

SOPHIA THIEL

EINFACH SCHLANK UND FIT

MIT 120 REZEPTEN
ZUR TRAUMFIGUR

Mit
Ernährungstipps
aus meinem
Erfolg coaching

Sophia
THIEL

riva

SOPHIA THIEL

**EINFACH
SCHLANK
UND FIT**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

11. Auflage 2019

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

In Zusammenarbeit mit:

7NXT Health GmbH

Rungestraße 22–24

10179 Berlin

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie 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 gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Idee, Konzept, Vorwort: Sophia Thiel

Lektorat: Frauke Bahle, Adelheid Schmidt-Thomé

Rezeptentwicklung: Stefanie Ganter, Melanie Eberlein, Sophia Thiel

Umschlaggestaltung: Maria Dolecek, Berlin

Umschlagabbildung vorn: Dan Carabas, www.dancarabas.com

Umschlagabbildungen hinten: HandmadePictures/iStockphoto: li. o.,

lidante/Fotolia: u. Mi., Olha_Afanasieva/iStockphoto: o. Mi.,

Sophia Thiel privat: li. Mi., li. u., re. o., timolina/Fotolia: re. Mi.

Layout: mediathletic bild + design, www.mediathletic.com

Satz: inpunkt[w]o, Haiger, www.inpunktwo.de

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0117-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-540-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-539-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

SOPHIA THIEL

EINFACH SCHLANK UND FIT

MIT 120 REZEPTEN
ZUR TRAUMFIGUR

Mit
Ernährungstipps
aus meinem
Erfolg coaching

Sophia
THIEL

riva



Inhalt

<i>Hi, ich bin Sophia</i>	6
Mein Programm	9
Training, Ernährung, Motivation = Erfolg	10
Einfach schlank und fit – sie haben es geschafft!	12
In drei Phasen zum neuen Ich	14
Deine Basics der Ernährung	17
Gesunde Nährstoffe für deinen Traumkörper	18
Die Abnehmkiller – das muss weg	20
Das erwartet dich	21
Gut vorbereitet: Tipps für den Alltag	22
Meine Rezepte	25
Das Frühstück – dein Start in den Tag	27
<i>Meine Top 5 der Kohlenhydratquellen</i>	42
Kraftpakete zum Mittagessen – mit und ohne Kohlenhydrate	61
<i>Meal Preparation – meine Tipps für dich</i>	82
Abendessen – leicht und lecker genießen	97
<i>Die besten Eiweißquellen</i>	110
Snacks und Shakes für zwischendurch	137
<i>Sophias Fitnessdips</i>	148
After-Workout-Shakes	163
<i>Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe</i>	170
Anhang	
Rezeptregister	182
Bildnachweis	185

Hi, ich bin Sophia!



Toll, dass du den ersten oder vielleicht sogar den zweiten Schritt gemacht hast, um dich zukünftig gesünder zu ernähren und dazu noch ein paar überflüssige Pfunde loszuwerden. Vielleicht kennst du mein Onlineprogramm bereits und hast in den letzten Wochen schon fleißig gemeinsam mit mir trainiert. Dann ist mein Rezeptbuch die ideale Ergänzung für dich! Vielleicht warst du aber auch auf der Suche nach Rezepten, die dich beim Abnehmen unterstützen, und bist nun bei meinem Buch gelandet. Nun, ich möchte dich mit meinen Rezepten für gesunde Ernährung begeistern und dir zeigen, wie du auch ohne Diät abnehmen kannst. Vergiss am besten sofort dieses schreckliche Wort! Lasse dich nicht von irgendwelchen Diätversprechungen verführen, die immer nur das eine bedeuten: Verzicht. Ich möchte dir zeigen, wie einfach es ist, sich bewusst zu ernähren und wie du es schaffst, nicht nur für einen kurzen Zeitraum deine Ernährung umzustellen, sondern dein Leben lang. Denn der Trick ist, mit dem *richtigen* Essen abzunehmen, nicht *ohne*. Meist sind es nur kleine Veränderungen bei deinen Gewohnheiten, durch die du schon nach kurzer Zeit sichtbare Erfolge erzielst. Wie lecker Abnehmen sein kann und dass du dabei auf nichts verzichten musst, möchte ich dir mit meinen Lieblingsrezepten in diesem Buch beweisen.

