

**MICHELLE
LEWIN**

MIT DR. SAMAR YORDE

DAS
HOT BODY
PROGRAMM

In 28 Tagen zur absoluten Traumfigur

Mit einem Vorwort von Sophia Thiel

südwest

Impressum

1. Auflage

© der deutschsprachigen Ausgabe 2019 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © 2018 by Michelle Lewin

This edition published by arrangement with Celebra, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel „The Hot Body Diet. The Plan to Radically Transform Your Body in 28 Days“ bei Celebra, USA.

Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden und die Rezepte in diesem Buch sollten genau befolgt werden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Das Buch kann eine persönliche Beratung oder kompetenten medizinischen Rat nur ergänzen und nicht ersetzen. Konsultieren Sie in allen Zweifelsfällen sowie bei gesundheitlichen Problemen und Allergien einen Arzt oder Ernährungsberater. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die Angaben in diesem Werk spiegeln die persönliche Einstellung der Autorinnen und stellen nicht unbedingt die Meinung des Verlags dar.

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.

Projektleitung: Nina Sahm

Fotografie: Ruben Dario

Producing: SAW Communications, Redaktionsbüro Dr. Sabine A. Werner, Mainz

Übersetzung: SAW Communications: Hildegard Baumann

Satz: SAW Communications, Mainz, in Zusammenarbeit mit alles mit Medien, Anke Enders

Umschlaggestaltung für die deutschsprachige Ausgabe: Verlagsgruppe Random House GmbH unter Verwendung eines Fotos von LHGFX Photography.

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

ISBN 978-3-517-09794-7

www.suedwest-verlag.de

*Für Gott, der mir erlaubt, in dieser Welt das zu tun, was ich liebe.
Für meine Mutter, die mir das Leben schenkte und mir die Stärke
mitgab, alles zu erreichen, was ich mir vornehme. Für Jimmy,
der mich anleitet, begleitet und fördert. Für alle, die mir in den
sozialen Medien folgen, weil ihre Zuwendung und ihre Begeiste-
rung mich dazu motivieren, mein Bestes zu geben.*

INHALT

Vorwort von Sophia Thiel	6
Vorwort von Dr. Samar Yorde	8
Einleitung	14
Kapitel 1: Meine Geschichte und warum ich sie dir erzähle	22
Kapitel 2: Besiege deine schlechten Gewohnheiten	36
Kapitel 3: Fünf Dinge, die du wissen musst, bevor du deinen Lebensstil änderst	47
Kapitel 4: Stoffwechsel und Energiegleichgewicht	64
Kapitel 5: Nahrungsmittel, die helfen können, deinen Körper zu verändern	76
Kapitel 6: Wo fange ich an? Grundsätzliche Ratschläge für einen fitten Körper	90
Kapitel 7: Die Essenspläne des Hot-Body-Programms	111
Woche 1: Kickstart leicht gemacht	136
Woche 2: Motivation und Energie	185
Woche 3: Disziplin und Beharrlichkeit	235
Woche 4: Sich feiern und belohnen	280
Kapitel 8: Das Erreichte sichern: Mach einen Lebensstil aus deinem Ernährungsplan	325
Kapitel 9: Ergänzungsmittel: hilfreiche Freunde!	334
Kapitel 10: Häufig gestellte Fragen	345

Schlussbemerkung	353
Checkliste Nahrungs- und Ergänzungsmittel	357
Trainings-Checkliste	361
Dein Fortschritt über 12 Wochen	365
Einkaufsliste für gesunde Lebensmittel	366
Register	371
Literaturhinweise	376
Dank	382
Kurzbiografien	384

VORWORT

von Sophia Thiel

Im Jahr 2015 wurde ein Traum von mir wahr: Ich habe Michelle Lewin endlich persönlich kennenlernen dürfen! Es war so ein überwältigendes Gefühl, mit meinem großen Idol zu sprechen und ihr all die Fragen stellen zu können, die vermutlich Millionen von Fans auf der Zunge brennen. Michelle ist nicht nur eine sehr starke, sondern auch eine unglaublich nette Persönlichkeit. Ihre ermutigenden Worte bei unseren Treffen waren für mich eine unheimlich schöne Motivation. Michelle begeistert nicht nur mich mit ihrer herzlichen Art und ihrem durchtrainierten Körper, sondern viele Menschen auf der ganzen Welt. Inspiriert hat sie mich von Anfang an, als ich sie das erste Mal in den sozialen Medien entdeckt hatte.

Der Wendepunkt – das war bei mir der Dezember 2013. Ich war ein zurückgezogener, pummeliger Teenager und hatte über 80 Kilo auf den Hüften. Ich fühlte mich sehr unwohl in meiner Haut, und schon früh wollte ich erfolgreich meine überschüssigen Pfunde loswerden. Ich wollte ohne Leid und Verzicht Spaß an meiner neuen gesunden Ernährung haben, welche abwechslungsreich und ausgewogen sein sollte. Mein Ziel war, so einen fitten und athletischen Körper wie Michelle zu erreichen!

Sehr oft höre ich, dass Abnehmen nur Salat essen bedeutet und dass man sich nichts mehr gönnen kann. Zu Beginn hatte ich diese Gedanken auch im Kopf, doch als ich mich intensiv mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt habe, wurde mir bewusst, dass das definitiv nicht sein muss! Mit etwas gutem Willen und vor allem einem durchdachten, hilfreichen Plan sind die Veränderungen nicht schwer und machen sogar jede Menge Spaß! Auf meinem Weg zum Traumkörper habe ich insgesamt 30 Kilo abgenommen. Doch nicht nur das! Mir ist klargeworden, dass bereits kleine Veränderungen der täglichen Gewohnheiten zu schnellen, sichtbaren Erfolgen führen.

Gesundes Essen ist beim Abnehmen übrigens noch wichtiger als jedes Kraft- oder Ausdauertraining dieser Welt. Deshalb ist es mir so enorm wichtig, dass das Essen vielfältig ist und zu jedem Lifestyle passt. Hierbei setze ich sehr viel auf gesunde, natürliche Zutaten und verzichte auf lästige „Abnehmkiller“. Es ist alles eine Frage der Routinen: Sobald man es geschafft hat, alte Gewohnheiten durch neue positive zu ersetzen, und anfängt, regelmäßig Sport zu treiben, ist alles ein Selbstläufer! Dabei ist eins entscheidend – nicht zu hungern! Unsere Muskulatur wächst nämlich nur, wenn wir unseren Körper mit den nötigen Nährstoffen in ausreichender Menge versorgen. Nichts mehr zu essen wäre also kontraproduktiv! Ein definierter Bauch oder sogar ein Sixpack entsteht beispielsweise nicht im Gym, sondern in der Küche!

Michelle war für mich bei allem immer ein Vorbild. Sie zeigt, wie unglaublich weiblich ein fitter, gesunder und muskulöser Körper sein kann. In diesem Buch hat sie zum ersten Mal aufgeschrieben, wie ihr die unglaubliche Veränderung ihres Körpers gelungen ist. Ich bin so froh darüber, dass die Einstellung von Michelle und mir mittlerweile so viele angesteckt hat. Immer mehr Mädchen und Frauen haben keine Lust mehr auf die ungesunde Skinny-Bewegung und wünschen sich stattdessen eine gut trainierte, athletische Figur. Zum Glück: Denn je mehr Muskeln du hast, desto mehr Fett verbrennst du. Zudem gewinnst du an Ausstrahlung und Selbstbewusstsein, wirst das Leben viel mehr genießen und das alles MIT Essen und nicht ohne!

Ich freue mich, dass du dich gesünder ernähren und effektiver trainieren willst. Ich habe es geschafft, Michelle hat es geschafft – und nun bist du an der Reihe! Nimm dein Leben in die Hand, lass dich inspirieren, und lass dich auf dem Weg zu deinem Traumkörper begleiten.

Viel Spaß mit diesem Buch!

Deine Sophia Thiel

VORWORT

von Dr. Samar Yorde

Das Leben kann uns immer wieder in Erstaunen versetzen. Gott lässt uns auf Menschen und Situationen treffen, die unser Leben zum Guten wenden, selbst wenn wir es in diesem Moment nicht erkennen. Genau dann, wenn wir am wenigsten damit rechnen, geschehen Dinge, die uns aufrütteln und unser Denken und damit unser Leben radikal verändern. So ging es auch Michelle Lewin und mir, selbst wenn unsere Wege sich deutlich unterscheiden.

Ich bin als Ärztin auf öffentliche Gesundheit und Adipositas-Medizin spezialisiert. Nach meinem Studium in den USA wurde ich Gesundheitstrainerin, Vortragsrednerin, Autorin und Dozentin. In meinem Beruf treffe ich auf unzählige Patienten, die unter Adipositas (Fettleibigkeit) und zahlreichen damit verbundenen Krankheiten leiden. Als Ärztin sehe ich in der Verbreitung von Adipositas eine Epidemie, die wir bekämpfen müssen. Deshalb widme ich mich seit sechs Jahren der Aufklärung, Schulung und Prävention in den sozialen Netzwerken (@soysaludable).

Über diese Multimediaplattform konnte ich Tausende Menschen motivieren und ihnen helfen, ihr Leben zu verändern. Ich begeisterte sie dafür, sich angemessen zu ernähren, ein gesundes Gewicht zu erreichen, sich regelmäßig zu bewegen und ihre inneren Barrieren zu überwinden. Gleichzeitig behandelte ich auch einzelne Patienten persönlich oder online, und sie konnten fast immer ihr Gewicht und ihre Lebensweise auf beeindruckende Weise verändern.

