausdauertraining. Für den, der nicht mitmachen möchte, gilt dann: Lassen Sie den Partner losziehen, gönnen Sie ihr oder ihm die Freude daran und nutzen Sie die Zeit, um ein schönes, gesundes Mahl für Sie beide zu kochen.

2 Rezepte

Zu zweit geht's effektiver

Auch die Rezepte in der zweiten Woche verlangen von Ihnen noch keine allzu große Veränderung des gewohnten Speiseplans. Aber einige kleine Veränderungen schon: Morgens gibt es Vollkornbrötchen oder -brot statt Weißbrötchen, mittags kommt Mischkost mit mehr Gemüse und weniger Nudeln auf den Tisch – mit einer leckeren Kindervariante natürlich. Und abends verzichten Sie wieder auf die Kohlenhydrate. Dafür gibt es sättigende Gerichte für sie und ihn – gemeinsam gekocht oder einfach vorbereitet, damit es am Feierabend schnell geht und trotzdem lecker schmeckt.



Kürbiskernöl-Quark auf Finnbrötchen

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

200 g Magerquark | 2 EL Kürbiskernöl | 1 EL Zitronensaft | Salz | weißer Pfeffer | Zucker | 4 Kirschtomaten | 1 Minigurke oder ¼ Salatgurke | 2 Finnbrötchen (oder andere Vollkorn-Toaster-Brötchen) | einige Blättchen Basilikum

1. Den Quark in einer Schüssel mit dem Kürbiskernöl, dem Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren. Die Kirschtomaten und die Gurke waschen, Tomaten halbieren, Gurke in Scheiben schneiden.

♀ Kernig-sättigend: Die Hälfte des Quarks mit je 1 EL gehackten Kürbiskernen und Leinsamenschrot verrühren und auf zwei der Brötchenhälften streichen.

♂ So wird's herzhafter: »Seine« beiden Brötchenhälften nach dem Bestreichen zusätzlich mit 40 Gramm Baguette-Salami belegen.

2. Die Finnbrötchen halbieren, nach Packungsanweisung tosten und etwas abkühlen lassen. Die Hälften jeweils mit dem Quark bestreichen, mit Tomaten und Gurke belegen und mit dem Basilikum garnieren.

Pro Portion:
325/450 kcal | 16/28 g E | 37/39 g KH | 12/20 g F



Krabbensalat mit Apfel

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

1 TL flüssiger Honig | 2 TL süßer Senf | 1 EL Weißweinessig | Salz | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | 4 EL Rapsöl | 1 kleine Gewürzgurke | 1 kleine rote Zwiebel | 150 g frisches Nordsee-Krabbenfleisch | 1 TL gehackter Dill (frisch oder TK) | 1 kleiner säuerlicher Apfel | 1 Kästchen Kresse

1. Den Honig und den Senf mit dem Weißweinessig sowie etwas Salz und schwarzem Pfeffer gut verrühren. Das Öl unterrühren.
2. Die Gewürzgurke fein würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Beides zusammen mit den Krabben und dem Dill unter das Dressing mischen.



3. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ungeschält in feine Würfel schneiden. Vorsichtig unter den Krabbensalat mischen.
4. Die Kresse vom Beet schneiden und den Krabbensalat damit bestreuen.

♀ So bleiben Sie länger satt: Knabbern Sie zum Salat einige Reiscracker oder zwei Reiswaffeln (pur, ohne Sesam oder anderes, ca. 30 Gramm).

♂ So wird's etwas deftiger: Ersetzen Sie die Krabben durch in Streifen geschnittenen Bismarckhering oder frische Matjesfilets.

Pro Portion:
395/568 kcal | 15/24 g E | 20/19 g KH | 28/44 g F



Rauf und runter mit Beinkraft

Diese Übung hat es in sich. Sie kräftigt die Bein- und Hüftmuskulatur und fordert Leistung vom ganzen Körper. Wer beim Warm-up noch nicht ins Schwitzen kam, wird das jetzt nachholen.

