

LESEPROBE



PATRIC HEIZMANN

ICH BIN DANN MAL
SCHLANK

Die Erfolgs-Methode

DER
FOCUS &
STERN
BESTSELLER

PATRIC HEIZMANN

ICH BIN DANN MAL

SCHLANK

Die Erfolgs-Methode

**Mit Rezepten von Sebastian Benthe
und Fotos von Udo Bojahr**

ERLEBEN SIE PATRIC HEIZMANN LIVE.

Alle Termine unter
www.ich-bin-dann-mal-schlank.de

»Erst nach 30 Minuten Sport wird Fett verbrannt? Nicht wenn Sie meinen Fettverbrennungs-Trick kennen.«

»Wenig essen ist die wichtigste Grundlage, um langfristig dick zu werden.«

»Nüsse machen nur dann dick, wenn sie sich in der Nuss-Schokolade verstecken.«

»Alle haben schon einen flachen Bauch. Er liegt nur drunter. Unter dem Schnitzelfriedhof.«

»Kalorien waren in der Urzeit das, was heute bei uns die Euros sind.«

»Einmal richtig informieren, ein Leben lang davon profitieren.«

»Die größten Ernährungsfehler werden beim Trinken gemacht.«

»Wenn Sie der letzte Mensch auf diesem Planeten wären: Würden Sie dann eine Kohlsuppen-Diät machen?«

