



ANJA LÖPPMANN

Mit 8 Wochen  
*Meal-Prep*

# Is(s) doch ganz easy

Ohne Diät für immer  
schlank & glücklich



MEYER & MEYER VERLAG

Is(s) doch ganz easy

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

ANJA LÖPPMANN

  
Mit 8 Wochen  
*Meal-Prep*

# Is(s) doch ganz easy

Ohne Diät für immer  
schlank & glücklich

**Is(s) doch ganz easy**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2020 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hãgendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840313370

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>10</b>
<b>Darf ich mich vorstellen: ich bin Anja, Ernährungscoach und Fitnesstrainerin!</b> .....	<b>12</b>
<b>Teil I: Ernährungsguide mit Rezepten</b> .....	<b>14</b>
<b>1 Richtige Ernährung</b> .....	<b>17</b>
1.1 Warum du dir nichts verbieten solltest .....	17
1.2 Kalorien zählen .....	20
1.3 Sich Zeit lassen .....	24
1.4 Mahlzeiten planen .....	24
1.5 Abnehmen und dein Wohlfühlgewicht .....	26
<b>2 Bewegung</b> .....	<b>30</b>
2.1 Effektives Workout .....	31
<b>3 Mentale Stärke</b> .....	<b>32</b>
3.1 Stress vermeiden und sich nicht unter Druck setzen ..	32
3.2 Dein Selbstwertgefühl .....	33
3.3 Die eigene Einstellung ändern .....	34
<b>4 Gründe, warum du nicht abnimmst</b> .....	<b>36</b>
<b>5 „Gesunde“ vs. „ungesunde“ Lebensmittel</b> .....	<b>37</b>
<b>6 Schummelliste</b> .....	<b>38</b>
<b>7 Gesunde Snacks unter 200 Kalorien</b> .....	<b>39</b>
<b>Vorwort zu den Rezepten</b> .....	<b>41</b>
<b>8 Rezepte</b> .....	<b>38</b>
8.1 Frühstück .....	42
<i>Fruchtjoghurt</i> .....	43
<i>Sweet Frenchtoast</i> .....	44
<i>Porridge mit Beeren</i> .....	45
<i>Schnelles Magerquarkfrühstück</i> .....	46
<i>Pancakes</i> .....	47
<i>Overnight Oats</i> .....	48
<i>Frühstücksrührei</i> .....	49
<i>Gemüseomelett</i> .....	50
<i>Tassenkuchen</i> .....	51
<i>Griebbrei mit Blaubeeren und Banane</i> .....	52
<i>Schokoporridge</i> .....	53
<i>Griebauflauf</i> .....	54
<i>Chiabrot</i> .....	55
<i>Baked Oatmeal</i> .....	56
<i>Kaiserschmarren</i> .....	57
<i>Hirsebrei mit Äpfeln und Walnüssen</i> .....	58

Süßes Omelett.....	59
Couscous-Orangen-Salat.....	60
Apfelomelett.....	61
Hirseporridge.....	62
Frühstückspizza.....	63
Banantoast.....	64
<b>8.2 Hauptmahlzeiten.....</b>	<b>65</b>
Süßkartoffelauflauf.....	66
Eiweißsalat.....	67
Nudel-Bohnen-Pfanne.....	68
Reissalat.....	69
Polenta.....	70
Cheesy Tortellini.....	71
Spaghetti bolognese.....	72
Avocado-Linsen-Salat.....	73
Fetapatties mit Erbsenpüree.....	74
Nudelsalat.....	75
Nudelauf mit Gemüse.....	76
Kartoffel-Bohnen-Eintopf.....	77
Gnocchi mit Spitzkohl.....	78
Couscoussalat.....	79
Gnocchi-Gemüse-Salat.....	80
Spaghetti mit Olivenöl und Tomaten.....	81
Eiersalat.....	82
Putengeschnetzeltes.....	83
Schinkennudeln.....	84
Spiegelei mit Schinken.....	85
Lachs mit Kartoffeln.....	86
Sandwich mit Käse.....	87
Pizza.....	88
Kartoffel-Gemüse-Pfanne.....	89
Feta, überbacken.....	90
Chinesische Nudelpfanne.....	91
Linsengemüse.....	92
Garnelen-Nudel-Pfanne.....	93
Pfannenpizza.....	94
Pfannkuchen, deftig.....	95
Pfannkuchen, süß.....	96
Chinapfanne mit Hackfleisch.....	97
Gnocchi mit Thunfischsauce.....	98
Süßkartoffelpommes mit Guacamole.....	99
Pizza caprese.....	100
Nudeln mit geräuchertem Lachs.....	101
Schnitzel mit Bratkartoffeln.....	102
Kohlrabischnitzel mit Salat.....	103
<b>8.3 Desserts und Snacks.....</b>	<b>104</b>
Apfelkuchen.....	105
Schokomus.....	106
Apple Crumble.....	107
Schokopudding.....	108

