

Kalorien eingespart werden, lässt schnell der Jo-Jo-Effekt grüßen und spätestens dann hat es sich auch mit der Motivation abzunehmen. Nach zwei Wochen Kaloriensparen und der Rückkehr zu den alten Essgewohnheiten sind im Handumdrehen drei Kilogramm mehr auf den Hüften und die kriegt man noch schlechter los als beim ersten Mal. Oft sind Diäten der sichere Einstieg in eine Übergewichtskarriere.

### *Pause machen kann jeder*

Wie soll denn aber sicheres Abnehmen möglich sein, wenn so viele Stolpersteine drohen? Wenn man ständigen Versuchungen ausgesetzt ist und den Stress nicht abschalten kann? Wenn man keine Lust hat, sein ganzes Leben auf den Kopf zu stellen? Ganz einfach. Das

Zauberwort heißt: Essenspausen. Und die kann jeder Mensch umsetzen, wann und wo er will. Das Einzige, was Sie dafür brauchen, ist ein Minimum an Disziplin – zumindest am Anfang. Denn auch an die Pausen muss man sich gewöhnen. Aber: Sie können beim Kurzzeitfasten aus verschiedenen Zeitabschnitten diejenigen aussuchen, die am besten zu Ihnen passen. Die Fastenphasen reichen dabei von fünf Stunden Essenspause zwischen jeweils drei Hauptmahlzeiten über das Weglassen nur einer Mahlzeit täglich bis hin zu Fastentagen, die sich mit »normalen« Esstagen abwechseln. Wichtig ist nur, dass Sie nicht hungern und das Richtige essen, denn dann arbeitet Ihr Stoffwechsel in seinem natürlichen Rhythmus und Ihr Körper kann gespeichertes Fett verbrennen. Das Tolle daran: Auf lange Sicht bekommen

Sie so nicht nur den Speck weg, weil sich Ihr Stoffwechsel langsam, aber sicher daran gewöhnt, von seinen Reserven zu leben und später – wenn Sie weiter gesund essen und sich tagsüber immer wieder Bewegung verschaffen – die Energie zu verbrauchen, die er mit den Hauptmahlzeiten bekommt und nichts mehr extra zu speichern. Sie fühlen sich außerdem vom ersten Tag an besser und leichter (vom Sparfaktor für die Haushaltskasse mal abgesehen).

### *In Zukunft besser essen*

Der größte Vorteil liegt jedoch darin, dass Sie eine neue Einstellung zum Essen und zur Qualität Ihrer Nahrungsmittel gewinnen können. Denn ohne das richtige Essen zwischen den Pausen macht Abnehmen keinen Sinn, schließlich braucht Ihr Körper ja verschiedene Nährstoffe, um gut zu

funktionieren und damit das Leben auch Spaß macht. Deshalb habe ich Ihnen ein Paket geschnürt, das aus zeitgemäßem Ernährungs-Know-how und 47 leckeren Genussrezepten für Ihre Essenszeiten besteht.

Doch zuerst geht es darum, sich auf das Intervallfasten als neuen, positiven Lebensstil einzustimmen. Denn wenn Sie wissen, warum diese Methode wie eine Wellnesskur für Ihren Stoffwechsel wirkt, gelingt es Ihnen auch, sich zu motivieren, um daraus eine lebenslange gute Gewohnheit zu machen. So klappt es dann auch sicher mit dem Abnehmen und Gewicht halten.