»Übergewicht liegt an einem ganz bestimmten Gen: am Falsch-Essen-Ge(h)n.«



8 Vorwort

TEIL 1

10 Urzeit-Fallen

Warum Abnehmen heute so schwierig ist

12 Diät macht dick – was wir von unseren Vorfahren lernen können

13 Moderne Hungersnot: Wir essen mehr statt weniger

14 Fasten – Panik im Körper

14 Sparplan – der Körper baut wichtige Kalorienfresser ab

18 Sie sind der Chef von 70 Billionen Zellen

22 Populäre Irrtümer Einige Gewohnheiten besser gleich über Bord werfen

25 Ohne Frühstück aus dem Haus: Ein glatter Fehlstart

26 Dinner Cancelling: Schlaflos zwischen Tag und Traum

27 Erst hungern, dann reinhauen, das ist der Erfolgs-Killer-Mix

29 Friss die Hälfte – Einladung an Regierungs-Beschummler

31 Kleine Tricks mit großer Wirkung So überlisten Sie Ihr Urzeitprogramm

32 Gönnen können – vom Futter-Neider zum Kau-Jogger

33 Der Kleine-Teller-Trick – essen Sie ruhig immer auf

33 Ablenkungsmanöver – wie Sie richtig hinlängen

35 Meine Geschichte: Netzwerk-Fehler

TEIL 2

36 Essen mit Köpfchen

Was Sie schon immer über Lebensmittel wissen sollten

38 Kohlenhydrate – süße Schmeichler, wichtige Lieferanten, verkannte Killer

38 Schnelle Kohlenhydrate – Konfetti, das dick macht

41 Was Diabetes mit defekten Schlössern zu tun hat

41 Langsame Kohlenhydrate – die Heißhunger-Vernichter

44 Heißhunger – damit im Oberstübchen Licht brennt

45 Meine Geschichte: Diagnose Diabetes

47 Eiweiß – wertvolle Bausteine und Jungbrunnen

47 Pflanzliches oder tierisches Eiweiß – ja, was denn nun?

48 Zu wenig Eiweiß – eine Diät kann Muckis kosten

50 Nachschub-Problem – was es mit Männer-Popos zu tun hat

55 Süßes und Süßstoff Ja, doch dann darf's kein bisschen mehr sein

56 Schokolade – der Casanova unter den süßen Verführern

56 Fruchtgummi – kleine fettfreie Zuckerbomben

57 Trockenobst – die passable Ersatzbefriedigung

59 Pflanzliche Öle und andere Fette Auf die inneren Werte kommt es an

59 Doppelt punkten mit Leinsamen

61 Bessere Fettverhältnisse in Biofleisch

62 Von gutem und bösem Cholesterin

65 Wasser und Tee So trinken Sie sich schlank

65 Fruchtsäfte – ein Schluck Zuckerswasser gefällig?

65 Obst – wer es isst statt trinkt, hat die Nase vorn

66 Flüssiges Gemüse – nicht nur über den Wolken der Hit

68 Zwei Liter pro Tag – und was man am Pipi-Test erkennt

69 Kaffee, Bier und Wein: Genuss ohne Verdross



71 Vitalstoffe Kleine Helfer mit Riesenkraft

71 Vitamin C – ein wahrer Hochleistungs-Kunststoff

71 Vitamin B6, B12, Folsäure – die Verpackungskünstler

71 Selen und Jod – Feuerzeug und Grillanzünder

72 Chrom – die wertvolle Türschloss-Veredelung

72 Vitalstoffmangel ist wie ein Ratenkauf mit hohen Zinsen

TEIL 3

74 Body Bildung

Warum mehr Muskeln zu weniger Fett führen

76 Fördern, ohne zu überfordern Wie man beim Training das richtige Maß findet

76 Muskeln – erlaubt sind nur solche, die wir benutzen



- 77** Mit Sport ein Signal geben: Wir meinen es jetzt ernst!
- 78** Sport macht dick, wenn man's zu extrem betreibt
- 80** Krafttraining macht kräftig
- 80** Auch untertouriges Training bringt Enttäuschungen
- 83** **Das Effektiv-Programm**
In sechs Schritten zum Erfolg
- 84** Laufen ohne Schnaufen – wie Sie das richtige Maß finden
- 85** Pausen – wer sie vergisst, ist schnell wieder zu Hause
- 85** Der Beinkrafttest
- 86** **Einfach loslegen**
Wenig Aufwand, große Wirkung – Kraftübungen, die schlank machen
- 90** Der Bein-Former
- 93** Muskel-Dehnübungen
- 94** Der Brust-Former
- 98** Der Po-Former
- 102** Fettverbrennung – sie beginnt augenblicklich
- 104** Fitness für Sportmuffel – zehn bewegende Tipps für den Alltag



- TEIL 4**
- 106 Komm, wir gehen ins Kino**
Bilder sagen mehr als tausend Worte
- 108 Starke Bilder motivieren**
Ich bin dann mal schlank
- 108** Zu viel Horror? Sie können auch anders
- 109** Drehbuch mit Happy End – Sie haben es geschafft
- 111** Meine Geschichte: Abnehmen beginnt im Kopf
- 113 Das Drehbuch** Was ist mein Wunsch? Und warum überhaupt?
- 113** Wenn es ans Herz geht, werden harte Hunde weich
- 114** Hauptrolle – welche ist mir auf den Leib geschneidert?
- 114** Ein unfairer Kampf – allein gegen Milliarden
- 115** Emotionen – da gerät die Regierung ins Wanken
- 116 Bleib klein, Schweinehund**
Tipps und Tricks für die Erziehung des kontraproduktiven Vierbeiners
- 118** Die Kunst der Diplomatie – seien Sie nett zu sich
- 119** Vergleiche als Motivationshilfe
- 121 Der Nachteil des Erfolges**
Motivationskiller und Zielsabotage
- 122** Mit Kurz-Coaching verborgene Blockaden lösen
- 123** Schnelle Eingreiftruppe für den Ernstfall
- 124** Meine Geschichte: Motivation hilft in jedem Alter



TEIL 5

- 126 Der perfekte Tag**
In kleinen Schritten zum großen Triumph
- 128 Im Vier-Wochen-Countdown zum neuen Glück**
- 128** Der Fettverbrennungs-Trick – essen Sie zeitgemäß
- 130** Papier-Management für den Schlaf, der schlank macht
- 130** Papier-Management um den Sport herum
- 135 Richtig essen rund um die Uhr**
Was, wann und wenn ja, wie viel?
- 135** Gruppe 1: Gemüse-Obst-Öl
- 135** Gruppe 2: Eiweiß
- 137** Gruppe 3: gute Kohlenhydrate
- 138** Gruppe 4: schlechte Kohlenhydrate
- 138** Die Portionierungs-Faustformel
- 141 Clever einkaufen** Werden Sie ein Ernährungs-Detektiv
- 141** Nährwertangabe – Sie entlarvt die Dickmacher
- 142** Die Zutatenliste – ein echter Freund und Helfer



