

MARK HYMAN

# ISS FETT, WERDE SCHLANK

Warum wir Fett essen müssen,  
um abzunehmen und gesund zu bleiben



riva

New York Times-Bestseller

*ich sechs Kilogramm abgenommen und glaube nun, dass ich über die Informationen und Motivation verfüge, die ich zum Weitermachen brauche. Normalerweise gehe ich nicht gern zum Arzt, weil meine gewichtsbezogenen Probleme so lange ein Thema waren. Heute bin ich aber zum Arzt gegangen und habe mich gefreut, ihm die Veränderungen bei meinem Gewicht und Blutdruck zeigen zu können. Er hat mich sehr unterstützt, und ich fühle mich jetzt wie eine Partnerin und nicht wie eine Patientin. Ich hoffe, meine Veränderungen werden für meine Familie und Freunde zum Vorbild und ich habe die Möglichkeit, das, was ich gelernt habe, mit ihnen zu teilen.*

DEBORAH STINE

*Ich arbeite seit mittlerweile 30 Jahren als Intensivkrankenschwester und habe jede bekannte Diät mitgemacht. Ich hatte große Erfolge damit, aber sie waren nie von Dauer. Dies ist der erste Lebensplan, bei dem der Heißhunger verschwindet, der sonst die Rückfälle verursacht hat. Ich habe keinerlei Verlangen, zu ›mogeln‹ oder vom Plan ›abzuweichen‹. Ich kann wirklich behaupten, dass es das wert ist, weiterzumachen, weil mein Körper Frieden und Harmonie spüren kann. Ich weiß, es klingt kitschig, aber ich weiß nicht, wie ich anders erklären kann, wie ausgeglichen meine Stimmung ist und wie normal sich mein Körper anfühlt. Ich wünschte, ich hätte diesen Plan gehabt, als ich 20 war – dann wäre ich jetzt in den 50ern vermutlich eine andere Person!*

DENISE PIMINTEL

*Am Anfang gehörte ich definitiv zu den Skeptikern. Aber dann stellte ich fast sofort die ersten Erfolge fest. Die Waage zeigte jeden Tag etwas weniger an. Die große Frage war jedoch, wie sich das auf meine Blutfette auswirken würde. Ich hatte vor einigen Jahren eine TIA (Mini-Schlaganfall), und trotz aller Medikamente und meiner fettarmen Ernährung waren meine Werte nicht so toll. Nach zwei Wochen mit dem Plan ließ ich sie untersuchen und fand heraus, dass sich alle meine Werte drastisch verbessert hatten und meine Triglyceride endlich im normalen Bereich und nicht erhöht waren. Ich bin jetzt konvertiert und habe vor, mein Leben unter Einbindung der Prinzipien dieses Plans zu leben!*

CHERYL SCHOENSTEIN

*Dieses Programm enthält das gesamte Wohlfühlpaket. Es half mir dabei, den Schlaf zu finden, der mir so lange fehlte. Es hat mein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen verbessert (vom Gefühl, sich an der Kasse im Supermarkt nicht mehr schämen zu müssen, bis hin zum Gefühl, sich eine Nacht erholsamen Schlafs verdient zu haben). Als ein Mensch, der sich häufig Sorgen macht und häufig Angst hat, habe ich nun einen erheblich niedrigeren Stress-Level. Ich war nie abhängig von einer Diät, aber diese hier möchte ich nicht aufgeben.*

ROXANNE WARD

*Ich habe nicht nur fünf Kilogramm abgenommen, sondern bin weniger gestresst und innerlich ruhiger. Vor diesem Programm*



*hatte ich Herzrasen, meine Hände und Füße kribbelten und ich hatte Kopfschmerzen, aber jetzt fühle ich mich großartig! Ich weiß, dass der Zucker seinen Tribut von meinem Körper gefordert hat, und ich bin erleichtert, dieser Sucht ein Ende gesetzt zu haben!*