Aber obwohl man es kaum glauben mag, war ich nicht in der Lage, bei mir selbst eine radikale Veränderung zu erzielen. Ich wurde weder mein Übergewicht los, noch gewann ich die Kontrolle über die Angst, die ich bei meinen Bemühungen hatte. Die Ärztin, die anderen beim Abnehmen half, konnte selbst ihr

eigenes Wunschgewicht nicht erreichen, weil es ihr nicht gelang, ihren Stoffwechsel und ihre Hormone in den Griff zu bekommen. Irgendetwas lag hier furchtbar im Argen.

Das Übergewicht hatte sich langsam, aber sicher in mein Leben geschlichen, nachdem ich mein erstes Kind bekommen hatte. Schließlich wog ich über 100 Kilogramm, mit fürchterlichen Folgen für mein Selbstwertgefühl und meine körperliche Gesundheit. Etwa um diese Zeit entschied ich mich für die Spezialisierung auf Adipositas-Medizin, in der Hoffnung, mich selbst aus diesem fürchterlichen Zustand zu befreien. Unter großen, mehrere Jahre andauernden Anstrengungen schaffte ich es, knapp 20 Kilogramm abzunehmen. Irgendwann verlor ich aber kaum noch Gewicht, und wenn, dann nur für kurze Zeit, am Ende schließlich stagnierte meine Gewichtsabnahme komplett. Genau wie viele Frauen, die das vorliegende Buch lesen, war ich bestrebt, mein Problem für immer zu lösen.

Vor zwei Jahren verließ ich Venezuela und zog nach Miami. Dort lernte ich Michelle kennen und gab ihr mein erstes Buch mit gesunden Kochrezepten. Ich hatte sie in den sozialen Medien entdeckt und war von ihrer regelrechten Transformation beeindruckt. Ich verwende bewusst den Begriff Transformation oder Umformung, weil Michelle nicht mit dem Körper geboren wurde, der so sehr bewundert wird. Ihr Körper ist vielmehr das Produkt großer Anstrengungen, eiserner Disziplin und des Verzichts. Ab dem ersten Moment war ich von ihrer Bescheidenheit und positiven Ausstrahlung begeistert, und wir wurden sofort Freundinnen. Dann traf ich ihren Mann Jimmy, einen Fitnessfanatiker mit einem beeindruckenden Sinn für Humor und einem kreativem Geist, der niemals zur Ruhe kommt. Jimmy und Michelle sind ein wunderbares Paar und haben sich der Aufgabe verschrieben, auf der ganzen Welt für Fitness und einen gesunden Lebensstil zu werben.

Bei mehreren Anlässen im Laufe der letzten zwei Jahre motivierten Michelle und Jimmy mich dazu, die Pfunde, die mich

von meinem Wunschgewicht trennten, endlich loszuwerden. Sie berieten mich und luden mich sogar dazu ein, mit ihnen zu trainieren. Aber anstatt meine eigene Transformation anzugehen, war ich immer noch zu sehr mit anderen Problemen beschäftigt: Arbeit, Angst, Geld, Beziehungen und dem Wunsch nach mehr Sicherheit. Ich wollte noch ungefähr weitere 20 Kilogramm abnehmen, war aber überwältigt von der Angst vor all den Situationen, denen ich mich stellen musste, nachdem ich Venezuela verlassen hatte, um in den USA ein neues Leben zu beginnen. Ich war innerlich vollauf mit meinen dummen Ängsten und Ausreden beschäftigt.

Eines Tages sagten Jimmy und Michelle zu mir: „Lass es uns als Herausforderung betrachten. Wir helfen dir beim Abnehmen: Du trainierst mit Michelle und befolgst einen Ernährungsplan.“ Obwohl dieser Gedanke schrecklich für mich war, beschloss ich, es zu wagen. In den ersten 45 Tagen schaffte ich es, gut sechs Kilogramm abzunehmen. Das gab mir neuen Mut, und ich klammerte mich an die Motivation, die von den beiden ausging. Aber dann gingen Michelle und Jimmy für längere Zeit fort. Ich blieb allein zurück und verlor die Willenskraft, am Ball zu bleiben. Mein Gewicht stagnierte, und im folgenden Monat, es war um die Weihnachtszeit, nahm ich sogar wieder einige Pfund zu. In den nächsten Monaten war ich sehr niedergeschlagen – trotz allem hasste ich es, gescheitert zu sein. Was noch schlimmer war: Ich hatte das Gefühl, meine beiden Mentoren im Stich gelassen zu haben.

Ich haderte mit meinem Schicksal, bis eines Tages Michelle mich in dem für sie typischen freundlichen, aber gleichzeitig bestimmten Ton mit meinen tiefsten Ängsten konfrontierte, indem sie sagte: „Du willst es gar nicht wirklich, denn wenn du es wolltest, dann hättest du es längst getan. Wenn du dir etwas in den Kopf setzt, schaffst du es auch; aber das hier willst du nicht.“ Ihre Worte waren eine eiskalte Dusche für mich.

Dann griff das Leben oder Gott – oder wie immer Sie es nennen möchten – ein.

Michelle und ich hatten eine Sammlung von gesunden Rezepten zusammengestellt und suchten einen Verleger, der sie als Buch herausbringen wollte. Den fanden wir schließlich bei Penguin Random House, wo ein Team von Visionären und Enthusiasten bereit war, Michelles Geheimnisse zur Ernährung, zum Training und zur Motivation der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Schließlich entschlossen wir uns, mit dem Kochbuch zu warten und stattdessen mit einem Buch über Michelles Leben, ihre Ernährungsgeheimnisse und ihren Essensplan für einen fantastischen, starken und gesunden Körper zu beginnen.

Michelle, die kein Mensch großer Worte ist, sondern lieber Taten und Ergebnisse für sich sprechen lässt, hatte bereits geplant, ihre Essenspläne und Rezepte mit ihrer gesamten Follower-Gemeinde zu teilen. Sie akzeptierte das Angebot des Verlags, aber erst nachdem sie mich gebeten hatte, dieses Buch als Ärztin und Co-Autorin gemeinsam mit ihr zu schreiben. Ich war von der Idee begeistert. Wer könnte besser all die Frauen motivieren, die davon träumen, mehr zu erreichen, als sie sich jemals hätten vorstellen können, als Michelle? Es war auch für mich ein zur Realität gewordener Traum, mit ihr beim Zusammenstellen der Ernährungspläne und Schreiben dieses Buches zusammenzuarbeiten.

So begannen Michelle und ich gemeinsam, dieses Buch zu schreiben. Wir entwickelten Rezepte, die auf ihrem Ernährungsstil beruhen. Beim Schreiben begann ich, alles was ich von ihr lernte, in meinem eigenen Leben umzusetzen. Jetzt war es einfach: Ich hatte das Wissen, die Erfahrung und vor allem die perfekte Motivation, danach zu handeln. Die Entscheidung, an diesem Buch mitzuarbeiten, hatte dafür gesorgt, dass ich ein neues Leben beginnen und diesmal richtig handeln konnte.

Die Veränderungen ließen nicht lange auf sich warten, meine überflüssigen Pfunde begannen wegzuschmelzen. Von Michelle zu lernen, wie ich mich am besten ernähre, trainiere, meine Nahrung ergänze und mich selbst motiviere, ermutigte mich nicht nur, sondern bereicherte mein Leben und das Leben der Menschen,

die mir folgen. Michelles Erfahrung und all die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die ich durch meine Forschungen als Ärztin gesammelt hatte, in einem Buch zusammenzustellen, hatten zusammen eine beinahe magische Wirkung. Etwa sechs Monate lang sammelten wir Informationen und verbrachten viele Stunden im gemeinsamen Gespräch. Ich zeichnete sorgfältig alles auf, was wir besprachen, und suchte dann nach den wissenschaftlichen Belegen, die Michelles Erfahrungen untermauerten.

An dem Tag, an dem ich Michelle kennenlernte, war mir nicht klar, wie entscheidend sie mein Leben verändern würde! Vorher war ich eine Frau, die über großes Wissen verfügte, dies aber kaum nutzte. Jetzt weiß ich, dass es ohne aktives Handeln keine Ergebnisse geben kann. Heute bin ich 47 Jahre alt und Großmutter, und ich kann in aller Bescheidenheit sagen, dass ich mich besser fühle denn je. Dank des Hot-Body-Programms bin ich näher an dem Körper meiner Träume als jemals zuvor. Ich habe nicht nur abgenommen, sondern zusätzlich enorm an Selbstwertgefühl, Energie und Enthusiasmus gewonnen. Dadurch habe ich den tiefen Wunsch, anderen zu helfen, ihr Leben ebenfalls auf diese Weise zu verändern.

Sie halten heute ein Buch in Ihren Händen, das auf Michelles Erfahrung beruht und um die neuesten medizinischen Fortschritte und Erkenntnisse zur Ernährung und zu den Funktionen des Stoffwechsels ergänzt wurde. Sie erfahren alles Wissenswerte zu Motivation, hilfreichen Gewohnheiten, Ernährung, Hormonen, Stoffwechsel, Ergänzungsmitteln, Vitaminen und gesunden Rezepten, was Sie benötigen, um Ihren Körper nachhaltig zu verändern oder sein maximales Potenzial im Hinblick auf gutes Aussehen und Wohlbefinden zu entfalten.

