

Herbert Steffny | Dr. Wolfgang Feil

Die Lauf-Diät



Herbert Steffny | Dr. Wolfgang Feil

Die Lauf-Diät

südwest

Inhalt

Vorwort <i>Damit es besser läuft</i>	6	Die Bewegungs- und Muskeljoker	47
Das Jokersystem <i>Der Weg zum Erfolg</i>	8	In Gang kommen <i>Bewegung – das Lebenselixier</i>	48
Die Ernährungsjoker	11	Fitschlank statt schlappschlank	48
Thermogenesejoker <i>Das Feuer entfachen</i>	12	Die ganzheitliche Reise zu sich selbst	49
Mit Scharfem den inneren Ofen anfeuern	12	Stress ade!	51
Frische Kräuter – da lodert das Feuer auf	16	Vom Nichtstun Muskel- und Knochenschwund	52
Stoffwechselaktivatoren Keimlinge	18	Laufen ist zeiteffizient	54
Stoffwechselwohltat Milchprodukte	20	Zu Beginn ein Besuch beim Arzt	55
Mehr Power durch Wasser, grünen Tee und Kaffee	21	Keine faulen Ausreden gelten lassen!	56
Vitalstoffjoker <i>Supersprit für den Körper</i>	22	Lauftraining planen <i>Maßvoll und erfolgreich</i>	58
Schonende Temperaturen sind angesagt	22	Ausdauertraining	58
»Moderate-Carb« anstatt »Low-Carb«	22	Training nach Körpergefühl	59
Mit gutem Fett schneller zum Ziel	25	Training nach Pulsmessung	60
Mehr Ballaststoffe – besser in Form	32	Die Wissensjoker	65
Chrom – nicht nur für glitzernde Stoßstangen	34	Das Wunschgewicht <i>Was darfs denn sein?</i>	66
Eiweiß satt, Fett ade?	35	Normal-, Idealgewicht und BMI	66
Mit verbesserter Esskultur zum Erfolg	36	Der Kalorienverbrauch <i>Leben Sie verschwenderisch</i>	70
Hormonjoker <i>Bote der Schlankheit</i>	39	Der Grundumsatz wächst mit der Muskulatur	70
Aminosäuren contra Fett	39	Den Kalorienbedarf abschätzen	70
Bor für den Muskelaufbau	41	Der Kalorienverbrauch beim Laufen	71
Den Fettkiller Genistein einsetzen	42	Die Laufausrüstung <i>Von Fuß bis Kopf optimal</i>	73
Damit es richtig funkt – Magnesium	42	Die Laufschuhe	73
Zink hält den Hunger in Schach	43	Funktionelle Laufbekleidung	77
Auch Bewegung ist ein Hormonjoker	45	Herzfrequenzmesser	79
		Nordic-Walking-Stöcke	80
		Laftagebuch – ziehen Sie Bilanz	81

Die Laufdiät in Zahlen	82	Das bringt Power	100
<i>Eine Zusammenfassung</i>		<i>Die richtigen Lebensmittel</i>	
Unter dem Verbrauch bleiben	82	Stoffwechsellöfensive	102
Das leistet der Thermogeneseljoker	83	<i>Zackige Rezepte</i>	
Das leistet der Bewegungsjoker	83	Wichtige Spielregeln	102
Das leistet der Muskelaufbaujoker	84	Rezepte	103
Das leistet der Vitalstoffjoker	84	<i>Voller Energie durch die Diätwochen</i>	
Das leistet der Hormonjoker	84	Planvolle Bewegung	158
Die Motivationsjoker	87	<i>Ganz im grünen Bereich</i>	
Rundum fit	88	Der richtige Laufeinstieg	159
<i>Warum Abnehmen lohnt</i>		Der 30-Minuten-Test nach Steffny	162
Vom Jäger zur behäbigen Couch-Potato	88	Die Trainingspläne	164
Ernährung – Mangel im Überfluss	88	<i>So läuft es optimal</i>	
Übergewicht und Fettsucht als Risiko	89	Gymnastik	175
Die Gewohnheitsfallen durchbrechen	91	<i>Dehnen und Kräftigen</i>	
Einfach glücklich	92	Gymnastik schafft Ausgleich	175
<i>dank der Stoffwechsellöfensive</i>		Das Dehnungsprogramm	177
Glücklich durch mehr Omega-3	92	Das Kräftigungsprogramm	179
Glücklich durch Tryptophan und Kohlenhydrate	92	Alternatives Training	182
Glücklich durch Chili	93	<i>Gut in Form bleiben</i>	
Rundum geschützt	94	Ergänzungs- oder Crosstraining	182
<i>dank der Stoffwechsellöfensive</i>		Richtig erholen	184
Entgiftung wird eingeleitet	94	<i>Regenerieren und Entspannen</i>	
Risikofaktor Homocystein wird ausgeschaltet	94	Kaltes Wasser und Sauna	184
Die Realisierungsjoker	97	Massage und Schlaf	184
Gut essen mit Visionen	98	Verletzungen vermeiden	184
<i>Traumhaft schlank</i>		Register	188
Die Stoffwechsellöfensive braucht Gemeinschaft	98	<i>Sach- und Rezeptregister</i>	
Die Stoffwechsellöfensive braucht Visionen	99	Literatur	191
		<i>Internetadressen/Bezugsquellen</i>	
		Impressum	192