Eine der wichtigsten Zutaten bei der ganzen Sache ist Freude und dabei möchte ich dich begleiten. Denn Spaß am Kochen zu haben,


regelmäßig zu essen und nicht zu hungern, und das alles mit leckeren und ausgewogenen Gerichten, ist nicht nur ein Trend, es ist der richtige Weg! Orientiere dich nicht an der ungesunden Skinny-Bewegung.

Fit is the new sexy!

Mir ist es enorm wichtig, dass meine Rezepte einfach und schnell zuzubereiten sind, mit wenigen Zutaten auskommen und sich super in deinen Alltag integrieren lassen. Daher findest du bei meinen Rezepten immer wieder Tipps, wie du deine Mahlzeiten beispielsweise variieren kannst und was sich zum Vorkochen oder zum Mitnehmen eignet. Wichtig dabei ist immer: Das Essen muss zu deinem Leben passen, du sollst begeistert sein von der neuen Art zu essen, denn nur dann wird gesunde Ernährung ein Teil deines Lifestyles. Es ist mir extrem wichtig, dass das Essen vielfältig ist und du Spaß an gesunder Ernährung hast.

Übrigens: Einmal die Woche »cheate« ich. Das darfst du nicht nur, nein, das sollst du sogar! Das bedeutet: Iss, was immer du möchtest. Das erhöht deine Motivation und wirkt wie eine Art Belohnung für dich.

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Nachkochen und bin stolz, dich auf deinem Weg begleiten zu dürfen! Gemeinsam wird das ein Klacks!

Deine 



Mein Programm

»Ich zeige dir den Weg
zu deinem Traumkörper –
du musst nur
den ersten Schritt machen!«

Training, Ernährung, Motivation = Erfolg

Mit meinem Onlineprogramm habe ich bereits Zehntausenden jungen Frauen gezeigt, wie man den Traumkörper bekommt, den man schon immer haben wollte und sein Gewicht dauerhaft hält. Gezieltes Training gehört natürlich dazu, aber fundamental ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung, sie macht einen großen Teil des Erfolgs aus. In diesem Buch erfährst du, worauf es bei der Ernährung ankommt. Du wirst abnehmen, deinen Körper straffen und fitter werden. Dabei wirst du nicht nur schnell sichtbare Ergebnisse erzielen, sondern dich auch dauerhaft wohlfühlen. Natürlich darf eine ordentliche Portion Spaß nicht fehlen. Und wenn du dann auch mit mir trainieren, dich mit anderen austauschen und mehr Tipps und Wissen von mir erhalten möchtest, steige ein in mein zwölfwöchiges Onlineprogramm. Es besteht aus drei Komponenten: Ernährung, Training und Motivation.

Ernährung - gesund und lecker

Mein Programm beinhaltet ein vollständiges, individuelles Ernährungskonzept mit E-Books, Videos und einer Vielzahl an Iss-dich-schlank-Rezepten. Darunter sind ebenfalls viele vegane Gerichte und Tipps, wie du auch ohne tierische Produkte deine Pfunde loswirst. Jede Woche gibt es neue

Clips mit tollen Rezepten, die du ganz einfach nachkochen kannst. Bald wirst du entdecken, wie sich dein Körper und seine Bedürfnisse durch die Ernährung und das Training verändern. Ich zeige dir in meinem Onlineprogramm, wie du deine Ernährung an das Training und deine Fortschritte optimal anpasst. Die Rezepte in diesem Buch sind die ideale Ergänzung zum Trainingsprogramm. Aber selbst wenn du noch nicht mit dem Training begonnen hast, unterstützen dich die leckeren und gesunden Gerichte beim Abnehmen.

Mit mir lernst du alles, was du über Nahrungsmittel wissen musst, um nach den ersten zwölf Wochen weiterzumachen. So hältst du dein Gewicht oder nimmst weiter ab. Denn du weißt: Nur wer isst, nimmt langfristig ab. Der Jo-Jo-Effekt hat keine Chance!

