

die Regeln. Dann nahm man entweder in drei Tagen 3 Pfund für die Bikinifigur ab oder 5 Kilogramm in zwei Wochen, wenn es noch mehr sein durfte. Oft musste man später diese Diäten wiederholen, weil die abgespeckten Kilos wie durch Zauberhand wieder in den Körper wanderten und sich dort auch noch wundersam vermehrten. Mit der Zeit hat man dann mehr Erfahrungen mit dem Jo-Jo-Effekt gemacht, als man sich je gewünscht hat, wiegt weit mehr als vor den Diäten und tut sich sehr schwer, überhaupt noch ein paar Gramm loszuwerden. So einfach ist es wohl doch nicht mit dem Abnehmen, geschweige denn mit dem Gewichthalten.

Endlich Schluss mit One-Fits-All-Diäten

Wir stellen Ihnen in diesem Buch nun wieder ein Abnehmprogramm vor. Das ist jedoch ganz anders als alles, was Sie bisher

probiert oder noch nicht probiert haben. Es basiert auf der simplen Erkenntnis, dass es keine Diät geben kann, die auf jeden Menschen passt. Denn jeder Mensch ist anders, ernährt sich anders und braucht deshalb auch eine individuell zugeschnittene Diät. Auf dieser Grundlage funktioniert unser Diätprogramm, und zwar hundertprozentig – versprochen. Damit das so ist, dürfen Sie ab sofort alle bisherigen alten Vorstellungen über das Abnehmen loslassen. Und dann drücken Sie den inneren Reset-Knopf, freuen sich und lesen einfach weiter.

Wie sich Gewohnheiten festsetzen

Genauso einzigartig wie ein Fingerabdruck ist jeder Mensch. Natürlich gehören wir zu einer Spezies und unterliegen aus physiologischer Sicht bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Trotzdem trifft jeder von

uns seine eigenen Entscheidungen – das betrifft auch unsere Vitalbedürfnisse, wozu neben Bewegen oder Schlafen und Sex eben auch das Essen gehört. Letzteres durchdringt Ihren gesamten Alltag: Sie können davon ausgehen, dass Sie mit 50 Jahren circa 50 000 Entscheidungen über Ihre Ernährung getroffen haben (werden). Diese schleifen sich dann in Form von Gewohnheiten und Vorlieben ein. Die Gewohnheiten sind im Gehirn so fest verankert wie Autobahnen und lassen sich auch nicht so schnell einreißen, vor allem nicht im Hauruckverfahren.

Jeder Mensch is(s)t anders

Vielleicht kennen Sie das: Der eine frühstückt nie, der andere hat einen süßen Zahn, der nächste kann sich ein Leben ohne Fleisch nicht vorstellen. Wer sein Wunschgewicht erreichen will und

sich dazu gegen diese ureigenen Vorlieben entscheidet, wie es die meisten Diäten vorschreiben, der hat ein Problem. Er wird das jeweilige Programm bei eiserner Disziplin zwar für die vorgeschriebene Zeit durchhalten. Danach kehrt er allerdings wieder erleichtert – aber mit schlechtem Gewissen – zu den alten Gewohnheiten zurück.

ES GEHT UMS SATTWERDEN

Bei dem neuen 20:80-Prinzip MÜSSEN Sie sich regelmäßig satt essen, denn Hungern ist ausdrücklich verboten. Warum? Das hängt mit unserem biologischen Programm zusammen, das bis heute in unseren Genen steckt. Jahrtausende gab es neben Krankheiten zwei wesentliche Gründe zu sterben: Gefressen werden oder verhungern. Auf letzteres hat sich der Körper eingestellt, indem er – wenn

Nahrung vorhanden ist – so viel Energie in sein Speicherfett packt, wie es nur geht. Denn die nächste Hungersnot war für den Jäger und Sammler garantiert. Mittlerweile haben sich die Lebensumstände für uns Überlebenskünstler komplett umgekehrt, aber unser Stoffwechsel funktioniert immer noch auf Steinzeitniveau: horten, horten, horten.

DAS PROBLEM: DAS WUNSCHGEWICHT HALTEN

Eine strikte, kalorienreduzierte Diät funktioniert bei jedem Menschen zum Abnehmen – zumindest für kurze Zeit. Leider funktioniert sie aber nicht, um das erreichte Gewicht auch zu halten. Für das Halten brauchen Sie ein individuelles Konzept, das im Einklang mit Ihnen und Ihrem Ernährungsalltag steht. Wichtig sind außerdem realistische Ziele, alles andere