

Dr. Dr. Michael Despeghel

2 Tage Diät sind genug

Essen Sie 5 Tage, was Sie wollen,
halten Sie 2 Tage Diät und
nehmen Sie rasend schnell ab

**Das revolutionäre
neue Abnehmprogramm**

- ohne Verzicht
- ohne dauerhafte Umstellung

riva

Dr. Dr. Michael Despeghel

2Tage Diät sind genug

Dr. Dr. Michael Despeghel

2 Tage Diät sind genug

**Essen Sie 5 Tage, was Sie wollen,
halten Sie 2 Tage Diät und
nehmen Sie rasend schnell ab**

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

michaeldespeghele@rivaverlag.de

Originalausgabe

2. Auflage 2013

© 2013 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Journalistische Bearbeitung: Christine Waldmann

Rezepte: Doris Muliar

Redaktion: Helga Thamm

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Satz: Georg Stadler

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-333-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-412-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-413-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Vorwort	9
1. 2 Tage Diät sind genug: Wie funktioniert das?	11
2. Das Ziel: auf Dauer schlank und gesünder leben!	15
Warum Veränderungen so schwerfallen	16
Bedürfnisse und innere Motive	16
Wie innere Motive unsere Vorhaben boykottieren.....	18
Wie Gewohnheiten Veränderung blockieren.....	19
3. Warum abnehmen?	21
Ein guter Grund ist Ihr Wohlbefinden	21
Die Diätfalle: Warum normale Diäten nicht nachhaltig wirken ...	24
Gesundes Verhalten – so geht es!.....	30
Fragebogen: Meine Lifestyle-Biografie.....	31
Motivationsgeheimnis Gefühl	36
Programmieren Sie sich positiv.....	37
4. Es geht um Ihre Gesundheit	39
Gesundheitskiller Bauchfett	40
Stoffwechselzentrale Bauch	40
Was geschieht beim Stoffwechsel?.....	41
Die Funktion der inneren Organe.....	43
Die Funktion der Hormone im Stoffwechsel	44
Wenn der Hormonstoffwechsel außer Kontrolle gerät ...	47
Insulinresistenz und Hyperinsulinämie	48
Bauchfett als Hauptursache für Diabetes mellitus Typ 2..	49
Helfer in Not: Adiponectin	50
Anstieg von Angiotensinogen und Fibrinogen	51
Überproduktion von Leptin	52

Serotoninmangel	52
Mangel an Geschlechts- und Wachstumshormonen	54
5. Der Bauchfett-Check	57
Diagnostische Maßnahmen	60
Ihr Bauchumfang: der Wahrheit auf der Spur	62
Wie das innere Bauchfett entsteht	64
Erbliche Veranlagung	64
Zu viel, zu fett, zu süß	65
Keine Zeit!	66
Tückisch: Alkohol	69
Zu wenig Bewegung	70
Rauchen schadet nicht nur der Lunge	75
Über allem thront die Psyche	76
6. Stoffwechsel-Fitness – so erreichen Sie sie	79
7. Machen Sie den Selbstcheck	83
Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper? ...	83
Test für Beweglichkeit	83
Test für Kraft	85
Test für Koordination	88
Gesamtergebnis: Summe aller Fähigkeiten	89
Ihr Energiebedarf: Wie viele Kalorien verbrauchen Sie pro Tag? ...	90
Ihr Bauchumfang: ein Gesundheitsrisiko?	92
8. Ihr Weg zum Wunschgewicht: viel leichter als gedacht! ..	95
Fünf Tage essen, zwei Tage fasten	95
Geheimwaffe Eiweiß	103
Rezepte: So schmeckt's und die Kilos schmelzen	109
Geflügel und Fleisch	109
Fisch	128
Vegetarisch	140
Vegan	147

Ihr Leben ändern – aber wie?	149
Den inneren Widersacher akzeptieren	150
Körperliche Aktivitäten entwickeln	153
Bewegung im Alltag	156