Meiner Meinung nach ist dies eines der ehrlichsten und vollständigsten Bücher zu den gerade genannten Themen, die Sie jemals lesen werden. Michelle hat ihr immenses Wissen und ihre Erfahrungen nicht im Rahmen eines theoretischen Studiums erworben. Sie lernte durch Handeln, Üben, Scheitern und

Neubeginnen – wieder und wieder. Durch ständiges Ausprobieren gelangen ihr beeindruckende Ergebnisse, die für sich selbst sprechen. Dieses Buch lehrt Sie, dass ein einziger aktiver Tag mehr wert ist als ein Monat, in dem Sie nur lesen oder sich gute Vorsätze überlegen. Ich möchte, dass Sie dieses Buch sehr ernst nehmen. Ich möchte, dass Sie jedes Kapitel lesen, wenn es sein muss auch mehrmals. Am Ende werden Sie zu den Siegerinnen gehören – leicht wie eine Feder und stark wie eine Löwin. Sie werden die unglaubliche Freude erleben, dass Sie die Herrin über Ihren Geist und Ihren Körper sind und eine ungeheure Kraft haben: Sie können Schwierigkeiten – und auch sich selbst – überwinden. Sie werden erkennen, dass jeder Tropfen Schweiß, jede Mahlzeit und jeder Tag Ihres Lebens sich gelohnt haben.

Dieses Buch wird dazu führen, dass Sie sich großartig fühlen: körperlich und mental gestärkt. Sie können damit den Kampf gegen Ihre Ängste und gegen Ihr Übergewicht gewinnen, das Sie lange mit sich herumgeschleppt haben, und Sie werden jeden Tag dafür dankbar sein.

Dies ist nur ein Anfang, möge Ihr Leben sich zum Guten wenden!

Du, Michelle, sollst wissen, dass ich dir immer dafür dankbar sein werde, dass du in mein Leben getreten bist.

Dr. Samar Yorde
@SoySaludable

EINLEITUNG

Hallo! Ich bin Michelle Lewin, eine junge Frau wie du, die eines Tages eine große Leidenschaft für sich entdeckte, die ihr Leben veränderte: Fitness. Ich habe für mich eine Trainings- und Ernährungsmethode entwickelt, die es mir ermöglicht, unglaubliche Resultate zu erzielen, die Welt zu bereisen und ein Sport-Model zu sein, das Millionen Menschen auf der ganzen Welt kennen.

Vielleicht bin ich dir bereits aus den sozialen Medien bekannt, oder du hast meine Bilder und Videos in Magazinen beziehungsweise im Internet gesehen. Möglicherweise ist das hier aber auch der erste Kontakt mit mir. Aber selbst, wenn du schon einiges von mir gehört hast, kennst du wahrscheinlich nicht die Geschichte, auf welche Weise ich dahin gelangte, wo ich heute bin. Deshalb möchte ich dir davon erzählen.

Ich bin weder eine Märchenprinzessin, noch hatte ich von Anfang an ein perfektes Leben. Ich bin eine Frau, die gelernt hat, die Herausforderungen des Lebens zu meistern – und davon gab es einige. Nichts in meinem Leben war leicht, und nichts gab es umsonst. In den letzten Jahren habe ich mein Leben der Fitness gewidmet. Mein ultimatives Ziel war und ist es, einen natürlich schlanken, femininen, harmonischen, starken, attraktiven und gesunden Körper zu erhalten, der es mir erlaubt, mich gut zu fühlen und stolz auf mich zu sein. Außerdem möchte ich Millionen Frauen ermutigen und motivieren, dasselbe zu tun. Dabei ist es für mich auch wichtig, einen ruhigen, disziplinierten und entschlossenen Geist zu bewahren, um den eingeschlagenen Weg niemals zu verlassen. Ich möchte meine Workout-Routinen mit meinen Followern teilen, und es freut mich besonders, wenn ich im Rahmen von Events ihre Geschichten höre oder ihre wundervollen Ergebnisse auf Fotos sehe.

Ich habe mich dazu entschlossen, dieses Buch zu schreiben, weil ich in den letzten drei Jahren von vielen Frauen zu dem Ernährungsplan befragt wurde, mit dem ich meinen Körper in

Form halte, den jeder in den sozialen Medien betrachten kann. Beim Versuch, die Fragen zu beantworten, kam enorm viel Material zusammen, das ich mit anderen teilen wollte. Ich entschied mich daher, Ratschläge und Tipps nicht als isolierte Häppchen zu veröffentlichen, die in den Timelines der sozialen Medien verloren gehen könnten, sondern sie komplett in diesem vollständigen Leitfaden zusammenzustellen, den du verwenden kannst, um deine Ziele zu erreichen.

Ich möchte dich dazu bringen, dass du die Entscheidung triffst, alles zu verändern, was du an deinem Körper nicht magst, damit du die beste Version von dir selbst und die fantastische Frau wirst, von der du immer geträumt hast. Ich möchte dich auf die gleiche Art unterstützen, wie Jimmy Lewin – mein Ehemann, Begleiter, Manager und wichtigster Motivator – mich unterstützt hat. Er ist der Mensch, der mein Leben zum Besseren verändert hat.

In diesem Buch findest du alle Informationen, die du benötigst. Wenn du tust, was dieses Buch dir empfiehlt, und dich mit ganzer Kraft und ehrlich dafür einsetzt, meinem Rat zu folgen, kann ich garantieren, dass du – genau wie ich – weiter kommen wirst, als du es dir jemals vorgestellt hast. Die Resultate, die ich erzielt habe, sprechen für sich selbst.

Obwohl dir das wahrscheinlich bereits klar ist, muss ich dir als Erstes sagen, dass es keine Diäten oder Ernährungspläne gibt, die für jeden auf die gleiche Art funktionieren. Es gibt viele Faktoren, die zum Beispiel darüber bestimmen, wie viele Kalorien du zu dir nehmen musst, um deine Ziele zu erreichen. Vorher musst du jedoch entscheiden, was genau du erreichen willst. Ein Ernährungsplan, der dazu dient, Gewicht zu verlieren, unterscheidet sich deutlich von einem, der dafür konzipiert wurde, eine straffere Figur zu bekommen, oder von einem, dessen Ziel mehr Muskelmasse ist. Auch sollte eine kleine Frau, die sich wenig bewegt, nicht das Gleiche essen wie ein hochgewachsener Athlet. Auch andere Faktoren sind wichtig, zum Beispiel das

Alter, der Stoffwechsel, die bereits vorhandene Muskelmasse und das Gewicht, die Knochenstruktur, Lebensumstände, hormonelle Gesundheit, Grunderkrankungen usw.

Ich bin keine Ernährungswissenschaftlerin und keine Gesundheitstrainerin und gebe auch nicht vor, das zu sein. Mein Körper ist das Ergebnis meiner jahrelangen Erfahrung, das zu tun, was für mich funktioniert, und das zu unterlassen, was mich zurückwirft. Antony Robbins, ein erfolgreicher Motivationstrainer, hat über sich einmal etwas gesagt, was für mich ebenfalls gilt: „Ich habe einen Dokortitel in ERGEBNISSEN.“ Betrachte mich als eine in dieser Hinsicht sehr erfahrene Freundin, die glücklich und stolz über ihre Ergebnisse ist und möchte, dass du dich genauso fühlst.

Damit dieses Buch solide wissenschaftliche Grundlagen hat, werden meine Erfahrungen durch das Wissen von Dr. Samar Yorde ergänzt. Sie ist Ärztin und Gesundheitstrainerin, zu deren Leidenschaften gesundes Kochen gehört. Sie hat dieses Buch mit wissenschaftlichen Daten, Rezepten und zahlreichen anderen wertvollen Beiträgen bereichert. Wir haben gemeinsam daran gearbeitet, dass ein Buch entsteht, in dem dir alles erklärt wird, was du wissen musst, um schnelle Ergebnisse zu erzielen, die nicht nur wirksam, sondern auch gesund sind. Das ist sicherlich eines der Geheimnisse dieses Buches: Alle meine Erfahrungen, Methoden und Ergebnisse werden von den wissenschaftlichen Belegen einer Expertin untermauert, denn es war mir außerordentlich wichtig, dass du auch in dieser Hinsicht gut informiert bist und korrekt handelst.

Dies ist ein ehrliches Buch. Es gibt keine Werbung, und es wird dir auch keine magische Transformation versprochen – du musst vielmehr bereit sein, Mühen auf dich zu nehmen. Aber das Buch soll dir auch dabei helfen zu verstehen, dass du dir selbst viel abverlangen musst, wenn du außergewöhnliche Ergebnisse erzielen willst. Ich habe alles, was ich über Fitness weiß, durch den Einsatz, die Anstrengungen, die Hingabe, die Leistungsbe-

reitschaft und die Methoden derjenigen gelernt, die mich auf dem Weg angeleitet und unterstützt haben.

EINIGE DINGE, DIE DU DIR NICHT FÜR GELD KAUFEN KANNST

Der Trainings- und Ernährungsplan, der in diesem Buch vorgestellt wird, wurde ausgiebig an meinem eigenen Körper getestet. Ich weiß, was funktioniert und was nicht, und ich gehe so weit zu behaupten, dass ich meinen Körper bis zu einem bestimmten Punkt nach meinen Wünschen manipulieren kann. Ich weiß genau, was ich für einen Wettkampf oder ein Fotoshooting essen muss und wann ich es mir leisten kann, einen riesigen Hamburger mit Pommes frites zu essen, ohne mich schuldig zu fühlen oder meine Muskeldefinition zu beeinträchtigen. Ich quäle mich nicht selbst mit extremen Diäten, und ich bin auch nicht von meinem Lebensstil besessen. Ich habe aber sehr präzise und detailliert gelernt, mich auf natürliche und ausgewogene Art zu ernähren, um meinen Körper mit der Energie zu versorgen, die er benötigt, damit er bestmöglich funktioniert und eine Fett verbrennende Maschine wird.

