

regelmäßig Ihre Blutwerte checkt. Aber im Großen und Ganzen haben Sie sich ja auch selbst da rein manövriert. Jetzt heißt es eben, den Weg wieder zurückzugehen. Überlegen Sie, wie es dazu kam, dass Sie übermäßig an Gewicht zugelegt haben: Hatten Sie aufgrund eines stressigen Alltags keine Zeit zu kochen? Der Griff zum Fertigprodukt und zu Knabbereien war dann einfacher als der zu Messer und Topf? Sie waren in letzter Zeit oft traurig und haben sich mit Süßigkeiten getröstet? Vielleicht hatten Sie in Ihrem Kummer auch keine Lust mehr auf Sport. Oder durch all das ist auch noch Ihre Verdauung komplett aus den Fugen geraten – Verstopfung oder Durchfall, Bauch- oder Magenschmerzen plagen Sie in letzter Zeit immer häufiger? Wenn Sie die Gründe gefunden haben, dann setzen Sie genau da an. Meist ist dafür eine

Ernährungsumstellung notwendig. Dazu starten Sie am besten mit festen Essenszeiten: Zwei bis drei Hauptmahlzeiten (Zwischenmahlzeiten möglichst weglassen) am Tag sind ideal. Diese Regelmäßigkeit hilft Ihrem Körper, sich wieder einzunorden.

KÖSTLICHE STARTHILFE: DIE REZEPTE IN DIESEM BUCH

Im Rezeptteil ab Seite 14 finden Sie Gerichte, die so bunt sind, wie das Leben sein sollte. Sie sind nicht alle Low Carb, Low Fat oder extrem kalorienarm. Vielmehr ist es eine ausgewogene Mischung, die Genuss und Gesundheit zugleich bedient. Denn in allen Rezepten stecken Mitglieder unserer zehn Superhelden, die Sie im Kampf gegen besagte Risikofaktoren unterstützen. Sie alle wirken an unterschiedlichen Stellen, aber wer sich kreuz

und quer durchs Buch isst, tut seinem Körper schon viel Gutes. Wenn die ersten Pfunde purzeln, werden sich auch bald die Blutwerte verbessern. Und dann kommt die Motivation, dranzubleiben. Irgendwann nutzen Sie die Rezepte aus diesem Buch oder eigene Superheldenkreationen nur noch, um sich Ihre Gesundheit zu erhalten.

Gut zu wissen

Bewegung unterstützt Ihr Vorhaben

Eine Ernährungsumstellung anzupacken ist top! Wenn Sie zusätzlich auch noch Bewegung einbauen, ist das doppelt spitze. Sie müssen keine sportlichen Höchstleistungen bringen, es gilt schon, wenn Sie sich im Alltag mehr bewegen. Eine kleine Erledigung mal mit dem Fahrrad oder zu Fuß bewerkstelligen statt mit

dem Auto. Sich mit einer Freundin und deren Hund zum Spaziergang verabreden. Im Büro Treppen steigen statt Aufzug fahren ... Jeder Schritt verbraucht Energie, die der Körper nicht als Reserve für schlechte Zeiten am Bauch einlagern kann.

DIE 10 SUPERHELDEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Was macht einen Superhelden aus? Er ist meistens unscheinbar, aber immer für einen da, wenn man ihn braucht. Das passt ganz gut zu unseren zehn gesunden Lebensmitteln. Die meisten davon würden Sie sicher nicht auf den ersten Blick als Super-Wow-Wundermittel bezeichnen, aber sie haben es in sich. Wer sie regelmäßig isst, leistet einen großen Beitrag, sein Immunsystem zu stärken, Entzündungen klein zu halten, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen