

JETZT ALS
TASCHENBUCH

PATRIC HEIZMANN



Ich bin dannmal SCHLANK

Das Erfolgsprogramm

KLEINE SCHRITTE – GROSSE WIRKUNG

G|U

EINSTIEG

*Sieben Tage, sieben Taten:
Lernen Sie, für immer
schlank zu sein*

1. WOCH

Legen Sie jetzt los!

*Wie Sie ohne großen Aktionismus
einfach anfangen* 11

- 1_Lernen Sie, die Heizmann-Uhr zu lesen 12
- 2_Testen Sie sich selbst: Wie fit bin ich? 16
- 3_Gehen Sie andere Wege 21
- 4_Kein Multitasking am Tisch 21
- 5_Üben Sie Abschiednehmen 22
- 6_Ohne Butterbrot ins Bett 22
- 7_Naschen mit Genuss und ohne Reue 30

**IHRE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE ERSTE WOCH 30
DER BÜRO-BERNHARD ERZÄHLT TEIL 1 HUNGER 31**



2. WOCH

Und Sie bewegen
sich doch!

*Bauen Sie auf Ihre ersten
Erfolge auf* 33

- 1_Legen Sie zuckerfreie Zeitzonen ein 34
- 2_Entdecken Sie den Spaß am Sport 36
- 3_Gewohnheiten durch neue ersetzen 41
- 4_Einmal gesund frühstücken 43
- 5_Räumen Sie Ihren Kühlschrank um 48
- 6_Ihr erster perfekter Tag 48
- 7_Nichts tun und Musik hören 49

**IHRE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE ZWEITE WOCH 50
DER BÜRO-BERNHARD ERZÄHLT TEIL 2 GULP,
MÖHREN! 47**

3. WOCH

Wenn der Schweine-
hund kläfft

*Machen Sie Ihren Gegner zum
Verbündeten* 53

- 1_Widerstehen Sie Versuchungen 54
- 2_Steigern Sie sich auf der ganzen Linie 58
- 3_Fitnesstraining nebenbei 58
- 4_Überlisten Sie sich doch mal selbst 59
- 5_Abends und zwischendurch nicht nachgeben 60
- 6_Zwei perfekte Tage: Jetzt wird es ernst 66
- 7_Zum Relaxen in die Wanne 66

**IHRE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE DRITTE WOCH 68
DER BÜRO-BERNHARD ERZÄHLT TEIL 3 MEIN HERZ
SCHLÄGT HÖHER 69**

4. WOCH

Fit und gesund
ganz nebenbei

Veränderungen im Kombipack 71

- 1_Neues lernen, Abschied von Altem nehmen 72
- 2_Fitnesseinheiten sammeln 75

- 3_Einkaufen mit klarer Ansage 76
- 4_Aus Übungen werden Regeln 79
- 5_Nutzen Sie Eiweiß als Sattmacher 79
- 6_Ein perfekter Restaurantbesuch 88
- 7_Schlafen Sie gut! 88

IHRE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE VIERTE WOCH 90
DER BÜRO-BERNHARD ERZÄHLT TEIL 4 DIE HOPS-PHASE 91

5. WOCH

Vorsicht, Fallen!

Lassen Sie sich nicht stressen 93

- 1_Standhaft bleiben im Alltag 94
- 2_Das richtige Maß an Bewegung 96
- 3_Hausputz: Fitnesstraining mit Nebenwirkung 98
- 4_Lernen Sie das Abgewöhnen 99
- 5_Der Abend der Verführung 100
- 6_Gast und Gäste – das große Essen 100
- 7_Yoga zur Entspannung außer Haus 108

IHRE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE FÜNFTE WOCH 108
DER BÜRO-BERNHARD ERZÄHLT TEIL 5 ETAPPENSIEG 109

6. WOCH

Achtung, Ausnahmen

Gehen Sie nach einem Schritt zurück wieder einen vor 111

- 1_Ein guter Plan schützt vor der Pleite 112
- 2_Nutzen Sie Ihre Muskeln 116
- 3_Räumen Sie Ihre Wohnung um 117
- 4_Dosenessen aus der Handtasche 117
- 5_Mit Butterbrot ins Büro 119
- 6_Fehlritte ohne Folgen: Ausgleiche schaffen 125
- 7_Finden Sie Ihre Lieblingsentspannung 125