Stracciatellaquark.....	109
Milchreis mit Erdbeermus.....	110
Energiekugeln.....	111
Frozen Banana Bites.....	112
Schokomuffins.....	113
Biskuitrolle.....	114
Birnenkuchen.....	115
Erdnusskissen.....	116
Karottenkuchen.....	117
Schokocake.....	118
<b>Beispiel für einen Ernährungsplan .....</b>	<b>119</b>
<b>Teil II: Meal-Prep-Guide für acht Wochen .....</b>	<b>120</b>
<b>Hallo und herzlich willkommen in deinem Prep-Guide ....</b>	<b>122</b>
<b>9 Meal-Prep-Wochenpläne .....</b>	<b>124</b>
<b>Woche 1 .....</b>	<b>125</b>
Einkaufsliste.....	126
Übersicht.....	127
Baked Oatmeal.....	128
Nudeln mit Pesto, Ofengemüse und Hähnchenbruststreifen.....	128
Linsensalat mit Gemüse und gekochten Eiern .....	129
Fruchtjoghurt.....	131
Mango-Rinderstreifen mit Reis und Spinat.....	132
Couscous mit Feta und Gemüse.....	133
<b>Woche 2 .....</b>	<b>134</b>
Einkaufsliste.....	135
Übersicht.....	136
Frühstückskuchen.....	137
Süßkartoffelpüree mit Hackbällchen und Erbsen.....	138
Tofu-Paprika-Pfanne mit Bohnenreis.....	139
Chiapudding.....	140
Falafel mit Brokkoli-Mozzarella-Salat .....	140
Polentabrei mit Karottensalat.....	142
<b>Woche 3 .....</b>	<b>143</b>
Einkaufsliste.....	144
Übersicht.....	145
Porridge.....	146
Texassalat mit Spinat und Feta.....	146
Kartoffel-Hack-Auflauf mit Bohnensalat.....	147
Pancakes.....	149
Mediterrane Reispfanne.....	150
Pulled Lachs mit Honig-Senf-Dip, Couscous und Kaisergemüse.....	151



<b>Woche 4 .....</b>	<b>152</b>
Einkaufsliste.....	153
Übersicht.....	154
Beeren Muffins.....	155
Pochiertes Hähnchen mit Gemüse.....	155
Tortellini-Tomaten-Mozzarella-Salat.....	156
Schinken-Käse-Wrap.....	157
Reis mit Curry-Kokossoße.....	157
Spätzle mit Schinken und Brokkoli.....	158
<b>Woche 5 .....</b>	<b>160</b>
Einkaufsliste.....	161
Übersicht.....	162
Bananenbrot.....	163
Nudelauf.....	163
Pizzawrap.....	164
Kokosmilchreis mit Beerensoße.....	166
Hähnchenschenkel mit Bohnenpfanne.....	166
Mediterraner Nudelsalat.....	167
<b>Woche 6 .....</b>	<b>168</b>
Einkaufsliste.....	169
Übersicht.....	170
Vanilleporridge.....	171
Käsesticks mit buntem Kartoffelsalat.....	171
Feta-Spinat-Nudel-Pfanne mit Pinienkernen..	172
Toastauflauf.....	174
Spaghetti carbonara.....	174
Putenrolle mit Bohnen und Couscous.....	175
<b>Woche 7 .....</b>	<b>177</b>
Einkaufsliste.....	178
Übersicht.....	179
Schokoporridge.....	180
Zucchinilasagne.....	180
Kichererbsensalat.....	181
Couscousauflauf.....	182
Garnelenpfanne.....	183
Süßkartoffelauflauf.....	184
<b>Woche 8 .....</b>	<b>185</b>
Einkaufsliste.....	186
Übersicht.....	187
Ananas-Chia-Joghurt.....	188
Hähnchenpfanne-Allerlei.....	188
Weißer-Bohnen-Salat.....	189
Frühstückskuchen mit Apfel.....	190
Veggie Patty mit Kartoffelecken.....	190
Linsenbolognese.....	192



