

Wenn anfangs die Pfunde leicht verschwinden, sind das schlicht Wassereinlagerungen. Denn zuerst gibt der Körper bei einer Diät seine Glykogenspeicher in Muskeln, Leber und Nieren frei, um die konstante Versorgung des Körpers mit Glukose zu gewährleisten. Glykogen, also Glukose in ihre Speicherform umgewandelt, enthält viel Wasser. Pro Gramm Glykogen werden 3 oder mehr Gramm Wasser mit eingelagert. Wenn diese Speicher geleert werden, wird das Wasser mit geleert und über die Niere (Urin) ausgeschieden. Das ist dann als erster, aber nur scheinbarer Abnehmerfolg auf der Waage zu sehen. Erst danach geht's ans Fett, und zwar erst mal an das Leberfett. Alles, was Sie mit Bewegung und gesunder Ernährung erreichen, bleibt daher zunächst unsichtbar, denn Ihr Körper baut sich innerlich um. Äußerlich passiert da nicht so viel. Dabei warten Sie doch genau darauf so dringend! Jetzt ist es wich-

tig, dass Sie durchhalten, auch wenn scheinbar »nichts« passiert. Was überhaupt nicht der Fall ist. Denn es passiert eine Menge: Das Leberfett wird abgebaut, dem viszeralen Fett in der Bauchhöhle geht es auch an den Kragen und dann kriegt auch noch das Unterhautfettgewebe sein Fett weg. Parallel zu dieser Schwerstarbeit verlangsamt sich Ihr Stoffwechsel, Sie verbrauchen weniger Kalorien. Warum genau das so ist, ist noch nicht vollständig erforscht. Daher ist es so wichtig, sich an die reduzierten Kalorien zu halten. Gleichzeitig wird aber der Appetit durch eine Diät angeregt – der Körper gibt eben nur ungern seine (Fett-)Vorräte her.

DAUERHAFT DRANBLEIBEN

Man braucht nicht um den heißen Brei herumzureden: Es ist eine Herausforderung, dranzubleiben, bis man das Wunschgewicht

ERST DIE LEBER, DANN DER PO

So lautet die Devise, wenn es ums Abnehmen geht. Wer seine Pfunde ein für alle Mal loswerden will, der reduziert durch weniger Kalorien, weniger Kohlenhydrate und mehr Bewegung erst mal das eingelagerte Fett in der Leber. So kann die schließlich wieder normal funktionieren und der Stoffwechsel kommt zurück in seine Balance.

Danach heißt es weiter wenig Kohlenhydrate, vor allem weniger Zucker (!) essen und trinken.

Dann erreicht die Gewichtsreduktion nach und nach auch andere Körperregionen, etwa Po oder Arme.

Und wie viel muss runter, bis die Leber wieder funktionstüchtig ist? Als Faustregel gelten folgende Werte:

- Bei leichter Leberverfettung: 3–7 Prozent des aktuellen Gewichts
- Bei entzündeter Leber: mindestens 10 Prozent des aktuellen Gewichts

ÜBUNG 1: KROKODILDREHUNG

Dehnt den gesamten Bauchbereich und sorgt für Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie Geschmeidigkeit in den Hüften.

- Legen Sie sich auf der Sportmatte auf den Rücken. Stellen Sie die Fersen etwas weiter als hüftbreit auf, die Fußspitzen zeigen nach oben, die Knie bilden einen 90-Grad-Winkel. (1) Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und senken Sie beide Beine möglichst weit nach rechts ab. Die Schultern bleiben fest am Boden. (2) 2 Sekunden halten und dann die Beine über die Ausgangsposition auf die andere Seite führen und ablegen. Der Kopf dreht sich nicht mit, der Blick ist nach oben gerichtet.
- Je Seite 6 Wiederholungen in fließenden Bewegungen. Steigern Sie die Wiederholungen in der zweiten und dritten Woche erst auf 8 und dann auf 10.
- Wichtig: Die Schultern liegen fest auf der Matte. Wenn Sie es nicht schaffen, die Beine komplett abzulegen, legen Sie den Fokus zunächst auf die Dehnung. Sobald Sie die Beine gut ablegen können, beginnen Sie damit, die Anzahl der Wiederholungen zu steigern. Führen Sie die Übung langsam und gründlich aus.



ÜBUNG 2: KÄFER AUF DEM RÜCKEN

Kräftigt Rücken und Bauch.

- Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme liegen neben dem Körper. Bringen Sie die Knie zur Brust, die Fußspitzen sind herangezogen. (1)
- Pressen Sie Ihren gesamten Rücken fest auf die Matte und strecken Sie das linke Bein aus, sodass es sich etwa 10 cm oberhalb der Matte befindet. Halten Sie dabei den Rücken fest auf der Matte. (2) 1 Sekunde halten, dann das Bein zurückziehen und das andere Bein ausstrecken.
- Führen Sie die Übung in fließenden Bewegungen aus und achten Sie darauf, dass der Rücken fest auf der Matte bleibt. Beginnen Sie mit 8 Wiederholungen für beide Beine im Wechsel und steigern Sie sich in der darauffolgenden Woche auf 10, dann auf 12 Wiederholungen.
- Wichtig: Führen Sie die Bewegungen langsam und gründlich durch.



1



2

DRINKS

Beim Abnehmen stehen als Getränke in der Regel Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees auf dem Programm. Zu langweilig? Dann probieren Sie doch eine der folgenden Varianten.

