

Dr. Dr. Michael Despeghel | Doris Mular

# 2 Tage Diät sind genug

Das Rezeptbuch



riva

überwinden und etwas zu tun, obwohl es unangenehm ist. Eine hilfreiche Methode geht davon aus, dass es allein darauf ankommt, den ersten Schritt zu schaffen. Man nennt das auch den Rubikon überschreiten – dann gibt es kein Zurück mehr. Das Modell hinter dieser Methode heißt deshalb Rubikon-Modell.

Jeder hat seinen eigenen Rubikon. Wo diese Schwelle liegt, merken die meisten schnell, wenn sie erst einmal darüber nachdenken. Um seine individuellen Hindernisse überwinden zu können, ist es wichtig, sein Vorhaben zu konkretisieren. Es reicht eben nicht zu sagen: »Ich möchte mich gesünder ernähren« oder »Ich möchte abnehmen«. Vielmehr müssen Sie einen festen Plan aufstellen. Neuere Studien der Universität Toronto haben gezeigt: Je genauer und ausgefeilter dieser Plan ist und je differenzierter und einfacher er auszuführen ist, desto leichter wird es, eine entsprechende Verhaltensänderung erfolgreich umzusetzen. Die meisten Menschen scheitern an bestimmten Vorhaben, weil ihre Pläne unklar sind.

## Tabula rasa in Vorratskammer und Kühlschrank

Die 2-Tage-Diät mit ihren leicht zuzubereitenden und extrem abwechslungsreichen Rezepten bietet die perfekte Grundlage, um einen ausgewogenen Ernährungsplan dauerhaft in Ihrem Leben zu verankern. Denn – auch das zeigen wissenschaftliche Untersuchungen – je mehr der »neue« Essensplan individuelle Vorlieben befriedigt, desto leichter ist es, das Vorhaben auch durchzuhalten. Suchen Sie sich deshalb aus dem abwechslungsreichen Angebot an wunderbaren Rezepten für alle Tageszeiten das Beste für Ihren Geschmack aus und beginnen Sie gleich jetzt, Ihren Plan aufzustellen. Stellen Sie sich dabei die folgenden Fragen:

- Welcher Mahlzeitentyp bin ich?
- Bevorzuge ich ein ausgiebiges Frühstück oder ein gutes Mittagessen?
- Wie wichtig ist mir das Abendessen?
- Wie viel Wert lege ich auf Biolebensmittel und wie oft kaufe ich diese ein?
- Möchte ich auf vollwertige Ernährung umstellen?
- Wie oft kaufe ich frische Lebensmittel ein?
- Wie viele Lebensmittel in meinem Kühlschrank haben keinen Nährwert?
- Wie viele Süßigkeiten horte ich?

Diese und noch viel mehr Fragen könnten Sie sich zu einer gesunden Ernährung stellen. Die nachfolgenden Punkte sollen Ihnen eine Hilfestellung sein, auf vollwertige Nahrung umzustellen. Vielleicht sind auch ein paar Denkanstöße dabei, vermehrt Biolebensmittel einzukaufen und vor allem die Mahlzeiten frisch zuzubereiten. Denn nur so wissen Sie, was in Ihrem Essen steckt.

Kaufen Sie Lebensmittel zukünftig nur noch nach Qualitätskriterien. Dann versorgen Sie Ihren Körper beim Essen mit wertvollen Inhaltsstoffen, belasten ihn weniger und haben dafür mehr Energie! Angenehmer Nebeneffekt: Ihre Geschmacksnerven werden wieder sensibilisiert und Essen wird zum sinnlichen Genuss.

- Inspizieren Sie Vorratskammer und Kühlschrank nach Lebensmitteln ohne Nährwert. Entsorgen Sie diese.
- Blenden Sie ungesunde Nahrungsmittel beim Einkaufen einfach aus, vor allem diejenigen, in denen viel Einfachzucker steckt, also besonders süß schmeckende Produkte.
- Achten Sie auf Qualität statt Quantität und kaufen Sie nur so viel ein, wie Sie auch wirklich, beispielsweise pro Woche, verbrauchen.
- Ernähren Sie sich zukünftig fett- und ballaststoffreich. Zapfen Sie die besten Fett- und Proteinquellen an, wie (Bio-)Fleisch, Fisch, Raps-, Lein-, Oliven- und Walnussöl, Eier, Milchprodukte, und ergänzen Sie diese mit viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten.
- Gönnen Sie sich ab und zu hochwertige Bioware, bevorzugen Sie regionale Produkte.
- Entscheiden Sie sich bei Getreideprodukten für Vollkorn.

Heute weiß man, dass eine gesunde Ernährung mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln entscheidend zu Gesundheit, körperlicher Fitness und einem normalen Körpergewicht beiträgt und hilft, beispielsweise Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Denn die darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe üben im menschlichen Körper eine Vielzahl von Schutzfunktionen aus. Sie können das Immunsystem stärken und den Körper vor freien Radikalen und Krankheitserregern schützen.

Schlank lebt es sich eindeutig besser und gesünder. Schon eine

Gewichtsabnahme um fünf bis zehn Prozent senkt den Blutdruck und den Cholesterinwert.

## Werden Sie glücklich und zufrieden

Schlanksein macht aber auch glücklich, weil weniger Gewicht unsere Hormonlage in Balance bringt. Ein wichtiges Hormon ist Serotonin, im Volksmund auch als »Glückshormon« bezeichnet. Es ist ein Botenstoff oder auch Neurotransmitter, weil es Informationen von Zelle zu Zelle weitergibt. Es ist an zahlreichen Körperfunktionen beteiligt und beeinflusst beispielsweise unseren Schlaf, die Körpertemperatur oder die psychische Verfassung. Zu viel Körperfett, insbesondere Bauchfett, reduziert dieses lebensnotwendige Hormon. Ein Mangel kann zu emotionalen Überreaktionen führen, wie Niedergeschlagenheit, Aggressivität oder sogar zu Depressionen, wenn der Mangel von Dauer ist.

Ist ausreichend Serotonin im Körper vorhanden, vermittelt uns das ein Gefühl von Gelassenheit, Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und Zufriedenheit. Durch eine positive Lebenseinstellung können wir die Produktion von Serotonin selbst anregen. Tatsächlich beeinflusst es auch unseren Appetit und ist somit am Gefühl der Sättigung beteiligt. Wenn das noch nicht genug Gründe sind für das Schlanksein und eine gesunde Ernährung, werden Sie diese Vorteile nun endgültig überzeugen:

- Sie altern langsamer.
- Sie leben länger.
- Sie wirken attraktiver.
- Sie haben mehr Spaß am Sex.
- Sie haben mehr Ausdauer.
- Sie sind leistungsfähiger.
- Sie haben bessere Karrierechancen.
- Sie fühlen sich stärker, selbstsicherer und sind belastbarer.

Das sind viele gute Gründe, um Ihren Abnehmplan mit der 2-Tage-Diät gleich anzugehen! Unsere nun folgenden Rezepte enthalten alles, was Ihr Körper braucht, damit Sie in Ihr neues schlankes und gesundes Leben starten können: jede Menge Eiweiß, wenig Kohlenhydrate und viele Vitamine,

Spurenelemente und Mineralstoffe.  
Viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit!