Ich lebe heute ein Leben, auf das ich hingearbeitet habe und das ich mir – hart – verdient habe, indem ich unter anderem auf Eiscreme und Partys verzichtet habe. Ich habe sehr, sehr oft geschwitzt und mich gezwungen, bis zum Äußersten zu gehen: nur noch diese letzte Wiederholung, dieses eine zusätzliche Gewicht. Wenn alles, was ich wollte, eine einzige Stunde mehr Schlaf war, habe ich der Versuchung widerstanden und mich trotzdem aus dem Bett gequält. Mein Körper ist aus Anstrengungen und Mühe heraus entstanden, nicht durch sofortige Belohnung und auch nicht – der dummen Idee folgend, dass man mit Geld alles kaufen kann – im Operationssaal eines Schönheitschirurgen.

Der Laie erkennt in der Regel nicht, ob Bauchmuskeln das Ergebnis plastischer Chirurgie sind oder das Produkt von Training

und ausgewogener Ernährung. Aber ich sehe den Unterschied sofort. Bauchmuskeln aus dem Operationssaal sehen zwar echt aus, aber bei jemandem, der einen so niedrigen Körperfettanteil hat, dass man ein Sixpack sehen kann, ist normalerweise auch der restliche Körper so straff und muskulös. Das ist bei Menschen mit einem „künstlichen“ Sixpack meistens nicht der Fall. Wer zu Wunderlösungen greift, wie beispielsweise der Injektion von schädlichen Substanzen in die Pobacken oder einem Fake-Sixpack durch Operation, setzt nicht nur seine Gesundheit aufs Spiel, sondern macht sich und anderen letztlich auch nur etwas vor.

In diesem Buch möchte ich dich an einer Reise teilhaben lassen, zu der ich selbst vor einigen Jahren aufgebrochen bin und in deren Verlauf ich unterschiedlichste Küchen, Fitnessstudios, Restaurants, Städte und Emotionen kennengelernt habe. Wir können diese Reise gemeinsam unternehmen, das Leben genießen, gesund essen und tausend gute Gründe finden, warum du das richtige Essen wählen, dein Cardio-Training machen, dieses letzte Gewicht heben und diese letzte Wiederholung durchhalten solltest, obwohl du eigentlich nur noch schreien möchtest.

Ich möchte dich dazu ermutigen, daran zu glauben, dass das alles möglich ist. Du kannst deinen Geist und deinen Körper so weit verändern, dass du deine Schwächen überwinden und das Allerbeste aus dir machen kannst. Weil alles möglich ist, solange du es willst und dich dafür entscheidest.

Einmal sagte mir jemand, den ich sehr liebe, dass ich nicht an Fitness-Wettbewerben teilnehmen sollte, weil sie nichts für mich seien. Ich würde nicht über die Stärke und den unbedingten Willen verfügen, die dafür nötig sind. Mehr darüber erzähle ich später, an dieser Stelle möchte ich nur noch betonen, wie entrüstet ich seinerzeit über diese Aussage war. Aber aus meiner Entrüstung entstand in meinem Herzen der brennende Wunsch zu beweisen, dass diese Aussage nicht zutraf. Wann immer mir jemand sagt, dass es etwas gibt, was ich nicht tun kann, finde ich in mir eine Kraft, von der ich bis dahin nicht einmal ahnte,

und ich versuche mein Bestes, das Gegenteil zu beweisen. Die damals gut gemeinte, aber im Grunde vernichtende Bemerkung erwies sich für mich als perfekt: Dadurch war ich zu einer radikalen Veränderung meiner Einstellung und meines Körpers in der Lage und schuf in nur vier Wochen aus einem gewöhnlichen einen außergewöhnlichen Körper!

Nachdem ich bei meinem ersten Fitness-Wettbewerb den letzten Platz belegt hatte, konnte ich in 28 Tagen des intensiven Trainings und der achtsamen Ernährung meinen Körper derart verändern, dass ich beim nächsten Wettbewerb den zweiten Platz unter 100 hochrangigen Mitbewerberinnen eroberte. Anschließend verfolgte ich den Plan noch weitere 28 Tage, und im folgenden Monat gewann ich den ersten Platz in der Gesamtwertung der Tampa Bay Pro Show 2013, einem der renommiertesten Fitness-Events in den USA.

Aus diesem Grund habe ich dieses 28-Tage-Programm für dich entwickelt: Denn wenn ich meinen Körper in nur 28 Tagen radikal verändern konnte, dann kannst du das auch. Möglicherweise erreichst du in 28 Tagen noch nicht dein endgültiges Ziel, aber die zu erkennende Veränderung wird dich motivieren, den Zyklus zu wiederholen, bis du dieses Ziel erreicht hast.

NIEMAND HAT GESAGT, DASS ES LEICHT IST

Ich weiß aus Erfahrung, dass es schwer ist, drastische Veränderungen vorzunehmen. Wenn du bisher regelmäßig Hamburger und Pizza gegessen hast, werden bereits einige kleine Veränderungen bei dir zu einem gewissen Gewichtsverlust führen. Aber wahrscheinlich wird es auch kaum über dieses Ergebnis hinausgehen, denn wenn du deinen Körper deutlich verändern willst, musst du auch deinen Lebensstil radikal verändern. Das ist absolut unvermeidlich, wenn du mehr als nur eine minimale Verbesserung erreichen willst. Ob du diesen Schritt aber gehen willst, ist letztlich deine – und nur deine – Entscheidung.

Ich werde dich nicht anlügen, indem ich behaupte, dass du essen kannst, was immer du willst, solange es nur kleine Mengen sind, und in nur wenigen Monaten trotzdem einen straffen Körper hast. Ich werde dir auch nicht erzählen, dass du so viel essen kannst, wie du willst, wenn das Essen gesund ist. Auch damit würdest du nicht dein Ziel erreichen. Ganz besonders werde ich dir nicht erklären, dass du zu deinen „gesunden“ Rezepten alle möglichen Soßen und verarbeiteten Lebensmittel hinzufügen darfst, denn wenn du das tust, ist dein Vorhaben mit allergrößter Wahrscheinlichkeit zum Scheitern verurteilt, noch bevor du begonnen hast.

Es ist sehr wichtig, was du isst, aber es ist noch bedeutender, wie du isst. Die sogenannten Makronährstoffe, also Kohlenhydrate, Proteine und Fette, die Vitamine und Mineralien, die du auswählst, die Mengen oder Portionen, die du isst, die Zeiten, an denen du sie zu dir nimmst, die Art, wie du sie zubereitest, die Beziehung zwischen dem, was du isst, und dem Training, das du absolvierst, und sogar die Ergänzungsmittel, die du einnimmst: All diese Faktoren spielen jeweils eine grundlegende Rolle dabei, wie, wann – und ob – du deine Ziele erreichst.

Ich habe diesen Ernährungsplan für dich entwickelt, nachdem ich ihn an mir selbst ausprobiert habe und er mir ermöglicht hat, Wettkämpfe zu gewinnen und Verträge als Fitness-Model zu erhalten. Was noch wichtiger ist: Durch ihn konnte ich meine eigenen Schwächen überwinden, Selbstbewusstsein gewinnen und ein Hochgefühl erlangen, wie ich es noch nie zuvor gefühlt habe. Warum soll es nicht auch bei dir funktionieren, wenn es bei mir funktioniert hat? Du verdienst es, den Körper und das Leben zu haben, die du dir wünschst. Frag dich einfach selbst: Wie stark ist meine Leidenschaft, und was motiviert mich tatsächlich, meinen Körper zu ändern? Denn das ist der Punkt, an dem du ansetzen musst.

EIN GESCHENK FÜR DICH

Vielleicht gehörst du zu meinen Freunden und Followern, denen ich für all die Liebe und Unterstützung, die ich über die sozialen Medien erhalten habe, danken möchte, indem ich einen Ernährungsplan mit ihnen teile, der tatsächlich funktioniert. Die Rezepte, die ich dir vorstelle, sind unkompliziert, lecker, in keiner Hinsicht extrem, und du kannst sie ohne Schuldgefühle genießen, ohne durch einige Mahlzeiten das wieder zu verlieren, was du in Monaten harten Trainings erreicht hast.

Ich werde dir keinen strikten Diätplan geben, der überhaupt nicht der Art entspricht, wie wir im wirklichen Leben essen. Mein idealer Essensplan für 28 Tage ist an drei unterschiedliche Lebensstile angepasst (wenig Bewegung, aktiv, Wettkämpfer) und umfasst so viele Möglichkeiten für Variationen, dass du ihn auch wiederholt anwenden kannst, ohne dass er langweilig wird.

Ich hoffe, dass dir dieser Plan zusagt. Aber bevor du beginnst, denk daran, dass keiner der Ratschläge in diesem Buch die Beratung durch einen Gesundheitsexperten ersetzen kann. Ich möchte mit dir teilen, was für mich funktioniert hat: meine Formel für gutes Aussehen und vor allem für ein Gefühl von Stärke und Selbstbewusstsein. Ich ermutige dich ausdrücklich, sie auf dein eigenes Leben anzuwenden, damit du das erreichen kannst, was du dir bisher nicht einmal vorzustellen vermochtest, und zwar unabhängig von deinem Alter oder aktuellen Gewicht.

Es ist egal, wie du heute aussiehst – entscheidend ist, was du werden willst. Bleib aber immer vor allem eines: geduldig! Es geht darum, jeden Tag ein Stück voranzuschreiten. Wenn du schließlich an deinem Ziel angekommen bist, hast du dir auch etwas erarbeitet, was die Stärke deiner Muskeln übersteigen wird: eine innere Kraft, die nichts und niemand stoppen kann!

