

MARK LAUREN

mit Maggie Greenwood-Robinson

**FIT OHNE
GERÄTE**

KRAFTSTOFF DAS KOCHBUCH



riva

Mit 125 Rezepten für weniger Körperfett
und mehr Muskeldefinition

Jüngste Erkenntnisse zu diesem Thema stammen aus einer Studie, die im September 2014 in der renommierten Fachzeitschrift *Annals of Internal Medicine* erschienen ist. Die Forscher ließen eine Gruppe von 150 Männern und Frauen ein Jahr lang eine Low-Carb-Diät (unter 40 Gramm Kohlenhydrate täglich) machen, die entweder fettarm war oder mit einer höheren Fettzufuhr einherging.

Es stellte sich heraus, dass die Low-Carb/Higher-Fat-Esser im Durchschnitt etwa dreieinhalb Kilo mehr abnahmen als die fettarm Essenden. Die erste Gruppe konnte auch ihren Körperfettanteil deutlich stärker vermindern als die Fettarm-Gruppe und dabei noch ihre Muskelmasse erhöhen – obwohl keine der beiden Gruppen ihr Trainingsverhalten änderte. Tatsächlich beruhte die Gewichtsreduktion der fettarm Essenden hauptsächlich auf abgebauter Muskelmasse. Die Ergebnisse dieser Studie haben mich darin bestärkt, beim Kraftstoff-Plan ein wenig mehr Fett zuzulassen als bei den meisten anderen Diäten üblich.

Es gibt zwei Sorten von Nahrungsfett: solches mit gesättigten und solches mit ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren sind meist tierischen Ursprungs, abgesehen von Kokosöl. Ungesättigte Fettsäuren finden sich meist in pflanzlichen Nahrungsmitteln, also in Nüssen, Saaten, Avocados, Olivenöl, Leinöl, aber auch in Fisch.

Für aktive Menschen ist es wichtig, eine gewisse Menge an gesättigten Fettsäuren zu sich zu nehmen, da dadurch die Konzentration von Testosteron im Körper erhalten wird. Testosteron fördert die Muskelbildung und den Kraftzuwachs. Forschungen haben ergeben, dass Männer, die weniger als 30 Prozent ihrer Kalorien aus Fett beziehen, 25 Prozent weniger Testosteron produzieren als Männer mit fetthaltigerer Ernährung.

Versteh mich nicht falsch: Ich bin nicht dafür, dass du Speck, Butter und durchwachsene Koteletts in dich hineinstopfst, als gäbe es kein Morgen. Jeder Nährstoff ist im Übermaß schädlich, besonders wenn das Verhältnis zu anderen Vitalstoffen nicht stimmt. Ausgewogenheit ist angesagt!

Wie viel Fett?

Bei meiner Diät beziehst du 25 bis 30 Prozent deiner gesamten Kalorienzufuhr aus Fett. Dabei greifst du auf Quellen sowohl für gesättigte als auch für ungesättigte Fettsäuren zurück. Eine kleine Handvoll Nüsse und Saaten, ein wenig gesundes Öl zum Salat und dazu tierische Fette versorgen dich auf natürliche Weise mit einer ausgewogenen Mischung von Fetten. Wenn du Vegetarier oder Veganer bist, kannst du den Bedarf an gesättigtem Fett mit Kokosöl decken.

Kalorienzyklen in drei Blöcken

Bei der Ernährung nach Kalorienzyklen bewegst du dich in drei »Blöcken«, die sich in der Kalorien- und Kohlenhydratmenge unterscheiden. Die drei Blöcke sind in absteigender Ordnung nummeriert – 3er, 2er, 1er –, wobei die Nummer auch gleich die Dauer des Blocks wiedergibt. Das System ist einfach zu merken und leicht in den Alltag einzubauen, vor allem aber kannst du die Kalorienzyklen deinen Bedürfnissen anpassen und immer weiter und weiter und weiter praktizieren. Nach dieser Methode kannst du dich problemlos dein Leben lang ernähren. Dein Körper und dein Stoffwechsel gewöhnen sich nicht an die immer gleichen Ernährungsmuster – was Abnehmplateaus und Diätfrust auslösen würde –, sondern sie werden ständig ausgetrickst und angestachelt. So verbrennst du nachhaltig und effizient Körperfett und bleibst schlank und kräftig, auch wenn du dein Zielgewicht oder die gewünschte Kleidergröße längst erreicht hast. Die Blöcke kommen immer wieder, aber der Körper fällt jedes Mal darauf herein.

