

DIE **Men'sHealth** FETT WEG FORMEL

Oliver Bertram

südwest

ISBN 978-3-517-09294-2

1. Auflage 2014

© 2014 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass bei Links im Buch zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten Seiten hat der Verlag keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert sich die Verlagsgruppe hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der verlinkten Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden, und übernimmt für diese keine Haftung.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktionsleitung: Silke Kirsch

Projektleitung: Stefanie Heim

Producing: Bernhard Heun und Clemens Sorgenfrey

Lektorat und Register: Clemens Sorgenfrey

Redaktion Rezepte: Regina Rautenberg

Buchdesign: George Karabotsos mit John Seeger Gilman

Layout und Satz: Bernhard Heun

Bildredaktion: Tanja Nerger

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München, unter Verwendung eines Fotos von © Jason Ellis
(www.jasonellisphotography.com), Model: Sean Lerwill

Litho: Artolitho snc, Lavis (Trento)

Druck und Verarbeitung: Těšinská tiskárna a.s., Český Těšín

Printed in the Czech Republic



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profisilk* wurde produziert von Sappi, Ehingen.

Bildnachweis Innenteil:

Fotos: Südwest Verlag/Christina Körte, Model: Moritz Tellmann. Mit Ausnahme von: Shutterstock: 211 (Robyn Mackenzie), 215 (Vladislav Gudovskiy), 219 (Joshua Resnick), 223 (Digivic), 227 (travellight), 231 (Elzbieta Sekowska), 233 (KaarinaS), 237 (Silvia Bogdanski), 241 (msheldrake), 245 (Kamila i Wojtek Cyganek), 247 (Bernd Schmidt). Icons: Grafikdesign Hansen (Jan-Dirk Hansen)

Inhalt

Einleitung	5
Kapitel 1	
Die vier Säulen der 4x4-Fett-weg-Formel	13
DIE ERSTE SÄULE: ERNÄHRUNG	20
DIE ZWEITE SÄULE: KRAFTTRAINING	35
DIE DRITTE SÄULE: AUSDAUERTRAINING	37
DIE VIERTE SÄULE: LEBENSGESTALTUNG	39
Kapitel 2	
Der 4x4-Wochen-Fett-weg-Plan zur persönlichen Bestform	41
DIE TAGESPLÄNE	45
Kapitel 3	
Das Training: Übungen, Workouts, Trainingspläne	173
ALLGEMEINE INFOS ZUM TRAINING	174
KRAFTPROGRAMM 1: DAS STÄRKENDE 4+1-POWER-PROGRAMM MIT PAUSENREDUKTION	180
KRAFTPROGRAMM 2: DER HOCHINTENSIVE ZAUBER-ZIRKEL	186
KRAFTPROGRAMM 3: DAS MUSKELPUSHENDE SUPERFIT-SUPERSATZ-SET	191
KRAFTPROGRAMM 4: DAS ENERGIEGELADENE TABATA-TURBO-TRAINING	200
AUSDAUERPROGRAMM 1: DER FETTVERBRENNENDE AUSDAUERKLASSIKER	205
AUSDAUERPROGRAMM 2: DAS SCHLANKMACHENDE SEILSPRING-WORKOUT	206
AUSDAUERPROGRAMM 3: DIE SPECKSPRENGENDEN SPRINT-INTERVALLE	207
AUSDAUERPROGRAMM 4: DER KALORIENVERZEHRENDE AUSDAUER- WORKOUT-MIX	208
Kapitel 4	
Die Rezepte	209
FRÜHSTÜCK	211
MITTAGESSEN	219
ABENDESSEN	233
SNACKS	249
Verzeichnis der Rezepte	255
Verzeichnis der Übungen	256

Einleitung

Herzlichen Glückwunsch, mit der 4x4-Fett-weg-Formel beginnt eine neue Ära in Ihrem Leben: die beste und glücklichste aller Zeiten! Denn dieses Buch ist mehr als eine Anleitung zum Abnehmen. Es ist ein revolutionäres Komplettpaket für 4x4 = 16 Wochen zur persönlichen Bestform, das Sie in ein neues, gesundes Leben führt!

Hand aufs (wahrscheinlich untrainierte) Herz: Sie wollen endlich diese lästigen Fettpolster loswerden. Sie wollen sich wieder über Ihr Spiegelbild freuen – oder es überhaupt ertragen können. Sie wollen wieder selbstbewusst durchs Leben gehen und stolz auf Ihren Körper sein. Sie haben es satt, müde, schwerfällig und mit schlechtem Gewissen durch die Gegend zu schleichen. Sie wollen sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun. Für alle berechtigten Wünsche gilt: Die 4x4-Fett-weg-Formel führt Sie garantiert dahin! Und zwar mit:

- 1) einer „intelligenten“ Ernährung, die schmeckt, satt macht und gesund ist
- 2) dem Aufbau und Erhalt von Muskelmasse durch Krafttraining für jedermann
- 3) der Aktivierung des Stoffwechsels durch machbare Ausdauereinheiten
- 4) einer vitalen Alltagsgestaltung für ein Rundum-Wohlbefinden

Jeder der 112 Tage des 16-wöchigen 4x4-Fett-weg-Plans hält für Sie Rezepte, Anleitungen und Hilfestellungen bereit, garniert mit vielen Motivationstipps – und und und. Versprochen: Sie werden sich nie überfordert fühlen. Doch das

Beste: Dank der umfassenden Informationen und zahlreichen Tipps werden Sie sich in den kommenden 4x4 Wochen automatisch und spielerisch zu einem Experten für Ihr Leben, Ihren Körper, Ihre wahren Bedürfnisse entwickeln!

Arbeiten Sie mit Ihrem Körper, nicht gegen ihn

Denn das ist die Überzeugung dieses Buches: Nur wer sein Leben aktiv gestaltet und sich aus eigenem Bedürfnis heraus gesund ernährt und bewegt, bleibt dauerhaft schlank und in Bestform.

Die Konsequenz: Vergessen Sie Diäten! Diäten stehen für Einschränkung. Die 4x4-Fett-weg-Formel steht für Bereicherung! Bereicherung an Selbstbewusstsein, Vitalität, Wohlbefinden, Lebensqualität. Ein schöner Nebeneffekt: Ihr neuer schlanker Traumkörper.

Abnehmen darf jetzt und für alle Zeit nicht mehr bedeuten: Hunger, Verzicht, Einschränkung, Qual, Druck, Leid. Schätzen Sie sich glücklich, dass Sie all das in diesem Moment hinter sich lassen. Abnehmen bedeutet stattdessen ab sofort: körperliche und seelische Gesundung, Lebensfreude, Energie, Eigenverantwortung, Vorbildfunktion! Genau das erreichen Sie mit diesem Buch – so einfach und

EINLEITUNG

4x4 gute Gründe, um abzunehmen

Brauchen Sie noch ein bisschen Abspeck-Motivation?

Das alles erreichen Sie, wenn Sie abnehmen:

- Ihr Herz wird stärker und kann dadurch Ihren Körper besser versorgen – gut für die Lebenserwartung.
- Abnehmen wirkt insgesamt verjüngend, in Kombination mit regelmäßiger Bewegung minimieren Sie das Risiko, an einer durch Übergewicht bedingten Krankheit zu sterben – und davon gibt es einige!
- Ihr Immunsystem ist wieder leistungsfähiger.
- Das Risiko, an Krebs zu erkranken, nimmt ab.
- Sie reduzieren das Diabetes-Risiko erheblich.
- Das Risiko, an Arteriosklerose zu erkranken, sinkt – und damit das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko.
- Ihre Blutzuckerwerte normalisieren sich.

angenehm war es noch nie, gesund, schlank und fit zu werden und zu bleiben! Gemeinsam mit Ihrem Körper, nicht gegen ihn!

