

MARION GRILLPARZER

FATBURNER

So einfach schmilzt
das Fett weg

RATGEBER GESUNDHEIT

DER
BESTSELLER

Über 500.000
mal verkauft

G|U

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

DER WEG VON DICK NACH DÜNN ... 7

Drei Schritte in ein neues Leben 8

Guter oder schlechter Futterverwerter? 9

Erster Schritt:

Verbannen Sie alle Diäten 10

Zweiter Schritt:

Schalten Sie den Fernseher aus 13

The Big 5 – perfekte Trainingspartner 14

Interview: Prof. Dr. med. Martin Halle 19

Dritter Schritt: Wählen Sie Fatburner

statt Fertigprodukte 22

Wissen macht schlank 26

Zucker ist stärker als Ihr Wille 27

Der Blutzuckerspiegel 28

Dickmacher-Hormon Insulin 29

Gute und schlechte Kohlenhydrate 32

Frühstück und Fatburner-Modus 34

Fett macht nicht nur dick 36

10 Gebote für die schlanke Linie 38

Fatburner 40

Fettnäpfchen 41

Die Schlankstoffe der Natur 42

Ohne Bausteine kein Haus 43

Eiweiß-Lieferanten 46

Ohne Eiweiß keine Hormone 48

Super-Fatburner: Vitalstoffe 49

PRAXIS

SCHLANK SCHLEMMEN UND FIT HÜPFEN 55

Fatburner von A bis Z 56

Eine Ode an das Obst 56

Gemüse – Quelle alles Guten 60

Kräuter: zum Zaubern 62

Schlanke Stangen 64

Figurwunder: Fisch & Meeresfrüchte 65

Fleisch – weiß statt rot 66

Milchprodukte 66

Beilagen – klug wählen 68

Getränke – von Apfelsaft bis 64

Zitronenwasser 69

Tee: gemütlicher Fatburner 70

Test: Wie fit sind Sie? 72

Auswertung 74



Mini-Trampolin – schlank & fit im Flug 76

Das Wundertuch 77

Die Grundtechniken 79

Drei Fatburner-Programme –

für Ihre Fitness 81

Dehnschnelldurchgang 84

Kleiner Fatburner-Guide 86

FATBURNER-REZEPTE ZUM WOHLFÜHLEN 91

Einkauf für 10 Tage Wohlfühl-diät 92

Das brauchen Sie frisch 93

Das sollten Sie immer im

Kühlschrank haben 94

Das sollten Sie immer im

Vorratsschrank haben 95

Die 10-Tage-Fatburner-Wohlfühl-diät 96

Fatburner-Specials 97

Erster Tag 100

Zweiter Tag 102

Dritter Tag 104

Vierter Tag 106

Fünfter Tag 108

Sechster Tag 110

Siebter Tag 112

Achter Tag 114

Neunter Tag 116

Zehnter Tag 118

Rezepte-Pool 120



SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 124

Sachregister 124

Rezeptregister 125

Internetlinks, die weiterhelfen 126

Impressum 127

Erster Schritt: Verbannen Sie alle Diäten

Diäten machen dick. Diäten bereiten nicht nur Frust, langfristig lassen sie auch die Fettpolster wachsen. Zumindest dann, wenn man unter Diät »Verzicht«, »Hungern«, »Kalorienzählen« versteht. Direkt aus dem griechischen übersetzt heißt »Diät« allerdings Lebensweise und diese kann Wunder vollbringen. Wahrscheinlich begann auch Ihr Weg von dünn nach dick in etwa so: Ein paar Pfund zu viel drückten auf die Seele. Sie schnappten sich die nächstbeste Diät-Anleitung, kochten »light«, knabberten Knäcke, verbannten Kohlenhydrate. Dann funkte die Currybude dazwischen, der Bäcker oder das Eis.