9. Auch für Sportmuffel:

geringer Aufwand – tolle Ergebnisse	161
Mit Hilfe der Muskeln: Krafttraining aus anderer Sicht.	164
Mini-Workout: nur 12 Minuten Krafttraining täglich – und die Pfunde purzeln	165
HIIT – intelligentes Training für Ausdauer und Kraft	169
Ideal: Laufen.	171
Ihr persönlicher HIIT-Test.	175
Ihre HIIT-Trainingspläne.	181
Effiziente Dehnübungen	187
Wann ist die beste Trainingszeit?	189

10. Die Hochs und Tiefs:

Wie Sie die schweren Momente meistern	193
Was tun bei Heißhunger?	198
Das Rubikon-Modell: willentliche Steuerung und Motivationsfähigkeit	199
Ändert sich die Motivationsfähigkeit mit dem Alter?	201
Machen Sie mit – es lohnt sich!	203

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

um die Volksgesundheit in Deutschland steht es schlecht. Übergewicht macht (sich) breit und breiter. Trotz angeblich todsicherer, supereinfacher und blitzschneller Diäten aus Magazinen und Büchern hat sich für diejenigen, die bereits verschiedene Schlankheitskuren hinter sich haben, nichts geändert. Eher im Gegenteil. Neben Resignation bleibt das ungute Gefühl, versagt zu haben, denn nach den Hungertagen essen die meisten Menschen wieder wie zuvor und die Waage dokumentiert das Scheitern. Egal, ob Glyx-, Brigitte- oder Kohlsuppen-Diät, sobald die »Verzichtstage« vorbei sind, geht es bei rund 95 Prozent mit dem Gewicht wieder aufwärts.

Warum das so ist, erfahren Sie in diesem Buch. So viel aber vorweg: Unser Körper kennt eine Menge Tricks, um sein Ausgangsgewicht hartnäckig zu verteidigen. Nachhaltigen Abnehmerfolg garantieren deshalb vor allem solche Abnehmpläne, bei denen Sie Ihre Essens- und Lebensgewohnheiten komplett umstellen und nichts bleibt, wie es war. Doch wer kann das schon? Wer bringt so viel Willenskraft und Durchhaltevermögen auf? Das schaffen nur wenige. Die anderen scheitern an ihren Gewohnheiten und an der Tatsache, dass viele Programme einen nicht unbeträchtlichen Masochismus voraussetzen. Der Rückfall in den alten Lebensstil wird als vernichtendes Versagen und Frust erlebt. Ein Teufelskreis.

Sie wollen Ihren Lebensstil gar nicht grundlegend ändern? Sie wollen auch nicht hungern oder auf Genuss verzichten? Dann haben wir das beste Rezept für Sie: unsere bedürfnisorientierte 2-Tage-Diät, denn zwei Tage Diät sind genug. Das revolutionär neue Abnehmkonzept ist ganz einfach und für jeden machbar. Es erfordert keine große Disziplin und auch keinen komplett veränderten Lebensstil. Sie müssen weder hungern noch verzichten und trotzdem werden Sie garantiert dauerhaft an Gewicht verlieren. Der Clou: An fünf Tagen der Woche essen Sie, was Sie wollen, und leben

2 TAGE DIÄT SIND GENUG

wie bisher. Lediglich an den zwei anderen Tagen schnallen Sie den Gürtel etwas enger und genießen eine auf 500 Kalorien reduzierte, eiweißreiche Kost. Unterstützt wird der Abnehmerfolg durch individuell angepasste und sehr effektive Bewegungseinheiten, die auch für Sportmuffel geeignet sind. Die 2-Tage-Diät lässt die Pfunde nur so purzeln ... Versprochen!