MELONEN-ZITRONEN-WASSER

SOMMERLICH

¼ Bio-Zitrone • 50 g entkerntes Wassermelonen-Fruchtfleisch • 1 l kühl-schrankkaltes Wasser mit oder ohne Kohlensäure

Für 1 Liter (4 Portionen) • 5 Min. Zubereitung

Pro Portion 2 kcal, 0 g E, 0 g F, 0 g KH

1. Die Zitrone heiß abspülen und in Scheiben schneiden. Die Melone in Scheiben oder Stücke schneiden.
2. Zitrone und Melone in eine Karaffe füllen und mit Wasser aufgießen. Nach Belieben Eiswürfel dazugeben.

THYMIAN-HIMBEER-WASSER

LEICHT FRUCHTIG

2 Stängel Thymian • 10 Himbeeren • 1 l kühl-schrankkaltes Wasser – mit oder ohne Kohlensäure

Für 1 Liter (4 Portionen) • 5 Min. Zubereitung

Pro Portion 1 kcal, 0 g E, 0 g F, 0 g KH

1. Thymian waschen und trocken schütteln. Himbeeren ebenfalls vorsichtig waschen.
2. Beides in eine Karaffe geben und mit dem Wasser aufgießen. Nach Belieben Eiswürfel dazugeben.



ZITRONENLIMO

ZUCKERFREI

1 große Bio-Zitrone • 60 g Erythrit • 300 ml eiskaltes kohlensäurehaltiges Mineralwasser pro Portion

Für 10 Portionen • 20 Min. Zubereitung

1 Pro Portion 5 kcal, 0 g E, 0 g F, 20 g KH

1. Die Zitrone heiß abspülen. Zitronenschale mit einem Zestenreißer abziehen. Den Zitronensaft auspressen.
2. Saft und abgezogene Schalenstreifen mit Erythrit in einen Topf geben, einmal aufkochen, vom Herd nehmen und 10 Min. ziehen lassen. Durch ein feines Sieb abgießen, den Sirup dabei auffangen und abkühlen lassen.
3. Pro Portion 2 EL vom Sirup mit dem eiskalten Mineralwasser aufgießen und sofort servieren. Nach Belieben Eiswürfel dazugeben.

GRÜNER EISTEE MIT LIMETTE

ERFRISCHEND

½ Bio-Limette • 3 Beutel Grüntee (z. B. Sencha) •

1 Handvoll Eiswürfel • 1 TL Erythrith

Für 2 Portionen • 20 Min. Zubereitung

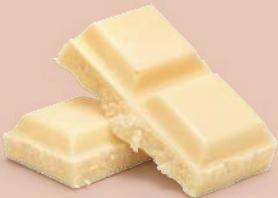
Pro Portion 7 kcal, 0 g E, 0 g F, 1 g KH

1. 200 ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die Limette heiß abwaschen und

die Schale dünn abschälen, am besten mit einem Zestenreißer.

2. Die Teebeutel mit dem Grüntee und die Limettenschalen in einen Becher geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und 3 Min. ziehen lassen. Dann die Teebeutel entfernen und die Schalen 7 weitere Min. in dem Tee ziehen lassen und bei Bedarf mit Erythrit süßen.
3. Anschließend den Tee in eine mit Eiswürfeln gefüllte Karaffe abseihen, mit kaltem Wasser zu 1 Liter aufgießen und vollständig erkalten lassen. Entweder gleich trinken oder im Kühlschrank aufbewahren und nach Belieben mit weiteren Eiswürfeln portionsweise servieren.





FETTFALLEN, DIE SIE VERMEIDEN KÖNNEN

- WEISSMEHLPRODUKTE UND ZUCKER
- ZUCKERHALTIGE GETRÄNKE
- JEDEN TAG MEHR ESSEN UND TRINKEN,
ALS DER KÖRPER BENÖTIGT
- LANGES, HÄUFIGES SITZEN
- WENIG BEWEGUNG
- ALKOHOL





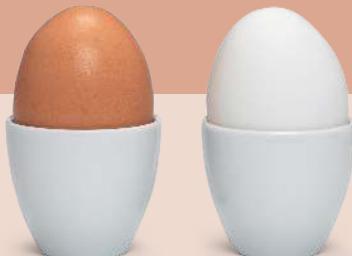
BLEIBEN SIE DRAN! SO FUNKTIONIERT'S OHNE JO-JO-EFFEKT:

- ZUCKERARM ESSEN
 - REICHLICH GEMÜSE
 - REGELMÄSSIG SALAT, PILZE,
HÜLSENFRÜCHTE
 - HAUPTSÄCHLICH BEERENOBST, SPARSAM
MIT SEHR SÜSEM OBST WIE BANANEN,
WEINTRAUBEN, MANGO, ANANAS
 - BEVORZUGT VOLLKORN- STATT
WEISSMEHLPRODUKTE, ABER IN
KLEINEN MENGEN
- 





- PROTEINREICHE MILCH UND MILCH-PRODUKTE WIE KÄSE, SKYR, QUARK, KÖRNIGER FRISCHKÄSE
- ALS ALTERNATIVE PFLANZLICHES PROTEIN AUS TOFU, SEITAN UND LUPINEN
- REGELMÄSSIG NÜSSE UND SAMEN
- ABWECHSELND FISCH, FLEISCH, GEFLÜGEL UND EIER



RAN ANS LEBER- UND BAUCHFETT



2-Phasen-Ernährungsprogramm mit leckeren Rezepten zum Abnehmen:
Zuerst ein Turbostart mit vielen Proteinen, dann langfristig abnehmen dank einer
Kohlenhydrat- und Kalorienreduzierung.

Effektive Bewegungsempfehlungen für einen schlanken, trainierten
Bauch und ein rundum gutes Körpergefühl.

Mit Selbstmotivation zum Erfolg: Alles, was es braucht, damit Sie Ihr
Wunschgewicht erreichen und dauerhaft halten.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-7622-6



€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de

PEFC
PEFC LCA-024-012-02