



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Ananas, Kohlsuppe, Apfelessig – was haben wir nicht schon alles ausprobiert und durchlitten! Dabei wissen wir doch eigentlich genau: Die beste Diät ist – keine! Viel effektiver als Verzicht und Kalorienzählen sind bewusste Ernährung, etwas mehr Bewegung und möglichst wenig Stress. Dass dafür nicht gleich das ganze Leben umgekrempelt werden muss, zeigt dieser kleine Helfer. Astrid Schobert liefert 50 einfache Tipps, die ohne Mühe in den Alltag passen. Picken Sie sich einfach diejenigen raus, die gut zu Ihrem Leben passen, und legen Sie los. Das große Plus: Mit dem exemplarischen »Kilo-Killer-Tag« inklusive leckerer Rezepte können Sie direkt starten und den Pfunden beim Schmelzen zusehen!

Autorin

Astrid Schobert ist Diplom-Ökotrophologin und arbeitet nach langjähriger Tätigkeit in der Ernährungsberatung als freie Referentin und Journalistin für Gesundheits- und Ernährungsfragen. Dabei hat sie sich auf die Ursachen, Prävention und Therapie von Übergewicht, Adipositas und Stoffwechselerkrankungen sowie Kinderernährung spezialisiert.

Außerdem im Programm

Die 50 besten Alkohol-Killer
Die 50 besten Blähbauch-Killer
Die 50 besten Erkältungskiller
Die 50 besten Stress-Killer

Astrid Schobert

DIE 50 BESTEN
Kilo-
KILLER

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2019
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2012 der Originalausgabe: Trias Verlag
in der MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG,

Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17804-9

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Vorwort 9



Bye-bye Speckröllchen

Wann muss der Speck wirklich weg? 13

Warum der Apfel das Problem ist 14

Ihr Körper kann nicht aus seiner Haut 17

Blitzdiäten: zum Scheitern verurteilt 18

Was eine gute Diät leistet 23

Nutzen Sie Ihren Biorhythmus 25

Entschärfen Sie Kalorienbomben 27

Machen Sie den Ernährungs-Check! 30

Die 50 besten Kilo-Killer

Auf zur neuen Figur! 37

1 Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt 38

2 Vorsicht vor zu hohen Erwartungen 40

- 3 Holen Sie Ihr Umfeld ins Boot 42
- 4 Checken Sie Ihre Gewohnheiten 43
- 5 Finden Sie Ihren Abnehm-Typ 45
- 6 Nutzen Sie Ihre Motivation 47
- 7 Entwickeln Sie Ihre persönliche Erfolgsstrategie 49
- 8 Vertreiben Sie Ihren inneren Schweinehund 50
- 9 Vergessen Sie strenge Verbote 52
- 10 Auf den Bauch hören 54
- 11 Aufs Hungergefühl achten 55
- 12 Ihr bester Kumpel: das Sättigungsgefühl 56
- 13 Figurfalle »Appetit« 58
- 14 Satt in den Tag starten 60
- 15 Zwischenmahlzeiten klug wählen 62
- 16 Figurfalle: Essen auf die Schnelle 63
- 17 Auf natürliche Lebensmittel setzen 65
- 18 Gute Kohlenhydrate essen 67
- 19 Augen auf beim Broteinkauf 68
- 20 Den Insulinspiegel nutzen 69
- 21 Zuckerfreie Lebensmittel meiden 71
- 22 Heißhunger auf Süßes ausbremsen 73
- 23 Überlisten Sie die Naschkatze in Ihnen 75
- 24 Versteckte Fette meiden 76
- 25 Setzen Sie auf Volumetrics 78
- 26 Ballaststoffe als Satt- und Schlankmacher 80
- 27 Bitter macht schlank! 82
- 28 Mit Schärfe schlank schwitzen 84
- 29 Eiweiß heizt an 86
- 30 Entdecken Sie den Kombi-Trick 87

- 31 Fatburner Kalzium 89
- 32 Milchprodukte 91
- 33 Kilo-Killer aus dem Meer 93
- 34 Meiden Sie Glutamat 94
- 35 Trinken Sie sich schlank 95
- 36 Mineralwasser mit Kohlensäure 98
- 37 Grüner Tee fördert das Abspecken 99
- 38 Dickmacher Alkohol? 101
- 39 Schützen Sie sich vor Übersäuerung 102
- 40 Jeder Schritt zählt 105
- 41 Ran an die Muckis 107
- 42 Bei Atem bleiben 109
- 43 Lassen Sie Ihre Hormone tanzen 110
- 44 Stress lass nach 112
- 45 Schlafen Sie sich schlank 115
- 46 20 Minuten für Ihre Figur 116
- 47 Rote Teller bremsen Ihren Hunger 117
- 48 Einladungen? Kein Problem! 118
- 49 Überlisten Sie Ihr Unterbewusstsein 120
- 50 Keine Angst vor Rückfällen 122

Der ultimative Kilo-Killer-Tag 123

- Der perfekte Start 123
- Mahlzeit! Gerichte fürs Büro 127
- Stresshormone vertreiben 130
- Figurschmeichelnde Zwischensnacks 132
- Endlich Feierabend! 134

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie möchten gerne ein paar lästige Fettpölsterchen loswerden? Aber irgendwie haben Sie noch nicht den richtigen Weg dafür gefunden? Diäten schmecken Ihnen einfach nicht und so richtig satt werden Sie damit auch nicht? Lassen Sie Ihren Kopf nicht hängen! So wie Ihnen geht es vielen Menschen, die gerne wieder etwas schlanker sein möchten – sie stehen dem Problem ratlos gegenüber. Meistens liegt das auch daran, welchen Weg sie zum Abspecken wählen. So hungern sich viele Menschen durch den Tag, in der Hoffnung, dadurch ihr lästiges Hüftgold zu verlieren. Das Fatale: Irgendwann meldet sich dann ein nagender Heißhunger und der ist einfach stärker als jeder gute Vorsatz – manchmal so stark, dass er gleich im Stehen vor dem Kühlschrank gebändigt wird. Auch einseitige Diätkuren, bei denen Sie tagelang Kohlsuppe löffeln, nur Kartoffelgerichte essen oder Diät-Shakes einsetzen, sind zum Scheitern verurteilt.