Trainingsprogramm - einfach und effektiv

Dazu gibt es ein zwölfwöchiges Trainingssystem für Zuhause *und* das Fitnessstudio, damit du flexibel bist und das Training gut in deinen Alltag einbauen kannst. Mein Onlineprogramm umfasst Videos für über zwölf Stunden Workout. Du kannst ganz einfach bei dir zu Hause in Echtzeit mitmachen,

erhältst aber zusätzlich aufeinander aufbauende Trainingspläne fürs Fitnessstudio mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Denn eine korrekte Technik und sichere Ausführung sind enorm wichtig, um gezielt deinen Körper zu formen, ohne dabei Gelenke und Muskeln zu überlasten.

Motivation – lasse dich mitreißen

In meinem Onlineprogramm begleite ich dich jeden Tag auf dem Weg zu deinem Traumkörper und erkläre dir in meinen Infovideos alles, was du wissen musst, um dauerhaft durchzuhalten und erfolgreich

zu sein. In meiner Facebook-Community bekommst du viele nützliche Tipps, Tricks und weitere Rezepte. Hier kannst du dich außerdem mit deinen Mitstreiterinnen austauschen. Profitiere von meinem Wissen und meiner Erfahrung, folge mir einfach Schritt für Schritt und werde jede Woche schlanker und fitter – ohne Kalorienzählen und ohne ständigen Verzicht.

Und wenn du nach den ersten zwölf Wochen weitermachen möchtest: Kein Problem! Gern begleite ich dich ein weiteres Jahr mit dem Zwölfmonatspaket »Change Your Life«, einem Rundum-Transformationspaket für die Traumfigur deines Lebens!



Einfach schlank und fit – sie haben es geschafft!

Zehntausende junge Frauen haben sich bereits für mein Programm entschieden und ihre Ziele erreicht. Sie haben den Spaß am Sport entdeckt und genießen es, mit frischen, gesunden Lebensmitteln zu kochen. Und sie haben bewiesen, dass mit etwas Willen und dem richtigen Plan alles möglich ist. Bravo, Mädels!



Katharina, minus 9,4 Kilo

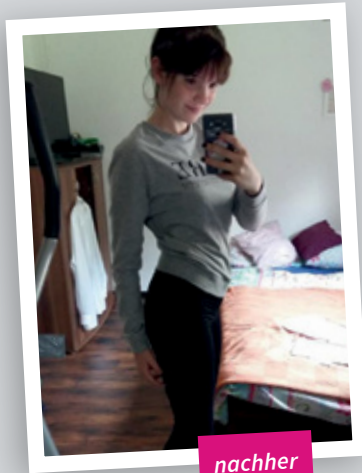
»Die Anmeldung ging supersimpel. Als die Einkaufsliste bereitstand, konnte ich endlich gezielt einkaufen. Als ich mir dann das Rezeptbuch ausgedruckt habe, war ich erst mal baff: Wie viel tolle Sachen man zu sich nehmen darf, um abzunehmen! Und es ist wirklich alles supereinfach nachzumachen.«

Mein Extra: Damit du auch mit dem Training starten und deine Ziele noch schneller erreichen kannst, findest du hier im Buch einen Gutschein-Code für mein Onlineprogramm.

Schlank und fit – sie haben es geschafft!



vorher



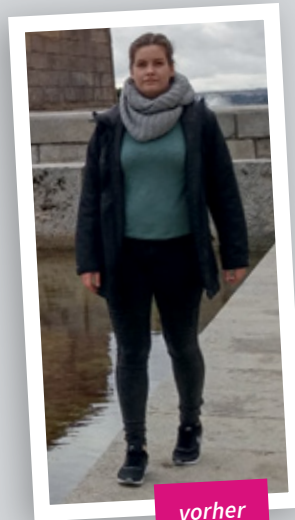
nachher

Lisa, minus 20 Kilo

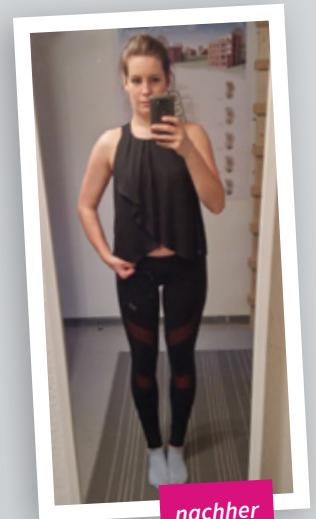
»Ich fühle mich wie ein komplett neuer Mensch. An meine alte Persönlichkeit kann ich mich kaum erinnern. Natürlich sehe ich auch anders aus, aber dank Sophia hat sich mein ganzes Wesen verändert. Ich bin selbstbewusster geworden, liebe mein Leben und der Spiegel ist nicht mehr mein Feind. Man kann sagen, mein Leben hat sich um 180 Grad gewendet.«

