

DIE KLEINE
LAUF-DIÄT



Herbert Steffny
Wolfgang Feil

DIE KLEINE
LAUF-DIÄT

südwest

Inhalt

- 6 Damit es besser läuft
- 8 Das Jokersystem
- 10 **Die Ernährungsjoker**
- 11 Der Thermogenesejoker
- 18 Der Vitalstoffjoker
- 24 Der Hormonjoker
- 30 **Bewegungs- & Muskeljoker**
- 31 Bewegung – das Lebenselixier
- 35 Lauftraining planen





- 40 Motivations- & Wissensjoker**
- 41 Rundum fit
- 44 Ihr Wunschgewicht

- 50 Realisierungsjoker**
- 51 Gut essen mit Visionen
- 53 Das bringt Power

- 58 Rezepte voller Power**
- 59 Stoffwechseloffensive

- 114 Laufend abnehmen**
- 115 So läuft es gut
- 120 Die Laufpläne

- 138 Gut in Form mit Gymnastik**
- 139 Dehnen und Kräftigen

- 150 Den Laufspaß behalten**
- 151 Relax and care

- 158 Register**
- 160 Über dieses Buch/Impressum**

Damit es besser läuft

Mit der Laufdiät kombinieren wir alle Möglichkeiten, wie Sie zu mehr Vitalität kommen und dauerhaft schlank werden können. Erfolgsrezepte sind stoffwechselaktivierende Ernährungs- und Bewegungspläne – mit viel Freude ganz leicht umzusetzen. Sie bekommen also einen klaren Rahmen an die Hand, bei dem kaum etwas 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 um sanfte Bewegung in Kombination mit vitalstoffreicher Ernährungsoptimierung. Sie werden sehen, dass Sie sich bei der stoffwechselaktivierenden Bewegung und Ernährung weder quälen noch auf Genuss verzichten müssen. Im Gegenteil, Sie werden sogar Spaß daran finden und nebenbei weitaus mehr bekommen, als Sie gedacht haben. Wir wollen nämlich nicht nur, dass Sie erfolgreich und nachhaltig abnehmen, sondern auch, dass Sie mit mehr Lebensqualität gesünder und leistungsfähiger werden!



Diätlust statt -frust

Eines ist klar: Es wird sich nichts ändern, wenn Sie sich nicht 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 Stoffwechsellöschung 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 Stoffwechsellöschung gehen im ersten Monat quasi nebenbei sechs Pfund, im zweiten Monat sogar sieben Pfund weg – und sie funktioniert ohne frustrierendes Kalorienzählen, bringt Lust ins Leben. Kleinere Sünden sind erlaubt, gewollt 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 wichtigsten Stoffwechsellöcher kennen, die wir in einen ausgeklügelten Trainings- und Ernährungsplan eingearbeitet haben. Durch einfache, schnelle und aktivierende Rezepte können Sie sich sofort auf den leckeren Erfolgsweg begeben. Die Laufdiät nach Herbert Steffny und Dr. Wolfgang Feil wird nicht nur für Sie zum Erfolg führen, sondern beschreibt eine hochwertige und damit ideale Versorgung auch für die ganze Familie.

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



Herbert Steffny, Wolfgang Feil

Die kleine Lauf-Diät

Mit Ernährungs- und Trainingsplan

Taschenbuch, Flexobroschur, 160 Seiten, 10,0 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-517-08975-1

Südwest

Erscheinungstermin: Januar 2014

Die Lauf-Diät für die Hosentasche

Sie wollen schneller laufen und dabei auch noch abnehmen? Herbert Steffny und Dr. Wolfgang Feil zeigen Ihnen, wie es geht. Durch das kompakte Taschenformat wird das Büchlein zu Ihrem ständigen Begleiter – egal, ob Sie im Supermarkt kurz die Ernährungsempfehlungen nachschlagen oder auf dem Weg zum Training den Plan oder die Tipps dazu nachlesen wollen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Training und Ernährung optimal aufeinander abstimmen und so langfristig Kilos abbauen und Fitness aufbauen.



[Der Titel im Katalog](#)