IHRE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE SECHSTE WOCH 126
DER BÜRO-BERNHARD ERZÄHLT TEIL 6 KURZE FREIHEIT 127

7. WOCH

Mehr Zeit fürs Glück

Bleiben Sie dran – indem Sie Spaß haben! 129

- 1_Motivieren Sie sich mit neuen Ideen 130
- 2_Bleiben Sie dran: Jede Anstrengung lohnt 137
- 3_Gesund essen mit Mehrwert 140
- 4_Mehr Zeit für mich selbst 143
- 5_Trinken Sie Gemüse 146
- 6_Werden Sie Wasserträger 147
- 7_Knacken Sie Ihre Glücksbox 148

IHRE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE SIEBTE WOCH 148
DER BÜRO-BERNHARD ERZÄHLT TEIL 7 ICH WILL SO BLEIBEN 149

8. WOCH

Dranbleiben für immer

Legen Sie fest, wie es weitergeht 151

- 1_Perfekte Tage und erlaubte Sünden 152
- 2_Mit Trainingspartner bleiben Sie dran 155
- 3_Auch drinnen aktiv bleiben 156
- 4_Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst 158
- 5_Festessen: Ich lade mich ein 159
- 6_Erste Hilfe bei kleinen Sünden 159
- 7_Ich gönne mir was zum Anziehen 166

IHRE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE ACHTE WOCH 166
DER BÜRO-BERNHARD ERZÄHLT TEIL 8 ICH WEISS JETZT, WIE DAS GEHT 167

ANHANG

Bücher und Adressen 168
Sachregister 170
Rezeptregister 173
Impressum 176

Stellen Sie sich mal vor, Sie wollten einen Berg erklimmen.



So starten Sie durch

Sie können Ihr Leben verändern. Das geht mit dem Acht-Wochen-Programm viel leichter, als Sie denken. Weil Sie dabei mit wenig Aufwand große Wirkung erzielen – und vor allem: weil es Spaß macht.

»SCHON WIEDER EIN NEUES Abnehmprogramm? Warum sollte ich es denn diesmal schaffen?«, fragen Sie sich möglicherweise, wenn Sie dieses Buch in den Händen halten.

Ich kann Ihre Zweifel gut verstehen. Die meisten Menschen, die ein paar oder mehr Pfunde loswerden wollen, probieren im Laufe ihres Lebens so ziemlich alles aus, was irgendwo angepriesen wird – in der Regel jedoch ohne langfristigen Erfolg. Achtzig Prozent aller Diäten scheitern erfahrungsgemäß, weil wir dabei Dinge von uns verlangen, die (fast) unmöglich sind.

Stellen Sie sich mal vor, Sie wollen auf einen Berg steigen. Mehr als 2000 Meter hoch – und das an einem Tag. Sie sind weder Kletterer noch Leistungssportler und müssen sich entscheiden zwischen »Das versuche ich gar nicht erst« oder »Okay, ich laufe mal los und gucke, wie weit ich komme«. Weil Sie Ihre guten Vorsätze nicht sofort über Bord werfen wollen, wählen Sie Lösung zwei. Sie legen munter los, stapfen die ersten Etappen eifrig nach oben, bis Sie nicht mehr können und aufgeben: »Das ist ja Wahnsinn, ich höre auf, bevor ich zusammenklappe.«

Der Gipfel bleibt für Sie so unerreichbar wie der Traum, zehn Kilo leichter durchs Leben zu gehen. Sie fühlen sich als Versager, Sie glauben, dass Ihnen nur der nötige Biss fehlt und dass Sie es mit mehr Selbstdisziplin wohl schaffen würden. Aber der Gedanke an

noch mehr Quälerei hält Sie davon ab, ein zweites Mal den Gipfelsturm zu wagen.