Kira, minus 10 Kilo

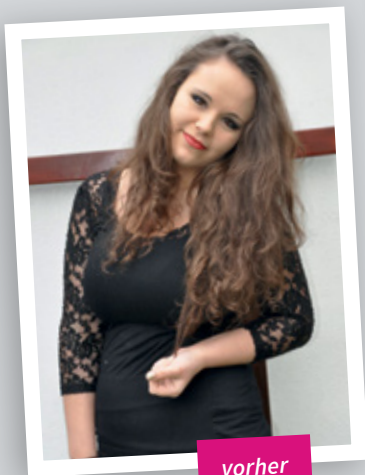
»Ich habe nur von zu Hause aus trainiert und bin wirklich überrascht, dass man mit dem eigenen Körpergewicht so viel erreichen kann. Schon nach der ersten Woche hat sich sehr viel bei mir getan. Ich bin so glücklich, dass ich es geschafft habe, mein Ziel zu erreichen!«



vorher



nachher



vorher



nachher

Winona, minus 8 Kilo

»Mit dem 12-Wochen-Programm habe ich wirklich viele nützliche Dinge erfahren und eine Menge über Ernährung und Sport dazugelernt. Ich hätte nie gedacht, dass ich so eine Ernährungsumstellung hinkriege – und dann auch noch beibehalte. Aber das Programm hat das Unvorstellbare möglich gemacht.«

Mein Programm

In drei Phasen zum neuen Ich

Wenn du mit meinem Fitnessprogramm beginnst, wird sich dein Körper verändern. Das Besondere an meinem Programm ist, dass es sich an die Bedürfnisse des Körpers anpasst. Dazu habe ich sowohl das Training als auch die Ernährung in drei Phasen unterteilt: Kick-Start, Reshape und Feel-Good.

Phase 1: Kick-Start

Du lernst alle Basics rund um Training und Ernährung kennen und startest mit einer kohlenhydratreduzierten Ernährung, die deine Fettverbrennung ankurbelt.

Phase 2: Reshape

Dein Essen wird an deine Erfolge angepasst und das Training wird intensiver – dadurch purzeln weitere Kilos.

Phase 3: Feel-Good

Du straffst und formst deinen Körper und lernst, dauerhaft dein Gewicht zu halten und deine Mahlzeiten zu planen – mit den richtigen Mengen und allen wichtigen Nährstoffen.

Das perfekte Training für Frauen

Immer mehr Frauen und Mädchen möchten nicht mehr nur superschlank sein, sondern einen gut trainierten und athletischen Körper haben. Das finde ich toll! Aber ich merke, dass viele Frauen immer noch Vorurteile gegenüber einem Fitnesstraining haben – besonders, wenn es um das Training mit Gewichten geht. Oft werde ich gefragt: »Ist Gerätetraining nicht etwas für Männer? Gibt es ein spezielles Training für Frauen? Und was muss ich tun, um einen schön definierten Körper zu bekommen?«

Meine Antwort: Frauen trainieren nicht anders als Männer. Mein Fitnessprogramm, egal ob mit dem eigenen Körpergewicht zu

Hause oder an Geräten im Studio trainiert wird, ist ideal, um den Körper zu straffen, ohne die weiblichen Formen zu verlieren. Du wirst deine Haltung verbessern, an Ausstrahlung gewinnen und jede Menge Kalorien verbrennen.

Die Angst vor dicken Muckis ist völlig unbegründet: Testosteron ist der entscheidende Faktor beim Muskelaufbau – und im Vergleich zu Männern bilden Frauen nur sehr geringe Mengen dieses Hormons. Außerdem geht es bei meinem Training nicht um Wettkämpfe und Leistungssport, sondern um den perfekt geformten Körper, den sich jede Frau erträumt. Mein Trainingsprogramm

ist für jede Frau machbar und du erreichst damit ganz sicher dein Fitnessziel.