Willkommen in meiner Welt! Heute ist der Tag, an dem du beginnst, das Beste aus dir zu machen, und ich werde dir auf der gesamten Reise zur Seite stehen, damit wir deine Leistungen gemeinsam feiern können. Legen wir los!

Kapitel 1: **MEINE GESCHICHTE UND WARUM ICH SIE DIR ERZÄHLE**

Ich bin keine Märchenprinzessin, und habe auch kein behütetes Leben geführt. Meine Geschichte ist eine des kämpferischen Einsatzes und der Disziplin, die ich aufbringen musste, um innere Hemmungen und äußere Hindernisse zu überwinden und dahin zu gelangen, wo ich heute bin. Ich habe noch einen langen Weg vor mir, aber ich werde mich immer neuen Herausforderungen stellen. Ich liebe das Leben, welches ich mir aufgebaut habe. Es motiviert mich, anderen Frauen zu helfen, ihre eigenen Hemmungen zu überwinden, damit sie das Beste aus sich selbst machen können. Ich werde dir meine Formel verraten, damit du deine persönliche Stärke entdeckst, deine Lebensgewohnheiten änderst, jedes Hindernis niederreißt, das dir im Wege steht, und zu einem starken und gesunden Körper gelangst. Wenn es mir gelungen ist, kannst du es auch schaffen. Wenn du es aber nicht schaffst, solltest du dich fragen, ob du es tatsächlich willst.

MICHELLE LEWIN

Du hast wahrscheinlich meine Fotos in den sozialen Medien gesehen, auf denen ich fast immer in Bade- oder Sportkleidung posiere. Vielleicht hast du auch einige der Workout-Routinen gelernt, die ich online präsentiere, oder bist mir auf meinen Reisen über Instagram oder Snapchat gefolgt. Möglicherweise hast du auch bereits meine Workouts unter www.fitplan.app.com/athletes/michelle-lewin heruntergeladen oder trainierst mit meiner Plattform auf www.lewinfitnessplattform.com und bist begeistert von dem Trainingsprogramm, das ich für dich entwickelt habe. Wahrscheinlich hast du das Gefühl, dass wir beide uns nahestehen, aber natürlich kennst du mich nicht

wirklich. Deshalb möchte ich dir jetzt erzählen, wo meine Wurzeln liegen und vor allem, wie ich zu dem Menschen wurde, der ich heute bin.

Manche Menschen werden in einem perfekten Heim geboren und leben von Anfang an behütet, geordnet und wohlversorgt. Andere werden nicht mit einem goldenen Löffel im Mund geboren und haben keine liebevolle und beschützte Kindheit. Aber ein schwieriger Start ins Leben muss nicht zwangsläufig zur Folge haben, dass wir unsere Träume nicht verwirklichen können und beim Erreichen unserer Lebensziele scheitern. Der Weg, den ich zurückgelegt habe, hat mich stark gemacht. Ich danke Gott für alles, was ich erlebt habe, denn das hat mich zu der Frau gemacht, die ich heute bin.

Als Kind war ich ruhig und eher schüchtern, hatte aber dennoch bereits den tiefen Wunsch, das zu verändern, was ich an meinem Leben nicht mochte. Damit möchte ich dir gleich den ersten Rat geben, den du niemals vergessen solltest: Der Moment, auf den du gehofft hast, wird dann kommen und du wirst ihn dann zu deinem Vorteil nutzen können, wenn du es wirklich willst und auch bereit für Veränderungen bist. Wenn du etwas willst, dann arbeite willensstark und entschlossen darauf hin, und du wirst sehen, dass es Wirklichkeit wird.

ES WAR EINMAL ...

Es hätte mir gefallen, wenn meine Geschichte so begonnen hätte wie eines der Märchenbücher, die ich früher so geliebt habe. Ich war ein Mädchen, das davon träumte, eine Prinzessin zu sein, in die alle vernarrt waren, die bedient, geliebt und bewundert wurde. Die Realität sah jedoch ganz anders aus: Ich war keine Prinzessin, ich lebte nicht in einem Schloss, und es gab nicht viele Menschen, die mir das Gefühl gaben, erwünscht zu sein. Der wichtigste Mensch in meinem Leben war meine Mutter, meine größte Beschützerin und meine persönliche Heldin.

Meine Mutter ist bis heute meine beste Freundin. Sie stammt aus Kolumbien und ist eine bescheidene, intelligente Frau. Sie war erst 17 Jahre alt, als ich zur Welt kam, also in einem Alter, in dem die meisten von uns noch sehr unerfahren und rebellisch und definitiv nicht bereit sind, sich einer solch großen Verantwortung zu stellen. Auch in der Hoffnung, aus ihren angespannten Familienverhältnissen zu fliehen, verliebte sie sich in einen jungen Mann aus einer guten Familie. Er war Hubschrauberpilot und Sohn eines Mitglieds des venezolanischen Militärs, und meine Mutter träumte von einem neuen Leben. Aber das blieb nur ein Traum. Mein Vater ignorierte mich von Anfang an und übernahm niemals die Verantwortung für meine Mutter oder für mich.

Jahre später erfuhr ich, dass mein leiblicher Vater meiner schwangeren Mutter vorgeschlagen hatte, „das Problem zu lösen“, aber meine Mutter entschied sich für mich. Ich erblickte das Licht der Welt mit der Unterstützung des Roten Kreuzes in der venezolanischen Stadt Valencia, da meine Mutter kein Geld für eine private Klinik hatte. Nicht abgetrieben worden zu sein war sozusagen mein erster Sieg. Gott sei Dank hatte meine Mutter sich dafür entschieden, mich zu bekommen, und jetzt bin ich hier und kann euch meine Geschichte erzählen.

Ich wuchs in Maracay in Venezuela auf, wo ich zusammen mit meiner Mutter und meiner Großmutter lebte. Wir wohnten die ersten Jahre meines Lebens in einer bescheidenen Wohnung,

und ich fühlte mich geliebt und beschützt. Als ich acht Monate alt war, verliebte sich meine Mutter in einen Mann namens Luigi. Seine italienischstämmige Familie hatte jedoch Vorurteile gegenüber meiner Mutter, weil sie Kolumbianerin und alleinerziehende Mutter war. Aber Luigi setzte sich gegen seine Familie durch, lebte mit meiner Mutter zusammen und gab mir in meinem jungen Leben sehr viel Liebe und Unterstützung. Luigi und meine Mutter bekamen zwei Kinder, Antonieta und Pascual, meine geliebten Geschwister und lebenslangen Begleiter. Antonieta wurde geboren, als ich vier Jahre alt war, und zwei Jahre später kam Pascual. Durch sie änderte sich meine Beziehung zu meinem „Papa“. Ich war noch so jung, dass es für mich schwierig war zu verstehen, warum er meinen Geschwistern mehr Aufmerksamkeit widmete als mir. Ich hatte das Gefühl, dass er sie mir gegenüber bevorzugte, und dadurch fühlte ich mich traurig und fehl am Platz. Aber seine Familie liebte zumindest mich inzwischen sehr, und so gab es auch viele liebevolle, glückliche Momente.

Von meinem eigentlichen Vater weiß ich praktisch gar nichts. Ich wuchs lediglich in dem Wissen auf, dass Luigi nicht mein biologischer Vater war, und obwohl es schmerzte, dass er meine Geschwister zu bevorzugen schien, hatte ich eine sehr glückliche Kindheit. Luigi war letztlich ein ausgezeichneter Vater, der mich erzog, unterstützte, mir eine Schulbildung ermöglichte und mir all die Zuneigung gab, die ein Kind braucht.

MIT 14 WURDE ICH ERWACHSEN

Als ich 14 Jahre alt war, änderte sich mein Leben dramatisch. Meine Mutter ließ sich aufgrund unüberbrückbarer Differenzen zwischen ihr und Luigis Familie von Luigi scheiden. Nach der Scheidung zog Luigi mit einer anderen Frau zusammen, womit ich nicht einverstanden war. Ich suchte die Konfrontation mit Luigi, und mein schlimmster Fehler war, ihm mitten in einem kindischen Anfall zu sagen, dass er keinerlei Recht hatte, mir irgendetwas zu

sagen, weil er gar nicht mein Vater sei. Ich wollte im Grunde einfach nicht akzeptieren, dass er mit einer anderen Frau als meiner Mutter zusammenlebte. Meine Worte verletzten ihn jedoch sehr, und er antwortete: „Wenn ich nicht dein Papa bin, dann unterstütze ich dich auch nicht mehr.“ Daran hielt er sich konsequent.

Im Alter von 14 Jahren hätte ich mir nie vorstellen können, dass ich in diesem Moment auch meinen „Papa Luigi“ und jegliche Unterstützung von seiner Seite verlor. Er redete nicht länger mit mir und bezahlte fortan weder mein Schulgeld noch sonstigen Unterhalt. Ich verlor meine Krankenversicherung, und als ich später die Schule abschloss, war meine Mutter noch immer mit mehreren Monatsraten Schulgeld im Rückstand. Die Scheidung deprimierte meine Mutter sehr, aber sie musste sich auf-

machen und Arbeit finden, um unsere Familie zu ernähren. Auch ich musste von diesem Zeitpunkt an größere Aufgaben übernehmen. Da meine Mutter häufig nicht zu Hause war, musste ich mich um den Haushalt und meine Geschwister kümmern.

In dieser Zeit waren wir wirklich arm, wir mussten kämpfen, um über die Runden zu kommen, und manchmal war es sogar ein Kampf ums nackte Überleben.