Noch ein Versprechen: Wenn Sie sich an den Plan halten, sind sichtbare Erfolge garantiert! Eine Hausnummer, wie viele Kilos verschwinden, gibt's aber absichtlich nicht. Denn jeder hat eine eigene Ausgangslage und ein eigenes Ziel: Der eine nimmt vielleicht 20 Kilo ab, der andere „nur“ fünf. Vielleicht wird in den kommenden 16 Wochen nicht das letzte Fettpolster verschwunden sein, aber bis dahin haben Sie die Weichen für eine permanent gesunde Lebensweise und einen dauerhaft schlanken, trainierten Körper gestellt!

Von nichts kommt natürlich nichts

Bevor Sie weiterlesen: Absolvieren Sie zehn Kniebeugen. Jetzt! Sie haben richtig gelesen: Zehn Kniebeugen, erst dann dürfen Sie weiterlesen! Stehen Sie auf (wenn Sie nicht schon stehen), stellen Sie sich schulterbreit hin, strecken Sie die Arme vor und los! (Jetzt ist der Zeitpunkt, an dem Sie das Buch aus der Hand legen sollten.)

Und? Wie war's? Aus der Puste? Aber auch irgendwie aktiviert und wacher, oder? Gehen noch mehr? Tun Sie sich keinen Zwang an ... Oder haben Sie etwa geschummelt? Haben Sie gar keine Kniebeugen gemacht? Na los, zweite Chance – auf geht's! Immer noch nicht? Schade, Sie schneiden sich ins eigene (fettdurchsetzte) Fleisch. Und gar nicht mal deshalb, weil die eben ausgeführten

zehn Kniebeugen sämtliche Systeme des Körpers aktivieren und um die zehn Kilokalorien verbrauchen. Das ist zwar nett, aber die kurze Übungseinlage soll vor allem die folgenden Punkte verdeutlichen:

- Lesen allein macht nicht schlank! Auch dann nicht, wenn es sich bei der Lektüre um einen Abnehmeratgeber wie diesen handelt. Sie ahnen die Wahrheit: Sie müssen schon was tun! Nicht viel, aber etwas. Das hat sich leider bislang noch nicht rumgesprochen: Jeder zweite Deutsche treibt kein bisschen Sport, sieben von acht bewegen sich überhaupt zu wenig für positive gesundheitliche Effekte! Sie gehören dazu? Das wird sich ändern: In der 4x4-Fettweg-Formel hat Bewegung einen ebenso großen Stellenwert wie die Ernährung. Den Willen zur Veränderung haben Sie ja bereits bewiesen – schließlich haben Sie dieses Buch immerhin bis hier gelesen. Jetzt gilt es, nicht nur ein paar Hundert Gramm Papier, sondern Ihr Leben in die Hand zu nehmen! Werden Sie aktiv, handeln Sie – und machen Sie einfach mal diese verdammten Kniebeugen. Dann wissen Sie, wie gut es sich anfühlt, etwas in Bewegung zu setzen. Und wenn es erst mal nur der eigene Körper ist.

- Nicht die Bewegung ist anstrengend. Anstrengend ist es, den ersten Schritt zu machen und damit anzufangen. Was hat Sie gehindert, die Kniebeugen zu machen? Was hindert Sie am kurzen Lauf morgens vor der Arbeit? Oder da-

ran, beim Kaffeetrinken das zweite Stück Kuchen liegen zu lassen? Die Antwort: Gewohnheit. Die meisten Dinge tun (und lassen!) wir aus Gewohnheit. Und die Zwillingsschwester der Gewohnheit ist die Bequemlichkeit – die endgültig verhindert, dass wir bestehende Routinen aufgeben. Deshalb: Entscheidend ist, dass Sie Gewohnheiten ändern! Zum Beispiel mit so kleinen Übungen wie den Kniebeugen (immer noch keine Lust, die Dinger zu machen?). Neue Verhaltensweisen zu entwickeln geht wirklich erstaunlich schnell – in maximal 4x4 Wochen. Und es tut gar nicht weh – großes Abspecker-Ehrenwort! Eines Tages wird es sich ungewohnt anfühlen, wenn Sie *nicht* trainieren. Dann haben Sie es geschafft!

- Der Weg zum Traumkörper besteht aus vielen kleinen Schritten (wie den Kniebeugen), die Ihnen zusammengenommen ein neues Leben schenken! Und ein längeres: Schon 4x4 Minuten Bewegung jeden Tag führen statistisch gesehen zu über drei Jahren mehr Lebenszeit! Wer dagegen sein faules Dasein als Dick(lich)er pflegt, begeht Selbstmord! Auf Raten. Denn: Krankheiten aufgrund von Fehlernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht sind die Todesursache Nr. 1 in Deutschland! Jeder sechste Todesfall ist darauf zurückzuführen. Lebensmüdigkeit grassiert also unter Übergewichtigen, und gegenüber diesem Schicksal erscheinen die Investitionen, die Ihnen die 4x4-Fett-weg-Formel

abverlangt, geradezu lächerlich einfach. Ja, Sie könnten mit einer einzigen Maßnahme Ihr gesamtes Übergewicht loswerden.

Auch viel kann weniger sein

Alles, was Sie tun müssen, ist, 100 Tafeln Schokolade zu essen. Schokolade? 100 Tafeln? Sie denken sicher: „Ist der Autor verrückt?“ Oder: „Wie soll ich im Leben 100 Tafeln Schokolade verdrücken?“ Sie brauchen dafür kein Leben. Vier Monate genügen:

Im Jahr 2013 hat jeder Deutsche im Durchschnitt 32,3 Kilo an Süßwaren und Salzgebäck verdrückt. Verrückt, nicht wahr? Im Durchschnitt! 32,3 Kilo, das sind 323 Tafeln Schokolade, 161 Tüten Gummibärchen oder etwa ebenso viele Tüten Kartoffelchips. Und dabei sind Dinge wie Kuchen und Torten, süße Nachspeisen oder Eis noch nicht einmal berücksichtigt! Jetzt sagen Sie wahrscheinlich: Ich doch nicht! Die Statistik, Ihr Übergewicht und die Tatsache, dass niemand wirklich weiß, was er nebenbei alles knabbert, sprechen da allerdings gegen Sie.

Zurück zu den 100 Tafeln: Wenn Sie es schaffen, die anderen 223 Tafeln Schokolade wegzulassen, sparen Sie in dem betreffenden Jahr etwa 120 000 Kilokalorien ein. Das bedeutet, sage und schreibe 17 Kilo Körperfett loszuwerden! Wenn Sie kühn sind, gehen Sie mal in den Supermarkt und nehmen 68 Päckchen Butter (das sind 17 Kilo) auf den Arm. Und wenn Sie enorm kühn sind, führen Sie mit all den Butterpaketen zehn Kniebeugen aus!

- Ihr Stoffwechsel läuft in gesunden Bahnen.
- Ihre Cholesterinwerte verbessern sich.
- Sie bewegen Ihre Wirbelsäule – eine wunderbare Prophylaxe gegen Rückenprobleme.
- Sie entlasten Ihre Gelenke, die durch ein hohes Gewicht schneller verschleiß – und unter Hormonen zu leiden haben, die vom Körperfett produziert werden und die Gelenkknorpel schädigen.
- Sie verbessern Ihren Hormonhaushalt – dadurch sind Sie auch wieder „besser im Bett“.
- Sie werden leistungsfähiger in allen Bereichen: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordinationsvermögen.
- Sie sind wacher und endlich wieder voller Energie.
- Sie steigern Ihr Selbstbewusstsein enorm.
- Sie passen wieder in Ihre alten Klamotten oder in kleinere Größen.

Warum Diäten scheitern – und die 4x4-Fett-weg-Formel funktioniert!

