

Sandra Buchholz

---

# einfach.schlank.



---

Sandra Buchholz

---

# einfach.schlank.



---

Sandra Buchholz

einfach.schlank.

Books on Demand

# Inhaltsverzeichnis:

---

## Kapitel 1 Einfach.Schlank.

### Abschnitt 1 Vorwort

### Abschnitt 2 Einführung

### Abschnitt 3 Das Programm

### Abschnitt 4 Die goldenen Regeln

### Abschnitt 5 Fakten

### Abschnitt 6 Was ist eigentlich Eiweiß?

## Kapitel 2 Phase 1

### Abschnitt 1 Alkohol

### Abschnitt 2 Brot

### Abschnitt 3 Tüten und Schachteln

### Abschnitt 4 Kaffee

### Abschnitt 5 Milchprodukte

### Abschnitt 6 Süßes

### Abschnitt 7 Früchte

### Abschnitt 8 Treibstoff für die Muskeln

### Abschnitt 9 Was ist erlaubt

### Abschnitt 10 Phase 2

### Abschnitt 11 Phase 3

## Kapitel 3 Hormone

## Kapitel 4 Die Dörrpflaume

## Kapitel 5 Zu guter Letzt

### Abschnitt 1 Buchempfehlungen

## Kapitel 6 Rezepte

### Abschnitt 1 Frühstück

### Abschnitt 2 Mittag: Gemüse & Beilagen

### Abschnitt 3 Mittag: Marinaden & Saucen

[Abschnitt 4 Mittag: Geflügel](#)

[Abschnitt 5 Mittag: Fisch](#)

[Abschnitt 6 Mittag: Fleisch](#)

[Abschnitt 7 Abend: Dressings](#)

[Abschnitt 8 Abend: Salate](#)

[Abschnitt 9 Abend: Aufläufe](#)

[Kapitel 7 versteckte Lebensmittelzusätze](#)

[Kapitel 8 Vorräte](#)

[Kapitel 9 Schlusswort](#)

[Kapitel 10 Literaturnachweis](#)

[Kapitel 11 Anhang](#)

[Kapitel 12 zum Herausreissen](#)

## KAPITEL 1

---

# Einfach. Schlank.

## ABSCHNITT 1

---

### Vorwort



Mein Name ist Sandra Buchholz.

Am 03.01.1971 wurde ich geboren. 2002 habe ich meinen Sohn Tim nach einer recht komplizierten Schwangerschaft geboren.

Während meiner Schwangerschaft habe ich 35 Kilo zugenommen.

Vorher war ich immer schlank und dachte, auch das wieder in den Griff zu bekommen.

Dachte ich. Das „in den Griff bekommen“ zog sich dann ganze 7 Jahre hin. Während dieser Zeit besuchte ich zweimal pro Woche im Fitness Studio Body Pump Kurse von Less Mills und bin zweimal die Woche gejoggt.

Trotz all meiner Bemühungen hatten sich 10 Kilo an meinem Körper „festgebissen“. Diverse Diäten und Abnehmversuche scheiterten. Die Kilos wollten nicht runter. Also lautete meine Devise: den Kalorienverbrauch erhöhen und weniger essen. Ich fing an Halbmarathon zu laufen. Und ja, ich nahm etwas ab. Doch ich habe nicht meine „Spiegelbildwohlgefühlfigur“ erhalten. Noch weniger essen war bei all dem Training nicht möglich.

Also begab ich mich auf die Suche nach der Lösung meines Problems und stieß immer wieder auf dieselbe Frage:

Warum funktionieren bestimmte Diäten bei manchen Menschen und bei mir nicht?

Die Lösung habe ich nach sieben Jahren intensivem Suchen, Studieren von Büchern, Gesprächen mit vielen Menschen und diversen Fachleuten gefunden.

Es ist so einfach.

Jeder Mensch hat einen anderen Stoffwechsel!

Vergleichen wir uns mit Autos. Einige Motoren benötigen Super, andere Benzin und wieder andere Diesel. Wenn ich meinem Benzinmotor Diesel den zuführe, kann er Schaden nehmen.

So verhält es sich auch bei uns Menschen!

Es gibt drei verschiedene Arten von Stoffwechseltypen!

- den Protein Stoffwechselltyp
- den Kohlenhydrat Stoffwechselltyp
- den Gemischten Stoffwechselltyp

Seit 2009 ernähre ich mich strikt nach meinem Stoffwechsel und habe endlich meine Spiegelbildwohlgefühlfigur bekommen. Nicht nur das. Ich halte sie auch!

Ich esse fünfmal (ja, Sie haben richtig gelesen) am Tag! Und ich spreche hier nicht von Babyportionen. Sondern ich esse, bis ich satt bin!

Ich verzichte nicht.  
Denn auf die Mischung kommt es an!

Meine Freundin Marion war die Erste, die mich auf meine veränderte Figur ansprach und auch ihren Körper „tunen“ wollte. Es folgten noch viele weitere Freundinnen und alle sind bis heute begeistert darüber, wie einfach es ist, die Figur zu bekommen und zu behalten, die frau haben möchte!