Der 3er-Block

Der erste Block ist die lockerste Phase des Plans und netterweise auch die längste: Sie dauert drei Wochen (oder länger, wenn du damit gut vorankommst) und heißt deshalb 3er-Block. Du darfst viele deiner geliebten schnellen Kohlenhydrate essen, bei jeder Hauptmahlzeit und einem Snack

je eine Portion, also insgesamt viermal am Tag. Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis und Obst. Unglaublich, oder? Keine Sorge: Auch mit diesen Lebensmitteln kannst du abnehmen. Und es wird sich nicht einmal wie eine Diät anfühlen. Ein Traum wird wahr: endlich ordentlich essen dürfen! Das ist nämlich – im richtigen Maß – für den Aufbau eines athletischen Körpers, der viel Fett verbrennt, absolut notwendig.

Nach diesen drei oder mehr Wochen wirst du schon spürbar energiegeladener und schlanker sein. Auf der Waage wird sich ein deutlicher Gewichtsverlust zeigen. Im Spiegel wirst du ein fitteres Ebenbild sehen. Deine Kleidung wird besser sitzen; vielleicht musst du sogar zu einer kleineren Konfektionsgröße übergehen. Und du wirst mehr Energie verspüren, alles als Folge einer realistischen, tragfähigen und dennoch entscheidenden Ernährungsumstellung. Doch damit es zu keinem Plateau kommt, musst du deinen Stoffwechsel fordern – und dazu nach drei Wochen in den 2er-Block wechseln.

Übrigens: Wenn du deine Fitnessziele erreicht hast, kannst du im 3er-Block bleiben, um dein Gewicht zu halten und in Form zu bleiben.

Die Formeln für Mahlzeiten im 3er-Block

Frühstücksformel: Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate

Mittagsformel: Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate + reichlich langsame Kohlenhydrate

Abendformel: Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate + reichlich langsame Kohlenhydrate

Snackformel (1 Vormittagssnack, 1 Nachmittagssnack): Proteine + Nüsse und Saaten *oder* langsame Kohlenhydrate (oder nach dem Training: Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate)

Der 2er-Block

Als Nächstes kommt der 2er-Block, welcher – erraten! – zwei Wochen dauert. Während dieses Blocks isst du weitgehend das Gleiche, nur mit einem Unterschied: Du reduzierst die Kohlenhydratzufuhr auf zwei schnelle Kohlenhydratportionen am Tag. Insgesamt ist der 2er-Block nicht ganz so großzügig wie der 3er-Block, was die Speisen betrifft, aber du bleibst dabei im Fettverbrennungsmodus, sodass du deinem Wunschgewicht näherkommst.

Die Formeln für Mahlzeiten im 2er-Block

Frühstücksformel: Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate

Mittagsformel: Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate + langsame Kohlenhydrate

Abendformel: Proteine + langsame Kohlenhydrate

Snackformel (1 Vormittagssnack, 1 Nachmittagssnack): Proteine + Nüsse und Saaten *oder* langsame Kohlenhydrate (oder nach dem Training: Proteine + schnelle Kohlenhydrate, falls diese nicht bereits zu einer Hauptmahlzeit verzehrt wurden)

Der 1er-Block

Der 1er-Block dauert eine Woche und ist die strengste Phase. Aber denk daran: Nur eine Woche, dann bist du wieder im 3er-Block und kannst großzügiger essen. Im 1er-Block reduzierst du den Konsum von schnellem Kraftstoff auf eine Portion pro Tag. Keine Panik: Man kann alles durchstehen, wenn es nur sieben Tage dauert. Du wirst staunen, wie mühelos diese Woche vorbeifliegt. Dein bereits erreichter Gewichtsverlust wird dich dazu motivieren, beim Essen konsequent zu bleiben, und die fehlenden Kohlenhydrate wirst du überhaupt nicht vermissen. Selbst wenn dir der 1er-Block

leichtfällt, ist es wichtig, danach wieder zum 3er-Block zu wechseln, besonders wenn du sportlich sehr aktiv bist.

Die Formeln für Mahlzeiten im 1er-Block

Frühstücksformel: Proteine + 1 Portion schnelle *oder* langsame Kohlenhydrate

Mittagsformel: Proteine + langsame Kohlenhydrate

Abendformel: Proteine + langsame Kohlenhydrate

Snackformel (1 Vormittagssnack, 1 Nachmittagssnack): Proteine + Nüsse und Saaten *oder* langsame Kohlenhydrate (oder nach dem Training: Proteine + schnelle Kohlenhydrate, falls diese nicht bereits zu einer Hauptmahlzeit verzehrt wurden)

Die Kalorienzyklen auf einen Blick

3er-Block (3 Wochen): Täglich 4 Portionen schnelle Kohlenhydrate und reichlich langsame Kohlenhydrate, dazu Proteine satt	
Frühstück	Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate
Mittag	Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate + langsame Kohlenhydrate
Abend	Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate + langsame Kohlenhydrate
Snack 1	Proteine + Nüsse und Saaten <i>oder</i> langsame Kohlenhydrate
Snack 2	Proteine + schnelle Kohlenhydrate (Iss diesen Snack nach einem Training.)