



# Herzlich willkommen!

Mit diesem Buch gebe ich dir Informationen und Anweisungen an die Hand, die dein Leben verändern werden. Das weiß ich, weil sie auch meins verändert haben.

Vor drei Jahren lebte ich ein Leben wie im Bilderbuch: eine fantastische Ehe, zwei wunderbare Söhne und ein Jet-Set-Alltag als Promi-Trainer. Den ganzen Tag über arbeitete ich an meiner Karriere, schrieb Blogposts, Artikel und Rezepte, hetzte zwischen Besprechungen und Presseterminen hin und her und trainierte meine Klienten – online wie offline. Außerdem startete ich gerade einen Podcast mit der Schauspielerin und Moderatorin Brooke Burke und entwickelte eine neue Trainingsmethode. Ach ja, und ich wohnte im sonnigen, glückseligen, glänzenden Malibu – alles war wirklich großartig!

Aber es machte mich dermaßen müde, die Kerze an beiden Enden brennen zu lassen. In den wenigen Stunden Freizeit, die mir blieben, war ich genervt, unentspannt und nicht in der Lage, das Zusammensein mit meinen Liebsten zu genießen. Obwohl ich jeden Abend völlig kaputt ins Bett fiel, war ich mental immer viel zu aufgedreht, um einschlafen zu können. Also stand ich auf und dehnte mich, meditierte, atmete langsam, spannte und entspannte die Muskeln oder visualisierte und zählte Schäfchen. Oder machte alles das! Es gab nichts, was ich nicht versuchte. Aber ich konnte einfach nicht entspannen. Am Ende

bekam ich jede Nacht vielleicht fünf, sechs Stunden unruhigen »Schlaf« ab. Ich wachte dann genau so zerschlagen auf, wie ich ins Bett gegangen war – und alles ging von vorne los.

Und der Schlaf war nicht das einzige Problem. Egal wie hart ich trainierte, es fiel mir schwer, ein gesundes Gewicht zu halten und in Topform zu bleiben. Mein gewohnter Plan (morgens Cardio und abends Krafttraining) machte mich nicht mehr so schlank und straff wie früher. Tatsächlich musste ich jetzt länger und härter trainieren, um in Form zu bleiben, und es reichte trotzdem nicht. Schwer zu sagen, ob irgendjemandem aufgefallen wäre, dass ich nicht mehr so knackig war wie früher, aber *ich* wusste es. Und da ich nun mal meine Brötchen damit verdiente, Menschen zu gutem Aussehen und Wohlbefinden zu verhelfen, und die *New York Times* mich einmal einen »braungebrannten Fitnessguru« genannt hatte, war es mir wichtig, diese peinliche Situation zu beheben. Ich wollte wieder spitzenmäßig aussehen und mich auch so fühlen. Und das wollen wir doch alle!

Ich habe ja schon viele Bücher darüber geschrieben, wie der Körper mit dem richtigen Treibstoff und der richtigen Bewegung optimale Ergebnisse erreicht. Ich weiß, dass bei den meisten Menschen das, was sie essen, 80 Prozent des Problems ausmacht. Sport hilft auf jeden Fall, aber eine kohlenhydratarme, fettreiche und moderat eiweißhaltige Ernährung ist generell das

Beste, um Bauchfett zu verbrennen, das Gewicht zu reduzieren und fit zu werden. Diesen Grundsatz vertrete ich auch in meinen Büchern – beispielsweise *Die 12-Sekunden-Formel* oder meine *Belly-Fat-Serie* –, mit deren Hilfe Millionen von Menschen dauerhaft abgenommen haben. Meine Leser und Klienten schreiben mir ständig, wie begeistert sie von meinen Trainingsmethoden, Rezepten und Speiseplänen sind, und schicken mir Fotos, die von ihren Abnehmerfolgen und ihrem Zugewinn an Gesundheit, Sportlichkeit und Wohlbefinden zeugen. Was ich damit sagen will: Ich hatte alles, was ich brauchte, um meinem Problem auf den Grund zu gehen.

### Mein Weg zur 2-Phasen-Diät

Ich warf also einen kritischen Blick auf meine Ernährung. Aß ich denn irgendwas, was meine Gesundheit unterminierte? Damals sah mein Tagesplan ungefähr so aus: Ich nahm drei kohlenhydratarme, nahrhafte Mahlzeiten ein. Zuerst gab's ein Power-Frühstück (meist Haferflocken und ein Proteinshake), und zu Mittag und Abend aß ich auch keinerlei Junkfood oder Industriefraß. Außerdem aß ich vor und nach dem Workout immer einen gesunden Snack (vorher eine Banane und nachher einen Eiweißriegel oder Nüsse). Ich aß gesund, fettarm und häufig, um beim Sport und zwischendurch reichlich Energie zu haben. Ich machte doch alles richtig! Ich brauchte eindeutig Verstärkung!