<b>Schlusswort .....</b>	<b>193</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>194</b>
<b>Literaturliste.....</b>	<b>195</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>195</b>

# Vorwort

Willst du endlich abnehmen und trotzdem auf nichts verzichten? Bist du es satt, ständig zu hungern und am Ende doch wieder mehr zu wiegen als vor der Diät?

Jetzt ist endlich Schluss damit! Mit dem Kauf dieses Ratgebers hast du dich dafür entschieden, dem Diätwahn den Rücken zu kehren und endlich den richtigen Weg zu finden!

Denn der Grundstein für ein gesundes und erfülltes Leben ist das körperliche und geistige Wohlbefinden, das wir durch folgende drei Punkte erreichen:

1. richtige Ernährung ohne Verzicht
2. Bewegung
3. mentale Stärke

Die gute Nachricht: Du kannst gesund abnehmen und musst trotzdem auf nichts verzichten! Verbote führen langfristig nachgewiesen zu Heißhungerattacken und machen dein Leben nur unnötig kompliziert. Jedes Verbot schafft ein unendlich starkes Verlangen und dieses Verlangen möchte früher oder später gestillt werden. Die Folgen sind Fressanfälle, Gewichtszunahme, Unwohlsein und ein Schamgefühl, dass man es wieder nicht geschafft hat! Man fühlt sich schwach und plant im Kopf bereits die nächste ultimative Diät! Dieser ewige Kreislauf belastet nicht nur die Psyche, sondern auch den Körper. Aufgrund meiner jahrelangen Erfahrungen mit genau diesen Problemen ist dieses Buch entstanden. Ich habe es geschafft, dem Kreislauf von Diäten und Fressanfällen zu entkommen, langfristig mein Wunschgewicht zu halten und mich wohlfühlen! Und genau das kannst du auch!

## *Es ist so easy!*

Du wirst sehen, wie einfach es ist, abzunehmen und dauerhaft dein Wunschgewicht zu halten! Das ist kein Diätprogramm oder irgendeine 90-Tage-Challenge – und so etwas wirst du auch nie wieder brauchen, wenn du die kommenden Seiten in dein Leben integrierst und umsetzt!

## *Also, worauf wartest du?*

Im Anschluss findest du viele einfache und alltagstaugliche Rezepte; entweder einzelne Portionen oder ganze Meal-Prep-Rezepte mit Wochenplänen, die dir einige Tage im Voraus das Kochen ersparen und du so weniger Aufwand hast.

Is(s) doch  
ganz easy



## Darf ich mich vorstellen: ich bin Anja, Ernährungscoach und Fitnesstrainerin!

Geboren wurde ich 1987 in Niederbayern, bin dort aufgewachsen, zur Schule gegangen und habe später eine Ausbildung zur Bankkauffrau gemacht. Dank meiner Mutter (die übrigens eine hervorragende Köchin ist) liebe ich die bayerische Küche und esse gerne mal Deftiges.

Das Thema *Ernährung* hat mich schon sehr früh beschäftigt. Angefangen hat alles in der Schule. Mit 13 Jahren verändert sich so einiges: der Körper, die eigene Einstellung und Selbstwahrnehmung. Ich kann nicht mehr genau sagen, wann ich meine erste Diät gemacht habe, aber ich weiß noch, dass ich mich nur noch von Reis und Ananas ernährt habe. Aufgegabelt habe ich diese Diät in irgendeiner Zeitschrift, weil damit geworben wurde, das sei DAS Schlangheitsgeheimnis überhaupt. Natürlich hielt diese Diät nicht (wie alle anderen auch), was sie versprochen hat. Der Verzicht auf viele Lebensmittel und das starke Kaloriendefizit führte dazu, dass ich mich schlapp und unausgeglichen fühlte. Die verlorenen Kilos waren schneller wieder drauf, als ich Diät sagen konnte und die Waage zeigte mehr und mehr an. Ich habe den Bezug zu Hunger und Sättigung verloren und einfach unkontrolliert gegessen.