CINDY VICTOR

*Ich fühle mich großartig! Mein Sodbrennen ist völlig verschwunden. Meine Gelenke tun nicht mehr weh. Ich kann mich endlich schmerzfrei bewegen. Meine Haut ist weich und gut mit Flüssigkeit versorgt, was mich jünger aussehen lässt. Ich kann mich vornüberbeugen, weil mein Bauch kleiner ist. Ein himmelweiter Unterschied zum Anfang. Da hatte ich das Gefühl, sehr schnell zu altern, und jetzt fühle ich mich erfrischt, voller Energie und wieder jung. Ich fühle mich nicht mehr wie benebelt, und mein Verstand ist jetzt sehr klar. Ich fühle mich wie ein neuer Mensch – wie jemand, der eine neue Chance bekommen hat. Danke, dass Sie mir den Weg zu besserer Gesundheit und einer besseren Lebensqualität gezeigt haben!*

KATALIN VASKO

*IFWS ist ein fantastisches Programm! Ich hätte nie geglaubt, wie groß der Unterschied nach nur drei Wochen sein würde und wie viel besser ich mich fühle. Gestern habe ich einfach so und ohne Bedauern auf den Nachtschiff verzichtet! Danke, dass Sie mir die Werkzeuge gegeben haben, die ich für die Veränderungen in meinem Leben und meiner Gesundheit brauchte!*

PAMELA BARRETT

Der Plan von *Iss Fett, werde schlank* basiert zwar auf sehr gut erforschten Prinzipien, worüber wir in Teil III sprechen werden; es gibt jedoch für Abnehmen und Gesundheit keinen Einheitsansatz für alle Menschen. Dieses Buch hilft Ihnen dabei, die für Sie richtige langfristige Ernährung zu finden. Der »*Iss Fett, werde schlank*«-Plan ist ein Neustart für Ihr gesamtes System. Danach gehen Sie zu einem gesunden lebenslangen Essensplan über, der für Sie das Beste ist. Mit dem Quiz auf den Seiten 28 bis 31 können Sie feststellen, ob Sie eine Kohlenhydratunverträglichkeit haben und sehr wenig Kohlenhydrate und mehr Fett benötigen, oder ob Sie Kohlenhydrate eher vertragen und Ihre Ernährung nach den 21 Tagen stärker variieren können. Bei niedriger Punktzahl können Sie mehr Kohlenhydrate hinzufügen; ist die Punktzahl jedoch hoch, führen Kohlenhydrate vermutlich zu mehr Gewichtszunahme und anderen Problemen, und Sie müssen sich entsprechend anpassen.

Kohlenhydratarme Ernährungsweisen mit mehr Fett funktionieren bei den meisten Menschen, aber es stimmt, dass diese Art zu essen für den einen oder anderen langfristig nicht optimal sein kann. Einige Menschen blühen bei viel gesättigtem Fett auf, andere nicht. Im Großen und Ganzen betrachtet macht das allgemeine Ernährungsempfehlungen ein wenig kompliziert. Aufgrund meiner Forschung und meiner praktischen Erfahrung mit Tausenden von Patienten bin ich jedoch fest davon überzeugt, dass jeder diese Art zu essen 21 Tage lang ausprobieren und selbst erleben sollte.

In Teil IV finden Sie neben einfachen Kochtipps schließlich die speziell ausgearbeiteten und köstlichen »*Iss Fett, werde schlank*«-Rezepte, die Ihnen die optimalen Anteile an Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten liefern. Sie müssen kein Sternekoch sein, um diese fabelhaften, gesunden Mahlzeiten für sich selbst und Ihre Familie zuzubereiten – es ist einfacher, als Sie denken.

Willkommen in Ihrer neuen Welt des Essens und Genießens von Fett. In nur 21 Tagen verändern wir nicht nur die Art, wie Sie über Fett denken – wir werden Ihr Essen und Ihr Wohlbefinden auf allen Ebenen revolutionieren.

TEIL I

WIE WIR IN DIESEN DICKEN,  
FETTEN SCHLAMMASSEL  
GERATEN SIND

*Die Wahrheit ist selten rein und niemals einfach.*

OSCAR WILDE, *ERNST SEIN IST ALLES*, 1895

