

Graeme Tomlinson
THE FITNESS CHEF

DAS EINFACHSTE
ABNEHM-BUCH
DER WELT



Graeme Tomlinson
THE FITNESS CHEF

DAS EINFACHSTE
ABNEHM-BUCH
DER WELT

südwest

INHALT



Einleitung

7

Die einfache Wissenschaft vom Fettabbau

13

Makronährstoffe

23

Wie du dein Kaloriendefizit planst

34

Diäten, die nichts bewegen

54

Abnehmmythen

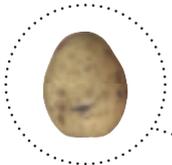
64

Essen: Wahrnehmung vs. Realität

78

Wie du dein Verhältnis zum Essen verbessern kannst

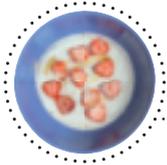
85





So schmeckt das **FRÜHSTÜCK**

94



MITTAG- & ABENDESSEN genießen

108

SNACKS planen

143

GETRÄNKE wählen

162

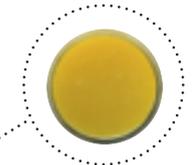


Die richtige **BEWEGUNG**

178

Fazit

188





Saftkur

Low Carb

Abnehmclub

Diättee

Diätpillen

Diätshakes

Kaffee mit Magermilch

Alkalische Diät

Detox

Clean Eating

Fasten

Low Fat

Zuckerfrei

EINLEITUNG

Was ist die effektivste Art, um abzunehmen und das neue Gewicht auch zu halten? Diäten gibt es viele, und alle Methoden behaupten von sich, besonders effektiv zu sein. Für welche soll man sich also entscheiden? Die einen raten, Kohlenhydrate zu reduzieren oder bestimmte Nahrungsmittel einzuschränken, andere empfehlen zu fasten oder mehrere kleine Mahlzeiten einzunehmen. Ist der Ernährungsplan einer Fitness-Queen die Lösung? Oder vielleicht der gänzliche Verzicht auf Zucker?

Die Wahrheit ist: Wer überflüssige Pfunde loswerden will, muss mehr Kalorien verbrennen als aufnehmen.

Der Erfolg egal welcher Reduktionsdiät beruht auf dem einfachen Prinzip, ein sogenanntes **Kaloriendefizit** zu schaffen.

Kein Diätplan der Welt kann ohne Kaloriendefizit erfolgreich sein, und alle Abnehmdiäten und -clubs bieten letztendlich nur unterschiedliche Ansätze, um ein solches Defizit zu erreichen.

Das scheint auf den ersten Blick eine gute Idee zu sein. Bei einer vorgeschriebenen Diät braucht man nicht selbst einzuschätzen, wie viel und was gegessen wird. Man hält sich einfach an die Vorgaben und Regeln, und dann ist alles ganz leicht, oder?

Eben nicht!

Bei meiner Arbeit als Personaltrainer und Ernährungscoach erlebe ich immer wieder, dass komplizierte, restriktive Reduktionsdiäten den Blick auf die einfachen Grundlagen verstellen, die zum Abnehmen notwendig sind. Wenn du auch schon einmal ein Diätprogramm ausprobiert hast, weißt du, dass es mindestens so schwierig ist, auf bestimmte (heiß geliebte) Nahrungsmittel und Gerichte zu verzichten, wie auf Portionsgrößen zu achten, und auf Portionsgrößen muss man bei jeder Diät achten, wenn sie erfolgreich sein soll.

Diätdruck

Du solltest nie abnehmen, nur weil andere an dir herumkritisieren. Die Motivation, abzunehmen, sollte von dir selbst kommen und nie durch Druck von außen. Abnehmen bringt nur was, wenn du selbst merkst, dass sich dadurch deine Lebensqualität verbessert. Du musst es selbst wollen!