Dr. Dr. Michael Despeghe



2 Tage Diät sind genug: Wie funktioniert das?

Verzichtreiche, quälende Diäten mit Jo-Jo-Effekt waren gestern. Heute verlieren Sie lieber nachhaltig Gewicht mit Freude und Genuss! Die 2-Tage-Diät macht's möglich. Sie ist simpel und für jeden geeignet. Alles, was Sie dafür brauchen, ist

- die Lust auf einen schlankeren und gesünderen Körper (ab Seite 21 finden Sie gute Gründe, warum Sie diese Lust unbedingt haben sollten),
- Appetit auf tolle neue Rezepte (ab Seite 109 machen wir Ihnen ultimative Vorschläge),
- ein bisschen Geduld und Durchhaltevermögen. Denn mit der 2-Tage-Diät nehmen Sie zwar schnell und stetig, aber nicht zu viel auf einmal ab.

Der Erfolg ist sicher – und zwar ohne Jo-Jo-Effekt ... Garantiert!

Die Idee ist einfach und sensationell: Sie essen an fünf Tagen der Woche, was Sie möchten. Sie brauchen also nichts zu ändern, keine Kalorien zu zählen und keine Gewohnheiten umzustellen. Sie essen wie immer und wie es Ihr Tagesablauf zulässt. Nur an zwei Tagen halten Sie Diät. Dann gibt es eine eiweißbetonte, sättigende Abendmahlzeit mit 500 Kilokalorien. Dafür liefern wir Ihnen lecke-

re, exakt berechnete und exklusiv ausgeklügelte Rezepte für mehr als vier Monate. So haben Sie genügend Abwechslung.

Sie nehmen schnell und sichtbar ab. Sie werden es erleben. Schließlich sparen Sie mit der 2-Tage-Diät, wenn Sie bisher durchschnittlich 2500 Kilokalorien pro Tag zu sich genommen haben, 4000 Kilokalorien (!!) pro Woche. Das bewirkt in zwei Wochen mehr als 1 Kilogramm Gewichtsverlust – zuverlässig und nachhaltig. Die Ernährungsphysiologen berechnen das folgendermaßen: Um 1 Kilogramm Gewicht zu verlieren, müssen Sie 7000 Kilokalorien verbrennen oder einsparen, denn 1 Kilogramm Fett hat einen Brennwert von 7000 Kalorien. Bei einer um 4000 Kilokalorien reduzierten Zufuhr pro Woche (mit den beiden 500-Kalorien-Mahlzeiten der 2-Tage-Diät) ergibt das mehr als 1 Kilo in zwei Wochen. Sie werden es also nicht nur umgehend sehen, sondern vor allem auch spüren! Ihr Körper reagiert positiv und Sie fühlen sich in kürzester Zeit wohler. Am besten verlieren Sie keine Zeit und fangen gleich morgen an. Schließlich strebt jeder Mensch nach einem Körper, in dem er sich wohlfühlt. Ausreden gelten nicht mehr. Heute lernen Sie einen Weg kennen, Ihre Seele zu streicheln und gleichzeitig Ihr Gewicht zu reduzieren.

Sie sehen schon, dieses Buch ist kein Ratgeber für eine übliche Diät. Warum auch? Trotz Hunderter Diätkonzepte, von der Ananas- über die Brigitte- bis zur Kohlsuppen-Diät, hat sich das Übergewicht in der Weltbevölkerung (außer in Dritte-Welt-Ländern) stetig verbreitet. Mit hanebüchenen Konsequenzen: In manchen westlichen Ländern sind 30 Prozent (!) der Menschen ständig auf Diät. Sie verzichten, leiden, quälen sich ... Und was hat es ihnen gebracht? Nichts. Im Gegenteil. Das gilt auch für Deutschland. Das Robert-Koch-Institut nennt in seiner 2013 veröffentlichten Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland konkrete Zahlen: Zwei Drittel der Männer (67 %) und die Hälfte der Frauen (53 %) sind übergewichtig. Ein Viertel der Erwachsenen (23 % der Männer und 24 % der Frauen) ist sogar stark übergewichtig, das heißt fettleibig. Das ist alarmierend!