Es dauerte nicht lange und Sie hatten ein paar Kilos mehr auf der Waage. Der nächste Versuch heißt »Shake«. Sie verbuchten einen Erfolg, doch bald ging der Reißverschluss nicht mehr zu. Wieder haben Sie Ihren Willen zusammengegrafft und dem nächsten Schlank-Versprechen Glauben geschenkt: Kohlsuppe, Fett-Weg-Pillen, Kohlenhydratblocker, Koffein-Peelings, Elektroden, Frischhaltefolienwickel, Kältekammer ... Diese Erfahrungen teilen Sie mit etlichen anderen Menschen. Für 95 Prozent aller »Dicken« sind solche Diäten der Einstieg ins Übergewicht. Dass Diäten in einem immer höheren Gewicht gipfeln, kennen Sie unter dem Begriff »Jo-Jo-Effekt«.

WICHTIG

SONST KLAPPT ES NIE:

EINE DIÄT MUSS SPASS MACHEN

... und schmecken. Sie dürfen niemals hungern und müssen den Körper mit all den Nährstoffen versorgen, die er braucht. Sonst ruinieren Sie Ihren Energiestoffwechsel. Diät dürfen Sie als »Lebensweise« verstehen – und die sollte glücklich machen. Heute wissen wir aus der Gehirnforschung: Hunger, Verzicht, Frust, schlechtes Gewissen, Unzufriedenheit – jedes negative Gefühl – blockiert über die Stresshormone den Fettabbau. Darum sollten Sie auch zum Abnehmen auf keinen Fall täglich auf die Waage steigen, niemals Kalorien zählen und sich nicht ständig kontrollieren.

Der Körper im Notprogramm

2000 bis 2400 kcal brauchen wir pro Tag – je nachdem wie aktiv wir sind. Wir müssen also nur weniger Kalorien aufnehmen, dann macht das auch schlank? Falsch! Unser Körper hat nämlich Notprogramme eingebaut. Diese werden in schlechten Zeiten (= Kalorienarmut) aktiviert. Zunächst schraubt er den Energieverbrauch einfach runter. Die kleinen Kraftwerke in Ihren Zellen, die

Mitochondrien, verbrennen einfach weniger Nährstoffe, produzieren weniger Wärme, setzen also weniger Kalorien in Energie um. Der ganze Mensch läuft auf Sparflamme, er bewegt sich reduzierter, fühlt sich schlapper und die Körpertemperatur sinkt leicht.

Erst Zucker, dann Eiweiß – noch lange kein Fett

Da Zuckervorräte leichter zugänglich sind als das Fett, bedient sich der Körper bei »Hungersnot« zunächst aus den Glukosetanks in Leber und Muskeln. Beim Verbrennen von Zucker schwemmt Ihr Körper viel Wasser aus – der Anfangserfolg vieler Diäten. Dann reagiert der Körper verzweifelt: Weil er Zucker fürs Gehirn braucht, muss er wertvolles Körpereiwweiß annagen, um daraus Zucker zu bauen.

Die Folgen: Abwehrkräfte und Reparaturwerkstätten laufen nur noch auf halben Touren, die Muskeln schwinden. Und das ist fatal. Denn weniger Muskeln heißt weniger Fettverbrennung. Sprich: Sie haben eine Woche Kalorien reduziert und auch Gewicht verloren, sind aber noch kein Gramm Fett losgeworden. Dann hat man die Diät in den meisten Fällen schon satt – und ist bald dicker als je zuvor.

No Go: Jo-Jo!

Ihr Gewicht wirbelt wie ein Jo-Jo: Immer wenn es unten ankommt, saust es sofort wieder nach oben. Und keiner holt Sie aus

dem Strudel heraus. Die Diät-Industrie freut sich: Sie verdient Milliarden an den überflüssigen Pfunden. Die Pharmaindustrie freut sich: Schlank-Pillen gehen immer. Die Zeitschriftenverlage freuen sich: Sie verkaufen Magazine mit einer Diät im Heft um 20 Prozent besser als ohne. Die Bekleidungsindustrie freut sich ebenfalls, weil Sie jedes Jahr eine andere Konfektionsgröße brauchen. Dagegen hilft:

Ändern Sie Ihr Leben: Verbannen Sie alle Kalorien-Sparmaßnahmen. Sie müssen essen, um abzunehmen!