- 145** Topf-Flop: Fertigprodukte machen Sie fertig
- 147** Meine Geschichte: Schlank im Schnelldurchgang

TEIL 6

- 148 Kochen am perfekten Tag** Endlich – jetzt geht es ans Schlankschlemmen
- 150** Rezepte für **morgens**
- 160** Rezepte für **mittags**
- 172** Rezepte für **abends**
- 184** Rezepte für **Snacks**

TEIL 7

- 190 Happy End**
Sie sind nun motiviert für Ihre ersten perfekten Tage? Auf geht's!
- 194 Ich bin dann mal schlank – die Webseite**
- 204 Checkliste**
für den perfekten Tag
- 198 Impressum
- 201 Dankeschön
- 202 Register



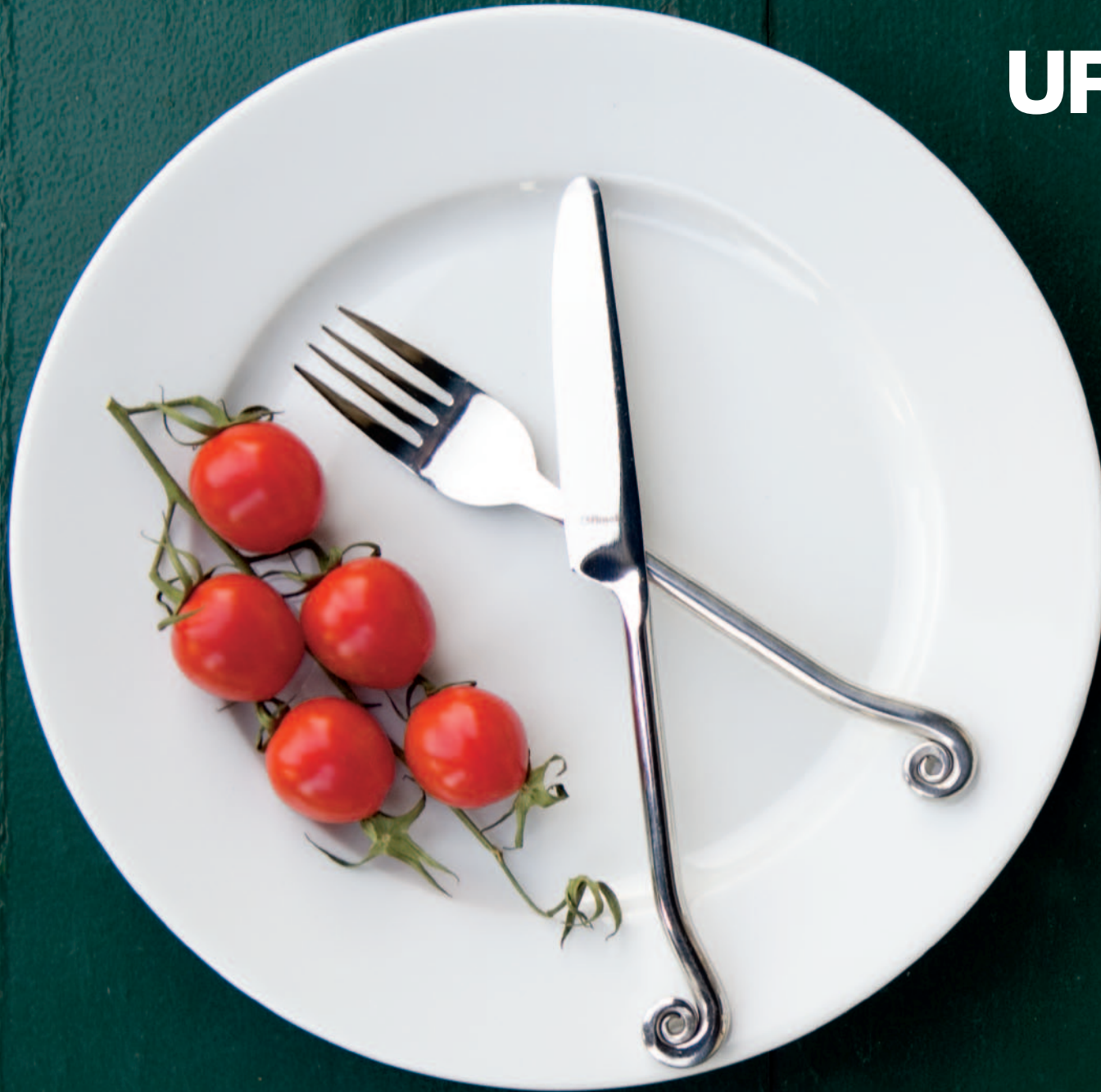
Liebe Leserin und lieber Leser,

gehen Sie gern ins Kino? Mögen Sie Bilder und stimmungsvolle Geschichten? Dann tauchen Sie mit mir ein in eine Welt voller Fantasie: Da werden winzige Zellen zu wütenden Wichtern. Im Regierungskabinett tobt ein Machtkampf zwischen Revolutionären und Gewohnheits-Fanatikern. Die gehen nicht zimperlich miteinander um. Sie drohen und schmeicheln, verführen und manipulieren. Sie zeigen Horrorfilme zur Abschreckung und beglücken mit zauberhaften Liebesfilmen, um ihre Ziele zu erreichen. Als Zuschauer hocken Sie gebannt davor und möchten unbedingt wissen, wie es weitergeht. Wer gewinnt? Wer hält durch? Bauen die Wichte sich ein Heer von Randalierern auf? Oder lassen sie sich besänftigen?

Okay, werden Sie jetzt denken, das klingt tatsächlich spannend. Aber was hat das alles mit mir und meiner Ernährung zu tun? Ganz einfach: Diese Dramen sind genau das, was sich tagtäglich in unserem Körper abspielt, wenn wir etwas essen. Ich habe eine Bildsprache entwickelt, mit der Sie nicht nur verstehen werden, warum es uns so schwer fällt, unsere Ernährung umzustellen. Sie werden auch erfahren, wie wir es schaffen, langfristig gesünder zu essen, schlanker zu werden und uns selbst mit starken Bildern zum Erfolg zu motivieren.