Das große Diät-Schreckgespenst heißt Jo-Jo-Effekt. Zu Recht! Was steckt dahinter? Ihr Körper ist genetisch bestrebt, möglichst wenig Energie zu verbrauchen, gleichzeitig möglichst viel Energie als Fett abzuspeichern – für „schlechte Zeiten“. Die gab es vor einigen Tausend Jahren noch, und seit diesen steinzeitlichen Verhältnissen hat sich die Funktionsweise Ihres Körpers kaum verändert. Damit verhält der sich leider genau gegenteilig zu dem, was fürs Abnehmen gut ist. Wenn Sie ihm nun bei einer Diät massiv Nahrung entziehen, wird er „Energie sparen und bewahren“, also dafür sorgen, mit weniger Energie auszukommen. Dazu wirft er auch Muskelmasse über Bord, Ihr Grundumsatz sinkt. Wenn Sie dann wieder so essen wie vorher, nehmen Sie unweigerlich zu. Denn Ihr Körper benötigt inzwischen weniger Energie – der Rest wandert in Fettdepots.

So scheitern Diäten! Und hier liegt das Erfolgsgeheimnis der 4x4-Fett-weg-Formel, denn sie wirkt den ungünstigen Bestrebungen Ihres Steinkörpers entgegen. Sie hilft, moderat Körperfett abzubauen, dabei Muskeln aufzubauen, den Stoffwechsel zu aktivieren und Ihren Grundumsatz hochzuhalten.

Achtsamkeit ist der Weg zum Erfolg

32,3 Kilo – diese aberwitzige Zahl zeigt eins ganz deutlich: Sie haben bislang keine wirkliche Kontrolle über Ihr Konsumverhalten! Würden Sie, am 1. Januar nach dem anstehenden Jahresbedarf an Schokolade befragt, ernsthaft angeben, „so etwas über 300 Tafeln“ zu verdrücken? Fast jeden Tag eine? Das klingt absurd, oder? Ist es aber ja offensichtlich leider nicht – und ohne Ihnen zu nahe treten zu wollen: Sie selbst liegen mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit sogar noch über dem Durchschnitt von 32,3 Kilo im Jahr ...

Entfliehen können Sie dem Überangebot an Ungesundem nicht. In dem zitierten Jahr wurden fast vier Millionen Tonnen davon in Deutschland produziert – ein Zuwachs von vier Prozent gegenüber dem Vorjahr. Auch das noch: Es gibt einen wachsenden Bedarf!

Doch das größte Problem ist: Den meisten ist nicht bewusst, was ungesund ist und was nicht. Die Werbung mischt hier fleißig mit: Bonbons mit wertvollen Vitami-

nen, Gummibärchen ganz ohne Fett? Das muss ja gesund sein – denkste, jede Menge Zucker steckt da drin. Nur das Beste aus der Milch in einer süßen Schmitte? Ja, in einer Größenordnung von einem Esslöffel Milch – bei Kalorien, die jenseits einer Schoko-Sahne-Torte liegen.

Sie merken: Sie leben in einer gefährlich verführerischen Welt, in der es nicht funktioniert, Ungesundes und Knabberzeugs komplett aus dem Leben zu streichen. Sie schaffen es ja nicht einmal, mit 100 Tafeln Schokolade im Jahr auszukommen! Noch nicht: Das 4x4-Fett-weg-Formel-Buch wird Sie zu mehr Achtsamkeit im Umgang mit Lebensmitteln führen. Sie werden eine völlig neue Einstellung zum Essen bekommen. Wie gesagt, es geht nicht um Verzicht – Sie werden Ihre Liebessünden noch genießen dürfen (vielleicht nicht mehr so oft), aber das Tolle an der Aufklärungsarbeit dieses Buches ist ja: Sie werden sie vielleicht gar nicht mehr genießen *wollen!* Und dann lernen Sie auch noch ein ganz neues Genussmittel kennen: Bewegung!

Die 4 gewinnt

Warum eigentlich „4x4“-Formel? Dem ganzheitlichen Verständnis dieses Buches liegen, wie eingangs bereits angedeutet, vier tragende Säulen zugrunde. Nur gemeinsam ermöglichen sie einen dauerhaften Erfolg in puncto Abnehmen und körperlicher wie seelischer Bestform:

- 1) eine ausgewogene, gesunde, eiweißreiche und leicht kohlenhydratreduzierte Ernährung
- 2) regelmäßiges Krafttraining für den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse, die dem Körper eine attraktive Erscheinungsform gibt und für einen dauerhaft erhöhten Grundumsatz sorgt

3) regelmäßiges Ausdauertraining, um dem Stoffwechsel wiederkehrend Impulse zu geben und den Energiebedarf des Körpers zu erhöhen

4) eine bewegungsorientierte, achtsame Gestaltung des Alltags mit Rücksicht auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten Ihres Körpers

Dass all diese Bausteine wichtig sind, belegt eine Studie der amerikanischen Ball State University in Muncie, Indiana: Dort bekamen übergewichtige Männer zwölf Wochen lang eine reduzierte Kost vorgesetzt. Ein Drittel der Untersuchten absolvierte begleitend Kraft- und Ausdauertraining, ein weiteres Drittel ausschließlich Ausdauertraining. Die Probanden des letzten Drittels schließlich trainierten überhaupt nicht.

Das Ergebnis: Alle Untersuchten nahmen im Schnitt neun Kilo ab. Wie bitte? Warum dann das ganze Gerede von Training, Bewegung und vier tragenden Säulen? Die Aufklärung: Bei der sportabsinenten Gruppe waren mit den neun Kilo lediglich sechs Kilo Fettgewebe verloren gegangen – mit den restlichen drei leider auch einiges an Muskelmasse. Bei der Ausdauergruppe lag der Anteil bei immerhin sieben Kilo Fettmasse. Die Gruppe, die Ausdauer- und Krafttraining absolvierte, baute hingegen fast zu 100 Prozent Fett ab und verlor keine Muskelmasse. Diese Jungs können sich glücklich schätzen, denn sie müssen im Gegensatz zu den anderen keinen Jo-Jo-Effekt (siehe auch die Randnotiz auf Seite 8) befürchten.

Zurück zur Zahl 4: Sie zieht sich wie ein roter Faden durch die – natürlich – vier Kapitel dieses Buches: Während der kommenden 4x4 Wochen werden Sie vier Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, vier Trainingseinheiten pro Woche absolvieren und jeden Tag mit vier leichten Alltagsaufgaben konfrontiert werden.

Der 4x4 = 16-wöchige Zeitraum ist in mehrfacher Hinsicht ideal: Er ist in jedem Fall lang genug, um realistisch spür- und messbare Erfolge zu erzielen. Und, weit bedeutsamer: Dieser Zeitraum ist auch lang genug, damit Sie Ihr Leben wirklich umstellen und dauerhaft fit und schlank bleiben!

Denn Zahlen von Abbrechnern, die mit gutem Vorsatz gestartet waren, belegen: Die erste Euphorie ist nach vier Wochen verflogen, spätestens nach weiteren vier bis acht Wochen werfen die meisten Menschen das Handtuch. Wer darüber hinaus beharrlich an seinem guten Vorsatz festhält, bleibt in den meisten Fällen langfristig bei der Stange.

Nach drei, spätestens vier Monaten macht es also bei den meisten „klick“! Das laufende Projekt ist dann nicht mehr eine ungewohnte Pflichtveranstaltung, sondern eine willkommene Bereicherung, die neue Lebensenergie spendet. Klingt gut, oder? Somit kommen wir nun zu den wichtigsten Grundsätzen, die Sie für die kommenden 4x4 Wochen – und hoffentlich auch danach für eine lange Zeit Ihres Lebens – begleiten werden.

Die 4x4 Für-immer-schlank-Gebote

Wann immer Ihnen die Orientierung fehlt oder Sie rat- und hilflos sind, schlagen Sie diese Seiten auf und verinnerlichen die folgenden 16 simplen Gebote. Mit ihnen leben Sie gesund und im Einklang mit der Natur Ihres (demnächst) schlanken Körpers:

1) Bewegung schützt vor Körperfett!