Ändern Sie Ihre Sichtweise: Kalorien meiden macht nicht schlank, aber Kalorien verbrennen. Bauen Sie deutlich mehr Bewegung in Ihr Leben ein.

Ändern Sie die Diät: Machen Sie eine Lebensweise daraus. Mit Genuss, Freude am Essen, Liebe an der Bewegung, Fröhlichkeit und entspannenden Glücksgefühlen.



Jo-Jo heißt: nach jeder (falschen) Diät eine Kleidergröße mehr.



DIE SCHLANKSTOFFE DER NATUR

Ihr Körper besteht – abgesehen von Fett und Wasser – vor allem aus Eiweiß. Immunsystem, Muskeln, Haare, Nerven und Organe sind aufgebaut aus den 22 winzigen Eiweißbausteinen, den Aminosäuren. Jeden Tag müssen mit ihrer Hilfe Billionen von Körperzellen repariert und erneuert werden. Für jede Nerven- oder Muskelreaktion bastelt Ihr Körper aus Eiweißbausteinen die nötigen Hormone, Enzyme und Botenstoffe.

Dafür braucht der Körper Vitalstoffe: Vitamine, Mineralien, Biostoffe der Pflanze. Muss das Eiweiß tierisch sein? Nein. Natürlich kann man heutzutage auch mit Pflanzeneiweiß durchs Leben kommen. Dank Tofu-Steak und Lupinen-Schnitzel kann man das auch abwechslungsreich gestalten. Wer viel abnehmen will, der kann mit Eiweiß aus der Apotheke eine Zeit lang nachhelfen. Wichtig: Eiweiß ohne Kohlenhydrate!

Ohne Bausteine kein Haus

Für die ständigen Ab- und Umbauprozesse bedient sich Ihr Körper aus einem Eiweißpool im Blut. Nämlich dem Eiweiß, das Sie mit der Nahrung tanken. Ohne Bausteine kein Haus: Sie brauchen jede einzelne der 22 Aminosäuren, damit diese dem Körper als Bausteine für die Synthese körpereigener Substanzen bis hin zu Darmbakterien zur Verfügung stehen. Damit Sie Ihren Körper jung und gesund erhalten, damit Sie volle Leistung bringen können und Ihre gute Laune behalten. Acht dieser Aminosäuren sind essenziell, also lebensnotwendig: Das heißt, der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Sie müssen sie daher täglich mit der Nahrung aufnehmen. Wir brauchen mindestens 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Das geht gar nicht so leicht mit unserem täglich Brot. Welches Lebensmittel liefert wie viel? Das finden Sie in der Tabelle ► siehe Seite 46.

Eiweiß macht schlank

Eiweiß ist ein Fatburner. Wenn wir das Putenschnitzel oder den Hüttenkäse oder den Tofu vom Teller in Körpereiwweiß verwandeln, steuert der Körper Kalorien dazu. Dafür bedient er sich aus unseren körpereigenen Energiedepots, den Fettzellen. Ein Gramm Nahrungseiwweiß hat 4 kcal. Und 25 Prozent, also 1 kcal, müssen Sie zum Verwerten pro Gramm zubuttern.

Eiweiß erhält Muskeln. Wir brauchen Eiweiß, um abzunehmen. Fehlt Eiweiß, baut der Körper seine eigenen Muskeln ab. Und die Muskeln braucht man aber nun mal, um Fett zu verbrennen. Ein Pfund weniger Muskeln verbrennt 100 kcal weniger am Tag. Und es dauert Monate, bis der durch die falsche Diät – egal ob durch Pülverchen, einseitige Ernährung oder extremes Hungern – ruinierte Stoffwechsel wieder in Richtung Fettverbrennung schnurrt. Eiweiß lockt Schlankehormone. Zum Beispiel das Wachstumshormon (auch Somatotropin, STH oder HGH genannt), das über Nacht das Fett aus den Zellen holt. Oder das Hormon des positiven Stresses, Noradrenalin, das Energiereserven aus den Fettzellen mobilisiert. Zudem stimuliert Eiweiß Hormone, wie das Glukagon, das unseren Stoffwechsel in Richtung schlank trimmt. Oder auch Nervenbotenstoffe, durch die wir uns fit und wach fühlen.