Vorwort

Damit es besser läuft

Mit der Laufdiät kombinieren wir alle Möglichkeiten, wie Sie zu mehr Vitalität kommen. Ganz nebenbei werden Sie dauerhaft schlank. Erfolgsgaranten sind stoffwechselaktivierende Ernährungs- und Bewegungspläne – einfach und mit viel Freude durchzuführen. Dadurch bekommen Sie einen klaren Rahmen an die Hand, bei dem nichts dem Zufall überlassen ist. Freuen Sie sich jetzt schon auf Ihren Erfolg!

Eine Laufdiät? Oh Schreck! Klingt das denn nicht gleich doppelt abschreckend-asketisch? Laufen, um Gottes willen! Da kommt bei vielen der 1000-Meter-Lauf, ein traumatisches Erlebnis aus der Schulzeit, wieder hoch. Sport ist Mord, und dazu gibt es dann wohl noch Magerkost? Gesund vielleicht schon, aber fad. Das soll die Lösung für die überflüssigen Pfunde sein? Jawohl, und zwar für immer! Allerdings ist unser Weg viel lustvoller, als Sie vielleicht denken.

Schlank mit Spaß

Es geht in der Tat um sanfte Bewegung in Kombination mit vitalstoffreicher Ernährungsoptimierung mit Elementen aus der asiatischen und mediterranen Küche. Sie werden sehen, dass Sie sich bei der stoffwechselaktivierenden Bewegung und Ernährung weder quälen noch auf Geschmack verzichten müssen. Im Gegenteil, Sie werden sogar Spaß daran finden und nebenbei weitaus mehr bekommen, als Sie jemals ge-

dacht haben. Wir wollen nämlich nicht nur, dass Sie erfolgreich und nachhaltig abnehmen, sondern auch, dass Sie mit mehr Lebensqualität gesünder und leistungsfähiger werden, einfach gut drauf sind!

Schluss mit dem Diätwahn!

Haben die klassischen Diäten – und davon gibt es viele Hunderte – Sie bisher weitergebracht? Dann würden Sie wahrscheinlich dieses Buch nicht lesen. Viele Versprechungen und Rezepturen, die oft auf Halbwahrheiten, Desinformationen, Weltanschauungen, kommerziellen Interessen oder flüchtigen Trends beruhen und nicht selten sogar stark die Gesundheit schädigen können. Diätbücher füllen in den Buchläden ganze Regale. Die Titel sind so verheißungsvoll wie verwirrend. Kostprobe? »Fit mit Fett« heißt es hier, und daneben steht vielleicht der Titel: »Fit ohne Fett«. Ja, was denn nun? Auch der Blätterwald der Frauen- und Fitnesszeitschriften verheißt immer etwas Neues – und natürlich noch Besseres. Mal



Ihre Coaches: links Herbert Steffny, u. a. Diplombiologe, 16-facher Deutscher Meister und Marathon-Olympiateilnehmer, seit 20 Jahren Fitnessseminarveranstalter und Bestsellerautor, rechts Dr. Wolfgang Feil, u. a. Biologe und Sportwissenschaftler, Dozent an der Hochschule Furtwangen und aktiver Läufer.

wird Fett verteufelt, dann wieder die Kohlenhydrate. Findige Autoren bieten witzige Varianten an: Wie wäre es z. B. mit einer »Schnaps-mit-Bockwurst-Diät«? Sie ahnen, da läuft etwas nicht richtig. Apropos Laufen: Bei den meisten konventionellen Diäten erhalten Sie, wenn überhaupt, den lapidaren Hinweis, dass Sie sich auch bewegen sollten. Das war's dann schon. Bei uns bekommen Sie die komplette Anleitung!

Machen Sie eine gute Figur!

Hatten Sie das Gefühl, dass es ab dem Alter von 30 immer schwerer wurde, Ihr Gewicht zu halten? Haben Sie vielleicht mit Diäten wie viele zunächst Anfangserfolge gehabt und einige Kilogramm abgenommen? Schon bei der nächsten Diät waren es genau dieselben, und anschließend kamen wieder ein paar Pfunde zusätzlich auf die Hüften? Haben Sie genug vom Jo-Jo-Effekt und suchen einen wirklich leicht gangbaren Weg, nicht nur ein für alle Mal das lästige Übergewicht loszuwerden, sondern auch dabei

fitter und gesünder zu werden? Sie möchten sich vor anderen und sich selbst auch nicht mehr mit dem leichtgewichtigen Argument »Ich habe eben schwere Knochen« herausreden? Ihnen ist längst klar, dass die Veranlagung nicht allein schuld sein kann, und dass es auch kein Wundermittel in Pillenform geben wird?

Diätlust statt -frust!