Es wurden immer mehr Frauen! Irgendwann saßen bei an meinem Küchentisch die Freundinnen, der Freundinnen, der Freundinnen. Für mich fremde Menschen...

Dadurch ist mein Studium und die Praxiseröffnung ins Leben gerufen worden.

Ich habe das Studium zur Präventologin absolviert und unter anderem auch Kurse bei Prof. Dr. M. Hamm belegt, der Lehrstuhlinhaber für Ernährungswissenschaft an der Universität in Hamburg ist.

Im Dezember 2011 habe ich mein Studium erfolgreich abgeschlossen und bin seitdem als Präventologin mit eigener Praxis für

Ernährungsberatung in Hannover tätig.

Dieses Buch habe ich als Gedankenstütze für meine Klienten geschrieben.

Wenn Sie das erste Mal zu mir kommen, werden Sie sich wahrscheinlich über die ausführlichen Fragen, die ich Ihnen stelle, wundern.

Für eine gute und individuelle Beratung ist es wichtig, dass wir gemeinsam eine ausführliche Anamnese erstellen.

- Treiben Sie Sport?
- In welcher Regelmäßigkeit treiben Sie Sport?
- Wie fühlen Sie sich morgens, wenn Sie aufwachen?
- Wie sehen Ihre Haare aus?
- Verlieren Sie viele Haare?
- Wie sehen Ihre Fingernägel aus?
- Wie fühlen sich Ihre Hände und Füße an, wenn Sie morgens aufstehen?
- Wie fühlen Sie sich tagsüber?
- Trinken Sie ausreichend?
- Wie oft müssen Sie Wasser lassen?
- Haben Sie regelmäßig Stuhlgang?
- Welche Lebensumstände begleiten Sie?
- Welchen Beruf üben Sie aus?
- Wie haben Sie sich bisher ernährt?
- Nehmen Sie regelmäßig Medikamente oder Hormone ein?
- ...

All dies sagt mir eine Menge über Ihren Körper und wie es in ihm aussehen könnte.

Als Präventologin schaue ich über den Tellerrand.

Es zählen nicht nur Ernährung, sondern auch alle anderen Aspekte, die Ihre Lebensumstände beeinflussen.

Ich möchte Ihnen helfen, Ihre Spiegelbildwohlgefühlfigur zu erreichen und zu behalten, sich dabei nicht nur gesund zu fühlen, sondern auch gesund zu sein.

Sie werden mehr Vitalität spüren, leistungsfähiger sein und Ihre Haut wird rosig, straff und klar werden!

Probieren Sie es aus.

Ich freue mich auf Sie.

Ihre Sandra Buchholz

## ABSCHNITT 2

---

### Einführung

#### Essen Sie gerne? Prima - ich auch!

Gerne, viel **und** ich verzichte ungern!

Allerdings nehme ich nur Lebensmittel zu mir, die zu meinem Stoffwechselltyp passen, mir Vitalität geben und mich nicht dick machen!

Außerdem achte ich darauf, zu welcher Uhrzeit ich welches Lebensmittel zu mir nehme!

Jedoch fällt es in unserer heutigen Gesellschaft nicht leicht, sich immer ausgewogen, abwechslungsreich und gesund zu ernähren.

Der Schlüssel für Vitalität, Energie, Lebensqualität und eine schlanke Linie ist eine ausgewogene, stoffwechselbezogene Ernährung.

Hierbei spielt der Makronährstoff Eiweiss eine entscheidende Rolle!

Fazit: Mit der richtigen, stoffwechselbezogenen Ernährung können Sie erfolgreich abnehmen und dauerhaft schlank bleiben.

## ABSCHNITT 3

---

# Das Programm

### **Dieses Programm besteht aus drei Phasen.**

**Phase 1:** Entgiftungsphase: Hier können Sie durch Entgiften, Entschlacken und Entwässern bis zu 6 Kilo in zwei Wochen abnehmen! Diese Phase ist die effektivste, jedoch auch die strengste Phase.

**Phase 2:** Erprobungsphase: Welche Kohlenhydrate verträgt ihr Körper und wie reagiert er auf kohlenhydrathaltige Lebensmittel?

**Phase 3:** „Die Rest Ihres Lebens Phase“: Ihnen steht eine große Anzahl von Lebensmitteln zur Verfügung, die Sie essen können, ohne Angst haben zu müssen, sich nicht wohl zu fühlen oder wieder zuzunehmen.

In Phase 3 bauen wir einmal in der Woche eine „Mogelmahlzeit“ ein. Zu dieser Mahlzeit dürfen Sie ausnahmsweise Nahrungsmittel aus der „ungesunden Lebensmittelliste“ essen.

Fazit: Sie entscheiden ob-, wie lange und in welchem Ausmaß Sie Phase 1 durchführen.

Je länger Sie entgiften und entschlacken, um so schneller und besser werden Sie abnehmen.

Mogelmahlzeiten gibt es in der „Rest ihres Lebensphase“.

### **Tipp:**

Viele meiner Klienten führen immer, wenn Ihnen Ihr Spiegelbild nicht gefällt, für 3-5 Tage die Phase 1 durch und bekommen dadurch sehr schnell wieder Ihr Wohlfühlspiegelbild.