Wir lebten in einer heruntergekommenen Wohnung voller Kakerlaken ohne jegliche Annehmlichkeiten und hatten nur sehr wenig zu essen. Wir gingen abends oft hungrig zu Bett, und wenn wir Essen bekamen, dann nur das billigste, das es in Venezuela gab. Oft genug mussten uns mitleidige Nachbarn unterstützen. Ich wollte meiner Mutter helfen und versuchte, einen Job zu finden, aber niemand wollte mich anstellen, weil ich noch minderjährig war.

„Es gibt immer mehr als nur eine Gelegenheit. Entscheidend ist, dass du irgendwann eine der Chancen, die sich dir bieten, auch ergreifst. Selbst die beste Gelegenheit wird dir aber nichts nutzen, solange du unbeweglich stehen bleibst und dich nur darüber beklagst, wie unfair das Leben zu dir ist.“

Kurz bevor ich 16 Jahre alt wurde, schaffte ich es schließlich, meinen ersten Job zu ergattern. Ich wurde Reinigungshilfe in einer Zahnarztpraxis, wo ich die Räumlichkeiten und die Geräte putzte. Später arbeitete ich in einer Klinik für plastische Chirurgie, dann in einem Baumarkt. Anschließend verkaufte ich Mobiltelefone, und dann arbeitete ich wieder in einer Klinik. Ich war mir für keine Arbeit zu schade, weil ich meine Ausbildung bezahlen und zur Unterstützung meiner Familie beitragen musste. Obwohl ich arbeitete, konnte ich die Schule abschließen. Außerdem habe ich einen Fachabschluss in Betriebswirtschaftslehre und eine abgeschlossene Ausbildung als Flugbegleiterin.

MAMA, WANN WIRD SICH UNSER LEBEN ENDLICH ÄNDERN?

Im Alter zwischen 17 und 23 Jahren führte ich im Grunde ein Leben, wie es für die meisten jungen Frauen der venezolanischen Unterschicht in meinem Alter normal und üblich war: überleben, lernen und arbeiten. Ich lernte und arbeitete viel, aber ich ging auch mit Freunden aus und genoss das Leben. An Weihnachten und Neujahr überfiel mich jedoch immer ein Anflug von Nostalgie. Meistens verbrachten meine Mutter, meine Geschwister und ich diese Zeit recht zurückgezogen in unserer Wohnung, Geld für Geschenke oder zum Feiern hatten wir nicht. Das neue Jahr begrüßten wir in unseren Schlafanzügen. Vom Balkon aus beobachteten wir das Feuerwerk und die Feste unserer Nachbarn und gingen dann zu Bett wie an jedem anderen Tag des Jahres. Jedes Jahr weinte ich und fragte meine Mutter: „Wann wird sich unser Leben endlich ändern?“ Als ich 23 Jahre alt war und wieder einmal Weihnachten vor der Tür stand, sagte meine Mutter schließlich zu mir: „Dieses Jahr werden sich die Dinge ändern. Ich kann es spüren.“

Und sie änderten sich.

MEIN „VORHER“-KÖRPER

Mit Sicherheit fragst du dich, wie mein Körper damals aussah. Ich war immer sehr dünn. Ich mochte meinen Körper überhaupt nicht, mein Aussehen gefiel mir nicht, besonders hasste ich meine staksigen Beine. Das machte mich unglücklich, unsicher und schüchtern, und mein Selbstbewusstsein war dauerhaft am Boden. Ich konnte es nicht leiden, wenn mich andere ansahen, das machte mich außerordentlich nervös. Am liebsten wäre ich für alle um mich herum unsichtbar gewesen, und viele Jahre meines Lebens war ich ängstlich und kontaktscheu. Im Alter von 17 Jahren begann ich dann, ins Fitnessstudio zu gehen. Anfangs ging ich nur hin, um meiner Mutter Gesellschaft zu leisten, die Sport machte, um etwas gegen ihre Niedergeschlagenheit zu tun. Aber ziemlich bald begann ich zu trainieren, weil ich meine Beine kräftigen wollte, und nach und nach konnte ich meinen Körper und besonders meine Beine in Form bringen.

DAS LEBEN KANN SICH JEDEN MOMENT ÄNDERN

Als ich 23 Jahre alt war, begleitete ich meine Mutter und ihre Freundinnen auf eine Reise zur Isla de Margarita in Venezuela, und diese Reise veränderte mein Leben. Als ich dort am Strand lag, kam ein Fremder – kräftig, sportlich und attraktiv – zu mir herüber. Sein Spanisch war nicht perfekt, aber er fragte mich, ob er von mir ein Foto machen dürfe, und dann tauschten wir unsere E-Mail-Adressen aus. Wir begannen eine Fernbeziehung über E-Mails und Facebook-Nachrichten. Niemals hätte ich mir vorstellen können, dass diese zufällige Begegnung mich schließlich dorthin bringen würde, wo ich heute bin.

Jimmy war Schwede und seit seinem neunzehnten Lebensjahr von körperlichem Training und Fitness begeistert. Als Angestellter eines großen schwedischen Reiseveranstalters war er viel in der Welt unterwegs. Von Zeit zu Zeit kam er so auch

auf die Isla de Margarita, und er ermöglichte mir, dass auch ich dorthin fliegen und wir Zeit miteinander verbringen konnten. So begann eine wunderbare Beziehung. Nach einer Weile bat er mich, ihn auf seinen Reisen nach Europa zu begleiten, und motivierte mich gleichzeitig dazu, weiterhin zu trainieren. Ein Jahr später fragte er mich auf einer Kreuzfahrt, ob ich ihn heiraten wolle. Ich war sehr verliebt und sagte gerne Ja. Nach unserer Hochzeit zogen wir zunächst nach Italien, dann nach Spanien und schließlich nach Schweden. Sosehr ich diese Erfahrungen auch in jeder Hinsicht genoss, war es nicht leicht für mich, mich an mein neues Leben anzupassen: Manche Konflikte, die ich mit Jimmy hatte, waren aufgrund der Unterschiede in kultureller Herkunft, Persönlichkeit, Sprache und selbst in unserer Art, wie wir das Leben betrachteten, einfach unvermeidbar.

ICH LIESS MICH GEHEN

Zu der Zeit, als ich Jimmy heiratete, trainierte ich dreimal pro Woche und aß alles, was ich mochte – Risotto, Pizza, Hamburger ... Ich achtete niemals besonders darauf, was ich aß, habe aber wohl eine genetische Tendenz dazu, dünn zu sein. Nach unserer Hochzeit zogen wir nach Italien, wo ich nicht mehr trainierte, aber weiterhin alles aß, was mir schmeckte, und schließlich nahm ich zu.

In Italien übernahm ich die Rolle der Hausfrau, die kocht und ihren Ehemann begrüßt, wenn er von der Arbeit nach Hause kommt. Ich stellte keine besonderen Erwartungen mehr an mich selbst und wurde bequem und träge; Essen und Fernsehen reichten mir vollauf. Nach Jimmys Ansicht verschwendete ich meine Zeit, und das stimmte auch. Von der Hausarbeit abgesehen, tat ich nichts Sinnvolles mehr. Während unserer Zeit in Italien nahm ich knapp zehn Kilogramm zu. Es gab Spannungen, denn Jimmy machte sich um meine Einstellung Sorgen und versuchte mich dazu zu bringen, besser zu kontrollieren, was ich aß. Heute verstehe ich, dass er gute Absichten hatte, aber damals

hätte ich ihn umbringen können. Er schlug mir ständig vor, mit ihm ins Fitnessstudio zu gehen, und das setzte mich enorm unter Druck. In Italien ließ ich mich gehen. Ja, auch ich hatte Zeiten, in denen ich mich gehen ließ.

Körperliche Fitness ist in Jimmys Leben ein beherrschendes Thema, und er zeigte sich zunehmend besorgt über meine trotzig Haltung und die Tatsache, dass ich mich derart gehen ließ. Auch für den aktiven und umtriebigen Geschäftsmann in ihm war meine antriebslose Einstellung ein großer Schock. In dieser Zeit hatten wir große Probleme miteinander.

KEINE CHANCE ALS MODEL IN SPANIEN

Wir zogen bald nach Barcelona in Spanien, auch weil wir die Hoffnung hatten, dass es dort für mich bessere Arbeitsmöglichkeiten geben würde. Dieser Umzug verstärkte unsere Differenzen jedoch noch mehr. Jimmy glaubte, mir damit helfen zu können, dass er mir bestimmte Nahrungsmittel schlicht verbot. Immerhin begann ich in Spanien, erneut zu trainieren, und zum ersten Mal in meinem Leben versuchte ich, meine Essgewohnheiten zu verändern. Ich hatte keine Arbeitserlaubnis für Spanien, und es sollte etwa fünf Monate dauern, eine zu bekommen. Ich verteilte bis dahin Prospekte auf der Straße und versuchte so, wenigstens etwas zu unserem Lebensunterhalt beizutragen. Ich war zu jeder anständigen Tätigkeit bereit, mit der ich ein paar Euro verdienen konnte.

Ich suchte in Barcelona auch verschiedene Model-Agenturen auf, und alle lehnten mich ab. Ich war nicht groß genug und nicht dünn genug für ein Model, zumindest nicht für Auftritte auf dem Laufsteg. Eines Tages sagte ein Mitarbeiter einer Agentur zu mir: „Wenn Sie eine Chance als Model haben möchten, sollten Sie nach Miami ziehen – das ist der richtige Ort für Sie, nicht Spanien.“ Ich hoffe wirklich, dass der Mann diese Zeilen lesen wird, denn trotz seiner Ablehnung bin ich ihm bis heute

dankbar für seinen Vorschlag, denn in Miami sollte mein Traum tatsächlich wahr werden.