Eines ist ganz klar: Es wird sich nichts ändern, wenn Sie sich nicht selbst verändern! Wir helfen Ihnen und bringen Licht ins Dunkel. Aus der Sicht der jahrzehntelangen Berufspraxis zweier Biologen, eines erfahrenen Lauftrainers und eines Nährstoffspezialisten, erfahren Sie in diesem Buch, wie durch eine umfassende Stoffwechsellösende Ihre Körperzellen richtig aufblühen und zu voller Vitalität finden. Wir zeigen Ihnen, welche Lebensmittel die hormonellen Kreisläufe wieder in Schwung bringen, was Sie essen können, damit Ihr inneres Feuer richtig lodert, und wie Sie

mit viel Spaß an Bewegung Ihren »inneren Ofen« am Glühen halten. Durch diese Ganzkörper-Stoffwechsellöschung gehen im ersten Monat ganz nebenbei sechs Pfund und im zweiten Monat sogar sieben Pfund weg – und sie funktioniert ohne frustrierendes Kalorienzählen, sie bringt Lust ins Leben; kleinere Sünden sind erlaubt, ge-

wollt und eingerechnet. Durch den erhöhten Stoffwechsel können Sie sich die ohne schlechtes Gewissen sogar leisten.

Spielen Sie die Joker aus!

Sie lernen in diesem Buch die sieben wichtigsten Stoffwechseljoker kennen, die wir

Das Jokersystem

Der Weg zum Erfolg

Erfolgreiches Gewichts- und Vitalitätsmanagement braucht viele Trümpfe und Joker. Sie sind immer auf der Gewinnerseite, wenn Sie durch möglichst viele Joker Ihren Bestand an Trümpfen deutlich ausbauen. Mit den Jokern aus der Laufdiät macht es Ihnen Spaß, laufend vitaler zu werden. Ganz nebenbei werden Sie immer mehr Pfunde los.

Gesunde, junge Menschen haben einen agilen Stoffwechsel: Die körpereigene Hormonproduktion läuft auf vollen Touren, und man fühlt sich fit und energiereich. Schon ab dem Alter von 35 produziert der Körper jedoch immer weniger von diesen fitmachenden Hormonen. Ohne Gegensteuerung gelangen Sie in die Stoffwechselfalle: Ihre hormonellen Regelkreise laufen verlangsamt ab – mit der Folge, dass sich mehr Fett anlagert und die Muskulatur weniger wird. Wenn jetzt nicht gegengesteuert wird, steigt das Körpergewicht jedes Jahr stetig an.

Mit diesem Buch bekommen Sie diejenigen Steuerungselemente an die Hand, mit denen Sie Ihren Stoffwechsel wieder flottkriegen, sodass die Fetteinlagerungen verschwinden und Sie dafür wieder Muskulatur aufbauen. Diese Steuerungselemente sind Ihre sieben Stoffwechseljoker. Wenn Sie alle diese Joker ausspielen, werden Sie der fatalen Stoffwechselfalle dauerhaft entrinnen. Bei unseren Rezepten ab Seite 102 haben wir alle Joker für Sie eingearbeitet, sodass Sie sofort mit Ihrem Erfolgsplan beginnen können.

für Sie in einen ausgeklügelten Trainings- und Ernährungsplan liebevoll eingearbeitet haben. Durch einfache, schnelle, aktivierende und leckere Rezepte können Sie sich sofort auf den Erfolgsweg begeben. Die Laufdiät nach Herbert Steffny und Dr. Wolfgang Feil wird nicht nur für Sie zum Erfolg führen, sondern beschreibt die hoch-

wertigste und damit beste Versorgung für Ihre gesamte Familie.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrer Stoffwechsellöfensive auf dem Weg zum Gourmetläufer begleiten zu dürfen!

Herbert Steffny und Dr. Wolfgang Feil

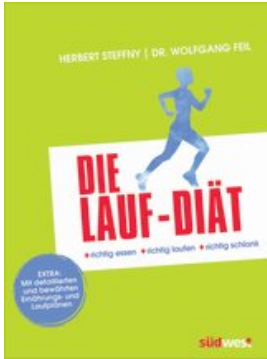
Die sieben Stoffwechsellöfensive im Überblick







Die Ernährungsjoker



Herbert Steffny, Wolfgang Feil

Die Lauf-Diät

richtig essen
richtig laufen
richtig schlank

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 17,2 x 23,5 cm
ISBN: 978-3-517-08438-1

Südwest

Erscheinungstermin: Januar 2009

Der neue Steffny: Die Stoffwechseloffensive

Mit der neuen Stoffwechseloffensive verlieren Sie überflüssige Kilos effektiv und nachhaltig – durch Essen! Denn bestimmte Lebensmittel beschleunigen den Stoffwechsel und helfen dem Körper, Nährstoffe schneller und effektiver zu verbrennen. Dr. Wolfgang Feil ist führender Vitalstoffexperte – vertrauen Sie ihm, befolgen Sie seine Vorschläge und die Pfunde werden purzeln. Durch Herbert Steffnys praxiserprobte Trainingspläne für jedes Leistungsniveau kurbeln Sie Ihre Fettverbrennung zusätzlich an und kommen Ihrem persönlichen und vor allem auf Dauer bleibenden Wohlfühlgewicht mit großen Schritten näher!

 [Der Titel im Katalog](#)