Der Proteinhebeleffekt

Eiweiß ist lebenswichtig, ohne Eiweiß sterben wir. Liefert unser Essen zu wenig Eiweiß, signalisiert der Körper so lange Hunger, bis seine Eiweißspeicher wieder gefüllt sind. Der Effekt: Man isst mehr. Das nennt man Proteinhebeleffekt. Darum spielt Eiweiß auf dem Teller immer die zweite Rolle. Gleich nach der grünen Medizin: Gemüse, Nüsse, pflanzliche Öle, Kräuter und Gewürze.

KRÄUTER: ZUM ZAUBERN

Brunnenkresse fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem.



Kerbel weckt Frühjahrsmüde.



Thymian kräftigt den Darm und löst Krämpfe.



Estragon entwässert und wirkt als Anti-Depressivum.



Borretsch macht fröhlich und schön.



Salbei fördert die Fettverdauung.



Dill reinigt den Körper und lockt das Sandmännchen.



Petersilie aktiviert den Stoffwechsel.



Basilikum stärkt den Magen und beruhigt.



Majoran und Oregano stärken die Nerven.



Bohnenkraut hilft gegen Bakterien, reinigt die Haut.



Schnittlauch entwässert und desinfiziert von innen.



Hülsenfrüchte: ja bitte!

Hülsenfrüchte enthalten jede Menge Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß. Auch ihr Schatz an Mineralstoffen und Vitaminen trägt zur effektiven Fettschmelze bei. Bohnen zum Beispiel enthalten Glukokinin. Diese Pflanzenstoffe wirken wie Insulin, senken den Blutzucker und helfen dadurch beim Fettabbau.

Schlank-Tipp: Probieren Sie statt Tofu ruhig mal die heimische Variante: Lupine. Gibt's zum Beispiel als Geschmuetzeltes oder Schnitzel. Die Lupine kann mit ihrem Eiweiß Fleisch ersetzen.

Karotten: Knabbern mit Stil

Die Möhren haben zwar einen höheren GLYX – aber vor allem dann, wenn man sie kocht. Als Rohkost gehören sie wegen ihres hohen Gehalts an darmpflegenden Pektinen und des Hautschutz-Vitamins A auf den Schlank-Teller.

Wichtig: Immer mit etwas Olivenöl genießen, damit das Vitamin A auch zur Körperzelle transportiert wird.

Schlank-Tipp: Beim Fernsehen Karotten knabbern statt Chips.

Kohl: die Muntermacher

Alle Kohlarten liefern etwas Eiweiß, wenig Kohlenhydrate und kaum Kalorien. Das im Kohl enthaltene Vitamin A schützt die Haut, seine B-Vitamine polstern die Nerven und seine Super-Portion an Vitamin C ver-

schlankt die Hüften. Dabei helfen: Magnesium, Kalzium, Eisen, Jod, Zink. Sein hoher Gehalt an Kalium entschlackt. Senföle und Farbstoffe wirken antibiotisch, beugen Krebs vor, senken den Cholesterinspiegel.

Schlank-Tipp: Wechseln Sie ab zwischen Weißkohl (Sauerkraut), Rotkohl, Wirsing, Chinakohl, Grünkohl, Rosenkohl, Romanesco und Kohlrabi.

Kräuter: zum Zaubern

Kräuter verzaubern Gerichte, sind gesund, beruhigen und entspannen oder regen an. Vor allem aber halten sie schlank. Ihre Bio-stoffe bringen den Stoffwechsel in Schwung und unterstützen die Verdauung.

Für die ganz besondere Frische ziehen Sie sich Kräuter auf dem Fensterbrett. Wählen Sie zum Beispiel Ihre Lieblingskräuter aus der Übersicht links.