Dabei haben die meisten Dicken ihr Übergewicht gründlich satt. Die Mehrheit würde lieber heute als morgen die überflüssigen Pfunde loswerden. Dafür gibt es ja auch gute Gründe. Mal abgesehen von Äußerlichkeiten – schlanke Menschen gelten in unserer Gesellschaft als attraktiv, leistungsfähig und sympathisch –, sind natürlich auch die Gesundheit und das Wohlbefinden überzeugende Argumente.



Das Ziel: auf Dauer schlank und gesünder leben!

Wie oft haben Sie in Ihrem Leben schon versucht, etwas an sich zu verändern, weil eine bestimmte Verhaltensweise Sie genervt hat oder Ihnen nicht guttat? Also das Rauchen aufzuhören, mehr Sport zu treiben, zwei Kilo abzunehmen, weniger zu arbeiten und mehr Zeit für Ihre Partnerin oder Ihren Partner und die Familie zu haben etc.? Nur: Wie oft ist es Ihnen tatsächlich gelungen, Ihr gewohntes Verhalten zu verändern? Und wie oft mussten Sie es bei dem bloßen Vorhaben belassen? Einfach mal eben sein Leben verändern? So einfach geht das nicht.

Vielleicht tröstet es Sie, dass Sie mit dieser Erfahrung nicht allein sind. Veränderungen fallen fast allen Menschen schwer. Warum ist das so? Wir haben doch ein konkretes Ziel vor Augen und wir verfügen über ein enormes Faktenwissen aus Fernsehen, Zeitung und Magazinen. Wir wissen, dass Rauchen Krebs verursacht, und uns ist klar, dass wir immer dicker werden, wenn wir mehr essen, als wir brauchen, und uns kaum bewegen.

Wissen allein scheint jedoch nicht auszureichen, um zu handeln. Sonst wäre die Menschheit ganz sicher gesünder. Keiner würde mehr rauchen oder Abend für Abend untätig auf dem Sofa hängen. Wissen motiviert zwar, das ist keine Frage. Doch wo ist der Haken? Warum wird aus guten Vorsätzen nicht sofort ein positiver Lebensstil? An welcher Schraube müssen wir drehen?

Warum Veränderungen so schwerfallen

Verhaltensforscher wissen, dass der Mensch für seine geistig-seelische Unbeweglichkeit gar nichts kann. Unfähigkeit oder ein Mangel an Disziplin sind auch nicht die Gründe dafür, dass es mit dem Abnehmen nicht klappt oder der Bauchumfang ungewünschte Ausmaße annimmt. Vielmehr liegt es daran, dass der Mensch von seinem biologischen Bauplan her nicht auf Veränderungen programmiert ist. Sprich: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Im Laufe der Evolution machte das auch Sinn. Das half ihm beim Überleben. Regeln und Gewohnheiten schaffen Sicherheit.

Neue Situationen und neue Verhaltensweisen machen dem Menschen Angst. Studien zeigen, dass wir das Positive an einer Veränderung oder an einem gesünderen Lebensstil nicht spontan erkennen können. Im Gegenteil: Wir empfinden allein die Vorstellung, etwa morgens regelmäßig durch den Wald zu laufen, als einen Angriff auf unser wohl eingerichtetes Leben. Auch wenn uns unsere behäbige Lebensweise schon lange nicht mehr guttut.

Fazit: Zwar ist unser Organismus ein hoch kompliziertes Wunderwerk der Natur, doch bezogen auf unser Verhalten, sind wir noch recht urtümlich strukturiert. Diese Urcodes, die bereits das Verhalten der ersten Menschen prägten, sind schuld daran, dass wir nur schwer aus unserer Haut können.