Hinzu kommt, dass man sich bei vielen Diäten genau an die Rezepte und Ernährungspläne halten muss, was gerade im Berufsalltag oft auch zu Konflikten führen kann: Mal wirst du zum Essen eingeladen, mal wird dir ein Glas Wein oder ein Stück Pizza angeboten. Dabei ist es für deine Zufriedenheit genauso wichtig, etwas Schönes mit Freunden und Kollegen zu erleben, wie dein Wunschgewicht zu erreichen. Da kann man schon mal schwach werden – und sich am nächsten Tag schlecht fühlen. Lohnt sich das Weitermachen? Du wirfst die Diät in die Tonne, weil du es eh nicht schaffst, sie einzuhalten.

Klar führen starre Diätpläne zu einem Gewichtsverlust, aber vielleicht auch zu Angst- und Schuldgefühlen oder Druck, und die »Iss dies und das auf keinen Fall«-Rhetorik in den Medien macht die Entscheidung, was man essen soll, nicht unbedingt leichter.

Dass Salat gesund ist, ist allgemein bekannt. Was aber viele nicht wissen, ist, dass man auch beim Abnehmen die »ungesunde«, aber heißgeliebte Schokolade, Chips und Co. essen kann, ohne sich hinterher schlecht zu fühlen. Dieses Buch erklärt dir ganz genau, wie und warum.

Bewegungswahn

Viele haben die feste Vorstellung, dass man nur abnehmen kann, wenn man auch exzessiv Sport treibt. Aber ebenso wie viele restriktive Diäten ist auch Bewegungswahn in der Regel ungeeignet. Ich erkläre dir die Grundlagen und erlöse dich von deinen schlimmsten Bootcamp-Visionen. Es gibt nämlich Bewegungsformen, die mehr Spaß machen (für viele überraschend) und genauso effektiv sind, um Körperfett abzubauen. Wie bei der Ernährung gilt auch hier: Man bleibt nur dabei, wenn's Spaß macht. Such dir also etwas aus, was dir Spaß macht.

Du brauchst keine neue Diät

Du hast schon eine Diät: das, was du jeden Tag isst. Wenn du dich aber nicht wohl in deinem Körper fühlst, solltest du deine Ernährung besser verstehen lernen und ein paar Anpassungen vornehmen.

Der Begriff »Diät« stammt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet »Ernährungsweise«, also die (feste und flüssige) Nahrung, die jemand regelmäßig zu sich nimmt. Heute denkt man bei »Diät« zuallererst an den Versuch, durch vorgeschriebene Maßnahmen Gewicht zu verlieren. Und so wie die Welt immer extremer wird, so werden es auch die Diäten. Das einfache Wort »Diät« mutierte zu immer extremeren, restriktiveren und wenig nachhaltigen Ernährungsformen und zu dem furchtbaren Verb »diäten«. Höchste Zeit, damit Schluss zu machen.

Abnehmen und Spaß am Leben haben

In diesem Buch möchte ich dir erklären, warum du, um abzunehmen, Low Carb, Intervallfasten, Clean Eating, Abnehmclubs, Saftkuren und die ganzen anderen restriktiven Diätformen ignorieren kannst. Ich zeige dir eine Möglichkeit, die sich als wirkungsvoll erwiesen hat und bei der du keine Nahrungsmittel aus deiner Ernährung streichen musst.

Die einzige Reduktionsdiät, die funktioniert, ist die, die du einhalten kannst, ohne den Spaß am Leben zu verlieren. Für einen nachhaltigen Erfolg brauchst du nur ein paar kleine Dinge zu verändern.

Wenn du die einfachen Prinzipien in diesem Buch verinnerlicht hast, kannst du dein Essverhalten kontrollieren und dein Gewicht halten, ohne auf etwas verzichten zu müssen.

Wenn du dieses Buch gelesen hast, lässt du die Finger von den vielen, wenig nachhaltigen Modediäten. Alle Informationen sind mit anschaulichen Fotos versehen, damit du genau verstehst, wie du dein Essverhalten kontrollieren kannst. Dadurch lässt sich alles, was du gerne isst, so in deine Ernährung integrieren, dass du deine Ziele erreichst – und hältst. **Ganz ohne Diätpläne. Ohne Schnickschnack. Nur mit Fakten.**