Um den zu erreichen, brauchen Sie natürlich auch ganz praktische Tipps. Was muss ich wann essen, damit der Körper es optimal und schlankmachend verarbeiten kann? Wie kriege ich meine Muskeln so in Form, dass sie rund um die Uhr Fett verbrennen? All das funktioniert ohne komplizierte Anleitungen. Ohne Kalorienzählen. Und vor allem: ohne Hunger. Genießen Sie die Erfahrungen, die Sie machen werden – am besten mit dem Forschergeist eines Kindes, das die Welt entdeckt und sich darüber freut. Denken Sie daran: Es geht hier nicht um eine neue Diät, sondern um eine geschickte Umstellung Ihrer bisherigen Ernährungsgewohnheiten. Mit großen Gefühlsbildern im Kopf können Sie das leicht schaffen. Und wenn Sie morgen von einem Freund gefragt werden, was Sie demnächst so vorhaben, dann antworten sie doch einfach: Ich bin dann mal schlank!

Ihr

URZEIT-FALLEN

WARUM ABNEHMEN HEUTE
SO SCHWIERIG IST

Leere Teller, FdH oder Ananas-Diät – Sie wollen schon länger abnehmen, aber keine Methode klappt so richtig? Wahrscheinlich verstoßen Sie nur gegen Ihr Urzeitprogramm.

Diät macht dick – und was wir von unseren Vorfahren lernen können

Eigentlich müsste Abnehmen ganz einfach sein. Das suggerieren schließlich unzählige Ratgeber über Ernährung. Jeder kennt den angeblich guten Tipp: Spar doch einfach Kalorien! Hier ein bisschen weniger Fett, dort ein Löffelchen weniger Zucker, einfach mal den Pudding weglassen, die Bratwurst in Wasser anschmoren und nie wieder ein Stück Sahnetorte verdrücken. Abends wird dann eifrig zusammengezählt, was wir tagsüber gegessen haben, und wenn die Kalorien-Bilanz stimmt, dann – schwups – verdunsten die Fettpölsterchen von allein. Das klingt wunderbar. Nur es funktioniert leider bei den meisten Leuten nicht.