Schlank-Tipp: Geben Sie Kräuter immer erst zum Schluss frisch über das Essen. Durch langes Kochen verdampfen sonst die ätherischen Öle und außerdem der Fatburner Vitamin C.

Rettich & Radieschen: anregend

Die scharfen Rüben aus der Erde strotzen vor Kalzium, Vitamin C, Kalium, Magnesium, Eisen und Enzymen. Ihre ätherischen Öle kräftigen alle Schleimhäute, regen die Verdauung an und wirken entwässernd.

Schlank-Tipp: Schnippeln Sie regelmäßig viel Rettich und Radieschen in Ihren Salat.

LAUFEN

- Diese Übung funktioniert wie Walken auf dem Trampolin, allerdings mit folgendem Unterschied: Sie springen kurz, während Sie Ihr Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern.
- Rollen Sie dabei die Füße sanft vom Vorfuß zur Ferse ab, die Knie bleiben immer leicht gebeugt.
- Schwingen Sie dabei mit Ihren Armen gegengleich mit.
- Als Variante können Sie beim Laufen Ihre Knie so hoch wie möglich ziehen. Setzen Sie dabei auch die Arme verstärkt ein.



TIPP

TANZEN

Leichtigkeit tanken für Körper und Seele. Tanzen Sie einfach drauflos. Flotte Lieblingsmusik auflegen und sich vom Rhythmus so richtig in Schwung bringen lassen. Nutzen Sie die wundervolle Kombination aus Musik und Mini-Trampolin, um noch mehr Fröhlichkeit in den Körper zu bringen, noch mehr Muskeln aufzubauen, noch mehr Fett zu verbrennen. Vertrauen Sie dabei Ihrem Gefühl, Ihrer Intuition und Ihrem Körper.

TWISTEN

- ❶ Drehen Sie – wie ein Skifahrer – die Arme und Beine entgegengesetzt. Das heißt: Hüfte und Knie nach links drehen, während die Arme nach rechts schwingen, und umgekehrt.
- Schwingen Sie auf und ab, während die Füße dabei auf der Matte stehen bleiben.
- Halten Sie die ganze Zeit Ihre Körperspannung aufrecht. Der Kopf hängt an einem imaginären Seil am Himmel.
- Und: Vergessen Sie das Atmen nicht.
- Twisten kann auch schön anstrengend sein. Achten Sie auf Ihren Puls – vor allem wenn Sie Anfänger sind.

HÜPFEN

- Stellen Sie sich aufrecht auf das Trampolin, die Beine hüftbreit auseinander.
- Halten Sie sich gerade und achten Sie darauf, dass Ihr Bauch angespannt ist. Andernfalls schaden Sie Ihrem Halteapparat, anstatt ihn zu kräftigen.
- ❷ Beginnen Sie nun, leicht zu springen – geht wie das Wippen. Nur lassen Sie sich jetzt dabei so weit nach oben katapultieren, dass Ihre Füße leicht abheben.
- Ihre Arme lassen Sie einfach locker baumeln. Übrigens: Je höher Sie springen, desto anstrengender, desto effektiver trainieren Sie. Aber Vorsicht: Hier schnellt der Puls leicht in die Höhe.

Drei Fatburner-Programme – für Ihre Fitness

Sie brauchen drei Programme. Zwei für die Beine, eins für den Kopf. Auf Seite 83 finden Sie für den inneren Ausgleich eine kleine Bewegungsmeditation. Aber erst sind die Beine dran. Sie nutzen das Trampolin am besten, wenn Sie die Grundtechniken kombinieren. So verbrennen Sie das meiste Fett und vermeiden, dass sich Eintönigkeit und Langeweile in Ihr Training schleichen. Die Programme dauern nicht länger als 20 Minuten. Das ist die Mindestdosis an Bewegung, die Sie Ihrem Körper täglich gönnen sollten. Natürlich ärgern sich Ihre Fettzellen über jede Minute mehr und verziehen



sich schneller. Aber darüber denken Sie nach, wenn es so weit ist. Fangen Sie mit kleinen Hüpfen an und steigern Sie sich langsam. Die unterschiedlichen Belastungsniveaus der Fatburner-Programme helfen Ihnen dabei.