Jeden Tag ein Spaziergang? Das klingt doch ganz nett

Dann begegnet Ihnen plötzlich jemand, der sagt: »Es ist überhaupt nicht schwer, da hoch zu kommen. Du musst nur in kleinen Etappen gehen. Jeden Tag ein Spaziergang – und du bist bald oben. Dauert ein bisschen länger als der eintägige Gewaltmarsch, aber dafür macht es Spaß.« Einen kleinen Spaziergang schaffen Sie auch sonst jeden Tag. Das klingt doch ganz nett. Also legen Sie los. Tatsächlich erreichen Sie gesund und zufrieden Ihr Ziel. Sie mussten dafür nicht mehr tun, als ein paar Gewohnheiten zu ändern. Ein bisschen bergauf zu gehen, statt im Kreis durch den Stadtpark. Aber – das müssen Sie nun zugeben – schwer war es wirklich nicht. Sie hatten ein klares Ziel (der Gipfel), klare Aufgaben (jeden Tag ein Spaziergang), schnelle Erfolgserlebnisse (jede Etappe ein Triumph) und waren am Ende der Gewinner – vor dem Gipfel und vor sich selbst.

*Jeder Weg, egal wie kurz
oder lang er ist, beginnt
mit dem ersten Schritt!*

1_Lernen Sie, die Heizmann-Uhr zu lesen

FÜR MEINEN ACHT-WOCHEN-PLAN müssen Sie nur ein paar Kleinigkeiten beachten und können dann sofort loslegen. Den ersten Schritt haben Sie übrigens schon getan: Sie haben sich dieses Buch gekauft und bis hierher gelesen. Der Anfang ist gemacht. Herzlichen Glückwunsch!

Über gesunde Ernährung ist so viel gesagt und geschrieben worden, dass die meisten die Basics kennen: Obst und Gemüse sind gesund, Frisches ist besser als Konserviertes und Fertiggerichte. Fisch sollte öfter mal auf den Tisch. Wer schlank bleiben will, muss weniger Fett und/oder Kohlenhydrate essen. Süßigkeiten sind ungesund. Alles, was an der Imbissbude besonders gut schmeckt, macht dick und auf Dauer krank. Doch warum verfallen wir immer wieder all den Dingen, von denen wir wissen, dass sie nicht gut für uns sind? Meist stecken einfach Gewohnheiten oder ein vermeintlicher Mangel an Alternativen dahinter. Beides lässt sich ändern. Fangen Sie damit an, indem Sie aufhören, sich nur Gesundes zu »erlauben« und gleichzeitig Ungesundes mit schlechtem Gewissen zu verdrücken. Verteilen Sie alles, was Sie mögen, lieber so auf den Tag, dass Ihr Körper es optimal schlank machend verarbeiten kann.

Mein Programm basiert auf einem einfachen Grundgedanken, der inzwischen vielfach wissenschaftlich bestätigt wurde: Nachmittags und abends keine Kohlenhydrate zu essen macht schlank. Wer nach 16 Uhr auf Zucker, Brot, Pommes, Süßigkeiten oder Cola

verzichtet, kann abnehmen, ohne sich dafür anzustrengen. Ich vergleiche den Vorgang der Fettverbrennung mit einem Ofen, in dem dicke Briketts verbrennen sollen. Genauso soll unser Körper Fett abbauen, damit es sich nicht festsetzt und uns dick macht. Wenn wir uns nun wünschen, dass sich unsere »Briketts« auflösen, verhindern wir genau das, indem wir ständig Kohlenhydrate essen – selbst wenn es nur kleine Mengen sind. Denn die verbrennen im Körper wie Papier im Ofen: immer sofort in lodernnden Flammen. Erst wenn kein Papier mehr nachgelegt wird, entzünden die Flammen die Briketts und verglühen sie. Das dauert länger und wird sofort wieder unterbrochen, wenn man doch noch mal eine gezuckerte Limonade trinkt und das Feuer dadurch wieder neu mit Papier füttert. Das ungeliebte Fett bleibt wie Briketts im Speicher liegen.

Behalten Sie das im Hinterkopf, wenn Sie Ihren bisherigen Essplan notieren (ab Seite 14) und mit der Heizmann-Uhr abgleichen, die ich in diesem Sinne entwickelt habe.

