

EAT SMART NOT LESS

**Stark, fit, schlank –
ganz ohne Diät-Stress**

Chris
Curtis

Hendrik
Verst



G|U

Denise, Nele, dieses Buch ist für euch.
Für alles, was war, was ist und was kommt.
Teamwork in seiner schönsten Form. Danke für alles.



Inhalt

- 7** Hier beginnt die Reise
- 8** Warum es dieses Buch gibt
- 10** Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle
- 12** Die Eat Smart. Not Less-Methode – nicht weniger essen, sondern smart
- 15** SMART – die fünf Bausteine des Erfolgs
- 25** Vom Wissen zum Handeln – 11 smarte Alltags-hacks mit maxi-malem Effekt
- 44** Kickstart Frühstück
- 68** Sattmacher für Mittag und Abend
- 114** Snacks für zwischendurch
- 132** Gesunde Desserts
- 153** Abschluss und letzte Gedanken
- 155** Danksagung
- 156** Register
- 158** Impressum

DIE ERNÄHRUNG SPIELT EINE WICHTIGE ROLLE

Unsere *No Excuses Challenge* basiert auf zwei Säulen: Training und Ernährung. Das kostet, zugegeben, Zeit. Wenn sie dein Knackpunkt ist, sagen wir dir: Du kannst auch ohne Fitnessübungen gesünder leben



und abnehmen, denn die richtige Ernährung allein ist schon ganz viel wert. Und dass viele Menschen sich gesünder ernähren und abnehmen wollen, bekommen wir fast täglich durch Nachrichten aus unserer Community zu spüren. Die Botschaft ist fast immer dieselbe: »Ich will endlich abnehmen, mich wieder wohlfühlen. Aber zwischen Job, Kindern, Alltag und den tausend widersprüchlichen Ernährungstipps da draußen weiß ich einfach nicht, wie ich starten soll.«

Dieses Buch richtet sich an alle, die täglich alles geben – Powerfrauen, Powermänner und Powereltern, die im Leben stehen, Verantwortung tragen und trotzdem spüren: Da geht noch mehr, aber mir fehlt die Inspiration. Genau für dieses Mehr haben wir dieses Buch geschrieben. Wohlbefinden geht oft – machen wir uns nichts vor – damit einher, dass wir mit unserer Körperform zufrieden sind. Trotzdem ist »Eat Smart. Not Less« kein Diätbuch. Denn wir

wollen nicht abnehmen um des Abnehmens willen, sondern um gesund und kraftvoll zu sein. Und das hat ganz viel mit der *richtigen* Ernährung zu tun. In unserer *No Excuses Challenge* haben wir schnell

» Du kannst auch
ohne Fitnessübungen
gesünder leben und
abnehmen, denn die
richtige Ernährung
allein ist schon
ganz viel wert. «



gemerkt: Training ist wichtig. Aber Ernährung ist das Fundament. Mit dieser Basis werden wir uns auf den folgenden Seiten beschäftigen. Immer dann, wenn der Stoffwechsel unterstützt wird, wenn die Versorgung stimmt, wenn die Signale des Körpers verstanden werden, kommt es zu echten und nachhaltigen Fortschritten: mehr Energie, mehr Klarheit, mehr Freude am Prozess.

Und darum findest du in diesem Buch keine Anleitung zu einer Diät, sondern unsere Methode: *Eat Smart. Not Less.* Eine Methode, die dir zeigt, wie du smarter statt weniger isst – wie du deinen Körper mit den richtigen Lebensmitteln versorgst, wie du satt wirst, das Essen genießen kannst, statt zu verzichten, und dabei deinen Stoffwechsel in Gang bringst und Fett verlierst. Dazu bekommst du smarte Alltagshacks mit Soforteffekt, die du direkt umsetzen kannst – alltagstauglich, wissenschaftlich fundiert und in unserer Community bereits tausendfach erprobt.

Du brauchst eine Methode, die in deinen Alltag passt, damit du motiviert bleibst. Keine Verbote. Keine Diäten. Kein Verzicht. Alltagstauglich und unkompliziert statt dogmatisch, wirkungsvoll statt mit viel Chichi, smart statt kompliziert.

Wir zeigen dir einen Weg, der funktioniert:
Eat Smart. Not Less.



Wenn du Lust hast, kostenlos in unsere Trainings reinzuschauen, hast du hier die Möglichkeit.

Frühstückskuchen

Zutaten für 2 Personen • Zubereitung: ca. 15 Min.

Backzeit: ca. 20–25 Min. • Pro Portion: 242 kcal, 20 g E, 6 g F, 25 g KH, 1 g BST

**Besonders
wenig
Zucker**

250 g Skyr (0,2% Fett,
ersatzweise Magerquark)
50 g Weichweizengrieß
1 Ei (M)
5 g Backpulver
3–6 g Geschmackspulver
(z. B. Vanille, Butterkeks
oder Zimt)
2 TL Kakaonibs

Außerdem:

1 Auflaufform
(ca. 12 × 17 cm)

1. Den Backofen auf 180° vorheizen.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einer glatten Masse verrühren.
3. Eine kleine Auflaufform mit Backpapier auslegen oder leicht fetten.
4. Die Masse hineingeben und glatt streichen.
5. Im Ofen 20–25 Min. backen, bis der Kuchen goldgelb ist.
6. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Mit Kakaonibs bestreuen.