Warum? Weil unser Körper das nicht mitmacht. Unser Organismus ist halt oft klüger als unser Verstand. Ein abnehmwilliger vermeintlicher Schlaumeier, der kurz entschlossen möglichst viele Kalorien reduzieren will, kriegt nämlich

Stress mit seinem Körper. Der streikt sofort, wenn er merkt: Huch, jetzt geht's ans Eingemachte.

Applaudieren Sie ihm. Denn es ist – genauer betrachtet – sogar genial von Ihrem Körper. Er ist seit Urzeiten darauf programmiert zu revoltieren, wenn jemand ihn nach dem Motto „Du kriegst jetzt weniger“ in seiner Existenz bedroht. Unser Organismus, der Gute, will schließlich nur unser Überleben sichern.

Versetzen Sie sich doch einmal in seine Lage. Stellen Sie sich vor, dass Kalorien früher genauso wertvoll waren wie heute Euros. Und nun kommt's: Würden Sie auf die Hälfte Ihres Gehaltes verzichten, nur weil Ihr Chef plötzlich verkündet:

„Das ist besser für Sie“? Bestimmt nicht. „Nö“, würden Sie sagen. Vielleicht nicht gleich kündigen, aber auf jeden Fall mit

Streik drohen – wie Ihr Körper. Der kriegt nicht so einfach einen neuen Job.

Er will Sie ja nicht verlassen.

Wer Kalorien beschafft, ist beim Stamm hoch angesehen

Kalorien waren die Währung der Urzeit. Genauso wie wir heute um unser liebes Geld kämpfen, jagten unsere Vorfahren nach Essbarem. Wer die meisten Urzeit-Euros in Form von Kalorien beschaffen konnte, genoss in seiner Sippe das höchste Ansehen. Wenn der Vati mit einer Mammutkeule nach Hause in die Höhle kam, ging es ihm gut, er wurde bewundert und geachtet – genauso wie der Besserverdiener von heute.

Doch auch für den Urzeit-Daddy gab es harte Zeiten. Oft war nichts da. Kein Mammut in der Nähe, kein Wildschwein, kein Erfolg beim Jagen. Das war sozusagen das Urzeit-Hartz-IV. Und dann musste die ganze Sippe Kalorien sparen, um nicht zu verhungern. Kurzum: Ihre angeborenen Programme schützten unsere Vorfahren vor dem Hungertod.

Mit weniger Energiezufuhr heizen wir auch weniger

Als Erstes trat Sparplan I in Kraft: Die Reduzierung der Körperwärmeabgabe.

Um unsere angenehmen 37 Grad Temperatur zu halten, muss der Organismus ununterbrochen vierundzwanzig Stunden heizen. Das verbraucht ganz schön viel Energie. Und die ist ja bekanntlich teuer. Wenn weniger Energie oder Geld da ist, sparen wir also erst mal beim Heizen.

Das heißt: Schotten dicht. Kommando an winzige Blutgefäße: Zieht euch in der

Hautoberfläche zusammen, sodass das warme Blut nicht mehr an die kalten Außenwände gelangt. Es muss nämlich jetzt das Herz und andere wichtige Organe kuschelig warm halten, damit der Laden am Laufen bleibt.

Dass der Urmensch deshalb kalte Fingerchen bekam und Ohren, Nase und Füße mächtig froren, gehörte beim Energiesparprogramm dazu. Die Urzeitler mussten es ertragen. Ihnen blieb ja nichts anderes übrig.

Moderne Hungersnot: Wir essen mehr statt weniger

Im Gegensatz zu uns heute: Die eiskalten Händchen tun uns weh. Es geht uns so schlecht, wenn wir hungrig sind, dass wir – oft unbewusst – in die Chipstüte greifen oder schnell zum nächsten Bäcker laufen und uns holen, was wir brauchen. Unser Organismus belohnt das mit Zufriedenheit, wenn der Butterkuchen auf der Zunge zergeht und wenig später aus dem Magen funkt: Alles ist wieder gut. Die Not ist vorbei.