Auf der Heizmann-Uhr können Sie ablesen, was Sie wann essen sollten. Sie müssen auf nichts verzichten, trotzdem müssen Sie sich wahrscheinlich umstellen – vor allem abends. Lesen Sie meine Uhr im Uhrzeigersinn von oben nach unten.

Den ganzen Tag über gilt die Devise: Trennen Sie Fette und Kohlenhydrate so oft wie möglich. Teilen Sie alles, was Sie essen und trinken, gedanklich in fünf Gruppen ein.

DIE HEIZMANN-ERNÄHRUNG-UHR



Die Uhr gibt es auch als
Poster für die Küche unter
www.ich-bin-dann-mal-schlank.de

Gruppe 1: Gemüse, Obst, Öl

- Gemüse, Salat und Obst: alle Sorten.
- Öle/Gewürze: Lein-, Oliven-, Raps- und Walnuss-Öl / alle Gewürze (mäßig Salz)

Gruppe 2: Eiweiß

- Ei, Milchprodukte (mager, natur), Frischkäse und Käse bis 20 Prozent Fett i. Tr.
- Fisch: Seefisch aus Wildfang
- Fleisch: magere Stücke; bei Aufschnitt Lightprodukte wählen; Geflügel ohne Haut; Wild
- Hülsenfrüchte: alle Sorten
- Sojaprodukte
- Nüsse

Gruppe 3: Gute Kohlenhydrate

- Getreide: alle echten Vollkornprodukte, kurz gegarte Kartoffeln, Hirse, Naturreis

Gruppe 4: Schlechte Kohlenhydrate

- Getränke: alle gesüßten Getränke, Milch-Fruchtgetränke, Obstsaft(schorlen), Smoothies
- Getreide: alle Produkte aus weißem Mehl, Cornflakes, Frühstückscerealien und Müsli auf Maisbasis/mit Zucker, süßes/pikantes Gebäck, Mehl unter Typ 1050, polierter Reis
- Kartoffelprodukte: Bratkartoffeln; Kartoffelbrei, Kartoffelchips, Pommes frites
- Süßes: Eis, Fruchtjoghurts und -quark, Fertigdesserts, Marmelade, Süßigkeiten, Schokolade, Süß- und Zuckeraustauschstoffe, Trockenobst, alle Zuckerarten

Gruppe 5: Getränke

- Gemüsesäfte, Tee (ungesüßt), Wasser (still und halbstill)

Melonen-Lachs-Tatar

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Für 2 Portionen: 100 g Räucherlachs |
2 kleine Spalten Galiamelone (200 g) |
½ Bund Dill | Saft von ½ Zitrone |
schwarzer Pfeffer | Paprikapulver edelsüß |
4 Scheiben Vollkornknäckebrot |
4 EL Magerquark

1. Den Lachs auf Küchenpapier abtupfen und in feine Würfel schneiden. Die Melone von der Schale und den Kernen befreien und das Fruchtfleisch klein würfeln.
2. Den Dill waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Alles gut mischen, den Zitronensaft unterrühren, mit Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Die Knäckebrotsscheiben mit dem Quark bestreichen und das Lachs-Melonen-Tatar darübergeben.

Pro Portion (ca. 230 g): 232 kcal | 26 g KH |
23 g E | 4 g F

Tipp: Lachs ist besonders reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren (siehe Seite 80).

Obstvielfalt: Probieren Sie statt Melone auch einmal Ananas, Birnen, Mango, Mandarine, Orange oder Pfirsich.

Kräutervarianten: Zum Lachs-Melonen-Tatar passen auch andere Kräuter, zum Beispiel Kerbel, Kresse, Minze, Zitronenmelisse, Schnittlauch oder Petersilie.

Aufs Brot: Das Tatar können Sie auch mit dem Quark verrühren und haben so einen Brotaufstrich, der sich im Kühlschrank 4 Tage hält.

Für Vegetarier: Ersetzen Sie den Räucherlachs durch Räuchertofu, Nusstofu oder durch gehackte Nüsse.