Das Einsteiger-Programm

- **Warm-up:** Beginnen Sie mit drei Minuten Wippen, um sich aufzuwärmen.
- **Fatburner-Training:** Beginnen Sie, langsam zu walken, im Spaziertempo. Nach zwei Minuten steigern Sie die Intensität. Powerwalken Sie für zwei Minuten.

KLEINER FATBURNER-GUIDE

Hier finden Sie 15 wertvolle Tipps und Regeln, die Ihnen den Einstieg in die 10-Tage-Fatburner-Wohlfühl-diät ► **siehe Seite 96** erleichtern. Kopieren Sie sich die Seiten (wie das Tagebuch aus der Innenklappe des Buchs), kleben Sie sie an Ihre Kühlschränktür und checken Sie jeden Tag die einzelnen Punkte noch einmal durch – so lange, bis sie ganz selbstverständlich sind.

1. NÜCHTERN-TRAINING

Wenn Sie viel Gewicht verlieren wollen, sollten Sie in dieser Zeit täglich 40 bis 60 Minuten trainieren. Besorgen Sie sich gute Laufschuhe und eine Pulsuhr. Oder ein Trampolin. Dann ist das Wetter immer gut. Starten Sie jeden Morgen noch nüchtern, nur mit einem Glas Wasser im Bauch, mit Ihrem ersten Training: 20 bis 30 Minuten. Nüchtern? Das macht Ihr Kreislauf nicht mit? Dann gönnen Sie sich vor dem Training einen leichten Eiweiß-Snack. Am besten ein Glas Buttermilch oder Kefir ohne Zucker. Oder Sie trinken einen der beiden Smoothies ► **siehe Seite 97**. Legen Sie abends eine weitere Trampolin- oder auch eine Lauf- oder Walkrunde ein – bevor Sie sich vor den Fernseher setzen. Das ist keine Strafe! Sie werden schnell merken, wie gut Ihnen die Bewegung tut.

2. KLEINE LAUFSCHULE

Laufen Sie langsam los. Und machen Sie kleine Schritte, ganz kleine Schritte. Dann kommen Sie mit dem Mittelfuß auf. Die Arme schwingen locker und leicht angewinkelt neben dem Körper hin und her. Atmen Sie tief ein, drei bis vier Schritte lang, dann drei bis vier Schritte tief ausatmen. Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus. Solange Sie tief und regelmäßig atmen, laufen Sie richtig. Wenn die Pulsuhr Sie piepsend warnt, gehen Sie ein Stück, bis Sie sich erholt fühlen. Gucken Sie noch mal auf die Pulsmessungen ► **siehe Seite 17**.
Übrigens: Wer nicht joggen will oder kann (weil der Puls zu sehr hochschnellt), der wackelt einfach, und zwar stramm. Wer eine Schwungmassehandelt trägt oder 10 bis 15 Minuten länger marschiert, hat den gleichen Fatburner-Effekt wie beim Laufen. Oder Sie gehen 20 Minuten auf das Trampolin. Und: Kompressions-Leggings verstärken die Fettverbrennung.

3. WECHSEL-DUSCHE

Morgens keine Zeit für Sport, dann fürs Kreislauftraining ab unter die Dusche – 3 Minuten warm. Dann folgen 20 Sekunden kalt. Natürlich nur, wenn Sie das vertragen! Auch hier gilt: Auf den Körper hören.

Wichtig: Führen Sie den kalten Wasserstrahl von den Extremitäten zum Herzen hin. Beginnen Sie an den Füßen, schrecken Sie dann die Beine ab. Nun beide Arme, dann erst den Oberkörper. Es folgen wieder 30 Sekunden warm duschen, 20 Sekunden kalt. Drei Durchgänge regen den Kreislauf und Stoffwechsel an, trainieren die Gefäßwände.