Muskeln verbrennen Fett

Wer in kurzer Zeit abnehmen möchte, setzt meist auf Ausdauertraining, nicht wahr, Mädels? Doch was bringt ein stundenlanges Workout auf dem Laufband, wenn die Fettverbrennungsöfen – die Muskeln – nicht ausreichend vorhanden sind? Es sind vorwiegend die Muskelzellen, in denen die Energieverwertung stattfindet. Das bedeutet: Je mehr Muskulatur du aufbaust, desto mehr Fett kann dein Körper verbrennen. Und das tut er sogar im Ruhezustand. Mit anderen Worten: Krafttraining sorgt für einen hohen Kalorienverbrauch – das gilt auch für Frauen!

Das Geheimnis ist, nicht einfach nur Sport zu machen, sondern den Grundumsatz zu erhöhen. Darunter versteht man den täglichen Kalorienbedarf des Körpers im Ruhezustand, also die Energiemenge, die wir ohne körperliche Anstrengung verbrauchen. Muskeln verbrennen 24 Stunden am Tag Kalorien, auch im Schlaf. Das heißt: Nur wenn du deine Muskeln trainierst, und zwar richtig, kannst du deinen Körperfettanteil

langfristig reduzieren. Steigerst du deinen täglichen Kalorienverbrauch durch gut trainierte Muskeln zum Beispiel um nur 150 Kilokalorien, bedeutet das aufs Jahr gerechnet einen Gewichtsverlust von bis zu sieben Kilogramm.

Dreimal 20 Minuten sind genug

Kurze intensive Trainingseinheiten sind ideal. Deshalb reichen dreimal 20 Minuten Training pro Woche zu Hause oder 45 Minuten im Studio tatsächlich aus, um den Körper schnell zu verändern. Wichtig sind die Auswahl der besten Übungen, die korrekte Ausführung und viel Abwechslung – dann schmelzen die Kilos. Außerdem muss sich das Training in den Alltag integrieren lassen, also auch in stressigen Phasen machbar sein. Aber für 20 Minuten an drei Tagen pro Woche hat doch wirklich jeder Zeit, oder? Trainiere, wann es für dich am besten passt. Eine kurze Einheit lässt sich immer realisieren, egal wie hektisch dein Tag ist.

Neugierig geworden? Dann los! Ich bin an deiner Seite und führe dich in meinem Onlineprogramm Schritt für Schritt zu deiner Wunschfigur. Schau jetzt rein auf www.sophia-thiel.com.

*»Ein fitter, gesunder und weiblich geformter Körper –
dahin führt dich mein Programm!«*



Die Basics für deine Ernährung

»Mit dem richtigen Essen
beginnt deine Reise. Sie ist der Schlüssel
zu deinem Erfolg!«

Gesunde Nährstoffe für deinen Traumkörper

Aus eigener Erfahrung weiß ich: Zu hungern schadet deinem Körper und ist auf lange Sicht kontraproduktiv. Daher möchte ich, dass du isst – aber das Richtige in der richtigen Menge. Auf welche Nährstoffe es dabei ankommt, wie du sie am besten kombinierst und wie du deine Kalorienaufnahme an deinen Verbrauch anpasst, erfährst du hier und in meinem Onlineprogramm. Ich helfe dir, ein Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu entwickeln. Denn der Weg zum Wunschgewicht besteht zu 70 Prozent aus der richtigen Ernährung und nur zu 30 Prozent aus Sport.

Passen deinen Kalorienbedarf an

Abnehmen ist kein Geheimnis – entscheidend ist immer deine tägliche Kalorienbilanz. Um abzunehmen, musst du weniger Kalorien aufnehmen, als du benötigst – genau das beschreibt das Wort »Kaloriendefizit«. Wenn du ein Kilo Körperfett verlieren möchtest, musst du ca. 7000 Kilokalorien mehr verbrauchen, als du über die Nahrung zu dir nimmst. Aber natürlich nicht in zu kurzer Zeit. Denn wenn du zu wenig isst oder sogar hungerst, drosselt dein Körper den Stoffwechsel auf Sparflamme. Er lagert alles, was er über die Nahrung bekommt, für schlechte Zeiten ein – so kannst du nicht abnehmen.