Corned Beef süßsauer auf Hüttenkäse

Zubereitungszeit: ca. 6 Minuten

Für 2 Portionen: 200 g Corned Beef |
¼ Salatgurke | 1 Pfirsich | ½ Bund Petersilie
| 2 EL Weinessig | 1 EL Rapsöl | schwarzer
Pfeffer | Chilipulver | Currypulver | 2 kleine
Scheiben Vollkornbrot | 2 EL körniger
Frischkäse (»Hüttenkäse«)

1. Das Corned Beef in kleine Würfel schneiden. Die Gurke waschen, trocknen und klein würfeln. Den Pfirsich waschen, entkernen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Alles in einer Schüssel miteinander vermengen.
2. Den Weinessig und das Rapsöl zusammen mit den Gewürzen (nach Belieben) unter die Mischung rühren.
3. Die Brotscheiben mit dem körnigen Frischkäse bestreichen und dazu das süßsaure Corned Beef servieren.

Pro Portion (ca. 330 g): 311 kcal | 24 g KH |
29 g E | 11 g F

Gemüsevarianten: Zum Obst passen außer Salatgurke noch Brokkoli, Erbsen, Staudensellerie, Chicorée, Spargel und Zucchini.

Obstvielfalt: Der Pfirsich lässt sich auch durch Aprikose, Nektarine, Kakifrukt, Mango, Mandarine oder Orange ersetzen.

Pikante Varianten: Statt Corned Beef passen auch Truthahn-, Jagdwurst, Roastbeef, geräucherte Hähnchenbrust oder Schweinebraten. Exotischer: eingelegte Shrimps, Surimi, Meerfrüchte.

Statt »Hüttenkäse«: Das Brot kann auch mit Joghurtfrischkäse, Kräuterfrischkäse oder Quark bestrichen werden.

Abends ohne Brot: Am Abend lassen Sie das Knäckebrot weg und nehmen dafür mehr Frischkäse zum Sattwerden.

Für Vegetarier: Nehmen Sie statt Corned Beef fein gehackten (Räucher-)Tofu.

Krabben in Cocktailsauce

Zubereitungszeit: ca. 6 Minuten

Für 2 Portionen: 225 g Seekrabben (eingelegt oder TK) | 2 große Tomaten | ½ Bund Dill | 2 EL fettarmer Joghurtfrischkäse | 2 EL körniger Frischkäse (»Hüttenkäse«) | 2 TL Tomatenmark | Saft von 1 Zitrone | 1 TL Worcestershiresauce | weißer Pfeffer | Paprika rosenscharf | 2 Scheiben Vollkornbrot

1. Die Krabben auf ein Sieb zum Abtropfen geben oder die tiefgefrorenen Krabben im Kühlschrank oder, für Eilige, in der Mikrowelle auftauen.
2. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Dill waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.
3. Für die Sauce den Joghurtfrischkäse mit dem körnigen Frischkäse, dem Tomatenmark, dem Zitronensaft und der Worcestershiresauce verrühren. Mit Pfeffer und Paprika pikant würzen.
4. Krabben, Tomaten und Dill unter die Sauce heben und zusammen mit dem Vollkornbrot servieren.

Pro Portion (ca. 320 g): 310 kcal | 23 g KH | 32 g E | 10 g F

Gemüsevielfalt: Die Krabben schmecken auch lecker mit Erbsen, Gurken, Spargel, Kürbis, Paprika, Zucchini und Chicorée.

Für Süßschnäbel: Wer Krabben lieber fruch-

← Krabben in Cocktailsauce



tig mag, nimmt statt Tomaten Ananas, Birne, Melone, Mango oder Clementine.

Abends ohne Brot: Den Krabbencocktail können Sie auch am Abend essen, wenn Sie das Brot weglassen. Damit Sie auch satt werden, nehmen Sie die dreifache Menge an Hüttenkäse.

Einkaufstipp: Bei Shrimps und anderen Meeresfrüchten lohnt sich Bio. Die Tiere werden dabei unter naturnahen oder natürlichen Bedingungen artgerecht aufgezogen und gefüttert. Der Einsatz von Antibiotika, Pestiziden und Kunstdüngern – die Sie bei konventioneller Ware mitessen – ist in der ökologischen Aufzucht verboten.