Wer sich ausreichend bewegt, wird nicht dick: Sie erhöhen so Ihren Energieumsatz, verbrennen also Kalorien, die Ihr Körper ansonsten in Fett ablegen könnte. Deshalb: Kommen und bleiben Sie in Bewegung! Am besten jeden Tag ein bisschen. Jeder Schritt zählt, auch im Spaziertempo. 4x4 Minuten am Tag reichen schon! Mehr dazu auf Seite 39.

2) Hungern macht fett!

Vergessen Sie jegliche Form von Diät. Heftiger Nahrungsentzug ist kontraproduktiv für Ihr Abnehmprojekt. Essen Sie sich stets satt! Das bedeutet: Wenn Sie Hunger haben, essen Sie. Aber hören Sie dann bitte auch auf zu essen, wenn Sie satt sind. Mehr dazu finden Sie auf Seite 27.

3) Wissen macht schlank!

Fakt ist: Wer abnehmen will, muss Kalorien sparen. Oder verbrauchen (siehe die Punkte 1, 6 und 7). Am besten beides – das ist die gesündeste und schonendste Methode. Nun hat das Zählen von Kalorien allein noch niemanden schlank gemacht – und Spaß machen tut das

auch nicht. Zum Glück müssen Sie sich darüber im Rahmen des 4x4-Fett-weg-Plans keine Gedanken machen! Und darüber hinaus gilt: Entwickeln Sie einfach nach und nach ein Gefühl für die Nährwertverhältnisse in Lebensmitteln. Ihr Know-how ziehen Sie zum Beispiel aus den Lebensmittelinfos ab Seite 21. Auch die Rezepte samt Zutaten (ab Seite 211) geben Ihnen ein Gespür dafür, was gut für Sie ist.

4) Natürliche Lebensmittel sind Ihr bester Abnehmpartner!

Mindestens 80 Prozent Ihrer Nahrung sollte aus vitalstoffreichen, frischen, natürlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Salat, Obst, Fisch oder Fleisch bestehen. Die restlichen 20 Prozent können Sie quasi nach Belieben gestalten – am besten ist es natürlich, wenn Sie das nach den Richtlinien tun, die Sie ab Seite 27 finden.

5) Essen Sie mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate!

Süßes, Knabberkram, Weißmehlprodukte – alles Gift für Ihr Abnehmvorhaben. Suchen Sie sich Lebensmittel mit hochwertigen Kohlenhydraten – und essen Sie vor allen Dingen rund um die Uhr genug Eiweiß! Welche Lebensmittel gut für Sie sind, lesen Sie auf Seite 23 und ab Seite 29.

6) Bauen Sie Muskeln auf und pflegen Sie sie!

Muskelmasse ist in mehrfacher Hinsicht das wichtigste Element

für Ihre Traumfigur: Sie formt Ihren Körper zu einer stattlichen Erscheinung, die sogar übrig gebliebene Fettpölsterchen kaschieren hilft. Vor allem aber verbraucht Muskelgewebe rund um die Uhr Energie – so nehmen Sie schneller ab und bleiben dauerhaft schlank. Mehr dazu erfahren Sie ab Seite 35.

7) Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel!

Das erreichen Sie am besten mit regelmäßigem Ausdauertraining, welches zudem eine Menge Energie abrufen und so das Abnehmen beschleunigen hilft. Wenn Sie dann noch Ihr Ausdauertraining mit regelmäßiger leichter Bewegung im Alltag ergänzen, halten Sie so Ihren Stoffwechsel dauerhaft erhöht. Mehr zu diesem Thema: Seite 37.

8) Nutzen Sie die Kraft der Ballaststoffe!

Ballaststoffe machen satt und sind gut für die Verdauung (siehe Seite 26). Welche Lebensmittel optimal sind, erfahren Sie ab Seite 32.

9) Zur falschen Zeit essen macht dick!

Nutzen Sie den Biorhythmus: Die drei Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittag- und Abendessen sind gesetzt und dürfen niemals ausfallen. Dagegen sollten Sie – bis auf einen Snack vor allem rund um anstehende Trainingseinheiten – nichts zwischendurch knabbern und abends unbedingt kohlenhydratreduziert essen. Mehr Infos dazu auf Seite 27.

10) Wasser trinken macht schlank!

Trinken Sie viel Wasser – wie viel, steht auf Seite 26. Wasser ist für alle Funktionen im Körper wichtig, auch für den fettverbrennenden Stoffwechsel. Zudem verbraucht es zusätzliche Kalorien, ohne selbst welche zu haben. Im Gegensatz zu Limonaden und auch Fruchtsäften, die echte Kalorienfallen sind. Zu diesen gibt's mehr Infos auf Seite 33.

11) Geben Sie sich Zeit!

Nehmen Sie sich Zeit zum Abnehmen – und zum Beispiel einfach nur vor, lächerliche 100 Gramm pro Woche abzunehmen. Wenn Sie das durchhalten, haben Sie nach einem Jahr über fünf Kilo abgespeckt! Lernen Sie wieder, in Maßen zu genießen – auch beim Snacken: siehe die Abnehm-Strategie 6 auf Seite 28.

12) Belohnen Sie sich!

Ihre Disziplin und Ihre Erfolge sind alles andere als selbstverständlich. Belohnen Sie sich dafür immer wieder – und wenn es mal eine „schlimme“ Leckerei ist. So halten Sie die Motivation aufrecht, dauerhaft gesund zu leben.

Tragen Sie Ihre persönlichen Belohnungen (und auch die, die Sie tapferer Abnehmrecke gerade nicht benötigt haben!) auf den Wochenfazit-Seiten im Plan (ab Seite 45) ein.

13) Bleiben Sie am Ball!

Ernährung, Muskelaufbau, Ausdauertraining: Nur Regelmäßigkeit garantiert dauerhaften Erfolg. Klar, Ausrutscher sind auch mal

okay – verzeihen Sie sich diese. Und sollten die kleinen Sünden doch wieder überhandnehmen oder zu größeren werden: Erste-Hilfe-Snacks gegen Heißhunger finden Sie auf Seite 28.

14) Sagen Sie: Ja, ich will!

Anfangs sagt der Kopf: „Ich muss jetzt endlich mal abnehmen.“ Aus diesem kognitiven „Müssen“ sollte im Laufe der Zeit ein emotionales „Wollen“ werden. Dann sagt der Bauch: „Ja, ich will!“ Parallel dazu hilft es sehr, Sinn und Freude in der neuen Lebensweise zu finden – mit den „Mentaltrainings“-Einheiten an den trainingsfreien Tagen des 4x4-Fett-weg-Plans ab Seite 45.

15) Verbannen Sie Stress aus Ihrem Leben!

Stress vermittelt oftmals das Gefühl, fremdbestimmt zu sein. In diesem Zusammenhang geht die Motivation flöten und gesunde Vorsätze über Bord. Stattdessen finden ungesunde Gewohnheiten wieder Einzug: „Hat ja sowieso alles keinen Sinn.“ Lassen Sie sich nicht in eine solche „Opferrolle“ drängen, sondern halten Sie die

Zügel in Ihrem Leben in der Hand. Die vielen Motivationstipps und -sprüche im 4x4-Fett-weg-Plan ab Seite 45 werden Ihnen dabei helfen.

16) Stecken Sie andere an!

Die allergrößte Motivation ist es, mit anderen Menschen durch dick und dünn zu gehen. Es gibt viel zu tun, denn: Weniger als ein Viertel aller Männer sind glücklich mit ihrem Hüftumfang. Und Frauen geht es nicht anders. Binden Sie also Ihr Umfeld aktiv mit ein – siehe dazu Seite 34. So reißen Sie andere mit und treten als Vorbild für eine gute Sache ein: eine gesunde Lebensweise!

Das waren ja schon mal eine Menge Informationen – und so geht's jetzt weiter: Das folgende 1. Kapitel stellt die vier Säulen der 4x4-Fett-weg-Formel vor und liefert Ihnen das Handwerkszeug, mit dem Sie Ihre schlanke, vitale Zukunft selbst gestalten. Kapitel 2 enthält den kompletten 16-wöchigen Plan, Kapitel 3 die dazugehörigen Übungen und Trainingseinheiten und Kapitel 4 schließlich alle Rezepte.