In meiner Position habe ich noch einen entscheidenden Vorteil: als Promi-Trainer habe ich Zugang zu den brilliantesten Experten der Sport- und Ernährungswissenschaft. Bei Fragen oder

Zweifeln kann ich Forscher in Laboren und an Universitäten anrufen, die immer auf dem allerneuesten Stand sind, was unser Wissen über Stoffwechsel, Energiehaushalt oder Zellregeneration angeht. Also rief ich an. Ich sprach mit Dr. Satchin Panda vom Salk Institute, der *Der Zirka-dian-Effekt* geschrieben hatte. Ich ließ mich von Mark Sisson beraten. Sisson ist Triathlet und Autor des Buches *Gesundheitsgeheimnisse aus der Steinzeit*. Ich beriet mich mit Dr. Catherine Shanahan, die die Ernährung der LA Lakers verantwortet und *Zellnahrung* geschrieben hat. Und dann löcherte ich Dr. Jason Fung, der eine Diät-klinik gegründet hat und für *Fasten – das große Handbuch* bekannt ist. Diese Experten sind ganz weit vorne. Sie und ihre Kollegen veröffentlichen Jahr für Jahr Hunderte von Studien, und ihre Forschungen liefern mir immer wieder Ideen für Ernährungstipps. Alle diese Koryphäen – und noch viele weitere – waren sich einig, dass die Wirkung von *intermittierendem Fasten* – wie es in ebenjennem Buchtitel von Dr. Fung heißt – wissenschaftlich immer besser verstanden und belegt wird. Das Konzept dahinter können wir auf eine einfache Formel bringen: *Wann ist wichtig*.

Oder, wie Dr. Panda und seine Kollegen ausführen: »*Wann wir essen, ist möglicherweise ebenso wichtig wie was wir essen.*« Auf diese verblüffende Erkenntnis stieß man zuerst in Tierversuchen. Als man Mäuse in bestimmten Zeitabschnitten speisen ließ, nahmen sie ab. Schränkte man dagegen ihre Tagesration ein, fütterte sie aber durchgehend, nahmen sie zu. Die erstaunliche Erklärung: Indem man den Zeitabschnitt einschränkt, in dem man Nahrung zu sich nimmt, erhöht man die vom Körper verbrannte Kalorienanzahl – besonders die Anzahl an Fettkalorien. Präziser

gefasst besagten die Forschungsergebnisse, dass die Zauberformel aus einem acht Stunden langen Zeitfenster fürs Essen und einer 16 Stunden dauernden intermittierenden Fastenphase bestand.

Das alles schauen wir uns im 1. Kapitel noch genauer an, hier nur die Kurzversion: Intermittierendes Fasten (eine regelmäßige, mindestens 16-stündige Phase ohne Nahrungsaufnahme) weist den Körper an, Fett zu verbrennen, und beschleunigt dabei automatisch das Muskelwachstum und den Stoffwechsel. Intermittierendes Fasten zu einer bestimmten Tageszeit aktiviert die Reparatursysteme des Körpers und tauscht verbrauchte und abgenutzte Zellen aus. Diese Zellfunktionen können in Körper und Hirn nicht wirksam werden, wenn man die ganze Zeit isst.

Ich hatte einen Aha-Moment: Meine Angelegenheit, vom Aufstehen bis zum Zubettgehen zu essen, war einer der Gründe, warum ich mich so mies fühlte. Ich behinderte lebenswichtige Körperfunktionen, indem ich keine Zeit *ohne Essen* zuließ. Dann noch ein Aha. Indem ich eine *Phase ohne Essen* (intermittierendes Fasten) einplante, konnte ich den zellulären Wartungsservice aktivieren und damit wahre Zauberkräfte freischalten, die mir mühelose Gewichtsabnahme, Fettverbrennung, mehr Energie, besseren Schlaf, weniger Stress und ein glücklicheres Leben verschaffen würden.

Ich muss zugeben: Je mehr ich darüber erfuhr, desto mehr begeisterte mich dieser wissenschaftliche Durchbruch. Mein Ehemann Sam erinnert sich noch, dass ich herumtitschte wie mein jüngerer Sohn, wenn er eine Tüte Fruchtgummi verschlungen hat. Was war ich aufgeregt! Denn die Forschungsergebnisse besagten nicht nur, dass sich acht Stunden zeitlich eingeschränkte

Nahrungsaufnahme und 16 Stunden intermittierendes Fasten nicht nur positiv auf Fettverbrennung, Muskeltonus und Lebensenergie auswirkten, sondern sich auch als Geheimtipp gegen entzündliche Prozesse im Körper erwiesen – was wiederum das Risiko von allen möglichen fiesen, lebensbedrohlichen Krankheiten verringert und die Lebenserwartung erhöht.

