



**ONLINE-
PROGRAMM**
#bikinichallenge



BIKINI CHALLENGE

E-BOOK

www.conny-pure.at

Conny
PURE

INHALT

Ran an den Speck	3
Jetzt kommt der Plan	4
Die Erfolgsschrauben für die Strandfigur	7
Die Entlastungstage	11
Mahlzeitenvorschläge für die drei Wochen	12
Koch-Tipp	15
Praktische Tipps für unterwegs	15
Zuckerfallen und gute Alternativen	16
Alternativen für klassische Kohlenhydrate	17
Tipps für dein Sportprogramm	18
Tipps für straffe Haut	20
Erfolgsschraube Kohlenhydrate	21
Erfolgsschraube Fette	23
Erfolgsschraube Eiweiß	25
Erfolgsschraube Energiebilanz	26
Nahrungsergänzungen - braucht man das?	28
Erfolgsschraube Bewegung	29
Langfristig nützliche Orientierungshilfen	30

SEPARAT ALS PDF HAST DU ERHALTEN:

Mein Erfolgstagebuch mit Bonus-Punkte-System

Wegwerf- und Einkaufsliste

Dein persönliches Ernährungsprotokoll

Disclaimer: Die Inhalte dieses E-Books repräsentieren die Meinung und Erfahrung des Verfassers. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft, bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser sollte für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich sein. Weder Autor noch die dahinter stehen Firmen können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

JETZT KOMMT DER PLAN

Wenn das Ziel einmal steht, braucht es einen **konkreten Plan für die Umsetzung**. Hier kommt er:

Strandfit in drei Wochen ist eine knackige Ansage. Natürlich ist alles relativ. Wenn du momentan noch 10 Kilo zuviel mit dir rumschleppst, wird in den drei Wochen wahrscheinlich kein Super-Model aus dir. Aber ich verspreche dir, du wirst dich viel wohler fühlen als heute und wer weiß, vielleicht werden aus drei Wochen auch mehr und dann ist die Wunschfigur vielleicht in greifbarer Nähe.

Auch wenn wir während der Challenge klare Ansagen machen, so haben wir sie doch flexibel angelegt. Im Klartext bedeutet das: du suchst Dir selbst Deine Mahlzeiten aus. Egal, ob Du Zuhause, unterwegs oder im Restaurant bist. Du bleibst der Chef und der Entscheider.

Ja genau, es wird keinen Ernährungsplan geben, der dir vorschreibt, was zu in den nächsten drei Wochen essen sollst. Ich komme auch nicht zu dir und koch für dich. Aber ich versorge dich über die Facebook-Gruppe und über unsere Newsletter mit jeder Menge Ideen. Vieles davon auch per Video.

Mein Credo: Du sollst dein eigener Wohlfühlmanager werden und durch die Challenge ein paar neue, gute Gewohnheiten für dich entdecken. Im Idealfall ist die Challenge der Start für eine langfristige Ernährungsumstellung.

Dazu braucht es **klare Regeln und Tipps für eine einfache Umsetzung**. Außerdem haben wir uns ein cleveres **Punkte-System** für Dich ausgedacht, mit dem Du ganz nebenbei ein gutes Ernährungsverhalten lernst und Tag für Tag deinem Ziel näherkommst.



SCHRITT 1: E-BOOK LESEN.

Hier stehen alle wichtigen theoretischen Hintergründe drin, die Du wissen solltest um langfristig die richtigen Entscheidungen zu treffen. Außerdem bekommst du klare Regeln an die Hand, die dich von Tag zu Tag deinem Ziel näherkommen lassen.

SCHRITT 2: EINKAUFEN GEHEN UND TRAININGS-EQUIPMENT ZUSAMMENSTELLEN

Die Einkaufsliste hilft Dir dabei. Wenn du Unterstützung in Sachen Fitnessausrüstung brauchst, wende dich einfach mit deiner Frage an uns! Ansonsten haben wir die im Anhang ein paar Tipps zusammengestellt.

SCHRITT 3: MIT 2 ENTLASTUNGSTAGEN STARTEN

Die Entlastungstage erleichtern dir den Einstieg enorm und führen dazu, dass dein Körper sofort positiv auf alle anderen Maßnahmen reagiert. Die 2 Einstiegstage kannst du wahlweise mit oder ohne Darmentleerung durchführen. Hilfestellung dazu gibt's später im Buch.

SCHRITT 4: NEWSLETTER LESEN UND FACEBOOK-GRUPPE VERFOLGEN

Wir führen Dich von Woche zu Woche durch die Challenge. Du bekommst jede Woche **drei Wochenaufgaben**, auf die Du Dich konzentrierst. Außerdem findest Du darin das Rezept der Woche, Wissenskicks zum Thema und ein paar gute Videos für die Umsetzung. Und ganz wichtig: Dein Workout of the day als Video! Unsere Trainerin Corina hat die besten Übungen für die Strandfigur für Dich zusammengestellt.

SCHRITT 5: PUNKTE SAMMELN

Im Erfolgstagebuch findest Du ein Punktesystem. Das ist dein großer Leitfaden. Jeden Tag solltest Du mindestens 10 Punkte gesammelt haben. Kommst Du auf 12 Punkte ist das besser, bei 14 Punkten hast Du ein Top-Tagesergebnis erzielt. Am Ende der drei Wochen solltest Du mindestens 300 Punkte auf Deinem Konto gesammelt haben. Das ist ein ganz einfaches, aber effektives Tool um Step-by-Step die Regeln umzusetzen.

SCHRITT 6: ERFOLGE TEILEN

In der Facebook Gruppe triffst du viele Gleichgesinnte, die das gleiche Ziel haben wie du. Teilt nicht nur eure Rezepte und Ideen, sondern auch eure Erfolge!

DIE ZWEI ENTLASTUNGSTAGE

Die Entlastungstage sind ein perfekter physischer und mentaler Einstieg für eine Ernährungsumstellung. In dieser Phase geht es vor allem darum den Körper darauf vorzubereiten, dass jetzt ein Neustart ansteht. Dazu ist auch sinnvoll eine **Darmentleerung** durchzuführen. Tipps wie diese Darmentleerung einfach und angenehm funktioniert, findest Du in unseren Praxistipps. Wir empfehlen Ihnen die Entlastungstage dann durchzuführen, wenn keine größeren Verpflichtungen anstehen, wie z.B. am Wochenende. Es tut gut, sich hierfür etwas Zeit zu nehmen.

Die **Ernährung** während dieser Tage besteht hauptsächlich aus **leicht verdaulichen Kohlenhydraten**, wie Gemüse, Obst oder auch Kartoffeln. Vermeiden Sie Fett, Alkohol und am besten auch Kaffee und trinken Sie stattdessen viel Wasser und Kräutertee. Sie können hier gleich mit dem Smart Detox Tee starten. Wenn Sie sich einen individuellen Tee in der Apotheke mischen lassen wollen, sind Goldrute, Brennessel, Löwenzahn, Wacholder und Beifuß geeignete Kräuter,



DIE ERFOLGSSCHRAUBEN FÜR DIE STRANDFIGUR

Nimm doch mal das Erfolgstagebuch in die Hand und wirf einen Blick auf das Punkte-System. Jeder einzelne Punkt hat eine Bedeutung und trägt zu deinem Erfolg bei. Da stecken nicht nur viele Jahre Erfahrung drin, sondern auch alle aktuellen Erkenntnisse im Bereich Fitness & Ernährung.

Natürlich ist das Thema „gesunde Ernährung“ noch viel umfangreicher als hier ausgeführt. Aber jetzt geht es schließlich um die eine Frage: wie schaffe ich es in drei Wochen auch ohne Kleidung gut auszusehen? Lass uns nun die Punkte im Einzelnen durchgehen und uns ansehen, warum sie einen Effekt bringen:

► **Kein Zucker**

Dass Zucker dick und krank macht, ist nun wahrlich ein alter Hut. Aber es ist wirklich so! Zumindest, wenn man die Zuckermenge langfristig nicht im Griff hat. Keine Angst, es geht nicht um den lebenslangen Zuckerverzicht, sondern um einen bewussten Umgang damit.

Also, was passiert im Körper, wenn man Zucker isst? Unmittelbar nach dem Genuss schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus, das wiederum die Aufgabe hat, den Zucker zur Zelle zu transportieren. Dort „öffnet“ das Insulin die „Schutztüren“ der Zelle, damit der Zucker hinein kommt und ggf. verbraucht werden kann. Die Insulinausschüttung ist beim Konsum von Zucker oder allen zuckerähnlichen Substanzen extrem hoch. Meistens wird sogar mehr Insulin ausgeschüttet, als der Körper benötigen würde. Das schädigt die Gefäßwände, ist also extrem ungesund. Außerdem verliert das Insulin irgendwann seine Funktion als „Türöffner“, was wiederum zu Diabetes führen kann.

Aber was hat das mit dem Gewicht zu tun? Sehr viel, denn das Insulin fördert auch die Speicherung von Fett. Das bedeutet: Je mehr Insulin im Blut, desto „besser“ funktioniert die Fettspeicherung. Mehr noch: Auch die Fettverbrennung wird blockiert.

Also Finger weg von Zuckersachen, auch vom versteckten Zucker. Etwas weiter hinten im E-Book findest Du die wichtigsten Zuckerfallen und ein paar gute Alternativen.