Kapitel 1

Die vier Säulen der 4x4-Fett-weg-Formel

Abnehmen – oder schlank sein und bleiben – ist im Grunde sehr, sehr einfach: Alles, was Sie tun müssen, ist entweder anders essen und trinken oder sich mehr bewegen (am besten natürlich beides). Das ist das ganze Geheimnis! Warum fällt es nun den meisten Menschen trotzdem so schwer, ihre Speckpakete loszuwerden? Einige Antworten darauf hat Ihnen schon die Einleitung präsentiert. Letztlich lässt sich das ganze Übergewichtsmalheur auf drei sehr menschliche Eigenschaften zurückführen: Bequemlichkeit, Ungeduld und Angst vor Veränderung. Nach dem Motto: „Abnehmen? Aber ohne Schwitzen – und bitte ganz schnell, damit ich bald wieder so essen kann wie vorher.“ Merken Sie was? So funktioniert das nicht! Wer abnehmen will, muss sich von ein paar geliebten Gewohnheiten verabschieden. Das tut aber garantiert nicht weh, im Gegenteil: Nach kurzer Zeit bereits haben Sie ein Vielfaches an neuen, tollen Erfahrungen gemacht. Versprochen: In einigen Wochen werden Sie nur noch ein Kopfschütteln übrig haben für Ihre jetzige Lebensweise. Und für die derzeitige Verfassung Ihres Körpers – zu dem es jetzt erst mal ein paar Informationen gibt.

Ihr Körper – womit haben Sie es beim Abnehmen zu tun?

Ohne Sie mit anatomischen Details aus der Bahn zu werfen, bekommen Sie hier in aller Einfachheit die wichtigsten Informationen zu Ihrem Körper komprimiert präsentiert. Die gute Nachricht gleich vorab: In Ihrem Körper steckt nicht nur wabbeliges Körperfett. Stellen Sie sich vor: Auch Sie haben Muskeln. Sogar ein Sixpack! Nur sieht es niemand. Ihr Waschbrettbauch lässt sich mit der Antarktis vergleichen: Dort liegt kilometerdickes Eis über einem Festland, das noch niemand zu Gesicht bekommen hat. Bei Ihnen ist es zentimeterdickes Fett, das unentdeckte Bauchmuskelregionen verhüllt. Noch verhüllt. Aber der Reihe nach.

Der Bewegungsapparat

Knochen und Muskeln bilden mit ihren Gelenken, Sehnen etc. den menschlichen Bewegungsapparat. Der passive Part davon sind die Knochen und Gelenke. Wussten Sie, dass diese weniger als ein Achtel des gesamten Körpergewichts ausmachen? Und je mehr Übergewicht Sie haben, desto geringer wird der Anteil. Die Ausrede mit den „schweren Knochen“ können Sie also getrost vergessen.

Den aktiven Part des Bewegungsapparats bilden die Muskeln. Ihre Muskeln: Herzen Sie sie, umarmen Sie sie, hegen und pflegen Sie sie – sie sind Ihr bester Freund im Abnehmprozess! Gar nicht mal, weil die Dinger Sie so verdammt gut aussehen lassen (im trainierten Zustand, wohlbemerkt). Nein,

sondern aus diesem Grund: Das Muskelgewebe ist Ihr größtes Stoffwechselorgan! Alle Muskelzellen zusammen verbrennen den Großteil der Leckereien, die Sie sich genehmigen. Und zwar auch im Ruhezustand! Dabei gilt: Je mehr Muskelmasse Sie haben, desto mehr Energie verbraucht Ihr Körper rund um die Uhr. Und das heißt: Sie nehmen schneller ab – oder dürfen mehr essen, ohne zuzunehmen. Zum Thema Stoffwechsel lesen Sie in diesem Kapitel später mehr.

Die Muskeln sind an den Knochen befestigt und ziehen und zeren diese in alle möglichen Richtungen. Wenn Ihr Gehirn als Schaltzentrale die richtigen Befehle gibt, werden aus diesem Gezerre sogar vernünftige Bewegungen. Und die sind weit komplexer, als Sie denken. Ihr Gehirn muss stets eine ganze Reihe an Befehlen abfeuern – und dabei die beteiligten Muskeln wohl dosiert ansprechen. So wird selbst ein simpler Schritt zu einer wahren Meisterleistung, an der fast der gesamte Körper beteiligt ist. Kommen Sie, stehen Sie auf und gehen einfach mal 20 Schritte im Kreis (Sie kennen das Spielchen ja schon aus der Einführung). Dann setzen Sie sich wieder und lesen, was die Muskeln zu wahren Heizkraftwerken macht.

Jede Muskelzelle steht unter Dauerspannung, dem Grundtonus. Diese Spannung verbraucht etwa ein Viertel Ihres Grundumsatzes an Energie – wobei eine

Menge der Energie als Wärme „verloren“ geht. Aber nein, die Wärmewirkung ist gewollt – ohne Ihre Muskelheizung würden Sie schon bei angenehmen 25 Grad Außentemperatur langsam, aber sicher erfrieren!

Apropos frieren – Sie kennen das: Wenn es richtig kalt ist, fangen Sie an zu zittern. Dann hat Ihr Körper das Muskelheizungsthermostat auf Anschlag hochgedreht, um den Körper warm zu halten. Damit sind die Muskeln aufgefordert, kleine Kontraktionen zu erzeugen, die noch mehr Wärme als im Grundtonus erzeugen – und sich als Zittern bemerkbar machen.

Das Körperfett

Ja, auch darüber müssen wir kurz sprechen: Ihre Speckpolster, Röllchen, Love-Handles oder wie immer Sie Ihr Schwabbelgewebe liebevoll nennen. In der Literatur ist die Rede davon, dass in jedem Körper wenigstens 200 Milliarden Fettzellen stecken. Je mehr Übergewicht Sie haben (oder einmal gehabt haben), desto größer ist deren Zahl, denn: Bei allzu großer Völlerei über einen längeren Zeitraum bilden sich neue Fettzellen.

Eine Fettzelle können Sie sich vorstellen als eine Art Bandwurm: Beständig ist sie auf der Suche nach „Essbarem“, und wenn es etwas gibt, dann kann sie Unmengen aufnehmen und ein Vielfaches ihres ursprünglichen Volumens einnehmen. Und das Schlimme: Diese blöden Biester werden Sie nie mehr los! Auch nachdem Sie den 4x4-Fettweg-Plan komplett durchgezogen und vielleicht zehn Kilo ab-

genommen haben, sitzen dieselben 200 Milliarden Fettzellen in Ihrem Körper. Macht nichts, denn dafür sind die Fettzellen dann extrem geschrumpft und entleert – das unterscheidet schlanke von dicken Menschen! Im Übrigen auch ein „besseres“ Sexleben und ein optimierter Stoffwechsel: Körperfett greift nämlich durchaus aktiv in den Hormonhaushalt ein.

Die Fettzellen in Ihren Speckdepots sind mehr (bei Ihnen) oder weniger (bei schlanken Menschen) mit glibberig-gelartigem Speichereffekt angefüllt. Ein Kilo dieser Fettzellen hat einen Brennwert von etwa 7000 Kilokalorien, weniger als ein Kilo reines Fett (Butter im Vergleich: 9000 Kilokalorien). Das liegt vor allem am benötigten energiefreien Zellstoff, der alles zusammenhält.

Insgesamt ist es schier unglaublich, wie viel Energie die Speckmasse speichern kann: Stellen Sie sich einmal einen dicken Mann mit 100 Kilo Körpergewicht und 25 Prozent Körperfett vor. Diese arme Kreatur trägt also nicht weniger als 25 Kilo Fettgewebe mit sich herum. Mit der oben genannten Speicherkapazität kommt der Mann auf sagenhafte 175 000 Kilokalorien gebundene Energie. Damit könnte er theoretisch ganze drei Monate am Stück, nur Wasser trinkend, ohne Essen auskommen, ohne zu verhungern.