Danach sind alle Körperfunktionen wieder prima drauf – nur unser Gewissen nicht. Wir schämen uns für die maßlose Gier. Kein Wunder, dass der Frust groß ist: Wieder einmal haben wir versagt, die guten Vorsätze gebrochen. Andererseits ist uns dafür warm und wohlig zumute. Also nehmen wir fix noch ein zweites Stück. Ist doch eh alles egal. Und am nächsten Tag der modernen Hungersnot spielt sich das gleiche Drama von vorn ab. Wir essen mehr statt weniger und



KOCHEN AM PERFEKTEN TAG

ENDLICH – JETZT GEHT ES
ANS SCHLANKSCHLEMMEN

Auf den folgenden Seiten finden Sie viele köstliche
Rezepte meines Fitness-Kochs Sebastian Bente
für Ihren ersten perfekten Tag. Und das Beste:
Alle sind gesund, unkompliziert zuzubereiten und
helfen Ihnen, mit Genuss schlank zu werden.

Lust auf Sommer

Halbgefrorener Limonen-Kiwi-Quark

**Zubereitung: ca. 8 Minuten plus
30 Minuten Gefrierzeit**

Zutaten für 2 Personen:

150 g Magerquark
100 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
3 Kiwis
1 kleine Handvoll Zitronenmelisse
Saft von 3 Limetten
2 TL Honig
7 Blatt Gelatine

Nährwerte (pro Portion ca. 225 g)

Kalorien: ca. 209 kcal | Proteine: 22 g
Kohlenhydrate: 32 g | Fette: 2 g

Zubereitung:

Die Kiwis schälen und mit dem Joghurt und dem Quark, der Melisse und dem Honig in einer hohen Schüssel pürieren.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, den Limettensaft in einem kleinen Topf erhitzen und die Gelatineblätter darin ganz auflösen. Die Quarkmasse nun sorgfältig mit dem Gelatinesaft verrühren, alles in eine Plastikschüssel füllen und in das Gefrierfach stellen. Sobald der Quark leicht angefroren ist, ihn wieder aus dem Gefrierfach nehmen, mit einem Löffel passende Portionen ausstechen und anrichten.

Tipp 1: Zum Dekorieren sind frische Brombeeren optisch perfekt geeignet, und die fruchtige Süße der Beeren harmoniert mit der Säure des Kiwi-Quarks.

Tipp 2: Versuchen Sie doch ruhig einmal unterschiedlichen Honigsorten. Meine Empfehlung für eine ganz besondere Note: der cremige Brombeerblütenhonig.

Süßes Erwachen

Vanille-Ricotta mit frischen Erdbeeren

Zubereitung: ca. 2 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

150 g Ricotta
150 g Vanille-Joghurt light (0,1% Fett)
200 g Erdbeeren (Doppelfaust)
2 Blatt Minze

Nährwerte (pro Portion ca. 250 g)

Kalorien: ca. 208 kcal | Proteine: 10,5 g
Kohlenhydrate: 2,5 g | Fette: 15,5 g

Zubereitung:

Den Ricotta und den Vanille-Joghurt in eine Schüssel geben und glattrühren. Die Erdbeeren waschen, die Stiele entfernen, vierteln, sechs bis neun Stück zur Seite legen und die restlichen mit der Vanille-Ricottacreme vermengen. Den Vanille-Erdbeer-Ricotta in zwei Schalen geben, mit den verbliebenen Erdbeeren und den Minzblättern garnieren.

Tipp 1: Wer den Vanille-Ricotta in einem Glas serviert, kann die Erdbeeren, statt sie unter die Creme zu rühren, auch schichten. Das sieht besonders lecker aus.

Tipp 2: Anstelle der Erdbeeren passen auch Himbeeren oder Brombeeren gut.

Tipp 3: Der Vanille-Erdbeer-Ricotta ist sogar als süßer Aufstrich geeignet. Lecker auf den selbstgebackenen Vollkornbrötchen (Rezept auf Seite 158).

Tipp 4: Aus einem Ei, einem Schuss Buttermilch und 2 EL Vollkornmehl lassen sich schnell kleine Crepes backen, die ebenfalls perfekt dazu passen.