► **Kein Weißmehl und andere Dickmacher-Kohlenhydrate**

Weißmehl ist nichts anderes als eine Ansammlung von Zucker-Molekülen, genau genommen von Glucosemolekülen (= Traubenzucker). Man könnte sogar sagen Zucker hoch 10! Daher wirkt Weißmehl im Körper genau gleich wie Zucker. Man verdaut es sehr schnell, der Zucker- und damit Insulinspiegel schießt in die Höhe, das bedeutet Bahn frei für die Fettverbrennung.

! **Exkurs & Tipp am Rande:**

Wie du dir wahrscheinlich schon gedacht hast, ist gerade die Kombination von Zucker/Weißmehl und Fett fatal. Denn viel Insulin UND viel Fett bedeutet: Alles rein ins Depotfett. Dieser Zusammenhang gilt prinzipiell natürlich für alle Kohlenhydrate, immer in Abhängigkeit ihrer jeweiligen Blutzuckerwirkung. Um herauszufinden, welche Kohlenhydrate „gefährlich“ und welche „harmlos“ sind, gibt es den Glykämischen Index bzw. die Glykämische Last. Man kann den Spieß aber auch umdrehen: Wenn du Lebensmittel mit niedrigem GI isst, dann ist es nicht so wichtig wie fett das Lebensmittel ist. In der Praxis bedeutet das für dich: Gönn dir ein Steak, aber kombiniere Gemüse dazu!

► **Abends keine Kohlenhydrate**

In der Nacht ist unser Organismus auf Fettverbrennung eingestellt. Blöd, wenn man ihm durch eine Insulinausschüttung am Abend hier einen Riegel vorschiebt. (Du erinnerst dich: Insulin blockiert auch die Fettverbrennung!). Wenn Du schnell ans Ziel kommen willst, bist du sehr konsequent und verzichtest am Abend auf klassische Kohlenhydrate, wie Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln, o.ä.

► **... und tagsüber nur ganz wenig**

Bitte nicht falsch verstehen. Ich verteufle Kohlenhydrate nicht per se. Aber wir haben nur wenig Zeit und der „Kohlenhydrat-Hebel“ ist der effektivste den du drehen kannst. Je weniger klassische Kohlenhydrate du während der drei Wochen isst, desto besser und desto schneller bist du am Ziel. Konzentriere dich auf clevere Alternativen, die du ebenfalls weiter hinten im E-Book findest.

► **Keine Zwischenmahlzeiten/Snacks**

Der ganz ähnliche Gedankengang gilt auch untermags. Da jede Insulinausschüttung die Fettverbrennung blockiert, versuchen wir möglichst lange „insulinfreie Zeiten“ zu haben. Ideal wäre ein Abstand zwischen den Mahlzeiten von 5 Stunden oder mehr. Falls du das nicht schaffst, dann wähle zwischendurch einen niederglykämischen Snack, wie ein paar Nüsse, Rohkost oder Naturjoghurt.

► **Kein Alkohol**

Auch Alkohol ist nichts anders als Zucker. Natürlich gibt es gewisse Alkoholika, die weniger Blutzuckerwirkung haben als andere. Wein hat weniger als Bier oder Hochprozentiges. Daher wäre gegen einen weißen Spritzer gar nicht so viel einzuwenden. Ich rate dir dennoch die Finger in den drei Wochen davon zu lassen. Die enthemmende Wirkung von Alkohol kennt fast jeder. Zu gut deutsch: Wir haben uns einfach nicht mehr so gut im Griff und es fällt uns viel schwerer in der Umsetzung der Ernährungsregeln konsequent zu sein. Außerdem hat Alkohol gar nicht so wenig Kalorien ohne uns satt zu machen. Im Gegenteil: Gerade Sekt oder Weißwein hat eine ungeheurer Appetit anregende Wirkung. Mach es dir also nicht unnötig schwer und gönne deinem Körper ein paar alkoholfreie Wochen.

► **Der Eiweißshake**

Eiweiß ist DER Baustoff des Körpers schlechthin. Ohne Eiweiß geht gar nichts. Keine gute Laune, kein gutes Immunsystem, keine starken Nerven und vor allem: Keine Muskeln. Die brauchen wir aber ganz dringend, wenn wir unseren Körper in Form bringen wollen und dem Jo-Jo-Effekt vorbeugen wollen. Als Faustregel gilt: Bei jeder Mahlzeit sollte eine Eiweißkomponente (also Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Soja, etc.) dabei sein.

Da wir aber in den drei Wochen viel trainieren und einen gewissen Muskelaufbau (keine riesen Muckis, sondern einen straffen Bauch) erzielen wollen, sollte das Eiweiß in einer guten Form daher kommen. Das bedeutet: Je idealer die Aminosäuren (=einzelne Bausteine von Eiweiß) aufeinander abgestimmt sind, desto besser eignet sich das Lebensmittel für den Aufbau und Erhalt von Muskulatur. Ein guter, auf das Ziel abgestimmter Eiweißshake kann das und bietet sich daher optimal als Mahlzeitenersatz an. Daher empfehle ich mindestens einmal pro Woche das Abendessen durch einen Eiweißshake zu ersetzen. Dies gilt vor allem an Trainingstagen (an trainingsfreien Tagen bietet sich eine 14-Stunden-Pause an).

! Exkurs: Welchen Eiweißshake soll ich nehmen?

Ich bin Fan von den Produkten von AM Sport. Ich kenne den Gründer und Entwickler Mark Warnecke. Er ist ehemaliger Weltmeister im Schwimmen und praktizierender Arzt und hat eine Menge Ahnung von Ernährung. Den Ladies unter euch empfehlen ich das WOMAN PROTEIN und den Jungs das HIGH PROTEIN. Beide Shakes haben nur einen geringen Kohlenhydrat-Anteil, was wichtig ist, fürs Abnehmen. Idealerweise macht man die Shakes mit Wasser, was bei diesen beiden auch sehr gut funktioniert.

► 14-Stunden Pause (Bonuspunkt)

Noch besser als am Abend nur die Kohlenhydrate wegzulassen, funktioniert die 14-Stunden Pause. Sie hat enorme Vorteile auch hinsichtlich des Alterungsprozesses. Mehr dazu erfahrt ihr in einem der Newsletter. Meine Empfehlung: 2–3x pro Woche eine 14-stündige Nahrungskarenz einlegen. Also um 17 Uhr Abend essen und um 7 Uhr wieder frühstücken. Funktioniert auch langfristig gut um das Gewicht zu halten.

► Keine Transfettsäuren

Transfettsäuren sind industriell hergestellte Fettsäuren, die unser Körper nicht kennt. Sie machen nachweislich krank und dick. Man sagt ihnen sogar nach, dass sie an der Entstehung von Krebserkrankungen und Depressionen mitbeteiligt sind.

Ganz ehrlich: Wenn du langfristig etwas für dich und deinen Körper tun willst, dann verbannst du diese Killerfette aus deinem Leben. Achte auf die Bezeichnung „gehärtete Fette“ und meide möglichst alles (industriell) Frittierte und stark Herausgebackene. Da gibt es einfach keine bessere Nachricht.

► 5 Portionen Gemüse oder Obst

Ehrlich gesagt, meine Betonung liegt dabei klar auf Gemüse. Wer zu viel Obst isst, riskiert wieder eine „Überzuckerung“ des Körpers, auch wenn es sich dabei um natürliche Zuckerlieferanten handelt.

Aber Vitamine müssen natürlich sein. Gemüse und Salat sind daher die perfekte Beilage zu deiner Eiweißportion. **Mein Tipp:** Drei Portionen Gemüse (also quasi zu jeder Mahlzeit) und maximal zwei Stück Obst pro Tag. Da du beim Gemüse keineswegs auf die Menge achten musst, können es pro Mahlzeit auch zwei Portionen sein.

► 2–3 Liter Wasser am Tag

Auch ein alter Hut, ich weiß. Trotzdem ist es für viele Personen ein Kraftakt auf diese Menge zu kommen. Für's Abnehmen allerdings unerlässlich. Wasser unterstützt die Entgiftung und Entschlackung, reguliert die Verdauung und sorgt für festes Bindegewebe und schöne Haut.

Man rechnet 30–35ml pro Kilogramm Körpergewicht. Wenn du ein Leichtgewicht bist, hast du Glück, ansonsten gilt: Wasser im Büro, Wasser im Auto, Wasser zum Essen, ...

Übrigens: Stilles (!) Mineralwasser wirkt basisch und unterstützt den Entsäuerungsprozess. Mit etwas Vitamin C (z.B. ein paar Spritzer Zitrone) kann der Körper die dafür wichtigen Mineralien besser aufnehmen!

! **Tipp:** Auch ungesüßter Kräutertee oder Kokoswasser zählt!

► **Täglich Bewegung**

Tägliche Bewegung ist das A und O eines gesunden Lebens und die Basis für einen guten Fitnesszustand. Der Unterschied zwischen Training und Bewegung? Training erfolgt nach Plan und Strategie. Man kommt ins Schwitzen und muss sich auch mal anstrengen. Bewegung kann auch Treppen steigen sein oder Golf spielen oder mit dem Hund spazieren gehen. Also: Auch wenn sich das Training mal nicht ausgeht, solltest du zumindest eine 1/2-stündige Bewegungseinheit in deinen Tagesablauf einbauen (z.B. zu Fuß zur Arbeit). Idealerweise kombinierst du deine Bewegungseinheit mit einer Sauerstoffdusche an der frischen Luft.