Da ich letztlich keine Arbeit in Barcelona finden konnte, entschied Jimmy und ich, nach Miami zu ziehen. Ich muss gestehen, dass ich mich auch selbst nicht wirklich als Model sehen konnte. Ich hatte zwar gelegentlich in dieser Branche gearbeitet, aber immer nur in sehr kleinem Rahmen, und niemand kannte mich. Jimmy glaubte jedoch mehr an mich, als ich selbst es tat. Er sah das Potenzial in mir, und er war entschlossen, mit Fotografen zusammen an meiner Karriere zu arbeiten. Ich musste nur noch der Richtung folgen, die er vorgab. Obwohl ich damals noch bei Weitem nicht den muskulösen und definierten Körper von heute hatte, glaubte Jimmy so sehr an mich, dass er sich entschied, sein Unternehmen zu verlassen, um sich auf das Management meiner Model-Karriere in Miami zu konzentrieren.

UMZUG NACH MIAMI

Jimmy sah mich als kommenden Star, als einen Rohdiamanten, und in Miami motivierte er mich, meine Ernährung zu optimieren, gleichmäßige Trainingsroutinen einzuhalten und die richtigen Ergänzungsmittel einzunehmen. Er motivierte mich sogar, mich für meinen ersten Fitness-Wettbewerb anzumelden. Meine Mutter war zwar der erste Mensch, der mich in ein Fitnessstudio brachte, aber Jimmy ermutigte mich dazu, mich der herausfordernden und anspruchsvollen Welt der Fitness-Wettbewerbe zu stellen, die ich so sehr liebe.

In Miami beantragten wir die Aufenthalts- und Arbeitsgenehmigung für die USA, aber der Weg bis zu ihrer Bewilligung war lang und nicht einfach. Einige Freunde erzählten mir, dass ich meine Chancen möglicherweise verbessern könnte, wenn ich zusätzlich zu meiner Arbeit als Model an Fitness-Wettbewerben teilnehme. Auch die Möglichkeit, einen gültigen Aufenthaltsstatus für die USA zu erlangen, war für mich also eine starke

Motivation, auf Wettkampfbasis in den Fitnesssport einzusteigen. Ich änderte meine Einstellung und war nun offen für Jimmys Ratschläge. Ich tat fast alles, was er mir vorschlug, um richtig zu essen, mehr zu trainieren und meinen Körper zu optimieren. Zu dieser Zeit hatte ich zwar bereits recht muskulöse Beine, hatte aber nie viel an meinem Oberkörper gearbeitet. Ich trainierte allein und begann, mich so gut wie möglich auf die Wettbewerbe vorzubereiten, die mir bevorstanden.

DIE NIEDERLAGE, DIE MEIN LEBEN VERÄNDERTE

Wenn ich einmal eine Herausforderung angenommen habe, will ich sie auch immer so gut wie möglich bewältigen – ich will die Beste sein. Ich hasse es, mich geschlagen geben zu müssen, aber genau wie für jeden anderen gab es auch für mich Niederlagen. Eine ganz bestimmte Niederlage werde ich niemals vergessen, weil sie einen der wichtigsten Momente in meinem Leben markiert: Es war die Niederlage, die mich schließlich ganz nach vorn brachte.

Mein erster Fitness-Wettbewerb fand im Juni 2013 in Orlando in Florida statt. Während meines Trainings für dieses Ereignis hatte mir Jimmy mehrfach nahegelegt, mehr Cardio-Training zu absolvieren, aber aus purem Widerspruchsgeist folgte ich ihm da nicht. Der Tag des Wettbewerbs kam, und ich fühlte mich großartig in Form ... Ich wurde Letzte. Es war nicht der zweite oder dritte Platz oder wenigstens einer im Mittelfeld – nein, es war der letzte! Ich war am Boden zerstört. Im Auto auf dem Weg zurück nach Miami weinte ich die ganze Zeit. Ich war der Meinung, dass ich für die großen Opfer, die ich in der letzten Zeit gebracht hatte, eine wesentlich bessere Platzierung verdient hatte.

Plötzlich sagte Jimmy – vielleicht, weil er mein Getue satthatte – etwas, das ich nie vergessen werde: „Diese Wettbewerbe sind nichts für dich. Dafür bist du einfach nicht gemacht. Am besten

suchst du dir etwas anderes, denn im Fitness-Wettkampfsport hast du keine Zukunft.“ Obwohl immer noch Tränen meine Wangen herunterströmten, hatte ich in diesem Moment das Gefühl, dass ein riesiger Feuer speiender Drache in mir erwachte. Ich sagte zu Jimmy: „Du wirst sehen, dass ich die Nummer eins werde, die Beste! Was du eben gesagt hat, will ich nie wieder von dir hören.“ Dieser Moment war der Beginn meiner radikalsten Verwandlung, meiner Transformation. Ich begann, richtig zu essen und extrem intensiv zu trainieren. Von diesem Moment an nahm ich in den folgenden zwei Jahren jeden Monat an Fitness-Wettbewerben teil und wurde immer Erste oder Zweite.

Meine erste Niederlage auf diesem Feld war der Beginn meines Weges zum Erfolg. Ich verwandelte meine Enttäuschung in Wut und meine Wut in die Stärke, Cardio- und Gewichts-Training zu absolvieren und gleichzeitig eiserne Disziplin zu wahren, was das Essen betraf.

Nur einen Monat nach dieser Niederlage nahm ich im Juli 2013 an der NPC Southern States 2013 Bikini Novice/Class B Competition teil und erreichte unter mehr als 100 Frauen, die in derselben Kategorie registriert waren, den zweiten Platz. Ich hatte nur einen Monat gebraucht, um meinen ganzen Körper zu verwandeln. Ich war konzentriert wie niemals zuvor: Ich aß das Richtige, machte mein Cardio-Training und war besessen davon, mir selbst und Jimmy zu beweisen, dass ich mein Versprechen einhalten würde. Absolut jeder – mich eingeschlossen – war von meiner Verwandlung beeindruckt.

Auch in den nächsten vier Wochen setzte ich mein Training fort und nahm im August 2013 an dem Wettbewerb Tampa Bay Pro Show teil, einem der angesehensten und anspruchsvollsten Veranstaltungen der nordamerikanischen Fitnessszene. Ich belegte in sämtlichen Wettbewerbskategorien jeweils den ersten Platz und gewann somit natürlich auch den Gesamtwettbewerb. In den nächsten zwei Jahren nahm ich einmal monatlich an einem Wettbewerb teil und erzielte Erfolge, von denen ich niemals geträumt hätte.

NACH MEINER WETTKAMPFZEIT WILL ICH NUN ANDERE MOTIVIEREN

Nachdem ich zwei Jahre lang jeden Monat an einem Wettbewerb teilgenommen hatte, hörte ich damit auf. Es ist letztlich nicht gesund, einen derart niedrigen Körperfettanteil über einen so langen Zeitraum aufrechtzuerhalten, und die professionellen Wettbewerbe bedeuten in der Regel einen enormen Stress, machen also nicht unbedingt glücklich. Zwei Jahre lang musste ich einen extremen Diätplan einhalten und die Flüssigkeits- und Salzaufnahme strikt einschränken. Um nicht in Versuchung zu geraten, hatte ich mein Sozialleben praktisch völlig eingestellt. Das Leben, das ich zwei Jahre lang geführt hatte, war eindeutig weder für meinen Körper noch für meine Psyche gesund. Ich hatte letztlich nur deshalb diesen Wettbewerbsmarathon absolviert, um mir und Jimmy zu beweisen, dass ich in der Lage war, den ersten Platz zu erringen.

Die wichtigste und lohnendste Erfahrung aus dieser Zeit ist das Wissen, dass ich etwas erreichen kann, wenn ich es von ganzem Herzen will. Ich möchte meine Karriere als Fitness-Model fortsetzen, achte daher weiterhin sehr auf meinen Körper und trainiere auch noch immer sehr regelmäßig. Damit sind wir in der Gegenwart angelangt. Heute will ich dich und alle meine Follower in den sozialen Medien auf der ganzen Welt dazu motivieren, euer Leben zu ändern.

FITNESS IST MEIN LEBEN

Ich teile ständig meine Workout-Pläne über die sozialen Medien, und in diesem Buch veröffentliche ich auch meine Ernährungspläne. Mein tiefster Wunsch ist es, Frauen zu motivieren und ihnen zu helfen, einen starken, definierten, aber immer noch femininen Körper zu erlangen. Es ist nicht das Ziel, muskulös wie ein Mann zu werden. Ich möchte, dass jede Frau das Beste aus sich selbst machen kann. Das Buch soll dich in keiner Weise

dazu ermutigen, das Ziel anzustreben, wie ich auszusehen. Ich möchte, dass jede Frau davon träumt, sie selbst zu sein und ihre ganz eigene strahlende Schönheit zu erreichen.

Ich war in der Lage, die für mich optimale Version meiner selbst zu werden, weil ich ausdauernd, diszipliniert und konzentriert war. Das ist enorm wichtig. Du musst arbeiten, arbeiten, arbeiten – und das Tag für Tag. Ausreden gelten nicht, und du darfst weder aufgeben noch von deinem Weg abweichen, um das Ziel zu erreichen, das du dir selbst gesetzt hast. Ich strebe nicht danach, irgendetwas nachzuahmen, und das solltest du auch nicht. Ich bin ich und gebe nicht vor, jemand anders zu sein. Ich verstecke mich nicht hinter einer Maske. Was du von mir in den sozialen Medien siehst, ist genau das, was du auch bei einem persönlichen Treffen sehen würdest.