Um abzunehmen und dein Wunschgewicht langfristig halten zu können, solltest du es mit dem Kaloriendefizit also nicht übertreiben. Halte dich an meine Rezepte und bleibe bei vier Mahlzeiten am Tag. Denn zum einen braucht dein Körper auch während einer Diät genug Nährstoffe und Kalorien, um fit zu bleiben. Zum anderen fällt es bei einem hohen Kaloriendefizit deutlich schwerer, die Ernährung dauerhaft umzustellen.

Makronährstoffe – die wichtigste Basis

Als Makronährstoffe bezeichnet man Proteine, Kohlenhydrate und Fette. Sie sind die Hauptbestandteile unserer Ernährung, aus ihnen gewinnt der Körper seine Energie. Außerdem liefern sie lebensnotwendige Bausteine für die Körperzellen. Dabei kommt es zum einen auf die richtigen Mengenverhältnisse an und zum anderen auf die Qualität. Das Gute ist: Wer sich gesund ernährt, versorgt seinen Körper nicht nur mit den »richtigen«, hochwertigen Makronährstoffen, sondern erhält die Mikronährstoffe wie Mineralstoffe und Vitamine gratis mit dazu.

Alle Makronährstoffe – also Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett – sind in meinen Rezepten so kombiniert, dass dein Blutzuckerspiegel immer niedrig bleibt. Sicher hast du

schon gehört, dass der Blutzucker beim Abnehmen eine große Rolle spielt. Aber von radikalen Vorgaben halte ich nichts. Du musst möglichst flexibel sein, um dauerhaft motiviert zu bleiben und Erfolg zu haben. Wichtig ist zu verstehen, was wann gut für dich ist und was du besser meiden solltest.

Ohne Kohlenhydrate geht es nicht

Grundsätzlich wird zwischen kurzkettigen Kohlenhydraten, die beispielsweise in Obst oder Süßigkeiten enthalten sind, und langkettigen, zum Beispiel in Vollkornprodukten, unterschieden. Viele Menschen, die abnehmen möchten, ernähren sich »low-carb«, reduzieren also Kohlenhydrate möglichst stark. Das ist allerdings etwas einseitig. Ich setze stattdessen auf langkettige Kohlenhydrate, wie sie in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten stecken. Sie lassen deinen Blutzuckerspiegel nach dem Essen nur langsam ansteigen, machen daher lange satt, verhindern Heißhungerattacken und unterstützen deinen Abnehm- und Trainingserfolg – vorausgesetzt, sie werden zum richtigen Zeitpunkt eingenommen. Außerdem deckt besonders das Gehirn mit Kohlenhydraten seinen Energiebedarf. Ganz im Gegensatz zu Weißmehlprodukten, zuckerhaltigen Lebensmitteln und anderen Kohlenhydratbomben, die deinen Blutzucker schlagartig ansteigen und ebenso schnell wieder sinken lassen.

Ich setze deshalb in der ersten Tageshälfte auf Kohlenhydrate: Über Nacht wurden die Speicher geleert und dein Körper braucht Energie für den Tag. Auch nach dem Training muss dein Körper seine Kohlenhydratspeicher wieder füllen. Zu diesen Zeitpunkten besteht nicht die Gefahr, dass dein Körper die Energie als Fett einlagert.

Anders ist es am Abend und zwischendurch: Hier empfehle ich eiweißreiche Gerichte und Snacks, um die Pfunde schmelzen zu lassen. Auch sie machen satt, halten jedoch den Blutzuckerspiegel niedrig, sodass der Körper das ungeliebte Fett ungestört abbauen kann.

Übrigens: Zucker hat viele Namen. Am besten, du schaust auf der Verpackung nach, wenn du fertige Produkte kaufst. Stehen Glukose, Maltodextrin, Maltose-, Dextrose-, Fruktosesirup, Mais(stärke), Karamell, Saccharose oder Traubenzucker in der Zutatenliste? Dann lasse das Produkt im Regal stehen!

Mein Einkaufstipp: Linsen, Kichererbsen, Süßkartoffeln, Quinoa, Vollkornreis, Kürbis und Stevia beziehungsweise Streusüße als Zuckerersatz