► **Workout of the day**

Für den Beachbody reicht es nicht sich „nur“ zu bewegen. Da muss schon richtig trainiert werden. Ideal: Die perfekte Kombination zwischen Ausdauer und Kraft. Ideal dafür: Das Workout of the day. Trainerin Corina hat 21 Übungen für dich zusammengestellt. Jeden Tag kommt eine neue Übung dazu. Du kannst die Übungen beliebig variieren, je nachdem wo dein Schwerpunkt liegen soll. Bei der Kick-off Veranstaltung werden wir gemeinsam ein 60-minütiges Training miteinander machen, das du entweder live oder online via Facebook Live-Übertragung mitmachen und auch immer wieder wiederholen kannst. Im Schnitt solltest Du auf 30 Minuten Training pro Tag kommen. Dafür gibt es einen Punkt. Wenn Du 60 Minuten trainierst, dann 2 Punkte, usw. Natürlich kannst du auch nach einem bestehenden Trainingsplan trainieren. Achte darauf, die Intensität deinem aktuellen Fitnesszustand anzupassen. Das Training sollte dich fordern, aber nicht überfordern!

► **15 Minuten Entspannung**

Stress ist nachweislich mitverantwortlich für Übergewicht und für jede Menge andere Symptome. In Stressphasen schüttet der Körper neben Adrenalin auch Cortisol aus. Dieses wirkt im Körper ähnlich wie Insulin. Es hemmt die Fettverbrennung (vor allem in der Nacht) und fördert die Fettspeicherung. Daher sollte es ein großes Ziel sein, den eigenen Stresslevel so niedrig wie möglich zu halten. Viele Faktoren, wie z.B. beruflichen Druck können wir nur schwer steuern. Aber wir können lernen damit umzugehen. Dafür stehen uns eine Menge an möglichen Tools zur Verfügung: Meditation, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Achtsamkeitstraining, Entspannungsmusik hören, usw. Auch ein bewusster Spaziergang durch den Wald, ein wohltuendes Bad, ein Besuch in der Sauna oder Kuschneln mit den Kindern kann dazu gehören. Was NICHT dazu gehört: Fernsehen, Internet surfen, laute Musik oder Shopping (diese Tätigkeiten sind mit zu vielen Eindrücken verbunden, die unser Gehirn erst recht wieder stressen). Finde heraus, was dir am besten hilft um „runterzukommen“. Das sollte dir 10–15 Min. pro Tag wert sein (noch besser: 25 Min.).

► **7-Stunden Schlaf**

Mal ganz ehrlich, kommst du auf 7 Stunden erholsamen Schlaf pro Nacht? Immer mehr Studien belegen die hohe Bedeutung eines guten Schlafs für den Stoffwechsel. Viele Personen, die unregelmäßige Schlafzeiten haben (z.B. durch Schichtarbeit), haben mit Übergewicht zu kämpfen. Natürlich sind 7 Stunden eine Ansage. Nutze die Challenge um deinen Tag-Nacht-Rhythmus zu optimieren

► **Täglich durchblutende Hautpflege**

Da geht es ganz klar um Straffung von außen: Wechselduschen, Bürstenmassage, Saugwellenbehandlungen, straffende Körperlotionen, Peelings oder Magnesiumbäder sind ein absolutes Pflichtprogramm für den Bikini-Body.

PRAXISTIPPS

1. DIE ENTLASTUNGSTAGE

Die Darmentleerung

Die Darmentleerung ist keine Pflicht, aber sie erleichtert dir die ersten Tage der Challenge. Du hast weniger Hunger, dein Stoffwechsel ist perfekt vorbereitet, du fühlst dich von Anfang an leicht und die Motivation steigt. Die Frage ist nur: Wie funktioniert das? Entweder Du besorgst Dir aus der Apotheke hochkonzentriertes **Magnesium, Bittersalz oder Passagesalz**. Diese Salzlösungen werden in Wasser aufgelöst und getrunken, entweder nüchtern in der Früh oder auch abends vor dem Zubettgehen. Während des Vormittags sollte dann eine mehr oder weniger komplette Darmentleerung erfolgen. Jeder reagiert hier etwas anderes und so kann es sein, dass es notwendig ist, den Vorgang am nächsten Tag zu wiederholen. Da es nicht unbedingt notwendig ist, dass der Darm komplett entleert wird, kann man auch sanftere Methoden wählen. Von unserer pure Vitalstofflinie gibt es das Colvital. Hier führen u.a. Flohsamen zum gewünschten Erfolg. Colvital kann man auch während der Bikini-Challenge weiter nehmen und tut dadurch aktiv etwas für den Darm. Ganz neu und easy ist der Genuss der grünen China-Pflaume. Dabei reicht meist schon eine SHARE Pflaume pro Tag aus. Schmeckt nebenbei auch noch gut.

Die Mahlzeit während der ersten zwei Tage

Bei den Mahlzeiten ist es wichtig, dass du möglichst leicht verdauliche Kohlenhydrate aus Obst- & Gemüsequellen zu dir nimmst (kein Weißmehl). Wir empfehlen dir diese Aufteilung:

1. Tag: Kartoffeltag

Du isst eine beliebige Menge Kartoffeln auf mehrere Mahlzeiten verteilt. Du kannst die Kartoffeln salzen und mit Kräutern würzen. Verwende kein Fett bzw. Öl nur sehr sparsam für die Zubereitung.

2. Tag: Gemüsetag

Bereite dir eine Basen- oder Gemüsesuppe zu, iss gedünstetes Gemüse, Salat oder gebratenes Gemüse mit ganz wenig Öl. Verteile das Gemüse auf mehrere Mahlzeiten. Zum Frühstück kannst auch einen Apfel oder säurearmes Obst, wie z.B. Mango wählen.



Wichtig: Ausreichend trinken! Am besten Wasser oder Kräutertees.

Ruhe gönnen!

Wenn du die Darmentleerung durchführst, dann solltest du an diesen Tagen kein anstrengendes Training planen, sondern ganz nach Gefühl handeln. Idealerweise führst du die Entlastungstage am Samstag nach dem Kick-off durch, wo du dir sowieso eine Regenerationsphase verdienst hast.

2. MAHLZEITENVORSCHLÄGE FÜR DIE DREI WOCHEN

Nach den Entlastungstagen hast du wieder die freie Auswahl. Solange du dich an die Regeln des Punktesystem hältst, kannst du deine Mahlzeiten beliebig zusammenstellen. Verstehe diese Vorschläge daher als beste Empfehlungen für die einzelnen Mahlzeiten!

! Ein kleiner Tipp vorneweg:

Starte deine Mahlzeiten immer mit einem Bissen Eiweiß! Dieser bewährte Tipp aus dem metabolic balance Programm hilft Dir Hunger zu vermeiden und Deine Bauspeicheldrüse zu entlasten.

FRÜHSTÜCK

Auch wenn ich normalerweise sehr viel Wert auf ein gesundes und kraftspendendes Frühstück lege, müssen wir bei der Bikini-Challenge etwas umdenken. Vor allem habe ich durch das Frühstück bzw. die Frühstückszeit einen Hebel um die 14-Stunden Pause in der Praxis umzusetzen. Konkret bedeutet das: Wenn ich erst um 19 Uhr zu Abend esse, sollte das Frühstück nicht vor 9 Uhr stattfinden. Um diese Uhrzeit sind die meisten von uns schon im Büro, auf der Uni oder sonst irgendwo. Entsprechend klein und praktisch sollte das Frühstück ausfallen. Wenn du nicht gern frühstückst, dann lass es weg. Du solltest nur darauf achten, dass du nicht in ein Hungerloch fällst, denn das wäre fatal. Lieber rechtzeitig einen Apfel o.ä. essen. Ansonsten empfehle ich dir folgende Frühstücksvarianten: :

► Obst

Die einfachste Möglichkeit sind 1- oder 2 Stück Obst, am besten niederglykämisch: Apfel, Orange, Mango, Papaya, Birne, Pfirsich, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, ... (keine Banane!).

► Naturjoghurt

Den kannst du natürlich auch mit Obst mischen. Wichtig ist, dass Du eine zuckerfreie Variante wählst. **Tipp:** Apfel reiben, Zimt dazu und fertig ist dein natürlich gesüßter Joghurt.



Wichtig: Wer Allergien (egal welcher Art) hat, sollte statt Kuhmilchprodukte Alternativen aus Soja, Mandeln, Reis, Kokosnuss oder Hanf verwenden (zumindest für 2-3 Wochen)!

► Zwei Eier mit Gemüse oder Pilze

Hier sind alle Spielarten erlaubt: Hartgekocht zum Mitnehmen, als Spiegel- oder Rührei, Ei im Glas, ... Wichtig ist, dass du etwas Gemüse, entweder roh oder angebraten dazu kombinierst.

► Alpen-Sushi

Eine (oder zwei) Scheiben gekochter Schinken (z.B. Pute) mit Frischkäse (Schaf oder Kuh) bestreichen, Gurkenstifte reinlegen, aufrollen und genießen.

► **Avocado mit Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen**

Avocado zerdrücken, ein paar Spritzer Zitronensaft dazu, salzen und pfeffern. In der Zwischenzeit je 2 EL Kürbis- und Sonnenblumenkerne sanft anrösten und mit der Avocado-creme vermengen. Man kann auch etwas Tomaten dazu geben. Einfach auslöffeln oder gemeinsam mit Rohkost genießen.

► **Eiweißshake**

Selbstverständlich kannst du auch fürs Frühstück einen Eiweißshake verwenden. Den kannst du dir auch prima mitnehmen oder im Büro mit Wasser zubereiten. Es gibt dafür praktische Shaker für unterwegs.

