

Andreas Scholz • Nina Smith

Projekt WUNSCHHOSE

Die 3-2-1-Figurmacher®-Diät



Der stoffwechselaktive Trainings-
und Ernährungsplan

HEEL

**Mentor, der dir
beim Erreichen
deiner Ziele hilft.**

Im Verlauf dieses Buches werde ich Personen wie Alexander Munke, Bodo Schäfer, Toni Robbins, Dale Carnegie, Jörg Löhr oder Karl Pilsl zitieren. Sie alle sind Personen, von denen ich viel gelernt habe und deren Wissen ich so gut es geht anzuwenden versuche.



Mein Tipp:
**Besuche in
regelmäßigen
Abständen
Motivationsseminare.**

**Meist lernst du
nichts Neues,
aber du kommst
motiviert raus
und kannst
wieder
durchstarten.**

Anders als andere Studenten war ich auf kaum einer Party. Nachts habe ich als Türsteher (neudeutsch: Security) gearbeitet, um mein Studium und meine Familie zu finanzieren. Es war nicht immer bequem, aber wenn du ein „Warum“ hast, erträgst du jedes „Wie“.

Du bekommst nicht immer, was du dir wünschst. Aber immer, wofür du gearbeitet hast.

Während des Studiums habe ich Kontakt zu den Nahrungsergänzungsfirmen gehalten, das war Teil meines Plans. Sofort nach dem Studium hat mich der Marktführer eingestellt und ich habe über sechs Jahre im

Bereich Forschung und Entwicklung gearbeitet. Der erste Schritt war getan.



Mein Tipp: Sei
stolz auf das,
was du geschafft
hast!

Der Junge vom Dorf mit der Hauptschulempfehlung schloss mit dreißig Jahren die mündliche Diplomprüfung mit der Note 1,0 ab. Das war MEIN Moment. Ich hatte mir extra für die Prüfung einen neuen Anzug, ein Hemd und eine Krawatte gekauft. Der Professorin fiel das positiv auf und sie beklagte, dass die meisten

Diplomanden nur in T-Shirt, Jeans und Sandalen kämen. Doch es war ein besonderer Moment, den ich auch entsprechend verbringen wollte. Ich erzählte ihr, dass ich neun Jahre auf diesen Moment hingearbeitet hatte. Und ich sagte ihr auch: „Lassen Sie uns anfangen, ich verlasse den Raum nur mit einer 1,0!“, die ich dann auch bekam.

Es war heiß an diesem Tag. Nach der Prüfung stieg ich in mein Auto und fuhr nach Hause. Ich hatte 320 Kilometer vor mir. An der ersten Autobahnausfahrt fuhr ich raus, um den Anzug auszuziehen und das T-Shirt zu wechseln. Ich war so glücklich, dass ich mit freiem Oberkörper erst eine Pose in die Seitenscheibe meines Autos warf und mich dann umdrehte und einer Busreisegruppe meine Muskeln zeigte. Schon damals handelte ich nach dem Grundsatz: Was andere von mir denken, geht mich nichts an.

Nachdem Sie nun von meinem Traum gehört haben,

möchte ich Ihnen erklären, warum es sich lohnt, über Ernährung und Training – und über „Fische“ – nachzudenken. Nina hilft uns dabei.

Muskeln verbrennen dreimal
mehr Kalorien als Fett –
einfach nur weil sie da sind.
Trainiere hart und mache
deinen
Körper zur Fettverbrennungs
maschine!