4. TRINK-REGELN

Direkt vor dem Aufstehen sorgt ein Glas lauwarmes Wasser für eine geregelte Verdauung und weckt die Lebensgeister. Trinken Sie täglich zwei bis drei Liter Wasser. Ruhig öfters mit dem Saft einer Bio-Zitrone – wenn Sie die vertragen. Sie entsäuert den Körper, wirkt basisch.
Auch okay: ein bis drei Tassen Kaffee. Tee dürfen Sie trinken, so viel Sie wollen, ideal: grün oder weiß, fruchtig oder Kräutertee. Meiden Sie dafür Limonaden, Cola-Getränke, Sportlerdrinks, verzuckerte Fertig-Eis-tees, aromatisiertes Wasser und gezuckerte Säfte. Verzichteten Sie auf Bier. Ein Gläschen trockenen Wein können Sie sich ab und zu aber gönnen.

5. NICHT HUNGERN

Sie dürfen nicht hungern. Das tut weder Seele noch Körper gut und weckt die falschen Hormone. Für Salat, Gemüse, Obst gibt es keine Mengenbeschränkung, solange Sie alles GLYX-niedrig wählen. Wie das geht, erfahren Sie auf den Seiten 32 und 33.

Essen Sie vor allem saure Äpfel. Von Vollkornreis und -nudeln können Sie ruhig auch eine große Portion genießen. Wenn Sie diese nicht mit tierisch viel Fett kombinieren.

Zwei Regeln befolgen:

- Nach 17 Uhr kein Obst mehr, das belastet den Insulinhaushalt.
- Kein Obst zwischen den Mahlzeiten essen.

6. MUSKELTRAINING

Kaufen Sie sich ein Latex-Band mit Anleitung und trainieren Sie zwischendurch 10 bis 20 Minuten die Problemzonen: Bauch, Hüfte, Po. Dann bildet Ihr Körper auch Power-Hormone, die Fett wegschmelzen.

7. AUF SIGNALE DES KÖRPERS HÖREN

Mittags tickt die Uhr: Kantinen-Zeit. Gehen Sie jetzt essen? Entziehen Sie sich künftig dem Diktat der Uhr, lauschen Sie erst auf die Signale Ihres Körpers. Warten Sie, bis der Bauch sanft knurrend anmerkt, dass er wirklich etwas braucht.

Und dann spüren Sie nach, worauf Ihr Körper Appetit haben könnte, und zwar tatsächlich Ihr Körper, nicht der Kopf. Denn der Körper sagt bestimmt nicht: Schweinebraten mit Knödel! Danach haben Sie sich noch nie richtig wohlgefühlt.

Es könnte aber sein, dass Ihr Körper Ihnen signalisiert: Ich will Erdbeeren mit Quark, oder: eine große Schüssel Salat mit einem Stück Huhn oder Tofu. Denn er hat die Erfahrung gemacht: Danach geht's mir gut!



DIE 10-TAGE-FATBURNER-WOHLFÜHLDIÄT

Mit den passenden Vorräten in der Küche und den richtigen Einkäufen können Sie loslegen. Kombinieren Sie die Rezepte nach Lust und Laune: Sie müssen sich nicht sklavisch an die Reihenfolge halten. Denn das Wichtigste ist, dass Sie sich wohlfühlen. Sie können Mittag- und Abendessen austauschen und dürfen innerhalb der Diät-Tage wechseln. Die Gemüse- und Salatmengen können Sie beliebig erweitern, bis Sie satt

sind. Auch Obst dürfen Sie so viel essen, wie Sie wollen – allerdings nur GLYX-niedrig und nicht zwischendurch. Frühstücksmuffel können den Tag auch nur mit einem der beiden Smoothies beginnen, Anregung finden Sie gleich auf der nächsten Seite. Oder mit dem leckeren Eiweißbrot und der Fatburner-Marmelade ► **siehe Seite 98/99**. Wenn Ihnen ein Rezept nicht schmeckt: Ab Seite 120 finden Sie Rezepte zum Tauschen.