► **Cottage Cheese süß oder deftig**

Entweder du verfeinerst ihn mit Kräutern und isst Rohkost dazu oder du gibst ein bisschen Obst dazu.

► **Was ist mit Brot?**

Je weniger Kohlenhydrate desto besser. Daher empfehlen wir dir kein Brot zum Frühstück. Wenn du das Gefühl hast mit so wenig (klassischen) Kohlenhydraten nicht auszukommen, dann verwende ein Roggen-Vollkorn-Knäckebrötchen (z.B. Finn crisp) oder ein paar Haferflocken für den Joghurt.



MITTAG- UND ABENDESSEN

Auch bei den Hauptspeisen (vor allem beim Abendessen) gilt: Je weniger Kohlenhydrate, desto besser. Vor allem wenn Du ein paar Kilo abnehmen möchtest, solltest Du vorzugsweise Varianten wählen, die ohne die klassische Sättigungsbeilage auskommen. Viel besser eignen sich Gemüse oder Salat als Beilage. Hier ein paar Ideen:

- Fisch (z.B. Lachs, Forelle, Saibling, Thunfisch) mit jeder Menge Gemüse (z.B. Brokkoli, Fisolen, Kohlrabi, etc.)
- Fleisch mit viel Gemüse und / oder Salat
- Meeresfrüchte, z.B. Garnelen mit Gemüse oder Salat
- Geflügel, z.B. Hühnerbruststreifen mit Salat und/oder Gemüse
- Gemüse nach Wahl (z.B. Zucchini, Melanzani, Paprika, etc.) mit Käse (z.B. Mozzarella oder Schafkäse) überbacken
- Griechischer Salat
- Salat mit Thunfisch und Ei
- Käseteller mit Rohkost
- Tomaten mit Mozzarella
- Bohnensalat (z.B. rote oder weiße Bohnen mit Zwiebel und/oder Lauch)
- Chili con Carne (ohne Mais!)
- Glasnudelsalat, z.B. mit Garnelen
- Hühnersuppe
z.B. asiatisch mit Glasnudeln, Soja-Sprossen, Zitronengras, Koriander, Pilzen, etc.
- Gemüsesuppe (z.B. Kürbis, Zucchini, etc.)
- Gefüllte und gedämpfte Kohlblätter (z.B. Chinakohl mit faschiertem Huhn und Gemüse)
- Linseneintopf (z.B. indischen Dhal mit gedämpftem Gemüse, wie Kürbis oder Lauch)
- Lauwarmer Salat mit Käferbohnen, Lauch, Tomaten und Kürbiskernen
- Alle Gemüsesuppen, z.B. Lauch-, Zucchini-, Kürbis- oder Wildkräutersuppe
- Wildkräutersalat mit Erdbeeren und Ziegenfrischkäse



Wichtig: Bei diesen Varianten kein Brot als Beilage!

! Tipp: Achte bei Gewürzmischungen darauf, dass sich darin weder Zucker noch Geschmacksverstärker verstecken!

Notfall-Plan:

Falls du es einfach nicht schaffst ohne Kohlenhydrate auszukommen, dann halte dich an folgende Varianten. Achte darauf, diese Kohlenhydrate ausschließlich mit ganz fettarmen Lebensmitteln zu kombinieren.

- Spaghetti mit Tomatensugo (Tipp: Iss als Eiweißportion vorher einen Cottage Cheese)
- Vollkornnudeln mit Gemüsesugo (z.B. aus Melanzani und/oder Zucchini)
- Wildreispfanne mit Austernpilzen und Gemüse
- Roter Reis mit Gemüse (evtl. auch mit Huhn oder Garnelen)
- Spagetti mit Meeresfrüchten
- Kartoffeln mit Ei und Gemüse (keine fette Soße!!)
- Kartoffeln mit Kräutertopfen
- Quinoasalat mit Gemüse
- Bulgur mit mediterranem Gemüse

Im Theorieteil erfährst Du warum die Kombination aus Fett und Kohlenhydraten so tückisch sein kann. Oliven- und Rapsöl sind für die Zubereitung in Maßen (max. 2 EL!) erlaubt.

3. KOCH-TIPPS

► Würzen

Zum Würzen eignen sich: Tamari-Soja-Soße, Dijon-Senf, Sambal Oelek, frische oder getrocknete Kräuter, Gewürze. Ich hab prima Gewürzmischungen in meinem Sortiment, die bestens zur Challenge passen. Meine Favoriten: Meer Flair (für Gemüse), pure Toskana (für einen mediterranen Touch), Pepper&Spice (für Fleisch), Asian Power (für alle Wok-Gerichte). Immer daheim habe ich außerdem: Frischen Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Zitronengras, Chilli, Tomatenmark und Limetten.

► Salzen

Salz spielt in diesem Fall kein großes Thema, außer du musst Salz aus gesundheitlichen Gründen einschränken. Am besten du verwendest hochwertiges Meersalz. **Tipp:** mit Algen angereichertes Salz versorgt mit einer Extraportion Jod und kann damit Schilddrüse und Stoffwechsel etwas pushen.

► Küchengeräte

Ein Wok ist für die gesunde Küche Gold wert. Auch beschichtete Pfannen leisten gute Dienste um mit möglichst wenig Öl auszukommen. Wer keinen Dampfgarer zu Hause hat, kann sich für ein paar Euro im Asia-Laden ein Dämpfkörbchen aus Bambus besorgen. Sehr praktisch!

Gute Messer sind Pflicht, sonst wird das Gemüseschneiden einfach lästig. Auch eine gute, feine Küchenreibe ist toll zum Arbeiten.

4. PRAKTISCHE TIPPS FÜR UNTERWEGS

► Essen im Restaurant

Wenn es Probleme beim Umbestellen gibt, hilft eine kleine Notlüge weiter: „Das vertrag ich nicht“ oder „Dagegen bin ich allergisch“ funktioniert immer.

► Essen unterwegs

Viele Mittagsbuffets in Einkaufszentren oder Möbelhäusern bieten eine große Auswahl an Salaten und warmen Gerichten. Schneller geht eine warme Mahlzeit nicht. Für Snacks aus dem Supermarkt hat es sich bewährt im Büro oder Auto Besteck und eine Serviette vorrätig zu haben. Auch ein kleiner Imbiss von daheim ist damit unkompliziert konsumiert. Auch an Imbissbuden wird man fündig. Zum halben Hendl kombiniert man einfach Krautsalat.

► Einladungen und Parties

Informiere die Gastgeber über Deine neuen Ernährungsgewohnheiten. Man kommt Dir sicher gern entgegen. Grill- und Fondueabende eignen sich prima um die neue Ernährung Deinen Gästen schmackhaft zu machen.

5. ZUCKERFALLEN UND GUTE ALTERNATIVEN

Studiere die Zutatenliste der Lebensmittel genau! Oft verstecken sich viele Zuckerarten hinter Fachbegriffen (z.B. Dextrose, Saccharose, Glucose, Fructosesirup, Maltodextrin, usw.)! Klingt besser als Zucker, ist es aber nicht: Brauner Zucker, Vollrohrzucker, Honig und Ahornsirup.

Achte darauf, dass viele Lebensmittel mit modifizierter Stärke oder Zucker haltbar gemacht werden. Beides meiden! Bei Milchprodukten eher zur Vollfett-Variante greifen. Magermilchprodukte sind oft mit künstlichen Kohlenhydraten (z.B. mod. Stärke), Zucker oder Süßstoffe versetzt.

Gerade in Suppen und Soßen wird Zucker oder Mehl oft als Geschmacksverstärker oder Bindemittel verwendet. Vor allem im Restaurant heißt es aufpassen.

► **Achtung bei künstlichen Süßstoffen!**

Schon mal vorneweg. Süßstoffen kommt man fast genauso wenig aus wie Zucker. Sie sind synthetisch hergestellt und für unseren Körper fast schon so etwas wie ein Fremdkörper. Die Folgen von Süßstoff-Konsum sind immer noch nicht final geklärt, Fakt ist jedoch, dass sie dem Gewichtsziel eher schaden als nutzen. Zu ihnen zählen Saccharin, Acesulfam K, Aspartam, Cyclamate, u.a. Daher Süßstoffe nur im Notfall verwenden.

► **Empfehlenswerte Zuckeralternativen**

Apfel- und Birnendicksaft - Findet oft bei der Herstellung von Marmeladen und Frucht-aufstrichen Verwendung und kann gut zum Süßen von Nachspeisen und Müslis verwendet werden.

Agavendicksaft - gibt's inzwischen in fast jedem Supermarkt und eignet sich prima zum Süßen von Desserts, Salatsoßen & Co. Mit Agavendicksaft sollte man es aufgrund des hohen Fructoseanteils allerdings nicht übertreiben. Gezielt einsetzen!

Stevia - Die Steviapflanze verfügt über außerordentlich süße Blätter. Diese können z.B. als Ganzes den Tee süßen oder gepresst zum Verfeinern von vielen Gerichten dienen. Gibt's auch als Pulver oder Extrakt.

Kokosblütenzucker - die beste, wenn auch teuerste Zuckeralternative. Kokosblütenzucker ist 100% natürlich und wird aus der Blüte der Kokosnuss - in Handarbeit - gefertigt. Daher auch der teure Preis.