Bedürfnisse und innere Motive

Zu den primären Bedürfnissen des Menschen gehören Sauerstoff, Nahrung, Schlaf, das Vermeiden von Schmerzen, sexuelle Befriedigung, Bewegung ... Sie motivieren uns zu bestimmten Verhaltensweisen und helfen seit Urzeiten, uns am Leben zu erhalten. Trotzdem ist es möglich, diese Bedürfnisse – obwohl (über-)lebensnotwendig – teilweise auszublenden oder zu unterdrücken. Jeder kann eine Weile ohne Schlaf auskommen. Auch ein paar Tage ohne

Essen übersteht man problemlos. Keinen Sex zu haben ist zwar freudlos, doch man kann ohne ihn leben.

Hinsichtlich der Entwicklung von Verhaltensweisen sind aber unsere sekundären Bedürfnisse entscheidend. Dazu gehören beispielsweise Sicherheit oder Zuwendung. Unser Sicherheitsbedürfnis zählt zu den ursprünglichsten Motivationen für Verhalten überhaupt. Wir müssen uns zwar heute nicht mehr vor wilden Tieren und brandschatzenden Horden schützen, dennoch ist die Angst vor einer Lebensbedrohung tief in unserem Erbprogramm verankert. Sicherheit hält uns am Leben, Unsicherheit bedroht uns.

Sicherheit bieten beispielsweise ein gefahrloser Rückzugsort und eine verlässliche Ernährungslage. Und nun beschließen Sie beispielsweise, am nächsten Montag mit dem Abnehmen zu beginnen. Was sagt Ihr Instinkt? »Bist du verrückt? Wenn du das machst, erlebst du magere Zeiten. Mangel und Hunger drohen. Keine gute Idee. Iss lieber weiter wie gehabt.«

Die Moral von der Geschichte: Ihr Vorhaben, Ihre Lebensweise zu ändern, bedroht zunächst Ihr Bedürfnis nach Sicherheit – oder wie in unserem Beispiel die gesicherte Ernährungslage. Das brems natürlich jeden Plan in diese Richtung erst einmal ungewollt aus. Denn unser Verstand, also unser reiner Wille, ist völlig chancenlos gegen unsere inneren Motive. Das Programm lautet: lieber einen dicken Bauch als Notzeiten.

Das Projekt Gewichtsabnahme kann deshalb schon vor dem Start zum Scheitern verurteilt sein. Vor allem dann, wenn zum Abnehmen eine Fastenkur oder eine Radikaldiät geplant ist. Selbst wenn wir mit unmenschlich hartem Willenseinsatz eine »Erfolgsdiät« zwei Wochen lang durchziehen, kehren wir danach zu unseren alten, Sicherheit gebenden Gewohnheiten zurück – zutiefst erleichtert, dass der Stress ein Ende hat. Zur Sicherheit legen wir gleich noch ein paar Pfunde mehr zu, als wir vorher schon auf den Rippen hatten. Jo-Jo lässt grüßen.

Wie innere Motive unsere Vorhaben boykottieren

Als ob unser Verlangen nach Sicherheit als Hürde nicht ausreichen würde, machen es uns noch weitere Ur-Codes schwer, ein neues Verhalten einzuüben. Jeder Mensch ist süchtig nach Anerkennung und Zuwendung. Dieses Bedürfnis ist ebenso grundlegend wie das nach Sicherheit. Anerkennung bekommen wir in der Regel von den Menschen, die uns lieben: Eltern, Kinder, Partner oder Freunde, aber auch Vorgesetzte und Kollegen haben Achtung vor uns – sofern wir uns entsprechend verhalten. Wer täglich 16 Stunden im Büro verbringt oder auf den Urlaub verzichtet, um seine Unentbehrlichkeit in der Firma zu demonstrieren, will dafür geschätzt und gelobt werden. Dass er dabei den Kürzeren zieht, weil er auf Entspannung und Freizeit verzichtet, ist ihm zunächst nicht bewusst. Das passiert frühestens, wenn die ersten Krankheitssymptome auftauchen.

