

herausgefunden, dass Essen und Trinken Freude machen. Selbst wenn man eine Weile kürzertreten will, weil nichts Passendes mehr im Kleiderschrank hängt, braucht man dazu nicht nur Selbstdisziplin. Eine Ernährung, die schlanker macht, sollte immer zu den eigenen Bedürfnissen, Geschmackswelten und dem individuellen Alltag passen.

## **Abnehmen mit dem Goldenen**

Um dem Individuum entgegenzukommen, wurden alle Rezepte in diesem Buch auf verschiedenste Lebensweisen und Alltagsroutinen hin zusammengestellt. Sie finden ein Frühstückskapitel (in dem auch Nichtfrühstücker berücksichtigt werden), ein Kapitel mit Mitnehmrezepten für Berufstätige und Studenten, eines für Veggies, ein Fleisch- und Fischkapitel, eines mit kohlenhydratreduzierten Abendessen für

den Abnehm-Turbo, die noch dazu ruckzuck auf dem Tisch stehen, und – last but not least – Rezepte mit Süßspeisen und Desserts. Hier haben wir ein bisschen an der Zuckerschraube gedreht (s. >), sodass Sie beim Abnehmen auch mit gutem Gewissen ab und an etwas Süßes genießen können.

## **Kalorien zählen leicht gemacht**

Sortiert sind alle Rezepte in verschiedene Kaloriengruppen. Sie finden Gerichte mit bis zu 300, 400 und 500 kcal. Ihre Tagesration stellen Sie sich täglich neu zusammen, dazu einfach die Nährwerte zu jedem Rezept berücksichtigen und die Kalorien addieren.

Unsere Empfehlung: Sie möchten in vier Wochen nachhaltig abnehmen? Dann geben Sie Ihrem Stoffwechsel eine kleine Starthilfe und nehmen zwei Tage lang etwa

800 kcal zu sich plus viel Flüssigkeit. Danach gehen Sie 26 Tage lang auf drei Mahlzeiten pro Tag und insgesamt 1800 kcal. Besonders praktisch: Erstellen Sie sich dazu mithilfe dieses Buches für jede Woche Essenspläne. Das hilft beim Einkaufen, Vorrat halten und Vorbereiten. Wenn Sie danach Ihr Wunschgewicht halten wollen, einfach darauf achten, dass Sie nicht so oft über 2000 kcal pro Tag kommen.

## **Ideal: Dreimal satt essen**

Um sicher und nachhaltig abzunehmen, ist es wichtig, dass Sie nicht hungern. Dann schaltet der Körper in ein Sparprogramm und sorgt dafür, dass Sie nach der Hungerphase schnell wieder zulegen. Um nicht diesen Jo-Jo-Effekt zu riskieren, essen Sie sich möglichst dreimal täglich satt – mit mindestens vier Stunden

Essenspausen dazwischen. So hat der Körper genug Zeit zum Verwerten der Nährstoffe. Die Blutzucker- und Insulinspiegel können vor der nächsten Mahlzeit komplett absinken, und es kommt zu einem gesunden Hungergefühl. Die Pfunde purzeln bei dieser Ernährungsweise langsam, aber sicher. Wenn Sie reichlich kalorienfreie Getränke zwischen den Mahlzeiten zu sich nehmen (s. >) oder bei Heißhunger kalorienarme Snacks (s. >) genießen, sollten Sie die Pausen locker schaffen.

## Gut kombiniert

Grundsätzlich sind alle Rezepte in diesem Buch so konzipiert, dass sie den Magen gut füllen, also volumenreich sind und gleichzeitig sättigende Nährstoffe enthalten wie Eiweiß und Ballaststoffe. Kohlenhydrate, also alle Zuckerquellen, gibt es auch, aber

reduziert. Dazu muss man wissen, dass es davon verschiedene Formen gibt.

Ein- und Zweifachzucker (Traubenzucker, Fruchtzucker, Haushaltszucker) aus Limo, Süßigkeiten, Weißmehlprodukten und vielen Fertiggerichten werden rasch verdaut und gehen fix ins Blut über. Das macht schnell wieder hungrig. Denn steigt der Blutzuckerspiegel rapide an, wird mehr Insulin freigesetzt. Das Hormon schleust den Zucker in die Zellen, der Blutzuckerspiegel sinkt und wir bekommen wieder Hunger. Langkettige Kohlenhydrate aus Getreide, Hülsenfrüchten oder Gemüse werden viel langsamer verdaut. Somit steigen Blutzucker- und Insulinspiegel nach dem Essen langsam an und sinken auch langsam wieder ab. Wir bleiben länger satt. Ohne schnelle Kohlenhydrate kann der Körper bestens auskommen. Ganz im Gegensatz zu Eiweiß aus Hülsenfrüchten,