Birkenzucker - gerade mal sehr trendy. Im Grunde handelt es sich um 100% um den Zuckeraustauschstoff Xylit, der aus Baumrinden gewonnen wird. Zahnärzte haben ihre Freude an Birkenzucker, denn er ist antikariogen. Darüberhinaus hat er nur halb so viel Kalorien wie normaler Zucker und eine wesentlich geringere Blutzuckerwirkung.

6. ALTERNATIVEN FÜR KLASSISCHE KOHLENHYDRATE

Wer es ohne Nudeln, Reis & Co gar nicht aushält, kann es mit folgenden Alternativen versuchen. Sie alle haben eine wesentlich geringere Blutzuckerwirkung. Aber nicht übertreiben!

Statt Kartoffeln: Pastinaken (z.B. als Püree), Süßkartoffeln (in Maßen) od. Topinambur

Statt Nudeln: Konjak Nudeln (auch als Shirataki Nudeln bekannt.
Achtung übler Geruch, der mit dem Kochen gänzlich verschwindet
oder Glasnudeln (aus der Mungbohne)

Statt weißem Reis: Roter Reis, Wildreis, Quinoa

Statt Brot: Eiweiß- bzw. Proteinbrot, evtl. dünnes Roggenknäckebrötchen

Statt Weizenmehl: Quinoamehl, Amaranthmehl, Kokosmehl, Mandelmehl
Achtung: Sie meisten dieser Mehlsorten können Weizen- oder Dinkelmehl nur teilweise ersetzen, wenn man beim Backen gute Ergebnisse erzielen möchte.

Wirf außerdem einen Blick auf meine Kohlenhydratliste im Theorieteil, dann werden dir einige Zusammenhänge nochmal klarer!

7. TIPPS FÜR DEIN SPORTPROGRAMM

Die richtige Ausrüstung

Vielleicht bist du sowieso schon perfekt ausgestattet, dann kannst du diesen Abschnitt gestrost überspringen. Falls du eher zu den Sporteinsteigern gehörst, dann gehören diese Dinge zu deiner zukünftige Grundausstattung: .

► Fitnesskleidung zum Wohlfühlen

Neben einer gewissen Funktionsfähigkeit (Schweißabsorption, kühlende Materialien, etc.) sollte deine Fitnesskleidung vor allem eines können: Dich zum Training motivieren. Das heißt, dass du dich in den Sachen pudelwohl fühlen solltest. Ich bin Fan der Marke Lorna Jane, weil die Sachen ein tolles Design haben, hochwertige Materialien verwendet werden und motivierende Sprüche mich anspornen. Man bekommt die Sachen online, in unserem prime Store in der Alpenstraße oder direkt im Lorna Jane Store in Salzburg, Schwarzstraße (www.lornajane.at).

► Gute Sportschuhe

Vor allem, wenn Laufen in Zukunft zu deinen regelmäßigen Sportarten gehören soll, dann führt am perfekten Laufschuh kein Weg vorbei. Da gibt es für mich keine Diskussion. Lass dich von einem Fachmann beraten, da der Laufschuh unbedingt zu deiner Fußform und zu deinem Laufstil passen sollte. Auch für das Fitnessstudio sind gute Schuhe zu empfehlen.

► Pulsuhr

Kein Ausdauertraining ohne Pulssteuerung! Du brauchst sie um Geschwindigkeit und Intensität anzupassen. Wenn du im falschen Pulsbereich trainierst, schöpfst du nicht dein gesamtes Potential aus. Im Gegenteil: Es kann sogar passieren, dass du statt im Fettverbrennungsmodus zu trainieren, lediglich deine Glykogenspeicher (Kohlenhydratspeicher) entleerst. Welche Pulsuhr für dich in Frage kommt, richtet sich nach deinem Trainingsumfang und -ziel. Im Zweifel hilft dir hier ein Trainer weiter.

Intensität und Zeitpunkt

► Wie oft? Wie viel?

Du musst nicht täglich trainieren um Erfolg zu haben, aber regelmäßig. Die Regelmäßigkeit ist das A und O schlechthin. Natürlich benötigt der Körper auch Regenerationsphasen. Die sind sogar sehr wichtig, damit sich der Muskel wieder erholen und wachsen kann. Das heißt allerdings noch lange nicht, dass du an den Regenerationstagen auf der faulen Haut liegen sollst. Vielmehr sollten sich Tage an denen du intensiv trainierst mit Tagen des leichten Trainings abwechseln. Leichtes Training kann auch bedeuten: schnell spazieren gehen, Volleyball spielen, eine Wanderung machen, etc. Du kannst auch die Schwerpunkte des Trainings anders verteilen. Wenn du zum Beispiel an dem einen Tag ein intensives Oberkörpertraining durchgezogen hast, können am nächsten Tag die Beine drankommen.

Zuhause oder im Studio?

Zuhause zu trainieren bedeutet etwas mehr Flexibilität zu haben, nicht von Öffnungszeiten des Studio abhängig zu sein. Andererseits bietet das Training im Studio entscheidende Vorteile:

- Im Studio findest du alle Trainingsgeräte für ein perfektes und umfassendes Training. Damit meine ich nicht schwere Maschinen, sondern auch passende Hanteln, Kettlebells, Bänder, Medizinbälle, Trainingsblöcke und -bälle, usw. Nur mit dem passenden Equipment kannst du das Maximale aus dir rausholen.
- Im Studio sind Experten, die dir weiterhelfen. Sie erstellen dir Pläne, zeigen dir Übungen und korrigieren eine falsche Übungsausführung.
- Die Studioumgebung motiviert und spornt an. Es macht vielmehr Spaß unter Gleichgesinnten zu trainieren, als sich daheim im stillen Kämmerlein mit dem inneren Schweinehund zu quälen. Außerdem ist unser Zuhause für uns der Ort der Entspannung und damit fällt es uns viel schwieriger uns zu überwinden.
- Ein Termin verpflichtet und stellt sicher, dass du auch wirklich trainierst. Das kann ein Termin mit dem Trainer oder auch mit einem Trainingspartner sein.

Wann trainieren?

Wichtig ist, dass du das Training zu einem Teil deines Alltags machst. Das heißt es sollte sich eine gewisse Trainingsroutine einstellen. Daher solltest du dir deinen Trainingseinheiten fix einplanen, am besten immer zu gleicher Uhrzeit. Dadurch programmierst du dein Unterbewusstsein und dein innerer Schweinehund hat weniger Gelegenheit mit dir zu diskutieren. Du trainierst am liebsten morgens vor der Arbeit? Prima. Du wirst die Energie den ganzen Tag spüren und voller Elan und Esprit deine Alltagsanforderungen meistern können. Du machst dein Workout am liebsten abends? Sehr gut. Die Bewegung hilft dir Stress abzubauen und abzuschalten. Achte nur darauf nicht zu spät zu intensiv zu trainieren. Beim intensiven Training produzierst du Laktat, das erst abgebaut werden muss, damit du gut einschlafen kannst.

8. TIPPS FÜR STRAFFE HAUT

Damit man auch ohne Klamotten gut aussieht, sollte man auch ein bisschen etwas für das Hautbild tun. Schließlich hängen straffe Körperformen nicht nur von der Muskulatur ab. Hier ein paar Tipps:

► Körperpeelings

Die kann man sich auch ganz einfach selbst machen: Salz, gestoßene Birkenblätter, Zucker und Olivenöl sind prima Zutaten um eine feine Rubbelpaste für die Dusche zusammenzumischen. Statt Birkenblätter kann man auch Kaffeepulver nehmen.

► Saugwellenmassage

Darunter versteht man eine Massage mit speziellen Schröpfgläsern, die die Durchblutung anregt und Schlacken auflöst. Dabei wird so richtig schon ins Bindegewebe hinein gearbeitet, damit Cellulite keine Chance mehr hat. Idealerweise lässt man sich danach per Ultraschall ein straffendes Gel einarbeiten. So eine Behandlung gibt's zum Beispiel im prime Kosmetikstudio in der Alpenstraße.

► Wechselduschen und Bürstenmassagen

Das wusste schon unsere Oma. Wechselduschen regen ebenfalls die Durchblutung an und bereiten die Haut optimal auf eine straffende Körperpflege vor.

► Magnesiumbäder

Ein schlaffes Hautbild ist oft auch das Resultat eines übersäuerten Körpers. Magnesium hilft das Säure-Basen-Gleichgewicht zu verbessern. Besonders die so genannte transdermale Magnesiumaufnahme hat sich bewährt. 15 Minuten in Magnesiumflakes baden ist nicht nur super entspannend, sondern hilft auch dabei den Körper zu entsäuern und zu entschlacken. **Tipp:** Hochwertige Flakes aus dem Zechsteinmeer gibt's im vita club oder im www.myvitashop.at!



THEORIE

Wer es genau wissen will:

EIN BISSCHEN THEORIE SCHADET NIE

Mit dem Punkte-System hast du ein prima Tool an der Hand um schnell zum Erfolg zu kommen. Langfristig finde ich es sehr wichtig, dass du verstehst WARUM wir das so machen. Denn dann hast du auf Dauer dein Ernährungsverhalten im Griff ohne von starren Ernährungsplänen abhängig zu sein. Lass uns also gemeinsam einen Blick auf die wichtigsten Stoffwechselfvorgänge im Körper werfen.

ERFOLGSSCHRAUBE KOHLENHYDRATE

– der Unterschied entscheidet.

