

HARLEY PASTERNAK

Personal
Trainer u.a. von

**LADY GAGA,
MEGAN FOX,
RIHANNA**

BOOKS  SUCCESS

Kurbeln Sie Ihren
Stoffwechsel an
und lassen Sie die
Pfunde purzeln



SCHLANK MIT **SMOOTHIES**

Wir müssen unseren Körper neu starten.

Wir alle, mich eingeschlossen. Es stimmt: Obwohl ich während der letzten 20 Jahre einen gesunden, gemäßigten Lebensstil gepflegt habe, habe ich festgestellt, dass Maßhalten nicht immer ausreicht, zumindest nicht als erster Schritt zu einem echten Gewichtsverlust. Letztendlich *ist* Maßhalten der Schlüssel zum Erfolg. Eine allmähliche Herangehensweise – mit fünfmal pro Woche Sport und fünf ausgewogenen Mahlzeiten pro Tag – ist auf lange Sicht zum Abnehmen unglaublich effektiv. Doch ich habe inzwischen die drängende Verzweiflung verstanden, die so viele Menschen empfinden: *Sie wollen jetzt Gewicht verlieren!* Nicht nächsten Monat oder auch nur nächste Woche. Heute. *Heute*

Nachmittag. Diese Einsicht wurde kürzlich von einer Studie bestätigt, die ergab, dass bei Personen, die innerhalb eines Plans zur Gewichtsreduktion schon früh einen beträchtlichen Gewichtsverlust erleben, die Wahrscheinlichkeit deutlich größer ist, dass sie langfristig durchhalten.²

Das entspricht auch meiner Erfahrung, die ich beim Sender ABC machen konnte, als ich für die Show „The Revolution“ arbeitete – was für mich in vielerlei Hinsicht ein Erlebnis war, das mein Leben verändert hat. Immer wieder sah ich, dass die Frauen, die gleich zu Anfang am meisten Gewicht verloren, das Programm auch langfristig durchzogen, selbst nachdem die Fernsehshow beendet war. Mit anderen Worten: Ich erkannte, dass eine sofortige Belohnung *wirkt*. Rasche Lösungen sind vielleicht nicht immer ideal, aber wir

müssen Ergebnisse sehen, um motiviert zu bleiben. Genau so funktioniert die menschliche Natur.

Ich setzte mir zum Ziel, den Diätplan schlechthin zu entwickeln, einen Plan, der sofort eindeutige Resultate bringt, ohne die Gesundheit der Teilnehmer zu gefährden oder jenen zerstörerischen Jo-Jo-Effekt auszulösen (diese Woche zehn Pfund abnehmen, nächste Woche 15 Pfund zunehmen), der mit so vielen Diäten einhergeht. Mein Plan ist so einfach und dabei so effektiv, dass Sie *sofort* Gewicht verlieren – unabhängig davon, warum das in der Vergangenheit nicht geklappt haben sollte.

Während Sie das Programm durcharbeiten, werden Sie beeindruckt sein, wie mühelos die Pfunde zu purzeln scheinen. Sie werden

außerdem fasziniert sein, dass Sie einen schlanken, sexy Körper haben können, ohne in teure Ausrüstung investieren oder um fünf Uhr morgens aufstehen zu müssen, um so verrückte Dinge zu tun, wie eine Stunde lang einarmige Liegestütze zu machen wie beim Militär.

Und was das Wichtigste ist: Wenn Sie meinem Plan folgen, werden Sie keinen Mangel verspüren, sondern lediglich Befriedigung. Sie werden beeindruckt davon sein, wie gut Sie aussehen und wie lebendig Sie sich fühlen, und Sie werden motiviert sein, weiterzumachen. Dieser Plan ist so einfach, dass Sie sogar vergessen werden, dass Sie einem Plan folgen. Dazu sind lediglich ein paar Minuten der Speisenzubereitung und ein paar Minuten strukturierter Übungen erforderlich sowie

die Bereitschaft, für einen Spaziergang vor die Tür zu gehen. Ich verspreche Ihnen: Nichts könnte einfacher oder wirkungsvoller sein.

Doch bevor Sie mit dem Neustart Ihres Körpers loslegen, müssen Sie *davon überzeugt sein*, dass Sie abnehmen können. Dass Sie Ihren Körper verändern können, dass Sie stärker und energiegeladener sein können.

Sie müssen glauben, dass Sie innerhalb von lediglich zwei Wochen auf dem Weg zu bester Gesundheit und dem besten Körper Ihres Lebens sein können.

Bevor es also losgeht, sollten Sie sich sagen: „Ich *kann* besser aussehen und mich besser fühlen.“ Und nun ersetzen Sie das „kann“ durch „werde“. Sagen Sie laut: „Ich *werde* besser aussehen und mich besser fühlen.“