

Detlef
Steves

VON
Vox-Doku-Star
Deffi

ABGESPECKT!

MEINE REZEPTE GEGEN
DEN JO-JO-EFFEKT



ZS VERLAG

dem Fruchtzucker des enthaltenen Obstes auskommen und zum Beispiel durch die Verwendung von Milchprodukten wie Magerquark fettarm sind, heiÙe ich in meiner KÙche auch heute noch herzlich willkommen!

GESUND ESSEN UNTERWEGS

Wenn ich zu Dreharbeiten unterwegs bin, sind die Jungs und Mädeln vom Catering häufig echt süÙ und stellen sich essenstechnisch auf mich ein. Aber ihr werdet ganz sicher in Kantine oder Restaurant auch dann etwas Leckeres und Gesundes finden, wenn sich niemand extra um euch kümmert – alles andere ist in Wahrheit eine Ausrede! Hier ein paar Tipps:

- Wählt eiweißreiche Eier-, Fisch- oder Geflügelgerichte.
- Vermeidet fettige Sättigungsbeilagen wie Pommes frites.
- Achtet darauf, dass die Portion Salat oder Gemüse auf dem Teller größer ist als die von Pasta, Reis oder Kartoffeln.
- Entscheidet euch als Beilage insgesamt lieber für Gemüse oder Salat.
- Mixt euch an der Salatbar euer Dressing selbst aus Essig und Öl, in fertigen Dressings versteckt sich häufig viel Zucker.
- Wenn Fast Food wie Pizza, Currywurst und Co. von links kommt, guckt einfach nach rechts.

SPORT IST KEIN MORD

Neben meinen beiden Hunden Kai-Uwe, dem Nachfolger von Schröder, und Diva, die ich von meinem Vater geerbt habe, gibt es in meinem direkten Umfeld noch einen dritten Vierbeiner. Den allerdings kann nur ich sehen, und er lässt sich auch nur von Zeit zu Zeit blicken. Ahnt ihr, wen ich meine? Ich meine den inneren Schweinehund – ein alter Bekannter, stimmt's?! Wenn ich ehrlich bin, dann macht mir der Kollege ab und zu ganz schön zu schaffen. Denn wann immer ich eigentlich Sport treiben sollte, würde ich viel lieber mit Nicole am Pool in unserem Garten chillen oder auf dem Sofa vor dem Fernseher liegen.

WIE IHR DEN SCHWEINEHUND NIEDERRINGT

Es ist nicht immer leicht, die Komfortzone zu verlassen und den Schweinehund niederzuringen. Wie man ihn bekämpft, dazu gibt es kein Patentrezept, hier muss jeder seine eigene Strategie entwickeln. Es kann dich ja auch niemand anderes schlank machen – das musst du schon selbst in Angriff nehmen.

Ich persönlich sehe zu, dass Kraft- und Ausdauertraining in Balance bleiben. Das heißt, ich schaue ein- oder zweimal die Woche im Fitnessstudio vorbei und fahre ganz viel Rad. Regelmäßige Bewegung ist ansonsten kein Thema, die bekomme ich durch meine täglichen zwei Runden mit Kai-Uwe ja eh. Da ich zwischen den Drehs immer wieder freie Tage habe, fällt es mir nicht besonders schwer, ein Sportprogramm in mein Leben einzubauen. Das alles kann im (Büro-)Alltag schon schwieriger sein. Aber auch der Arbeitsalltag sollte keine Ausrede liefern, alle Vorsätze rasch wieder über Bord zu werfen. Ein paar einfache Tricks kann jeder beherzigen.

„Sag deinem Umfeld bloß nicht, dass du abnimmst, sonst gehen dir alle auf den Sack. Du brauchst EINEN Kumpan, der dir manchmal in den Arsch tritt, ansonsten zieh es einfach durch. Und falls Fragen oder blöde Sprüche kommen: Du musst dich nicht für alles, was du tust, rechtfertigen.“

Ich setze mir kleine Meilensteine

Steckt euch für den Anfang die Ziele nicht zu hoch – weder was den Abnehmerfolg angeht, noch was die Integration von Sport in euren Alltag betrifft. Je höher die Latte liegt, umso größer ist die Gefahr, an den eigenen Erwartungen zu scheitern.

Ich integriere Bewegung in meinen Alltag

Es muss ja auch nicht direkt der Marathon sein, den ihr in kürzester Zeit lauft. Für den Anfang reicht es schon, seine Alltagsgewohnheiten ein wenig zu ändern. Denn viele Wege, die wir aus Bequemlichkeit mit dem Auto erledigen, lassen sich genauso gut zu Fuß oder mit dem Fahrrad schaffen. Und anstatt den Aufzug zu nehmen, solltet ihr lieber Treppen steigen. Das mache ich auch – wenn es sein muss, sogar bis in die zehnte Etage.

Ich mache terminlich Nägel mit Köpfen

Und wenn es dann (wieder) etwas besser läuft mit der Bewegung, ersetzt ihr den generellen Plan, endlich wieder regelmäßig Sport zu treiben, durch ganz konkrete Termine: Ihr könnt euch beispielsweise jede Woche an einem bestimmten Tag zu einer festen Zeit mit Gleichgesinnten zum Walken, Laufen oder zum Fitnessstraining im Studio verabreden. Wenn andere ins Spiel kommen, wird der Schweinehund nämlich ganz schnell schüchtern und traut sich nicht mehr, euch zu tyrannisieren.

FRÜHSTÜCK

möchte, braucht ein gesundes Frühstück – egal, ob der Tag am Schreibtisch, bei körperlicher Arbeit im Garten oder faul am Pool stattfindet. Darauf solltet ihr auch nicht verzichten, wenn ihr euer Gewicht reduzieren oder halten wollt. Als Brot- und Brötchen-Lover lasst bloß das Weißbrot liegen und nehmt stattdessen Vollkornprodukte. Denn Vollkorngetreide lädt euren Energie-Akku ganz schnell wieder auf.

“ EIN GESUNDES
FRÜHSTÜCK,
UND DU HAST
DIE POWER,

UM GUT IN DEN
TAG ZU STARTEN!
”