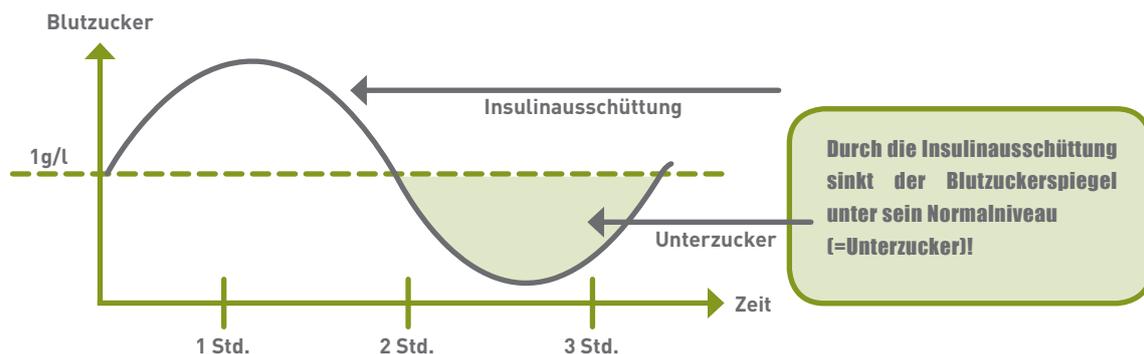
Die Einteilung, ob ein Kohlenhydrat als gut oder schlecht bewertet wird, entsteht aufgrund dessen Blutzuckerwirkung. Denn jeder Anstieg des Blutzuckers hat Folgen.

Blutzucker und Insulin.

Im Zuge der Verdauung wird jedes Kohlenhydrat in Traubenzucker (Glucose) aufgespalten. Über die Darmwand gelangt diese ins Blut.

Was passiert dann?

- Der Blutzuckerspiegel steigt an.
- Daraufhin schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus
- Das Insulin „öffnet“ die Türen der Zelle um den Zucker einzubringen
- Der Blutzuckerspiegel sinkt wieder ab.



Das Problem:

Insulin fördert auch die Speicherung von Fett und hemmt die Fettverbrennung!

Wie stark der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit ansteigt (und wie viel Insulin somit ausgeschüttet wird), verrät der Glykämische Index bzw. die Glykämische Last. Außerdem haben Zubereitungsart, Herstellungsmethode, Herstellungsverfahren und Ballaststoffanteil des Lebensmittel einen Einfluss. Aufgrund dieser Erkenntnis und aufgrund ergänzender Fakten (z.B. Ballaststoffgehalt, etc.) habe ich die Kohlenhydrate in drei Kategorien eingeteilt. Diese Einteilung hat sich in der Praxis als sehr hilfreich und einfach erwiesen.

MEINE ULTIMATIVE KOHLENHYDRATLISTE

Dickmacher	Fitmacher	Schlankmacher
Zucker, Traubenzucker, Honig	Pellkartoffel (mit Schale) Süßkartoffel	Milchprodukte
Weizenmehl	Naturreis, Basmatireis	Linsen
Mod. Stärke, Stärke allg.	Parboiled Reis, Reisnudeln	Kichererbsen
Bier, Cola, Limo	Vollkornnudeln (al dente)	Grüne Bohnen
Gezuckerte Fruchtsäfte	Spaghetti (al dente)	Glasnudeln (Soja)
Kuchen, Torten & Co.	Vollkorn- oder Kleiebrot	Sojaprodukte und -bohnen
Gummibärchen, Schokoriegel	Roggennatursauerteigbrot	Grünes Gemüse, Tomaten
Cornflakes, Popcorn	Pumpenickel	Aubergine, Zucchini, Paprika
Mais, Maismehl	Roggenvollkornbrot	Brokkoli, Kohlgemüse
Pommes Frites, Bratkartoffel	Haferflocken	Karotten roh
Chips	Vollkorngetreideflocken	Äpfel, Birnen, Marillen
Kartoffelpüree	Zuckerfreier frischer Frucht- saft	Kirschen, Beeren
Schnellkochreis, Weißreis	Erbsen	Pilze
Weiß-, Misch- & Knäckebröt, Croissant	Rote Bohnen	Dunkle Schokolade (>70%)
Weißer Teigwaren, Ravioli, Gnocchi	Getr. Marillen, getr. Äpfel	Nüsse natur
Gezuckerte Getreideflocken, Müsliriegel	Wildreis	Frische Gemüsesäfte
Salzkartoffeln	Ananas, Mango (in Maßen)	Marmelade mit Fruchtzucker
Riesenkürbis	Trauben, Kiwi (in Maßen)	Zuckerfr. Fruchtaufstrich
Rosinen, Sultaninen	Honig- & Wassermelone (in Maßen)	Fructose (Fruchtzucker) in Maßen
Gezuckerte Marmelade	Pfirsich, Nektarine (mit Schale)	Sprossen und Keime
Weißer Gries	Gekochte Karotten	Zwiebeln, Knoblauch
Banane	Gerste	Agavendicksaft
	Rote Beete, Rüben	
	Dinkel	

ERFOLGSSCHRAUBE FETTE

– Fettmacher oder Fitmacher?

Fett galt lange Zeit als Dickmacher Nr.1, denn Fett ist der größte Energielieferant. 1g Fett liefert 9,1 kcal, 1 g Eiweiß oder Kohlenhydrate nur 4,5 kcal. Dennoch muss man die Sache differenzierter betrachten. Einfach nur in gut und schlecht einzuteilen, ist gar nicht so einfach. Trotzdem unterteile ich gern in Fitmacher- und Fettmacherfette, da es uns die Orientierung leichter macht:

Fettmacher-Fette

- Finger weg heißt es vor allem bei den industriell gefertigten **Transfettsäuren**. Die höchst ungesunden Fettsäuren entstehen bei industriellen Prozessen (z.B. beim Härten) und bei starken Erhitzen (z.B. in der Friteuse). Sie gelten als absolute Killerfette, die nicht nur dick und krank machen, sondern auch Depressionen fördern sollen.
- Nicht ganz so eindeutig ist die Empfehlung für die sog. **gesättigten Fettsäuren** in fettem Fleisch, Wurst und Vollmilchprodukten. Diese Fette verwendet der Körper als Brennfett, also als Energielieferant. Wird nicht alles verbrannt (z.B. durch Bewegung), wandern diese Fette ins Depot und zwar vor allem dann, wenn gleichzeitig viel Insulin im Blut ist. Daher: immer ein bisschen die Menge im Auge behalten und die Kombination mit viel Kohlenhydraten vermeiden.

Fitmacher-Fette

- Sie findet man unter den sog. **einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren**. Vor allem Olivenöl und Rapsöl sind die Fitmacher unter den Pflanzenfetten. Fetter Seefisch ist aufgrund der wertvollen Omega-3-Fettsäuren ebenfalls ein absolutes Powerfett! Auch Weiderind enthält einiges an Omega-3!

Exkurs: OMEGA-3 und OMEGA-6-FETTSÄUREN

– Das Verhältnis muss stimmen.

Viele Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren sind essentiell, d.h. lebensnotwendig. Der Körper kann diese Fettsäuren nicht selbst herstellen, sondern ist darauf angewiesen sie mit der Nahrung aufzunehmen. Unser Bedarf an Omega-6 Fettsäuren ist i.d.R. durch die normale Ernährung gedeckt, während wir von den Omega-3-Fettsäuren zu wenig mit der Nahrung aufnehmen.

Omega-3-Fettsäuren sind aber wahre Power- und Fitmacherfette. Sie wirken z.B. als Blutverdünner und verbessern somit die Fließeigenschaft des Blutes – der ideale Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Außerdem besitzen sie entzündungshemmende Eigenschaften und können das dick machende Insulin senken.

Mit unserer Ernährung nehmen wir i.d.R. achtmal mehr Omega-6 als Omega-3 Fettsäuren auf. Wer abnehmen und gesund bleiben will senkt dieses Verhältnis zumindest auf 5:1. Omega-3-Fettsäuren stecken z.B. in Fisch, Rapsöl, Walnüssen und Leinöl.

Omega-6-Fettsäuren findet man z.B. in Weizenkeim-, Soja-, Distel-, Maiskeim- oder Sonnenblumenöl. Diese Ölsorten also lieber maßvoll genießen.