Zur Gesundheit gehören auch Stärke und Harmonie – gutes Aussehen und das Gefühl, dass dein Körper fast alles tun kann, was du von ihm erwartest, sind unbezahlbar. Wenn du deinen Körper verändern willst, solltest du zuerst das wahre Motiv für deinen Wunsch nach dieser Veränderung finden. Dann wird es dir auch gelingen, daran mit der nötigen Härte zu arbeiten.

Wie stark ist deine Leidenschaft?

Warum liest du dieses Buch?

Was ist der tatsächliche Grund für dich, deinen Körper zu verändern?

Diese Fragen solltest du nach gründlichem Nachdenken für dich beantwortet haben, bevor du das nächste Kapitel liest. Denn sobald du den Weg eingeschlagen hast, den ich dir mit diesem Buch weisen möchte, kannst du nicht mehr zu deinen alten Gewohnheiten zurückkehren, ohne deine Absichten zu sabotieren. Bleibst du aber auf dem Weg, wird die alte Version von dir sehr bald zu verschwinden beginnen.

Aber das wolltest du doch – oder?

Kapitel 2: BESIEGE DEINE SCHLECHTEN GEWOHNHEITEN

Du willst wissen, wer dein größter Feind ist? Dann schau in den Spiegel. Besiege ihn, und alle anderen Feinde werden fliehen.

MICHAIL LITWAK

Ich habe diesem Kapitel die kraftvollen Worte des Psychologen Michail Litwak vorangestellt, denn ohne eine starke Motivation werden deine Träume für den Rest deines Lebens einfach nur Träume bleiben. Motivation ist der Motor, der dich Tag für Tag antreibt zu trainieren, richtig zu essen und all jene Impulse der Selbstschädigung in Schach zu halten, die dich von deinem Weg abbringen wollen.

Ich möchte, dass du erkennst, dass der Grund, warum du momentan noch nicht auf diesem Weg bist, all die dummen Ausreden sind, die du für dich selbst erfindest. Wenn du nämlich deinem Ziel die Priorität gibst, die es benötigt, dann findest du auch die Zeit, die dafür notwendigen Dinge zu tun, selbst wenn du dafür bereits vor Sonnenaufgang aufstehen musst. Es ist entscheidend, die richtigen Prioritäten zu setzen.

„Du kannst deinen Körper für immer grundlegend verändern – jeder kann das. Du musst dir nur darüber im Klaren sein, wie viel du bereit bist, dafür zu geben.“

Für uns alle hat der Tag 24 Stunden, und ein Unterschied zwischen den Erfolgreichen und denen, die scheitern, liegt in der Art und Weise, wie sie diese Zeit verbringen. Wenn dein Körper und deine Gesundheit für dich keine besondere Priorität haben, wirst du niemals die Zeit finden zu trainieren und deine Mahlzeiten zu planen. Ich habe dir ein ehrliches Buch versprochen und sage dir deshalb, dass du zuallererst darüber nachdenken musst, wie viel Zeit und Energie du in das Vorhaben investieren willst,

deinen Körper zu verändern. Davon hängen deine Ergebnisse ab. Ich werde dich nicht belügen und dir erzählen, dass du mit 30 Minuten Walking am Tag einen muskulösen und fitten Körper bekommst. Die Fettverbrennung in deinem Körper und das Erreichen definierter Muskeln werden zu 70 Prozent davon bestimmt, was du isst, zu 20 Prozent davon, wie du trainierst, und zu zehn Prozent davon, wie du deine Nahrung ergänzt. Wenn du eines der Elemente dieser Formel vernachlässigst, wirst du nicht die erwarteten Ergebnisse erzielen – so einfach ist das.

Also sei dir darüber im Klaren, wie viel Aufwand du wirklich betreiben willst, um dein Ziel zu erreichen. Denn wenn du nicht bereit bist, die Zeit, die Leidenschaft und die Anstrengungen zu investieren, die ich von dir verlange, dann rechne nicht damit, ein Sixpack oder wunderschön muskulöse Beine zu bekommen. Du musst völlig klar verstanden haben, dass das Ausmaß des Erreichten fast vollständig davon abhängt, wie viel Zeit und Energie du investierst.

Bevor wir weitermachen, möchte ich, dass du mir einen besonderen Gefallen tust: Bring deinen inneren Kritiker zum Schweigen. Vergiss all die unsinnigen Selbstzweifel, und ignoriere jeden, der dich in dieser Hinsicht kritisiert oder sich über dich lustig gemacht hat. Vergiss die lächerlichen Ratschläge, die nur dazu führen, dass du dich selbst hasst. Lass den Hass hinter dir, und hör auf, dich selbst abzulehnen. Du bist wundervoll, genau wie dein Körper. Es stimmt: Du bist nicht perfekt, und du wirst das auch niemals sein. Niemand – absolut niemand – war je perfekt oder wird es je sein. Bis heute gibt es Aspekte meines Körpers, die ich nicht mag und die ich gerne verändern würde.

„Du musst nicht wie ich aussehen, du sollst nur zu einer besseren Version von dir selbst werden.“

„Wenn du dich selbst nicht genug liebst, dann beginne jetzt damit, und deine Reise wird leichter sein.“

Lass es auf keinen Fall zu einer Besessenheit werden, einen „perfekten“ Körper zu erreichen. Erfreue dich lieber an einem harmonischen, starken und vor allem gesunden Körper. Liebe dich selbst, und betrachte deinen Körper als ein Stück edlen Marmor, in dem du als Bildhauerin bereits die schöne Skulptur erkennen kannst, die du herausarbeiten willst. Deshalb spreche ich immer wieder davon, dass du das Beste aus dir selbst machen sollst. Genau wie die Skulptur von Anfang an im Marmorblock enthalten ist, bist du bereits schön! Du musst nur die Schuldgefühle, die Traurigkeit der Vergangenheit und das überschüssige Fett loswerden.

FINDE EINEN GRUND

Du kannst deinen Körper für immer verändern – jeder kann das. Du musst aber wissen, wie viel du bereit bist, dafür zu geben. Außerdem muss dir klar sein, warum du es tun willst. Es ist wichtig, dass du ehrlich zu dir selbst und dir deines wahren, großen und starken Motivs bewusst bist. Wenn du keinen guten Grund hast, nichts, das dich wirklich begeistert und das für dich einen erkennbaren Mehrwert für dein Leben darstellt, wirst du

„Wenn du glaubst, aufgeben zu müssen, dann erinnere dich daran, warum du begonnen hast.“

mit sehr großer Wahrscheinlichkeit den Kampf vorzeitig aufgeben. Deshalb fordere ich dich auf, gründlich nachzudenken, große Träume zu haben und dir dann die beste denkbare Version von dir vorzustellen: strahlend schön

und stark. Habe einen Traum, denn du musst träumen, bevor du deine Träume wahr werden lassen kannst.

Ohne ein starkes Motiv kannst du auch selbst nicht stark sein – so einfach ist das. Deine Stärke kommt aus deinem Willen und deinem konzentrierten Geist, nicht aus deinem aktuellen Fitnessgrad oder der Form deines Körpers. Motivation ist

der Treibstoff, den wir benötigen, damit wir das erste Mal ein Fitnessstudio betreten, was übrigens oft der schwierigste Schritt auf diesem Weg ist. Wenn du trainierst, weil du ein bestimmtes Kleidungsstück tragen willst, eine Bikinifigur für den Urlaub brauchst oder dein neuestes Date beeindrucken möchtest, dann sind das eher schwache und kurzlebige Gründe. Sie können dich zwar eine Zeit lang ermutigen, aber um wirklich weit zu kommen, muss da mehr sein.

Für mich ist es leicht und naheliegend, motiviert zu bleiben, da die Tätigkeit als Fitness-Model inzwischen schlicht mein Beruf ist – ich verdiene Geld mit meiner Fitness und bestreite auf diese Weise meinen Lebensunterhalt. Das Fitnessstudio ist sozusagen mein Arbeitsplatz, den ich zweimal am Tag aufsuche. Du wirst wohl nicht in dieser Situation sein, daher verrate ich dir einen Trick, wie du dich leichter motivieren und diese Motivation auch behalten kannst: Erstelle eine Liste der Gründe, warum du deinen Körper verwandeln möchtest.

Denk genau über die Gründe nach, schreib sie auf, und stell dir bildlich vor, dass du dein Ziel bereits erreicht hast beziehungsweise wie du jeden Tag aussehen möchtest, wenn du morgens aufstehst. Visualisiere dein neues Aussehen, bis es sich in deiner Vorstellung so gut anfühlt, als ob du es bereits erreicht hättest. Der menschliche Geist ist ungeheuer mächtig, deshalb musst du ihn mit guten Ideen und anregenden und positiven Motiven füttern.

Mach eine Liste, und hänge oder hebe sie so auf, dass du sie jeden Tag siehst. Wenn du möchtest, kannst du sie mit Bildern versehen, die dich dazu inspirieren, weiter auf deine Ziele hinarbeiten. Denke immer daran: Du tust das alles nicht, weil du die Aufmerksamkeit eines bestimmten Menschen auf dich lenken willst oder demnächst einen Strandurlaub planst! Wenn deine Motive eher schwach sind, werden auch deine Anstrengungen nicht stark genug sein. Versuch, deine Motivation unerschütterlich zu machen – mach sie so schön und stark, wie du es bist!