Ruck, zuck fertig

Gebratene Hähnchenbruststreifen mit kleinen Schmortomaten und würziger Salsa Verde

Zubereitung: ca. 10 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

250 g Hähnchenbrustfilet (2 Stück)

2 Lauchzwiebeln

1 kleine Knoblauchzehe

12 Kirschtomaten

2 EL Olivenöl

1 Bund Petersilie

½ Bund Basilikum

3 Sardellenfilets

(aus dem Glas, ohne Haut und Gräten)

1 TL Kapern

2 getrocknete Chilischoten

1 TL Honig

4 EL Olivenöl

Nährwerte (pro Portion ca. 390 g)

Kalorien: ca. 419 kcal | Proteine: 33 g

Kohlenhydrate: 11 g | Fette: 27 g

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets waschen, von Sehnen befreien, in Streifen schneiden und mit der klein geschnittenen Lauchzwiebel, Knoblauch und den ganzen Kirschtomaten in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Bei kleiner Hitze garen, bis die Tomaten leicht zerfließen. Die Kräuter mit den Sardellenfilets, den Kapern, den Chilischoten, dem Honig und dem Olivenöl zu einer feinen Salsa Verde pürieren.

Tipp 1: Die Salsa Verde passt auch super zu Rindersteaks oder Fisch. Solange sie mit etwas Olivenöl bedeckt ist, ist sie im Kühlschrank 10 Tage haltbar.

Tipp 2: Vegetarier sollten statt des Hähnchens eine Aubergine mit anbraten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.ddb.de>

Heizmann, P. (2010)
Ich bin dann mal schlank.
Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-93290-856-9

Draksal Fachverlag GmbH

Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
www.draksal-verlag.de
mail@draksal-verlag.de

Fotos: Udo Bojahr
Art Director:
Katharina Osterwald
Redaktion, Realisation:
Journalistenbüro Hamburg
Schlussredaktion: Timo Ahrens
Rezepte: Sebastian Benthe
Fotoassistent: Roland Herzog
Foodstyling: Christoph Hoefs,
Gisela Lübbe-Zimmermann
Litho: Michael von Hartz, Repro-
technik Barum, Alexia Nendza
Gesamtherstellung: Appl GmbH

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Draksal Fachverlages ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Methoden, Gedanken, Tipps, Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen des Autors und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat und/oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer/Ernährungsberater. Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden ist ausgeschlossen.

Als Ergänzung erschienen

Heizmann, P. (2009)
Ich bin dann mal schlank.
Das Hörbuch.
Gesprochen von Marion von Stengel, Christian Eckert sowie Patric Heizmann.
Audio-CD, Laufzeit ca. 80 Min.
Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-93290-858-3

Heizmann, P. (2010)
Ich bin dann mal schlank.
Das Koch- und Rezeptbuch
Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-93290-863-7

2. Auflage
© 2010 Draksal Fachverlag,
Leipzig

ICH BIN DANN MAL SCHLANK

Wer abnehmen will, hat ein Problem: Diät macht dick, weil man sie nicht durchhält. Sport auch, wenn man damit über- oder untertreibt. Wenn Sie die Schlacht am Kühlschrank gewinnen wollen, haben Sie mit diesem Ratgeber die Lösung. Patric Heizmann versteht Sie. Der Gesundheitsmotivator weiß, wo beim Schlanksein die Knackpunkte liegen.

Der Bestsellerautor hat ein verblüffend einfaches Konzept entwickelt, mit dem jeder im Alltag dauerhaft sein Wohlfühlgewicht erreichen und halten kann.

Die Tipps des „Reiseleiters im Ernährungs-Dschungel“ sind Kino für den Kopf. Einprägsame Bilder wirken wie starke Schutzschilde gegen die Dickmacher im Lebensmittelregal. Witzig, wirksam und wissenschaftlich geprüft. So gewinnen Sie den inneren Schweinehund als Freund fürs Leben.

„Mit einfachen Worten und leicht verständlichen Bildern vermittelt Patric Heizmann wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft auf äußerst unterhaltsame Art. Der Beweis, dass gesunde Ernährung Spaß macht.“

Antje Klein, Diplom Oecotrophologin

„Die Tipps sind leicht anzuwenden und praxistauglich. Wer nach dieser Methode vorgeht, ernährt sich automatisch gesund.“

Dr. Corinna Hermann, Ernährungsmedizinerin und Homöopathin

www.ich-bin-dann-mal-schlank.de

ISBN 978-3-93290-856-9



9 783932 908569

19,90 € [D] | 20,50 € [A]

© 2010 Draksal Fachverlag, Leipzig
www.draksal-verlag.de