Fatburner-Specials

Der ideale Start in den Tag ist der Smoothie. Den grünen Smoothie kann man vor dem Frühstück genießen, er hält sich im Kühlschrank zwei Tage. Der »Klassik-Smoothie« gehört seit 15 Jahren zu meinem Fatburner-Repertoire. Er ersetzt das Frühstück oder ist ein Zwischendurch-Snack. Das Eiweißbrot fällt dem Hunger der Familie sofort zum Opfer – oder Sie frieren es ein. Die Fatburner-Marmelade sollten Sie immer parat haben: für den kleinen Süßhunger – und die Fatburner-Vinaigrette auch. Mit dieser Salatsauce geben Sie Olivenöl und Essig vor dem Essen über eine Schüssel Salat der Saison und locken so die Schlanke Hormone und regulieren den Insulinhaushalt.

KLASSIK-SMOOTHIE

Für 2 Gläser (à 300 ml)

125 g gemischte Beeren (frisch oder tiefgekühlt) | ½ rosa Grapefruit | 1 Orange | ½ Zitrone | 200 ml kalte Buttermilch | Kefir oder Sojadrink | 2 TL Leinöl | 4 TL Hefeflocken | 2 TL flüssiger Akazienhonig | 1 Msp. Zimt

- 1 Die Beeren in den Mixbehälter geben.
- 2 Grapefruit, Orange und Zitrone auspressen, den Saft zu den Beeren gießen und alles in 15 Sekunden fein zerkleinern.

- 3 Buttermilch, Kefir oder Sojadrink, Leinöl, Hefeflocken, Akazienhonig und Zimt dazugeben und nochmals alles auf höchster Stufe kurz und kräftig durchmischen.
- 4 Die Hälfte vom Drink in ein großes Glas gießen, den Rest in eine Karaffe füllen und in den Kühlschrank stellen.

GRÜNER SMOOTHIE

Für 4 Gläser (à 350 ml)

1 Apfel | ½ reife Avocado | ¼ Zitrone | 1 Minigurke (125 g) | 4 getrocknete Soft-Aprikosen | 2 Kohlrabiblätter (50 g) | 100 g Babyspinat | 1–2 EL Zitronensaft

Für die Deko pro Glas: 3 Spinatblätter | 2 Apfelwürfel

- 1 Den Apfel waschen, Stiel und Blütenansatz entfernen, den Apfel achteln. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und grob zerkleinern. Die Zitrone schälen. Die Gurke waschen, putzen und klein schneiden. Die Aprikosen in Streifen schneiden. Alle Zutaten in den Mixer füllen.
- 2 Die Kohlrabiblätter und den Spinat waschen, putzen und abtropfen lassen. In den Mixer geben. 500 ml Wasser zufügen. Den Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Den Zitronensaft dazugeben und erneut kurz mixen.

MIT GENUSS DIE PFUNDE SCHMELZEN

Fatburner-Lebensmittel kurbeln gezielt den Stoffwechsel an und bringen Ihre Fettverbrennung auf Hochtouren!

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Alles Wissenswerte über den **Stoffwechsel**, **Fettnäpfchen** und das **Dickmacher-Hormon Insulin**.
- Informationen zum richtigen **Trainingspuls**, einen **Fitness-Test** und Übungen für das kleinste Fitness-Studio der Welt: das **Mini-Trampolin**.
- Tipps, wie Sie **Fatburner-Lebensmittel** clever auswählen, richtig kombinieren und sich so mit Genuss schlank schlemmen.
- Den **10-Tage-Fatburner-Ernährungsplan** mit Einkaufslisten, Wohlfühl-Rezepten, leckeren Fitness-Snacks und Betthupferl.

Aktualisierte Neuauflage

PLUS:
FATBURNER-GUIDE
TO GO

als Download:
[www.gu.de/
fatburner-guide](http://www.gu.de/fatburner-guide)

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-3850-7



€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.gu.de

G|U