Bei Laktoseintoleranz: Verwenden Sie statt körnigem Frischkäse Sojajoghurt oder laktosearmen Quark.

bietet rund um die Uhr klassische Musik zum Kennenlernen. Von der neuesten Filmmusik über die großen Hits der Klassik bis zu ausgewählten Entspannungsmelodien sind viele Anregungen dabei (siehe Adressen, Seite 169).

In der Zwischenzeit spielt sich in Ihrem Kopf einiges ab: Normalerweise befindet sich Ihr Gehirn, wenn Sie arbeiten, nachdenken oder ein Buch lesen wie gerade jetzt, im sogenannten Beta-Zustand. Haben Sie die Augen geschlossen, sind mental entspannt, aber noch wach, wechseln die Gehirnströme in langsamere Alpha-Wellen. Die melodische, harmonische Musik hilft Ihnen dabei – Ihr Kopf ist dann angenehm leer, Sie fühlen sich gelassen und locker. In genau diesem wohligen Zustand sind wir kreativ und bereit, eingefahrene Wege zu verlassen. Und nicht nur das: Stress fällt von uns ab. Das ist besonders

gut, denn Stresshormone schüren die Lust auf Zucker und Fett und fördern die Fettspeicherung. Wenn Sie es also schaffen, sich bei schöner Musik zu entspannen, bringen Sie Ihren beanspruchten Körper wieder ins Gleichgewicht. Sie tun sich etwas Gutes – und helfen sich damit selbst beim Abnehmen.

Quer durch die Musikabteilung

Schlendern Sie in der Musikabteilung einmal durch die Regalreihen, denen Sie sonst wenig Aufmerksamkeit schenken. Nur Mut: Sie müssen kein Klassikexperte sein, es gibt ganz hervorragende Kollektionen von Stücken zum Entspannen. Auch Drogeriemärkte bieten spezielle CDs an: Neben Meditationsmusik gibt es oft Klänge aus der Natur wie Meeresrauschen und Vogelgezwitscher. Auch als Chillout-Musik sind sie prima geeignet.

Das habe ich in den letzten sieben Tagen geschafft:

ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE ZWEITE WOCH

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ich habe mindestens einmal vier Stunden ohne Zuckerezufuhr ausgehalten. | <input type="checkbox"/> Ich habe mich mindestens einmal an einem gesunden Frühstück satt gegessen. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe eine halbe Stunde (oder mehr) Ausdauersport betrieben, und ich habe die Übungen zum Muskelaufbau gemacht. | <input type="checkbox"/> Ich habe meinen Kühlschrank umgeräumt. |
| <input type="checkbox"/> Ich bin einmal einen anderen Weg zur Arbeit gegangen. | <input type="checkbox"/> Ich habe meinen ersten perfekten Tag durchgehalten. |
| | <input type="checkbox"/> Ich habe bewusst mit Musik entspannt. |

Wenn Sie bei den sieben Taten jeweils einen Haken machen können, haben Sie Ihre zweite Woche erfolgreich bewältigt. Ihr Schrittzähler zeigt täglich mehr als 3000 Schritte an. Achtung: Der perfekte Tag ist eine Pflichtübung. Auch ihn dürfen Sie auf keinen Fall auslassen.

Wenn es nicht so gut gelaufen ist, starten Sie einfach noch mal neu in die zweite Woche. Denken Sie dran: Es ist nie zu spät.

 7 TAGE **7 TATEN**

GULP, DA SIND JA MÖHREN DRIN

Ein gefühltes Katzenhirn im Magen ist besser als Luft im Bauch – doch ohne mein Lieblingsritual geht auch nichts.

Meine erste Gemüsesuppe riecht gar nicht schlecht. Ich folge freudig meiner Nase und blicke in den Topf ...