FETTLISTE

Nahrungsmittel	Einschränkung	Stattdessen
Salatöle	Palmöl, raffinierte (billige) Öle, fertige Mayonnaise	Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Hanföl, Sesamöl; Mäßig, weil viel Omega-6: Distelöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Weizenkeimöl, Kürbiskernöl, Sonnenblumenöl
Bratöle und Fette	Plamin, billige Margarine	Olivenöl (nicht zu stark erhitzen), Rapsöl; Für hohe Temperaturen: Kokosöl, Butterschmalz, Gäneschmalz
Fisch		Alle Fische, insbesondere Omega-3 haltige: Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch Fettarme: Forelle, Zander, Krustentiere, Dorsch, Kabeljau, Steinbutt
Fleisch	Lammkotelett, Schweinskotelett, Schweinebauch, fetter Speck	Kalbsfilet, Kalbsschnitzel, Hase, Kaninchen, Lammkeule, Rehrücken, Rinderfilet, Schweinefilet, Roast Beef
Wurst	Salami, Bratwurst, Leberkäse, Leberwurst, Mettwurst, Münchner Weißwurst, Frankfurter, Extrawurst	Bündner Fleisch, gekochter und roher Schinken (Fettrand weglassen), Bierschinken, Geflügelwurst
Milchprodukte	Käse mit mehr als 50% F.i.Tr. (v.a. bei Hartkäse), Vollmilch (als Getränk), Schlagsahne, Creme fraiche, Mascarpone	Käse mit max. 45% F.i.Tr., Sojamilch (ohne Zucker), Saurrahm, Qimiq, Buttermilch, Soja Creme fraiche Alternative (Achtung bei versteckten Zucker), Creme légère (15%)
Geflügel	Gans, Ente mit Haut, Suppenhuhn	Putenbrust, Hühnerbrust (ohne Haut)
Zwischendurch	Fastfood, Süßigkeiten, Chips, Knabbereien, Cremeeis, etc.	Trockenfrüchte (außer Datteln), Obst, Oliven, Erdnüsse (natur), Walnüsse (Omega-3)
		Sonst. Nüsse natur Frucht-Sorbet (ohne Zucker)

Auch Interessant:

CHOLESTERIN – BESSER ALS SEIN RUF

Kaum eine Substanz, die so stark diskutiert und in Misskredit gelangt ist, wie das Cholesterin. Cholesterin übernimmt in unserem Körper lebenswichtige Funktionen. Daher verlässt sich der Körper nicht auf eine Versorgung von außen, sondern stellt den Großteil des Cholesterins selbst her. Der Cholesterinspiegel lässt sich also über die Nahrung nur bedingt beeinflussen. Insbesondere cholesterinhaltiges Essen hat wenig Einfluss auf das Blutcholesterin.

Bei der Bestimmung desselben interessiert den Mediziner übrigens nicht nur das Gesamtcholesterin, sondern auch der sog. HDL- und LDL-Wert. Diese werden fälschlicherweise oft auch als „gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet.

HDL und LDL an sich sind weder gut noch schlecht, sondern nichts anderes als Transportsysteme für das Cholesterin in der Blutbahn. Hierbei hat das LDL die Aufgabe, Cholesterin von der Leber zu den Verbraucherzellen zu transportieren, während HDL für den Rücktransport des „Abfall-Cholesterins“ verantwortlich ist. Auf dem Weg von der Zelle zur Leber „putzt“ das HDL die Blutgefäße von angelagertem (überschüssigem) LDL-Cholesterin frei. Je höher also der HDL-Spiegel im Vergleich zum Gesamtcholesterin ist, desto größer ist die Putz- und somit Schutzwirkung. Das Verhältnis Gesamtcholesterin: HDL sollte im Idealfall kleiner als 4:1 sein.

Überschüssiges, nicht benötigtes Cholesterin kann über den Darm „entsorgt“ werden. Allerdings nur dann, wenn das Abfallcholesterin die Möglichkeit bekommt, sich an Ballaststoffe zu binden. Möchte man über die Ernährung seinen Cholesterinspiegel beeinflussen, empfiehlt sich vor allem eine ballaststoffreiche Ernährung. 3–4 Löffel Haferkleie zum Frühstück gelten daher als Geheimtipp.

! Tipp: Möchte ich den HDL-Wert erhöhen, so funktioniert das in der Regel am besten über moderates Ausdauertraining.



ERFOLGSSCHRAUBE EIWEISS

– Baustoff des Lebens

Eiweiß ist der Baustoff des Körpers und sorgt somit für Leistungsfähigkeit, Kreativität und Wohlbefinden.

Die einzelnen Bausteine von Eiweiß sind die 22 Aminosäuren. Nicht alle davon kann der Körper selbst herstellen. Er ist darauf angewiesen sie mit der Nahrung aufzunehmen. Man nennt diese acht Aminosäuren essentiell. Man unterscheidet tierisches Eiweiß (z.B. in Fleisch, Fisch, Geflügel) und pflanzliches Eiweiß (z.B. in Hülsenfrüchten, Getreide, Soja). Tierisches Eiweiß geht oft mit Fett einher.

Wie viel Eiweiß brauchst du?

Experten empfehlen eine tägliche Eiweißzufuhr von 1g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Bekommt der Körper von außen zu wenig Eiweiß, holt er es sich aus dem Muskel. Daher nimmt man bei eiweißarmen Diäten (oder beim Heilfasten) oft erheblich an Muskelmasse ab. Beim Abnehmen also immer auf eine ausreichende Eiweißversorgung achten!

Auf die biologische Wertigkeit kommt es an!

Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel Gramm Körpereiwweiß aus 100g Nahrungseiweiß aufgebaut werden. Tierisches Eiweiß hat i.d.R. eine höhere Wertigkeit als pflanzliches. Durch geschicktes Kombinieren (z.B. Kartoffeln und Ei) kann die biologische Wertigkeit erhöht werden. Dieses Vorgehen ist jedoch etwas tricky, denn man muss hier die Mengen entsprechend abstimmen.

Übersäuerung durch zu viel Eiweiß?

Bei der Verstoffwechslung von Eiweiß entstehen Säuren, die der Körper irgendwann wieder loswerden muss. Gelingt ihm das nicht, können sich die Säuren als eine Art Mülldeponie im Bindegewebe ablagern. Dadurch wird der Zufluss an Nährstoffen zur Zelle und der Abfluss von Fetten und Giftstoffen von der Zelle weg gestört. Daher ist es wichtig beim Eiweißkonsum einige Regeln zu beachten:

Pro Mahlzeit möglichst wenig unterschiedliche (am besten nur eine) Eiweißsorten essen!

Vor allem solltest du darauf achten, tierische Eiweißlieferanten (Fleisch, Fisch, Geflügel, Milchprodukte, Eier) nicht miteinander zu kombinieren. Bau immer wieder pflanzliches Eiweiß (Bohnen, Linsen, Wildreis, Soja, Austernpilze, etc.) in deinen Speiseplan mit ein!

Immer genügend (Wasser) trinken ...

...denn überschüssige Säuren kann der Körper über die Niere entsorgen. Aber dass Wasser wichtig ist, das wissen wir ja schon ...

ERFOLGSSCHRAUBE ENERGIEBILANZ

– Alles in Waage?

Welche Rolle spielen nun die Kalorien? Eine nicht ganz unwesentliche, wenn auch nicht die Hauptrolle.

Der Grundumsatz

Damit bezeichnet man die Kalorien, die der Körper verbrennt um alle notwendigen Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Der Grundumsatz hängt von einigen unveränderlichen Faktoren, wie Alter, Größe oder Geschlecht ab, aber auch von veränderlichen Faktoren, wie Gewicht oder Körperzusammensetzung. Damit meint man das Verhältnis von Körperfett zu Muskulatur. Je mehr Muskulatur, desto höher der Grundumsatz. Der Jo-Jo-Effekt entsteht dadurch, dass man bei einer Diät Muskulatur abbaut, da der Körper zu wenig Eiweiß bekommt. Der Grundumsatz sinkt ab und man nimmt nach der Diät umso schneller zu.

Der Anti-Jo-Jo-Effekt

Um dem Jo-Jo-Effekt vorzubeugen, ist es für jede Diät oder Kur also extrem wichtig, Eiweiß zuzuführen und gleichzeitig Muskulatur über das Krafttraining aufzubauen.

Der Leistungsumsatz

Die Energie, die der Körper zusätzlich zum Grundumsatz für Arbeit, Sport, Bewegung, usw. aufwenden muss, nennt sich Leistungsumsatz. Beides zusammen ist der Energieverbrauch und damit die Kalorienmenge, die man essen kann, ohne zuzunehmen. Also: je mehr Sport, desto mehr Kalorien kann man zuführen.

Kalorienzählen?

Auch wenn die ausgeglichene Energiebilanz ein physikalisches Faktum ist, bin ich gegen das generelle Kalorienzählen. Denn Kalorien sind eben nur eine Einflussgröße, die Qualität der Nährstoffe aber eine viel wichtigere. An dieser Stelle sei zu Deiner Beruhigung gesagt: Wenn Du unseren Empfehlungen folgst, die Regeln einhältst und Deine täglichen Punkte erzielst, brauchst Du Dir über Kalorien keinen Kopf zu machen. Dieses Problem löst sich in der Regel von selbst.

Natürlich gibt es auch immer ein Zuviel des Guten. Aber erst, wenn Du merkst, dass trotz „richtigem Essen“ sich kein Gewichtserfolg einstellen will, solltest Du Dir über die konsumierten Mengen Gedanken machen.

Achtung Sport!

Essen so viel man will, Hauptsache man bewegt sich? Dieser Glaubenssatz mag bei manchen stimmen, bei vielen nicht. Durch Sport, im Besonderen durch Ausdauertraining, steigt der Appetit stark an. Man hat oft richtig Hunger und das vermeintliche Gefühl durch das Training jetzt viel mehr essen zu können. Dabei wird oft die tatsächlich verbrauchte Kalorienmenge gravierend überschätzt. Eine 60kg schwere Frau muss bei 10 km/h eine Stunde laufen um knapp 600 Kalorien zu verbrauchen. Das entspricht 1,5 Stück Sachertorte.

Wer übrigens 1 kg Fett abnehmen möchte, muss dafür 7000 kcal einsparen!

Das wären in diesem Fall mehr als 11 Laufstunden. Ohne Sachertorte ...

Wie oft essen?