Depotfett wird übrigens nicht nur frei sichtbar an Bauch, Hüfte etc. abgelagert, sondern auch in der Bauchhöhle zwischen den inneren Organen wie Leber und Nieren. Ist dieses sogenannte viszerale

Fett im Überfluss vorhanden, ist es natürlich auch „sichtbar“ – denn es bläht Ihren Bauch zu einer großen Fettkugel auf. Das viszerale Fett hat eine äußerst unangenehme Eigenschaft: Es ist extrem gefährlich, da es eine der Hauptursachen für Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck ist – die werden nicht umsonst als „stille Killer“ bezeichnet. Mehr als vier Fünftel aller Diabeteserkrankungen treten bei Menschen mit einem Bauchumfang von über 94 Zentimetern auf (zur Bauchumfangmessung siehe Seite 178)! Einen deutlicheren Zusammenhang – und einen gewichtigeren Grund, sofort abzunehmen – gibt es kaum. Vielleicht mit Ausnahme dieser Kandidaten: Arteriosklerose, Thrombose, Schlaganfall und Herzinfarkt – alles lebensgefährliche Krankheiten, die sehr viel wahrscheinlicher eintreten können, wenn Sie das wirklich fiese viszerale Fett horten.

Das Herz-Kreislauf-System

Irgendetwas muss ja all die schönen Muskeln und die unschönen Fettzellen versorgen. Es ist das Herz-Kreislauf-System, bestehend aus dem Herzen, dem Blutkreislauf mit all seinen Gefäßen und dem Blut selbst. Letzteres transportiert lebenswichtige Stoffe wie Sauerstoff, Kohlenhydrate, Fett, Eiweiße etc. und lädt sie dort ab, wo sie gebraucht (oder deponiert) werden.

Da es das komplette Transportwesen verantwortet, hat das Herz-Kreislauf-System entscheidenden Einfluss darauf, wie Sie sich fühlen und wie leistungsfähig Sie sind. Und wie alles im Körper ist es ext-

rem anpassungsfähig: Was immer Sie mit ihm machen, es stellt sich darauf ein. Leben Sie übergewichtig und unbewegt, reagiert es mit hohen Blutfett- und Blutzuckerwerten, hohem Blutdruck und hohem Puls. Fangen Sie an, sich zu bewegen und abzunehmen, normalisieren sich die Blutwerte, der Pulsschlag geht zurück und zu- meist auch der Blutdruck. Sie haben es in der Hand!

Der Stoffwechsel

Während das Herz-Kreislauf-System alle Nähr- und Vitalstoffe im Körper verteilt, ist der Stoffwechsel verantwortlich für deren Verwertung. Die Nährstoffe selbst werden dabei für zwei Dinge verwendet: zum einen für Auf- und Abbau- sowie Erneuerungsprozesse, die permanent im ganzen Körper stattfinden (zum Beispiel Fetteinlagerung, Knochenstärkung oder Muskelaufbau), zum anderen für die Energiegewinnung – sprich: zur Verfeuerung von Kalorien.

Die Energiegewinnung muss rund um die Uhr stattfinden, denn: Ihr Körper verbraucht permanent Energie, auch im Schlaf. Wie viel? Das hängt zum einen davon ab, wie aktiv Sie leben, zum anderen, wie Ihr Körper geschaffen ist – wie viel Muskeln oder Fett Sie mit sich herumtragen zum Beispiel. Schließlich ist der Stoffwechsel auch genetisch bedingt – bei jedem tickt er anders. Sie können es sich vielleicht nicht vorstellen, aber es gibt sogar Menschen, die Probleme mit dem Zunehmen haben! Sie hingegen werden wahrscheinlich einen eher trägen Stoffwechsel haben. Unge-

recht? Nö, denn Sie können Ihren „lahmen“ Stoffwechsel trainieren!

Dazu gibt es drei zielführende Strategien, die Teil der 4x4-Fettweg-Formel sind:

- Optimieren Sie die Qualität der Nährstoffe – das betrifft die erste Säule der Fettweg-Formel (siehe ab Seite 20). Durch passende Ernährung aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel und steuern ihn gezielt, sodass Sie trotz eines langsameren Stoffwechsels kein Fett mehr einlagern. Das hat nichts mit „weniger essen“ zu tun, wie es Diäten vorschreiben. Es hat höchstens damit zu tun, Kalorien einzusparen, vor allem aber, diese umzuschichten hin zu qualitativ hochwertigeren.
- Erhöhen Sie den Grundumsatz – das betrifft die Säulen 2 bis 4 (ab Seite 35). Aktivieren Sie den Stoffwechsel durch regelmäßiges Training und sonstige Bewegung immer wieder. Stoßen Sie dadurch Aufbauprozesse im Körper an, die dafür sorgen, dass Ihr Stoffwechsel dauerhaft mehr Energie benötigt: zum Beispiel durch mehr Muskelmasse (Krafttraining) oder mehr Zellkraftwerke (Ausdauertraining).
- Erhöhen Sie den Leistungsumsatz – das betrifft vor allem die Fettweg-Formel-Säulen 2 und 3 (siehe Seite 35 bis 38). Durch Ausdauer- und Kraft-Trainingseinheiten pushen Sie Ihren Stoffwechsel kurzfristig (während des Trainings und in den Stunden danach) in den

Vollgas-Modus. So verbrennen Sie reichlich Kalorien.

Das Hormonsystem

Hormone sind Botenstoffe, die durch Ihren Körper geistern, Informationen jeglicher Art übermitteln und so auch viele Prozesse des Stoffwechsels beeinflussen.

Über 30 verschiedene Hormone gibt es. Viele kommen Ihnen sicher bekannt vor: Adrenalin, Testosteron, Insulin, Östrogen, Melatonin – um nur fünf zu nennen. Letztlich kann Ihnen fürs Erste egal sein, welches Hormon für welche Prozesse zuständig ist, welche „gut“ und welche „schlecht“ sind. Direkt ansprechen können Sie sie (außer mit Doping-Substanzen) sowieso nicht. Indirekt lassen sie sich aber sehr wohl optimieren: durch Training und passende Ernährung! Moderates Ausdauertraining beispielsweise verbessert den Spiegel vieler Hormone ganz im Sinne Ihrer Abnehmabsichten und einer gesunden, attraktiven Erscheinungsweise. Was halten Sie zum Beispiel von ...

- beschleunigtem Muskelaufbau
- deutlich schnelleren Fettabbauprozessen
- leistungsfähigeren Muskeln (inklusive dem Herzen, Ihrem wichtigsten Muskel!)
- gesenktem Blutzuckerspiegel
- gehobener Stimmung
- einem rundum gestärkten Immunsystem
- festeren Knochen
- einem besseren Schlaf
- einem verminderten Risiko von Herzerkrankungen
- einer schnelleren Regeneration

4x4 Tuning-Turbos für den Stoffwechsel

- Halten Sie die drei Hauptmahlzeiten ein.
- Verzichten Sie auf wildes Snacken zu jeder Gelegenheit.
- Lassen Sie zuckerhaltiges (auch Getränke) weg.
- Versorgen Sie sich täglich mit ausreichend Eiweiß.
- Essen Sie täglich frisches Obst und Gemüse.
- Bringen Sie (gesunde) Abwechslung in Ihren Ernährungsalltag.
- Essen Sie hin und wieder scharf – Chili (frisch oder frisch gemahlen) ist zum Beispiel sehr empfehlenswert.
- Halten Sie Ihren Alkoholkonsum in Grenzen.
- Stellen Sie das Rauchen ganz ein.
- Trainieren Sie unbedingt regelmäßig.
- Trainieren Sie grundsätzlich nicht zu hart und nicht zu schnell.
- Bewegen Sie sich im Alltag so viel wie möglich.
- Bewegen Sie sich jede Stunde wenigstens einmal für fünf Minuten, und wenn es nur Auf- und Abgehen ist.
- Schlafen Sie ausreichend und ausgewogen.
- Gehen Sie täglich an die frische Luft.
- Gehen Sie ab und an in die Sauna (mit anschließendem Wechselbad).