... Mein Herz schlägt höher. Da schwimmen ja sogar Stücke von einem Wiener Würstchen drin herum! Lecker! Bei genauerem Hinsehen entpuppen die sich jedoch als Fata Morgana. In Wirklichkeit sind es Möhren. Wäre ja auch zu schön gewesen, um wahr zu sein. Essen ist was anderes! Immerhin muss ich nicht mittendrin aufhören, weil die Suppe ja nicht dick macht und ich sie zur richtigen Tageszeit esse. Also löffle und löffle ich, ziehe mir die Ration rein, die eigentlich für drei Tage gedacht war. Das Sättigungsglück bleibt aber aus. Im Magen macht sich ein unzufriedenes Gefühl breit. Unverzüglich muss ich an einen Kabarettisten denken, der sein Bauchgefühl in meinem Zustand beschrieb: »Mein Magen hängt im Darm, als wär's ein Katzenhirn.« Mir geht's nicht anders. Aber alles ist besser als Hunger. Bei den Liegestützen bin ich Streber. Das läuft, ich nehme noch den Beinformer dazu. Das ist eine einbeinige Kniebeuge – ganz schön schwierig! Das soll so ziemlich alle Muskeln auf einmal aktivieren. Auch die, die ich gar nicht kenne. Mir gefällt das – vor allem ist es schön kurz. Ich kicke mich damit in eine Art Koma, und wenn's anfängt wehzutun, bin ich schon fertig. Das läuft locker nebenbei mit.

Ich halte ein paar Tage durch, bis die Sehnsucht nach meinem Lieblingsritual unerträglich wird. Ich müsste mir korrekterweise Rotwein mit Erdnüssen am Abend verkneifen, dürfte nie mehr Salzstangen vorm Fernseher knabbern. Nee, auf die Dauer ist das zu viel. Das ist ja kein Leben mehr. Das mache ich nicht. Ich steige aus.

Schade auch, ich bin wohl einfach nicht gemacht fürs Abnehmen, beschließe ich, während ich das Weinglas und den Erdnussteller fülle.

Doch es gibt noch ein heimliches Hintertürchen für mich: Ich könnte das als unperfekten Tag verbuchen. Man muss nämlich laut Heizmann nicht immer alles richtig machen. Okay, das versöhnt mich wieder. Erdnüsse, kommt zu mir! Ich behaupte, perfekte Tage versauen einem den ganzen Tag, und haue weg, was da ist.

Warum ich am nächsten Tag wieder zur Gemüsesuppe gehe, weiß ich auch nicht. Habe ich mich vielleicht schon an sie gewöhnt? Fange ich an, sie zu mögen, weil kein Butterbrot im Haus ist? Ich denke nicht weiter darüber nach, ich löffle. Hauptsache kein Hunger. Nachdem ich mir das mit dem unperfekten Tag einmal erlaubt habe, mache ich noch viele andere Fehler. Ich schäme mich dafür, aber ich kann nicht anders.

Doch – oh Waagen-Wunder – zwei Wochen sind rum, und ich wiege trotz aller Sünden drei Kilo weniger.



Kleine Schritte, große Wirkung

Lassen Sie sich von **Patric Heizmann** begeistern und zu einem neuen, schlankeren Leben verführen.

- **Sieben Tage, sieben Taten:** Essen, Bewegen, Verhalten – Sie verändern jeden Tag nur eine kleine Gewohnheit.
- **Der Check-up:** Mit dem Wochen-Check ernten Sie laufend kleine Erfolgserlebnisse, die Sie dranbleiben lassen – und am Ende der acht Wochen den großen Abnehmerfolg.
- **Effektiv abnehmen in kleinen Schritten:** So wird jede Abnehm-Hürde locker flachegelegt – und schlank sein wird für jeden machbar!



Patric Heizmann, Sportmanager und Personal Trainer, ist einer der erfolgreichsten deutschen **Gesundheitsmotivatoren**, der mit seinen Abnehm-Shows und Seminaren jedes Jahr Tausende begeistert.

Als **Ernährungs- und Fitnessexperte** weiß er, was Menschen brauchen, die gesund leben wollen – und schafft es, profundes Wissen leidenschaftlich, **mitreißend und verständlich** zu vermitteln.

www.patric-heizmann.de

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8538-9



9 783833 885389

www.gu.de