Ein weiterer Vorteil ist, dass diese Methode nicht vorschreibt, *was* man isst. Sie funktioniert also mit jeder beliebigen Ernährungsweise. Ob keto oder vegan – mit intermittierendem Fasten beschleunigt man Fettverbrennung und Gewichtsabbau und stärkt die Gesundheit, denn man schaut vor allem auf das *Wann*. Außerdem bedeutet die Fokussierung darauf, *wann* man isst, dass niemand mehr Nahrungsmittelgruppen ausschließen, Kalorien zählen oder stundenlang trainieren muss. Anders ausgedrückt: Da der Schwerpunkt auf der Essenszeit liegt, wird das Essen selbst *automatisiert*, denn über die ganzen anderen Kriterien muss man nicht nachdenken.

Hört sich gut an, oder? Wie, was, nein? In einer Sitcom würde jetzt das Quietschen von Bremsen eingespielt, um uns zu sagen: »Moment mal! Hast du Fasten gesagt? 16 Stunden lang? Jorge, hast du sie noch alle?«

### Meine ersten Erfahrungen mit intermittierendem Fasten

Ich weiß, ich weiß. Das Wort »Fasten« jagte mir anfangs auch Schrecken ein. Ich dachte dabei an einen ausgezehrten, klapperdürren Typ, der in einem Gewand auf einem Berg in der Wüste sitzt und meditiert – so stellte ich mir das gute Leben

nicht vor. Außerdem glaubte ich, dass es bei meinem Trainingspensum nötig und absolut nicht übertrieben wäre, immer gesunde Knabbereien griffbereit zu haben. Ich hatte nicht vor, meiner Fangemeinde und Kundschaft irgendwelche extrem anmutenden Lehren zu verkünden. Aber ich war durchaus bereit, an mir selbst zu experimentieren (gern geschehen)!

Zuerst dachte ich: Hey, genau genommen faste ich ja schon nachts (im Schlaf). Das sind ja schon ganze acht Stunden. Jetzt muss ich mein intermittierendes Fasten nur noch um weitere acht Stunden verlängern. Das gelang mir, indem ich das Frühstück ausließ und auf die kleinen Snackportionen verzichtete, die mir als »Treibstoff« für den Tag dienten. Ich hielt bis zu einem ordentlichen Lunch am frühen Nachmittag durch. Und das acht Stunden lange Zeitfenster erlaubte mir ein schönes Abendessen zu mehr oder weniger normaler Zeit.

Außerdem habe ich gründlich über die Terminologie nachgedacht, denn wie sehr ich mich auch mit dem intermittierenden Fasten anfreunden wollte, immer musste ich an den Hungerhaken auf dem Berggipfel denken. So kam ich auf die Lösung, die Begriffe »intermittierendes Fasten« und »zeitlich eingeschränkte Nahrungsaufnahme« durch *Burn* (= »brennen«, da die Fastenperiode beim intermittierenden Fasten die Fettverbrennung im Körper anwirft) und *Boost* (»antreiben, anschieben«, da man in der Zeit des Essens meist einen Energieschub bekommt) zu ersetzen. Deshalb ist in diesem Buch von »Burn-Phase« und »Boost-Phase« die Rede, darüber erfährst du bald mehr (oder du springst schon jetzt auf Seite 41). Worte haben eine machtvolle Wirkung! Meine Wortschöpfungen mögen

trivial klingen, aber sie vermeiden das negative Gefühl des Verzichts, das bei dem Wort »fasten« mitschwingt, und den Zwang, den das Wort »eingeschränkt« ausdrückt. Diese Worte betonen das, was man nicht darf, während Burn-Phase und Boost-Phase das beschreiben, was Körper und Geist zustande bringen.

Und was passierte dann? Nach den ersten sieben Tagen mit Burn- und Boost-Phasen war ich 3 Kilo los. Und zwar dauerhaft und ohne Mühe. Ich spürte, wie die Ausdauer und die Energie früherer Zeiten zurückkehrten. Mir kam es vor, als hätten Körper und Geist einen neuen Superkraftstoff entdeckt. Ich war platt. Eigentlich wollte ich nur etwas mehr Entspannung und Lebensfreude erreichen, aber dieser Ernährungsplan erwies sich als Gewicht reduzierendes, Energie spendendes, Fett schmelzendes Wunder.

### Meine Fasten-Innovation

Bei aller Begeisterung merkte ich auch, wie schwer es ist, 16 Stunden lang nichts zu essen – was niemanden überraschen dürfte! Ich muss zugeben, dass ich oft Hunger hatte. Und gegen Ende der 16 Stunden? Da wurde ich auch müde – meine Energie ging ganz schön in den Keller. Aber die Wirkung von intermittierendem Fasten (also der Burn-Phase) gefiel mir sehr. Ich hing an dieser neuen Idee und wollte unbedingt eine Lösung finden, die das 16-stündige intermittierende Fasten erleichterte, ohne seine Wirkung zu schmälern. Trommelwirbel, bitte. Zu deinem (und meinem!) Glück habe ich ein wissenschaftliches Schlupfloch gefunden, das Hungergefühl beseitigt und den Energielevel oben hält. Hier