Ein anderes Beispiel: Wer sich pflegt, auf seine Figur achtet und sich nach der aktuellen Mode richtet, will dafür bewundert werden. Der kleine, aber feine Unterschied zwischen den beiden Lebensarten: Typ eins verzichtet auf Schlaf, regelmäßige Bewegung sowie Auszeiten und fährt sich mit ziemlicher Sicherheit irgendwann mit einem Burn-out an die Wand. Typ zwei zeigt genauso sein Bedürfnis nach Anerkennung, sorgt dabei aber auch gut für sich selbst. Er bewegt sich regelmäßig, pflegt seinen Körper und verwöhnt sich mit ausgesuchter Kleidung. Wer von beiden Typen das gesündere Verhalten an den Tag legt, ist nicht schwer zu erkennen. Was das mit Ihnen zu tun hat? Ganz einfach. Wenn Sie zu den Zeitgenossen gehören, die ihr Bedürfnis nach sozialer Anerkennung damit befriedigen, dass sie ihren Körper vernachlässigen, sollten Sie rasch umdenken. Schaffen Sie es hingegen, Anerkennung und Zuwendung an einen gesunden Lebensstil und eine aktive Körperwahrnehmung zu koppeln, dann stehen Sie langfristig auf der Gewinnerseite.

Wie Gewohnheiten Veränderung blockieren

Bekannte wiederkehrende Situationen geben uns Halt und Sicherheit im Alltag. Wir sparen auf diese Weise Kräfte für überraschende oder extreme Momente. Die meisten Menschen richten sich ihr Leben so ein, dass die täglichen Handlungen immer nach dem gleichen Muster ablaufen. Ein Morgenritual aus Aufstehen, Duschen, Anziehen, Frühstück und Zähneputzen hat absolut seine Berechtigung. Es spart Energie, die wir an anderer Stelle gut brauchen können, und wir haben dabei das Gefühl, dass alles in bester Ordnung ist – das gibt uns Sicherheit.

Derselbe unbewusste Wunsch nach Sicherheit liegt einem anderen Ritual zugrunde. Stellen Sie sich vor, Sie kommen abends nach einem langen Tag nach Hause. Zuerst gehen Sie zum Kühlschrank und holen sich ein Bier heraus. Dann geht es ab aufs Sofa, Füße hoch – halt, erst noch eine Tüte Kartoffelchips, bitte schön. Endgültig perfekt wird Ihr Abendritual mit etwas TV-Sport auf DSF oder einer der vielen Talkshows.

Beide Rituale sind sehr menschlich. Gegen das Morgenritual ist aus gesundheitlicher Sicht nichts einzuwenden. Das Abendritual sorgt dagegen – Sicherheit hin, Geborgenheit her – auf lange Sicht für ein paar Pfunde mehr auf den Rippen und ungesunde Harnsäurewerte. Wenn Sie sich jetzt, aufgerüttelt durch die Angst vor schlimmen Krankheiten, allerdings vornehmen, ab sofort auf die abendliche Bier-Chips-Kombi zu verzichten, passiert Folgendes: In Ihrem Unterbewusstsein schrillen die Alarmglocken! Sobald Sie das vertraute Ritual, den gewohnten Rhythmus durchbrechen, signalisiert Ihr Gehirn: »Hier läuft etwas verkehrt. Etwas ist anders, das bedeutet Gefahr. Mit der alten Gewohnheit habe ich mich sicher gefühlt. Jetzt geht es mir an den Kragen.«

So paradox es klingt, es bringt uns genauso durcheinander, morgens auf die gewohnte Dusche zu verzichten wie abends auf das Belohnungsbier. Aus genau diesem Grund ist es wesentlich schwerer,

die Gewohnheiten, die dazu geführt haben, dass Sie sich heute zu dick fühlen, in den Griff zu bekommen, als den Bauch selbst!

Ziele müssen realistisch sein

Die individuellen Voraussetzungen eines Menschen sind das A und O, wenn es um eine nachhaltige Änderung des Lebensstils geht. Nur wenn wir genau wissen, welche Ziele für uns machbar sind, schaffen wir es, uns positiv zu verändern.