In meiner Ausbildung habe ich dann ca. 10 Kilo zugenommen. Warum? Es wurde viel genascht, ich habe mich kaum bewegt und, ehrlich gesagt, sehr viel gefeiert (sprich wenig Schlaf und viel Alkohol). Das alles führte dazu, dass ich weiter zunahm.

Mit 18 Jahren entschloss ich mich, endlich einen „Cut“ zu machen, habe mich im Fitnessstudio angemeldet und hauptsächlich „Low-Carb“ (übersetzt: wenig Kohlenhydrate) ernährt. Die ersten Erfolge ließen nicht lange auf sich warten. Damals wusste ich natürlich noch nicht, dass Kohlenhydrate Wasser binden und somit das meiste verlorene Gewicht nicht Fett war, sondern einfach nur Wasser. Als die Waage dann irgendwann stagnierte, kamen die Enttäuschung und die Selbstzweifel – esse ich zu viel? Mache ich zu wenig Sport? Zack! Und schon kam der Heißhunger – natürlich auf jegliche Art von Kohlenhydraten, denn die habe ich mir ja verboten. So ging es jahrelang weiter: neue Diät, straffes Sportprogramm usw.

Irgendwann hatte ich diese ewigen Diäten und die darauf folgenden Essanfälle sprichwörtlich satt und habe mich entschlossen, neben meinem Beruf eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin zu machen. 2017 und 2018 absolvierte ich die C-Lizenz und B-Lizenz zur Ernährungsberaterin und ergänzend dazu die C-Lizenz zur Fitnesstrainerin. Basierend auf diesem Wissen, habe ich mein komplettes Leben umgestellt, mein Wunschgewicht erreicht und bin glücklicher,

zufriedener und selbstbewusster als je zuvor! Und das Wichtigste: Ich werde nie wieder irgendeine Diät machen! Genau dieses Wissen möchte ich weitervermitteln und hoffe, dass ich viele Menschen wie dich damit erreichen kann! Ich möchte dir helfen, ein zufriedeneres Leben zu führen und dass du zukünftig ganz entspannt mit dem Thema *Ernährung* umgehen kannst – ohne Druck, Diäten und Stress!

*Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Lesen!*







# Teil 1

Ernährungsguide  
mit Rezepten





# 1 Richtige Ernährung



Es kann so einfach sein, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Du brauchst dazu keine Supermittel oder Pülverchen! Und du brauchst auf nichts zu verzichten! Ich esse Süßigkeiten, Kuchen, Eis, Pizza – in Maßen ist alles erlaubt!

Ich zeige dir in diesem Kapitel, wie einfach es sein kann, sich richtig zu ernähren, auf nichts zu verzichten und trotzdem schlank zu sein, sich wohlfühlen und das Leben zu genießen!

## 1.1 Warum du dir nichts verbieten solltest

Verzichte erschaffen in uns auf eine längere Sicht ein starkes Verlangen.

Nehmen wir zum Beispiel die sehr bekannte Low-Carb-Diät. Hier wird größtenteils auf Kohlenhydrate verzichtet. Das heißt Nudeln, Kartoffeln, Reis, zuckerhaltige Lebensmittel, Brot, Backwaren und Co. sind überwiegend tabu. Verzichtet man nun auf genau diese Produkte, erschafft das ein unterbewusstes Verlangen in uns und wir sehnen uns zum Beispiel nach einem belegten Brötchen, einem Stück Kuchen oder Pasta mit Tomatensauce. Irgendwann kommt der Tag oder der Moment, wo wir denken, schwach zu sein und unseren Gelüsten nach Kohlenhydraten nachgeben. Alles, was bis dato „verboten“ war, wird nun in großen Mengen in unseren Körper hineingestopft (meistens stark zuckerhaltige Lebensmittel wie Eis, Süßigkeiten und Chips). Warum? Wir denken: „Ab morgen esse ich dann wieder Low-Carb und dann sind diese Lebensmittel ja wieder verboten – deswegen esse ich jetzt so viel, bis ich fast platze und ich kein Verlangen mehr nach diesen Lebensmitteln verspüre.“ Der Genuss und die Freude

beim Essen bleiben auf der Strecke! Das Sättigungsgefühl wird ignoriert und es wird einfach alles gefuttert, was wir uns eigentlich verboten haben.