Es gibt einige Argumente, die dafür sprechen, täglich nur drei Mahlzeiten zu sich zu nehmen und auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten:

- Beim permanenten „Vor-sich-hin-essen“ fehlt unserem Unterbewusstsein (bestens repräsentiert durch unseren inneren Schweinehund) das Mahlzeiterlebnis. Am Abend haben wir das Gefühl, eigentlich noch nichts Richtiges gegessen zu haben, obwohl die täglich notwendige Kalorienmenge schon längst erreicht ist.
- Bei jeder Mahlzeit kommt es zu einer Insulinausschüttung. Das Insulin fördert dabei nicht nur die Fettspeicherung, sondern hemmt auch die Fettverbrennung. Bildlich gesprochen „verstopft“ das Insulin die Fettverbrennungstüren, manche Experten sprechen in diesem Zusammenhang auch vom Insulinkorken. Erst nach einigen Stunden Nahrungskarenz öffnen sich diese Türen wieder. Wer ständig isst, gibt dem Körper keine Chance in die Fettverbrennung zu kommen. Wer ohne Zwischenmahlzeiten nicht auskommt, achtet darauf, kohlenhydratarmer Snacks (z.B. Nüsse) zu wählen.

Dinner Cancelling?

Die Fettverbrennung funktioniert normalerweise in der Nacht besonders gut, vorausgesetzt die Fettverbrennungstüren sind offen. Diesen Prozess kann man unterstützen, wenn man am Abend keine Kohlenhydrate mehr konsumiert oder auch das Abendessen mal ganz ausfallen lässt. Mehr zu diesem Thema in einem unserer Newsletter!



NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

– Braucht man das?

Ob man Nahrungsergänzungen braucht oder nicht, darüber werden die Experten wohl noch jahrelang streiten. Ich beschäftige mich seit 15 Jahren mit dem Thema, habe mit vielen Fachleuten diskutiert und jede Menge ausprobiert. Und ich arbeite mit meinen Kunden seit vielen Jahren mit hochwertigen Supplementen.

Diese Checkliste hilft mir oft bei meiner Entscheidung:

Ein kurze Checkliste:

- Ich kaufe jeden Tag Obst und Gemüse frisch und biologisch hochwertig ein.
- Ich achte auf kurze Lagerzeiten, nach spätestens zwei Tagen sind meine Lebensmittel verbraucht.
- Ich achte auf tägliche Abwechslung in meinem Speiseplan. Wurzelgemüse und Pilze stehen genauso oft auf dem Plan wie Südfrüchte, Beeren oder heimisches Obst.
- Ich habe privat und beruflich wenig Stress und achte auf Ausgleich.
- Ich rauche nicht.
- Ich trinke kaum Alkohol.
- Ich nehme weder die Pille noch die Hormonspirale.
- Ich lebe auf dem Land.
- Ich bin selten krank. Erkältungen erwischen mich fast nie.
- Ich essen Fertigprodukte quasi nie.
- Ich habe einen guten Schlaf, schlafe meistens vor Mitternacht ein.
- Ich bin mit Sonnenbädern sehr zurückhaltend.
- Ich treibe maßvoll Sport - weder zu intensiv noch zu wenig.

Wenn Du 8 oder mehr Fragen mit Ja beantwortet hast, dann wirst Du höchstwahrscheinlich ohne Nahrungsergänzung gut auskommen. Außer, Du hast ein besonderes sportliches oder berufliches Ziel mit außergewöhnlichen Anforderungen. Dann brauchst Du eine Extraportion Nährstoffe.

Wenn ich mir die Liste selbst ansehe, so komme ich circa auf 7 Ja. Ganz schön wenig dafür, dass ich von mir behaupte, einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Aber viele Faktoren lassen sich einfach nur sehr schwer beeinflussen. Daher setze ich seit Jahren auf Nahrungsergänzungen.

Ich kann damit kleine und größere Defizite ausgleichen, eine hohe Leistungsfähigkeit beruflich und sportlich aufrecht erhalten, bin einigermaßen stressstabil, selten krank und fühle mich wohl.

Was ist zu beachten, wenn man mit Nahrungsergänzungen arbeitet?

Wenn Nahrungsgänzung, dann hochwertig

Billigware bringt im besten Fall gar nichts, im schlimmsten Fall schadet sie sogar.

Zielgerichtet ergänzen

Einfach mal ins Blaue etwas nehmen, macht wenig Sinn. Im Zweifel beraten lassen.

Möglichst wenig Zusatzstoffe

Süßstoffe und Aromen, sowie unnötige Füllstoffe haben hier nichts verloren.

Nahrungsergänzung als Mahlzeitenersatz

Kann z.B. in Form eines Eiweißshakes durchaus Sinn machen. Ein hochwertiger Shake ist immer besser als die Leberkäse-Semmeln.

ERFOLGSSCHRAUBE BEWEGUNG

– Der Anti-Jo-Jo-Effekt

Täglich bewegen, zweimal pro Woche trainieren! Das ist die Devise und heißt so viel wie: täglich im Alltag aktiv sein (Treppen steigen, mit dem Hund Gassi gehen, Freizeitsport ausüben) und zweimal (noch besser dreimal) gezielt den Körper trainieren.

Der Aufbau von Muskulatur ist die einzige Möglichkeit dem Jo-Jo-Effekt entgegen zu wirken, denn nur damit lässt sich der Grundumsatz steigern. Dies gelingt am besten und effektivsten mit gezieltem Krafttraining zweimal pro Woche. Ein guter Trainingsplan ist dabei sehr wertvoll, wenn nicht sogar unbedingt notwendig. Hat man erst einmal ordentlich Muskulatur aufgebaut, kann man diese nutzen um den Leistungsumsatz und damit den täglichen Kalorienverbrauch mit Ausdauertraining noch mal richtig zu steigern. Denn im Muskel wird während des Ausdauertrainings Fett verbrannt.

! Daher meine Tipps:

- Führe ein „bewegtes“ Leben! 7 Tage in der Woche und 52 Wochen im Jahr. Im Alltag gibt es genügend Möglichkeiten aktiv zu werden.
- Suche Dir eine Sportart, die Dir richtig Freude macht, egal wie effektiv sie ist. Mache einmal pro Woche Sport einfach nur um Spaß zu haben.
- Trainiere regelmäßig Deine Kraft und Deine Ausdauer nach einem persönlichen Trainingsplan. Diese Kombination führt sicher langfristig zum Erfolg.
- Die Regelmäßigkeit macht ´s. Trainiere lieber nur ein- oder zweimal die Woche, dafür aber konsequent! Den idealen Effekt erzielst Du mit drei Trainingseinheiten pro Woche.

Was nicht benutzt wird, verkümmert und stirbt.

Benutze Deinen Körper, indem Du dich bewegst. Täglich und ein Leben lang.

LANGFRISTIG NÜTZLICHE ORIENTIERUNGSHILFEN

– Der Anti-Jo-Jo-Effekt

Auch wenn wir uns während der Challenge voll auf die Strandfigur fokussieren, sollten wir unser langfristiges Ziel im Auge behalten und das sollte immer eine gesunde, ausgewogene und genussvolle Ernährung sein. Sehe die Challenge als einen guten Einstieg und versuche so viele Maßnahmen wie möglich in die Langfristigkeit zu überführen. Hier noch ein paar gute Gedanken:

► **Die Mischung macht's.**

Es gibt weder das Beste, noch das Schlechteste Lebensmittel. Alles was zählt, ist die Ausgewogenheit in der Ernährung.

► **Die allgemeine Marschrichtung musst stimmen.**

Wer sich generell gut ernährt, kann auch einmal über die Stränge schlagen. Wichtig ist es, immer wieder auf die ausgewogene Ernährung zurück zu kommen. Wenn Du die Wahl hast, dann wähle immer die bessere, d.h. gesündere Variante. Denke daran: Sich gesund ernähren heißt nicht auf Gutes zu verzichten, sondern durch Besseres zu ersetzen!

► **Je natürlicher desto besser.**

Je naturbelassener ein Lebensmittel, desto geringer die Gefahr mit Dickmacher-Kohlenhydraten und den schädlichen Transfetten konfrontiert zu sein. Außerdem stecken in den natürlichen Lebensmitteln am meisten Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.

► **Qualität vor Quantität**

Wie so oft, gilt auch in Sachen Ernährung. Gib den hochwertigen Lebensmitteln den Vorzug. Es lohnt sich!

► **Nutze alle Restaurantbesuche für die gesunde Ernährung**

Was Du bestellst, entscheidest nur Du. Du musst weder auf Kinder, noch auf Deinen Partner Rücksicht nehmen. In den meisten Restaurants ist Umbestellen und „richtig essen“ leicht umsetzbar.

► **Essen um des Essens willen.**

Essen sollte nie ein anderes Bedürfnis z.B. nach einer Pause, nach Liebe oder nach Ablenkung befriedigen. Esse, weil du (wirklich) hungrig bist und nie aus einem anderen Grund!

► **Essen ist eine lust- und genussvolle Angelegenheit.**

Das wusste auch der griechische Philosoph Epikur, der den Genuss als oberstes Ziel des Menschen sah. Er wies jedoch immer wieder darauf hin, dass man den höchsten Genuss nur dann erreichen könne, wenn man vorher die Entbehrung erlebt hat. Jeden Tag Champagner macht nicht glücklich. Genauso wenig wie jeden Tag Schokolade! Genieße also bewusst! Und außerdem: Wer bewusst genießt, der genießt meistens auch gesund.

Viel Spaß und Erfolg bei der Challenge,
Deine Conny

Und denk dran:

Die Gesundheit ist die wichtigste Grundlage des Lebens und des Erfolges. Nur mit einer intakten Gesundheit kannst Du Deinen Erfolg genießen.

BIKINI CHALLENGE

Strandfit in 3 Wochen