- einer verbesserten Libido
- einer besseren Hirnleistung
- einer strafferen Haut
- gut laufender Verdauung
- einer optimierten Atmung

Voilà, all das bekommen Sie im Rahmen des 4x4-Fett-weg-Plans gratis on top! Übrigens, wer sich gehen lässt und sein unbewegtes Dickerchen-Dasein pflegt, nimmt ebenfalls Einfluss auf seinen Hormonspiegel: Sie kehren dann all die schönen Entwicklungen ins Gegenteil, verschlechtern alles und steuern auf ein Leben voller Leid und Krankheiten zu. Wieder einmal haben Sie die Wahl ...

Das Gehirn – Abnehmen ist Kopsache

Alles, was Sie bislang von Ihrem Körper erfahren haben, wird letztlich von einem knapp 1,5 Kilogramm leichten, weichen Gewebeklumpen gesteuert: Ihrem Gehirn. Dort laufen alle Informationen aus Ihrem Körper zusammen, inklusive der Infos über die Versorgungslage. Fühlt sich auch nur ein Bereich unterversorgt, setzt Ihr Gehirn Sie unter Druck: „Gib mir zu futtern!“ Das schreit es im Übrigen sowieso rund um die Uhr, denn das Gehirn selbst verbraucht sage und schreibe ein Fünftel Ihres gesamten Grundumsatzes – ob-

wohl es gerade einmal ein Zwanzigstel der Körpermasse ausmacht!

Zum anderen regelt das Gehirn Ihr Verhalten – und ist verantwortlich für die eingangs erwähnten menschlichen Eigenschaften, die Sie dick werden und bleiben lassen: Bequemlichkeit, Ungeduld, Angst. Alles, was Sie fühlen und denken, entsteht in Ihrem Kopf – und diese Gefühle und Gedanken führen zu Handlungen. Zum Beispiel aufs Sofa hauen und Chips essen, das Training auf morgen (und dann auf übermorgen) verschieben, noch einen allerletzten (und dann vielleicht noch einen, jetzt aber wirklich letzten ...) Schokoladenriegel in den Mund schieben.

Das Gute: Ihr Gehirn ist durchaus in der Lage, auch andere Dinge zu denken: Chips wegschmeißen und einen leckeren, frischen Salat machen, alles stehen und liegen lassen, in die Laufschuhe steigen und Sonne und frische Luft genießen, Schokolade dankend ablehnen und lieber ein erfrischendes Glas Wasser trinken. Dieses Umdenken klappt am besten, wenn auch die Gefühle stimmen. Sie müssen spüren, wie lecker ein Salat ist, welche Glücksgefühle Ihnen eine kleine Laufrunde beschert, wie sehr das Wasser Ihren Körper erfrischt – und wie stolz Sie auf einen schlanken Körper sind!

Der Erfolgsweg zur Bestform

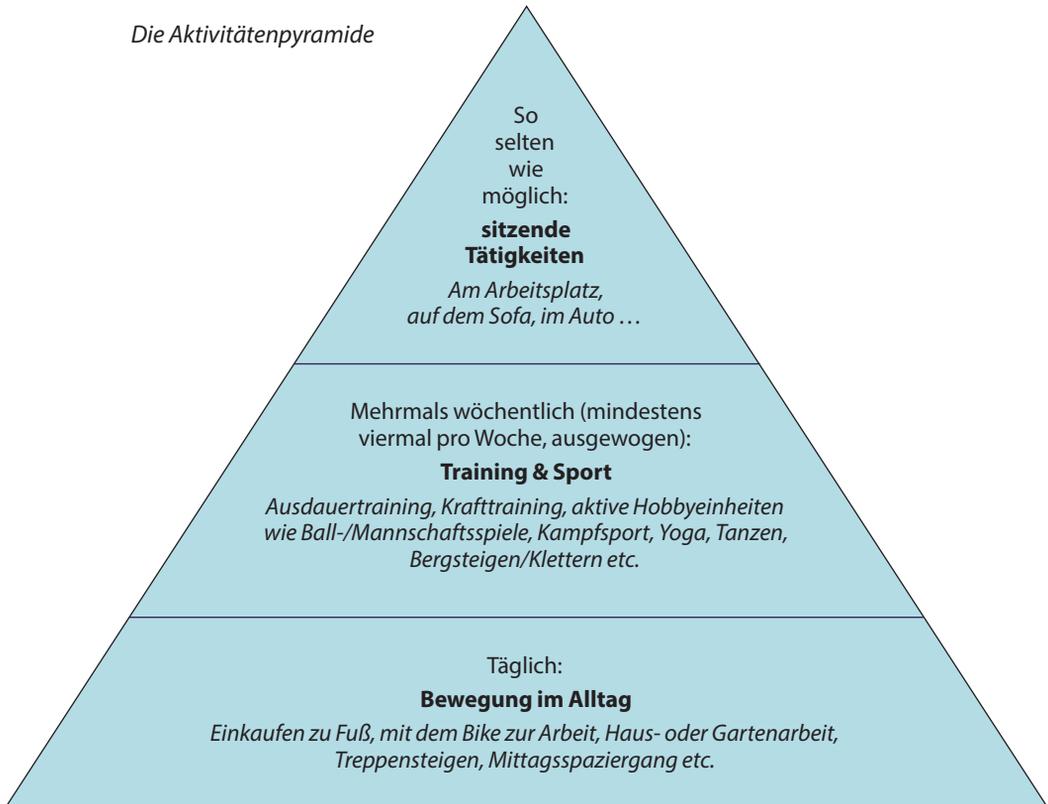
So weit zur Theorie – jetzt machen Sie sich praktisch auf den Weg zum eigenen Traumkörper! Begleiten werden Sie alle vier Säulen der

4x4-Fett-weg-Formel, die sich letztlich mit zwei Dingen beschäftigen: mit der Energie, die Sie über das Essen und Trinken aufnehmen

(Säule 1: Ernährung), und der Energie, die Ihr Körper verbraucht (Säulen 2 bis 4: Krafttraining, Ausdauertraining, Alltagsgestaltung). Gesünder essen und mehr bewegen – optimal ist die Kombination aus beidem. Deshalb steht dieses

Buch auch für ein ganzheitliches, allumfassendes Konzept. Bevor es mit der ersten Säule, der Ernährung, losgeht, gibt es hier eine skizzierte Übersicht über die Säulen 2 bis 4, also alles, was Bewegung in Ihr Leben bringen soll.

Die Aktivitätenpyramide



Eine aktive Lebensgestaltung ist unerlässlich für einen dauerhaft schlanken Körper! Nehmen Sie sich vor, sich täglich zu bewegen – in welcher Form auch immer. Orientieren Sie sich dabei einfach an der Aktivitätenpyramide. Eine gute Vorgabe ist zum Beispiel folgende: Versuchen Sie, mit allen Aktivitä-

ten der unteren beiden Pyramidenstufen jeden Tag vier Kilokalorien pro Kilogramm Körpergewicht zu verbrauchen. Bei 90 Kilo sind das 360 Kilokalorien pro Tag – das ist mit einer halben Stunde strammem Training oder einer Stunde in moderater Bewegung gut zu schaffen.

Die erste Säule der 4x4-Fett-weg-Formel: Ernährung

Ein großer Schritt zur Traumfigur: Brechen Sie Ihre gewohnten, anscheinend nicht ganz so optimalen Essensmuster auf. Was Sie brauchen, ist Ernährungsaufklärung und Orientierung – los geht's!