Das Irrsinnige dabei ist, dass wir in solchen Momenten gar nicht schwach sind, sondern einfach unseren inneren Bedürfnissen nachgeben! Wir hören quasi auf unseren Körper und dieser braucht Kohlenhydrate! Die Menschen haben schon früher Getreide und Kartoffeln als Energiequelle genutzt und genau diese Quelle der Energie verlangt unser Organismus, um optimal zu funktionieren. Warum sollten wir also darauf verzichten? Klar sind Zucker und Weißmehl keine vollwertigen Lebensmittel und ich sage auch nicht, dass man sich hauptsächlich davon ernähren sollte, aber in Maßen sind solche Lebensmittel absolut in Ordnung und werden uns weder fettleibig noch krank machen. (Hier schließe ich selbstverständlich Lebensmittelunverträglichkeiten aus.) Des Weiteren liefern uns Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten jede Menge Mineralstoffe und Vitamine, die gut für uns sind. Wenn du erst einmal auf nichts mehr verzichtest

und dir keine Verbote erteilst, wirst du schnell merken, dass dein Verlangen nach Süßigkeiten, Chips, Pizza, Kuchen und Co. gar nicht mehr so groß ist. Mit der Zeit wirst du spüren, welche Lebensmittel dir guttun und lange Energie schenken und welche Lebensmittel dir vielleicht sogar Übelkeit bescheren und dir gar nicht

so schmecken. Spüre nach jeder Mahlzeit in deinen Körper hinein, ob es dir geschmeckt hat, ob du satt bist und dich wohlfühlst, oder ob du vielleicht vollgestopft bist und dich unwohl fühlst. Schreibe dir auf, welche Lebensmittel dir guttun und bei welchen Lebensmitteln du dich nach dem Essen unwohl gefühlt hast!

## Zusammengefasst

Jede Diät bedeutet Verzicht – ob es nun der Verzicht auf Kohlenhydrate, Fette oder Eiweiße ist. Langfristig führen Diäten zu einem gestörten Essverhalten, zum Verlust von Hunger- und Sättigungsgefühlen und zum Verlust der Freude und des Genusses beim Essen.

Bei einer Diät dreht sich alles nur ums Essen. Eigentlich sollte das Verhältnis zu unserer Nahrung entspannt sein und wir sollten auf unsere körperlichen Bedürfnisse vertrauen können. Bei einer Diät wird das alles infrage

gestellt und wir denken, wir brauchen einen vorgefertigten Essensplan, da wir es selbst nicht „schaffen“, endlich schlank zu sein und uns wohlfühlen.

**Schon allein der Gedanke, dass wir eine Diät brauchen, um uns besser zu fühlen, lässt in uns ein Gefühl der Selbstmissachtung entstehen.**

Wir zweifeln an unseren körperlichen Bedürfnissen und glauben, dass wir unkontrolliert alles in uns hineinstopfen, wenn wir uns nicht an gewisse Regeln halten.



## MEINE ERFAHRUNGEN

Ich kann heute, ehrlich gesagt, gar nicht mehr sagen, wie viele Diäten ich bereits hinter mir habe; geschweige denn, wie viele Essanfälle darauf folgten.

Nach jedem Essanfall habe ich mir im Kopf bereits einen neuen Diätplan ausgemalt und sogar oft in mein Notizbuch akribisch die kommenden Tage oder Wochen mit genauen Plänen und Essensregeln eingetragen. Eine meiner letzten Diäten enthielt zum Beispiel einige Regeln wie:

- keine Lebensmittel mit Zucker oder Weißmehl essen
- mindestens viermal pro Woche Sport
- nach 18 Uhr nichts mehr essen
- abends keine Kohlenhydrate mehr, usw.