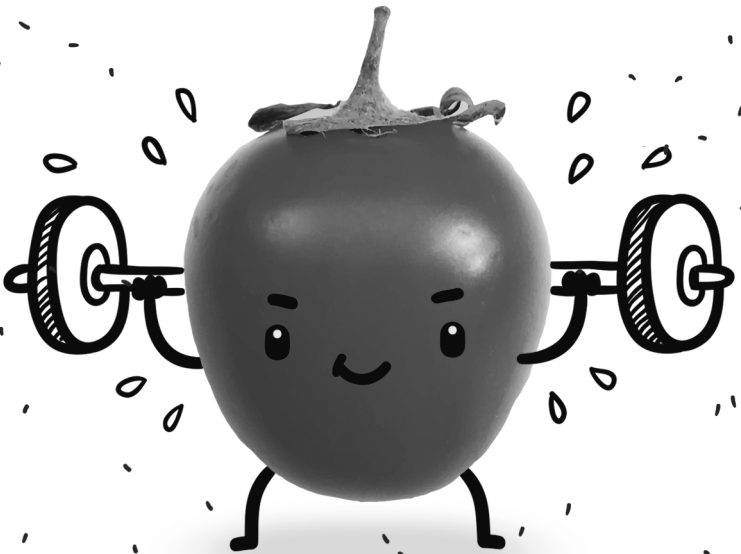
Daher die gute Nachricht gleich am Anfang: Wer abnehmen will, muss essen – nur eben das Richtige. Machen Sie

endlich Schluss mit den Zeiten von kargen Hungerkuren. Denn Ernährungsexperten sind sich heute einig: Erfolgreiches Abnehmen, das funktioniert nur mit einem vollen Bauch. Erst wenn Ihr Körper das gute Gefühl hat, mit allen Nährstoffen bestens versorgt zu sein, gibt er schließlich seine Fettreserven als Energiequelle frei. Als Folge fangen die Pfunde an zu purzeln. Dazu braucht man keine Pillen oder Diätpulverchen, sondern das funktioniert am besten mit ganz natürlichen Lebensmitteln.

Das Unternehmen Abspecken kann ganz leichtfallen, wenn Sie ein paar kleine Gewohnheiten ablegen und durch neue ersetzen. Ich habe Ihnen in diesem Ratgeber viele kleine Tipps und Tricks zusammengestellt, damit Sie Ihre ungeliebten Pölsterchen so ganz nebenbei verlieren. Schon mit kleinen Schritten können Sie hier ganz viel erreichen. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach es sein kann, schlank und fit zu werden. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Spaß auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht – und vor allem guten Appetit!

Ihre Astrid Schobert

Bye-bye
Speckröllchen



Wann muss der Speck wirklich weg?

In Deutschland tobt der Schlankheitswahn. Magermodels und extrem schlanke Schauspielerinnen sind die Vorbilder vieler junger Damen – je dürrer, desto schöner, lautet die Devise. Abnehmen und das ständige »Diäten« haben sich zu einem Trend entwickelt.

Viele Menschen resignieren aber auch vor diesem Schönheitsideal und stehen wieder zu ihrer Figur. Schließlich waren wohlgeformte Rundungen in früheren Zeiten auch ein Zeichen von Wohlstand.

Doch wie viel jeder wiegt, ist nicht nur eine Sache des Geschmacks und des guten Aussehens. Denn je mehr überflüssige Fettpölsterchen Sie mit sich herumtragen, desto größer ist auch die Gefahr, dass Sie diese lästigen Pölsterchen auch tatsächlich krank machen. Zu viel Speck auf den Rippen ist nicht nur lästig, sondern gilt auch als Risikofaktor für die Entstehung von Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Gicht, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Aber auch Gelenkbeschwerden, Rückenprobleme und sogar seelische Leiden sind nicht selten die Folge von

zu vielen Pfunden auf den Hüften. Erfahren Sie hier, wann es sich für Sie und Ihre Gesundheit wirklich lohnt, Ihren Fettpölsterchen den Kampf anzusagen.

Warum der Apfel das Problem ist

Nicht nur die Menge überflüssiger Pfunde ist ausschlaggebend für Ihre Gesundheit. Gerade das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hängt auch ganz eng mit der Körperfettverteilung zusammen. Stellen Sie sich doch mal im Adamskostüm vor den Spiegel und vergleichen Sie Ihre Silhouette mit den Grafiken auf dieser Seite. Erkennen Sie sich in einer davon wieder?

Sind Sie nun der Apfelpertyp oder doch eher eine Birne? Zeigen sich Ihre Pölsterchen wie ein Schwimmring auf den Hüften, sind Sie wohl ein »Apfel«. Viele Männer gehören zu diesem Typ mit eher dünnen Beinen und einem Kugelbauch. Und hier zunächst die gute Nachricht: Bauchfett werden Sie schneller los als Fettpolster an Beinen und Po. Die schlechte Nachricht lautet aber, dass Bauchfett