Basisbegriffe rund um Ihre Ernährung

An dieser Stelle schalten wir kurz in den Lexikon-Modus: Auch wenn Sie den 4x4-Fett-weg-Plan ohne zusätzliche Kenntnisse nutzen können, sollten Sie die folgenden Begriffe kennen, um ein Experte Ihrer Ernährung zu werden.

Kalorien, Kilokalorien, Kilojoule

Die gängigen Währungseinheiten für Energiewerte von Nährstoffen sind Kilokalorien (Abkürzung: kcal) und Kilojoule (kjoule). Und Kalorien? Diesen Begriff verwendet fast jeder falsch, synonym für die erwähnten Kilokalorien. Dabei ist eine Kalorie nur eine Tausendstel Kilokalorie. Merken Sie sich: Geht's ums die Maßeinheit, geht's immer um Kilokalorien! Und Kilojoule? Das ist einfach eine weitere Einheit. Das Verhältnis zwischen beiden: Eine Kilokalorie entspricht etwa 4,2 Kilojoule.

Grundumsatz, Leistungsumsatz, Gesamtumsatz

Bitter: Nicht mal jeder zweite Mann kennt seinen Kalorienbedarf. Was ist mit Ihnen?

Basiswert ist der Grundumsatz, der den Bedarf für lebenserhaltende Prozesse erfasst. Er lässt sich über eine simple Formel grob be-

stimmen: Für Sie als Mann beträgt er am Tag etwa eine Kilokalorie pro Kilogramm Körpergewicht pro Stunde. Sie wiegen 90 Kilo? Dann rechnen Sie $1 \times 90 \times 24 = 2160$ kcal. Wenn Ihre 90 Kilo eher aus Fettgewebe denn aus Muskeln bestehen, ziehen Sie davon gut zehn Prozent ab.

Zum Grundumsatz kommt hinzu, was Sie am Tag so treiben. Arbeiten, trainieren, auf dem Sofa sitzen, Fingernägel kauen, dieses Buch lesen: Alles verbraucht zusätzlich Energie – und ergibt den Leistungsumsatz. Wie viel Energie Sie letztlich ein- und umsetzen, hängt von den Aktivitäten ab – und wie intensiv Sie sie ausleben. Um sie grob zu erfassen, nutzen Sie den sogenannten Aktivitätsfaktor. Vereinfacht überschlagen liegt der bei 1,3 an Tagen, an denen Sie sich nur sitzend betätigen (Bürojob), bei 1,4 an Tagen mit etwas Bewegung und bei 1,5 an aktiveren Tagen mit einer zusätzlichen Trainingseinheit. Mit diesem Faktor multiplizieren Sie Ihren Grundumsatz. Nehmen wir das obige Beispiel: $1,3 \times 2160 \text{ kcal} = 2808 \text{ kcal}$. Dies ist der Gesamtumsatz an Kalorien des Beispielmanns an diesem einen Tag.

Energiebilanz

So viel zum Thema, was Ihr Körper verbraucht. Nun zur Energie, die Sie täglich einwerfen. Beides gegenübergestellt ergibt die Energiebilanz. Bei Ihnen dürfte Sie in letzter Zeit eher positiv ausgefallen sein – mit negativen Folgen für Ihre Figur, das heißt, Sie haben

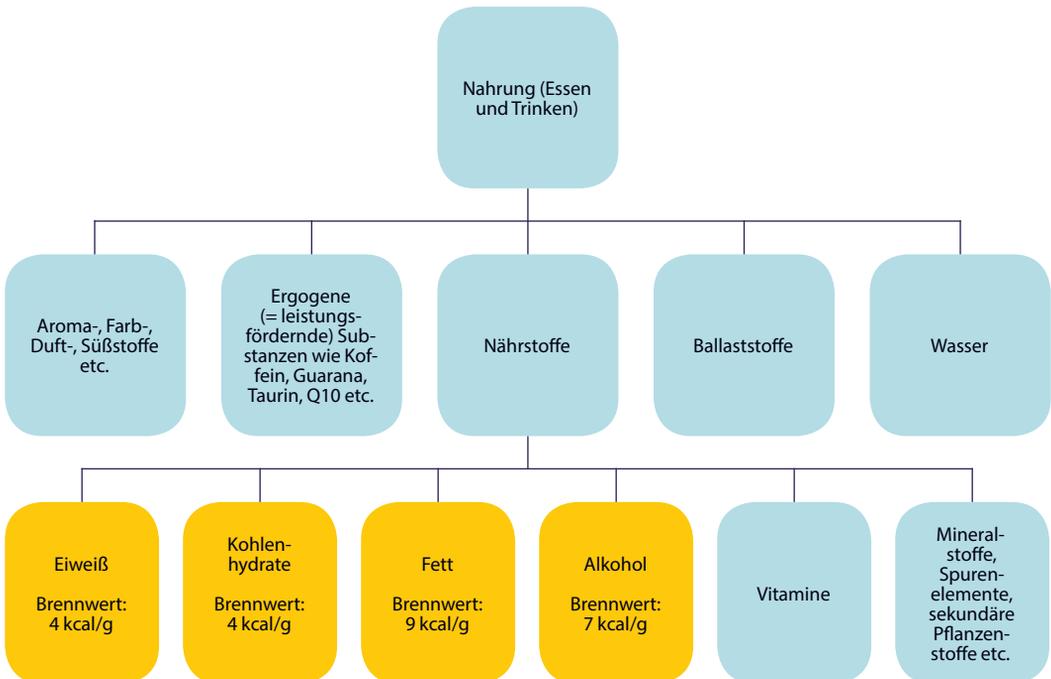
mehr Energie zu sich genommen als verbraucht. Damit füllt Ihr Körper bei mangelnder Bewegung Fettdepots auf. Ist die Energiebilanz jedoch negativ, wird Ihr Körper eher Depotfett abbauen, bei fehlender Bewegung und falscher Ernährung leider zusätzlich auch Muskelmasse.

Essen und Trinken: Das nehmen Sie zu sich

Wissen Sie eigentlich, woraus Ihre Nahrung so besteht? Die Grafik unten gibt einen Überblick über alle möglichen Inhaltsstoffe, die in Lebensmitteln stecken. Im Zentrum unserer Nahrung stehen die Nährstoffe. Es gibt energietragen-

de, auch Makronährstoffe genannt: Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und auch Alkohol – sie enthalten Kalorien und sind deshalb in der Grafik unten gelb hervorgehoben. Dort sehen Sie auch den sogenannten Brennwert, der Ih-

Die Zusammensetzung unserer Nahrung





Oliver Bertram

Die Men's Health Fett-weg-Formel

In 16 Wochen für immer schlank & fit: Die ultimative 4x4-Formel mit allen Übungen, Rezepten und Tagesplänen!

Paperback, Flexobroschur, 256 Seiten, 17,2 x 23,5 cm
ISBN: 978-3-517-09294-2

Südwest

Erscheinungstermin: Dezember 2014

Das neue Abspecken für Männer

Schlank und fit dank der revolutionären „Men's Health Fett-weg-Formel“! Das 16-Wochen-Programm wirkt effektiver als jede Diät und führt Sie nachhaltig zu einer dauerhaft gesunden Lebensweise. Ihre 4x4-Erfolgsfaktoren im Kampf gegen die Kilos: aufbauendes Krafttraining, fettschmelzende Ausdauerseinheiten, gesunde Power-Ernährung und die richtige Motivation. Ab sofort ist Abspecken keine Qual mehr, sondern mühelos einfach: mit vier Mahlzeiten am Tag und vielen leckeren Rezepten, vier Trainingseinheiten pro Woche (ganz ohne Geräte!), vier motivierenden Tagesaufgaben sowie vielen weiteren Tipps für eine aktive Lebensgestaltung. Das ist die Fett-weg-Formel-Garantie: Während die Pfunde purzeln, wachsen Ihre Muskeln – für die Top-Form Ihres Lebens. Worauf warten Sie: Jetzt geht's ran an den Speck!