Anfangs lief die Diät wie immer genau nach Plan und alle Regeln wurden befolgt. Der erste Erfolg auf der Waage war schnell da und ich war noch stärker motiviert. Aber dann kam er (wie jedes andere Mal auch), der Tag, wo ich

zum Beispiel abends mit Freunden zum Essen verabredet war und ich mir dachte: „Oh nein, jetzt gibt es bestimmt was mit Kohlenhydraten, Weißmehl und wahrscheinlich noch mit Zucker und das Ganze dann natürlich auch nach 18 Uhr!“

Was ist passiert? Der komplette Tag wurde mit Essen verbracht. Eis, Schokolade, Kuchen, Pudding (man merkt, ich mag Zucker...) und so weiter flogen nur so in mich hinein. Am Ende des Tages und bevor ich meine Freunde traf, fühlte ich mich aufgebläht, unwohl, angeschwollen und total vollgefressen. Aber wie kann man bei einer Einladung denn sagen, dass man bereits satt ist? Das geht doch nicht. Da würden doch alle merken, dass ich vorher bereits gegessen habe und das ist doch peinlich, so unkontrolliert zu wirken! Deshalb wurde natürlich auch dort weitergefuttert und das Schamgefühl, das sich bei jedem unkontrollierten Essanfall einstellt, hat wieder einmal gewonnen. An solchen Tagen habe ich weit mehr als 6.000 Kalorien zu mir genommen. Am darauf folgenden Tag bin ich mit einem miesen Geschmack im Mund, angeschwollenem Gesicht und trüber Haut

aufgewacht und wäre am liebsten den ganzen Tag liegen geblieben. Eigentlich kann man kein Essen mehr sehen, aber die Gedanken daran waren ständig präsent. Ich habe mir ausgemalt, was genau ich nach einem solchen Fressanfalltag esse bzw. nicht esse. Oder ich plante, dass ich einen kompletten Fastentag einlege, der dann meistens wieder in einem abendlichen Essanfall endete, weil ich einfach viel zu wenig Nahrung über den Tag verteilt zu mir genommen habe, mein Hungergefühl ignoriert habe und irgendwann der Heißhunger kam.

Ein ewiger Kreislauf – aber er kann durchbrochen werden! Mittlerweile habe ich kaum noch Essanfälle und wenn ich mal über den Hunger hinaus esse, ist es bei Weitem nicht so schlimm! Falls ich vor einer Essenseinladung Hunger verspüre, genehmige ich mir einfach eine Kleinigkeit. Und wenn ich satt bin, dann höre ich auf zu essen, ob der Teller nun leer ist oder nicht!

Heute starte ich jeden Tag mit voller Power und Freude und bin glücklich und zufrieden mit mir selbst! Ich verspreche dir, du kannst das auch! Dieser Weg geht nicht von heute auf morgen, aber der Weg ist das Ziel!

## Fazit zur richtigen Ernährung ohne Verzicht

Regeln sind ein anderes Wort für Verbote und Verzicht. Man verzichtet auf bestimmte Sachen bzw. Lebensmittel oder verbietet sich zum Beispiel Ruhepausen, obwohl man müde und angeschlagen ist, weil man sein exzessives Sportprogramm absolvieren muss bzw. meint, es zu müssen. Diese ganzen Verbote und Maßnahmen führen dazu, dass wir alles nur tun, weil es uns eine Regel befiehlt, oder weil es uns eine Diät vorschreibt, aber nicht, weil wir es wollen oder darauf Lust haben. Unsere Körpersignale werden ignoriert – das führt langfristig dazu, dass wir nicht mehr wahrnehmen, wann wir zum Beispiel wirklich Hunger haben und wann wir angenehm satt sind, oder wann wir müde und angeschlagen sind.

Du wirst merken, dass, wenn du dir erst einmal alles erlaubst und nichts mehr verbietest, du ein viel geringeres Verlangen nach diesen Lebensmitteln hast! Oder dass dir Bewegung plötzlich Freude bereitet und

dir Spaß macht, weil du es gerne tust und gerade Lust dazu hast.

Es kann sein, dass du anfangs etwas zu viel von den jahrelang vermeintlich „bösen Lebensmitteln“ naschen wirst, aber du wirst bald sehen, dass sich das mit der Zeit einpendeln wird, denn du kannst ja jetzt jeden Tag darauf zurückgreifen und es genießen!

Regel Nummer eins lautet also: Es gibt keine Regeln mehr! Ab heute brauchst du nie wieder eine Diät zu machen! Stelle dir vor, wie einfach dein Leben ohne Regeln, Verbote und Verzichte sein wird und wie glücklich du dich dabei fühlst!

Du wirst merken, dass du dich viel wohler fühlst, mehr Energie hast und den Tag viel leichter startest! Um dauerhaft schlank und fit zu sein, ist es unumgänglich, dich richtig zu ernähren und **auf nichts zu verzichten!**