- Stellen Sie sich nebeneinander und machen einen Ausfallschritt. Der vordere Fuß berührt mit der ganzen Sohle den Boden, das Bein ist nicht weniger als 90 Grad angewinkelt. Der hintere Fuß setzt mit den Zehen auf. Das vordere Knie darf nicht weiter vorn sein als der Fuß.
- Legen Sie die Hände an den Hinterkopf, sodass die Ellenbogen nach außen zeigen. So bleibt der Rücken automatisch gerade.
- Senken Sie sich ab, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Halten Sie die Position einige Sekunden, bevor Sie sich mit Kraft (nicht mit Schwung) wieder hochdrücken. Damit Sie gerade bleiben, bringen Sie geradeaus nach vorn. **1**



- Wiederholungen: Machen Sie die Übung so lange, bis es brennt, und dann noch 5 Wiederholungen. Zum zweiten Durchgang wechseln Sie das Bein.

Für Einsteiger: Der Schritt bleibt kleiner, beim Absenken darf der Abstand vom hinteren Knie zum Boden größer sein.

Für Fortgeschrittene: Machen Sie einen großen Schritt und gehen Sie so tief runter, wie es möglich ist.

Bringen Sie Po und Rücken in Form

- Jetzt dürfen Sie sich hinlegen. Die Übung kräftigt unteren Rücken und Pomuskeln.
- Sie liegen auf dem Rücken und stellen die Füße mit der ganzen Sohle auf den Boden, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Die Arme liegen neben dem Körper. Beim Ausatmen drücken Sie das Becken nach oben, bis Ihr



Oberkörper und Ihre Oberschenkel eine Linie bilden. Die Arme arbeiten dabei nur als Stabilisatoren.

- Beim Einatmen senken Sie den Körper wieder ab. Kurz über dem Boden halten Sie einige Sekunden inne und drücken sich dann wieder hoch.
- Wiederholungen: Machen Sie die Übung so lange, bis es brennt, und dann noch 5 Wiederholungen. **2**

Für Einsteiger: Machen Sie die oben beschriebene Grundvariante.

Für Fortgeschrittene: Die Beine werden in einem deutlich größeren Winkel aufgestellt, und die Füße berühren den Boden nur mit den Fersen.

Jetzt ist alles gleichzeitig dran

Diese Übung für den ganzen Körper kennen Sie bereits von Seite 75.

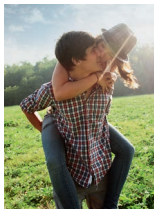
- Bäuchlings auf der Matte stützen Sie sich mit Zehen und Unterarmen ab. Halten Sie den gestreckten Körper ein paar Zentimeter überm Boden (Blick nach unten, Hals gerade ohne Knick). **3**

Für Einsteiger: So lang wie möglich halten, wenn's anfängt zu ziehen, noch ein bisschen. Nach kurzer Pause erneut versuchen, auf die gleiche Zeit zu kommen.

Für Fortgeschrittene: Sobald Sie »abgehoben« sind, lösen Sie einen Fuß ein wenig vom Boden. Im zweiten Durchgang ist das andere Bein dran.



Zu zweit ist's doppelt so leicht: Das Abnehmprogramm für Paare



Gemeinsam in ein neues, schlankes Leben: Das bewährte Abnehmprogramm von Patric Heizmann setzt auf Erfolge im Doppelpack!

- **Teamwork im Alltag:** Essen, Bewegen, Entspannen – nutzen Sie hilfreiche Synergieeffekte der Partnerschaft und umgehen Sie typische Paar-Ernährungsfallen.
- **Die Pfunde purzeln paarweise:** Das Sechs-Wochen-Programm begleitet Sie als Paar Schritt für Schritt zu neuen, schlanken Gewohnheiten. Egal, ob Sie beide abnehmen wollen oder nur einer.
- **Individuelle Rezeptvarianten:** Über 40 Rezepte mit auf die speziellen Bedürfnisse und Vorlieben von Frau und Mann abgestimmten Varianten machen das Dranbleiben noch leichter und leckerer.

WG 461 Gesunde Ernährung
ISBN 978-3-8338-3285-7




PEFC
PEFC/04-32-0928
€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

GU

www.gu.de