UNSER TIPP:

Schmackhafte Alternative: Statt mit Kakaonibs kannst du deinen Frühstückskuchen auch mit Joghurt, Beeren oder Nussmus als Topping genießen.



Süßkartoffel-Lasagne mit Bolognese und Hüttenkäse

High Protein

Zutaten für 2 Personen • Zubereitung: ca. 25 Min. • Backzeit: ca. 35 Min.

Pro Portion: 829 kcal, 48 E, 33 g F, 83 g KH, 11 g BST

2 Süßkartoffeln
Salz, Pfeffer
1–2 TL Bratöl
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Rinderhackfleisch
1 EL Tomatenmark
ca. 150 ml Gemüsebrühe
200 g stückige Tomaten
(aus der Dose)
1 TL getrockneter Oregano
1 TL Paprikapulver
100 g körniger Frischkäse
(Hüttenkäse, 4 % Fett)
1 Ei (S)
1 Prise frisch geriebene
Muskatnuss
40 g geriebener Mozzarella
(ersatzweise Gouda, 8,5 % Fett)
1 TL Basilikumblättchen

Außerdem:

1 Auflaufform (ca. 13 × 23 cm)
etwas Butter oder Öl zum
Einfetten der Form

1. Die Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und darin glasig braten. Das Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Tomatenmark, Brühe und stückige Tomaten unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver würzen und ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Den Hüttenkäse pürieren, dann mit dem Ei und etwas Muskatnuss verrühren.
4. Auflaufform einfetten und wie folgt schichten: ⅓ Süßkartoffeln, ½ Bolognese, ⅓ Süßkartoffeln, ½ Bolognese, ⅓ Süßkartoffeln, Hüttenkäsesauce, geriebener Käse.
5. Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 200° ca. 35 Min. backen. Wenn die Oberfläche zu dunkel wird: mit Alufolie abdecken.
6. Nach dem Backen ca. 5 Min. ruhen lassen, dann auf Tellern anrichten, mit Basilikumblättchen garnieren und servieren.

UNSER TIPP:

Koch einfach etwas mehr Lasagne oder nur für dich allein, dann hast du 3 bis 4 Tage etwas davon. Denn so lange ist sie im Kühlschrank haltbar. Lass die **Lasagne dazu** komplett auskühlen und verstau sie dann in einer luftdichten Box. Im Ofen ist sie bei 160–180° in 15–20 Min. aufgewärmt, in der Mikrowelle geht's natürlich schneller (2–4 Min./Portion). Mit Basilikum toppst du dann am besten frisch kurz vor dem Verzehr.



Mathellas* Cheesecake

Zutaten für 2 Personen • Zubereitung: ca. 10 Min. • Backzeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: 273 kcal, 36 g E, 3 g F, 20 g KH, 0 g BST

High
Protein

1 Ei (M)
1 Pck. Puddingpulver
(z. B. Vanille)
250 g Magerquark (0,2 % Fett)
80 g griechischer Joghurt
(0,2 % Fett)
70 g Erythrit
Aromatropfen
(z. B. Cheesecake)
30 g neutrales Proteinpulver
1 Handvoll Heidelbeeren
(ersatzweise anderes Obst
nach Wahl)
Puder-Erythrit zum Bestäuben

Außerdem:

Auflaufform (12 × 20 cm)

1. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen.
2. Ei, Puddingpulver, Quark, Joghurt, Erythrit, Aromatropfen und Proteinpulver in einer Schüssel gut verrühren.
3. Die Masse in eine kleine Auflaufform geben und glatt streichen.
4. Heidelbeeren verlesen, waschen und die Masse damit gleichmäßig toppen.
5. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. backen, bis die Oberfläche des Kuchens leicht goldgelb ist.
6. Den Kuchen herausnehmen, kurz abkühlen lassen, mit Puder-Erythrit bestäuben und warm oder kalt genießen.

* Hinter Mathellaslif steckt Denise Verst – fünffache Mutter und Food-Creatorin, bekannt für ihre kreativen Backrezepte. Auf Instagram teilt sie ihr Familienleben mit Hendrik – voller Kuchenduft, Kinderlachen und echter Alltagsmomente.



MEHR ENERGIE, MEHR LEICHTIGKEIT, MEHR LEBENSFREUDE –

EAT SMART, NOT LESS ist dein Gamechanger für Körper, Kopf und Alltag: volle Power durch eiweißreiche Rezepte, einfache Bewegungsimpulse und clevere Routinen, die wirklich funktionieren – ohne Verzicht und ohne Kalorienzählen. Egal ob Familienchaos, Vollzeitjob oder Zero-Motivation-Tage – dieses Buch passt sich deinem Leben an und holt das Beste aus dir raus.

Hendrik Verst, SPIEGEL-Bestsellerautor und Fitness-Coach Chris Curtis haben bereits Tausende Menschen zu mehr Energie, Stärke und Freude geführt – ehrlich, effektiv, nachhaltig.

Starte jetzt – und entdecke, wie leicht es sein kann, mehr Energie, Kraft und Lebensfreude zu gewinnen!

EAT SMART,
NOT LESS –
weil gesunde
Entscheidungen
leichtfallen
dürfen.

www.gu.de

ISBN 978-3-8338-9971-3

