



I MAKE YOU SEXY KOCHBUCH 2

Die besten Rezepte aus aller Welt zum Bestseller-Abnehmprogramm BodyChange®



riva

www.bodychange.de

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 Produkts wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft.

Trotzdem stellt dieses Produkt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Produkt enthalten sind.

Ein Produkt der Social Media Interactive GmbH

2. Auflage 2016

© 2016 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.

Layoutentwurf: Lilly Seybold, Angélique Reicher

Satz und Bildbearbeitung: EDV-Fotosatz Huber, Germering

Bilder: Angélique Reicher, Tanya Naughton, Silke Töpfer, Fotolia

Redaktion: Caroline Kazianka, München

Umschlagabbildung: Fotolia

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-802-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-568-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-567-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

I MAKE YOU SEXY **KOCHBUCH 2**

Die besten Rezepte aus aller Welt zum Bestseller-Abnehmprogramm BodyChange®

riva



Rezepte aus **USA und Texmex**
ab Seite 52

Rezepte aus **Italien und Spanien**
ab Seite 160

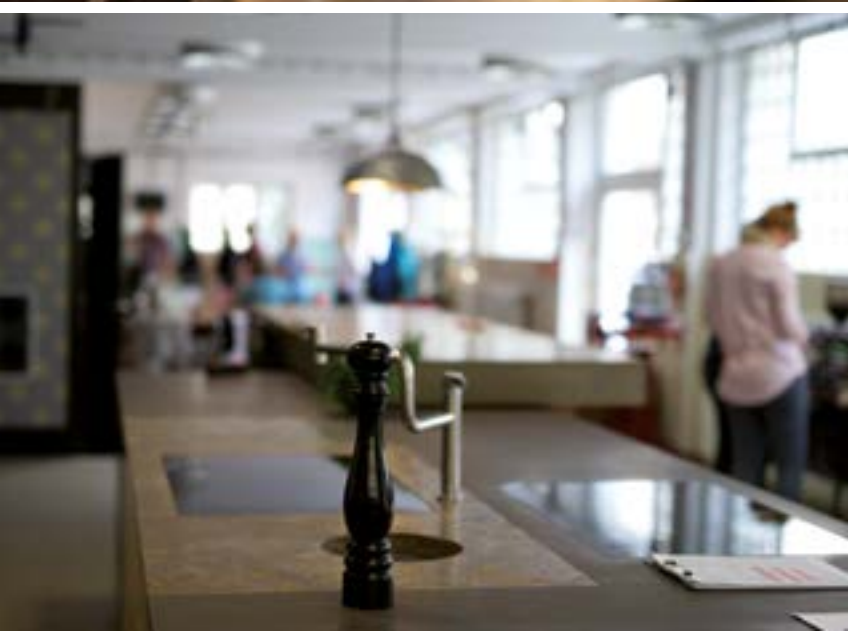
Rezepte aus **Südamerika**
ab Seite 88



Rezepte aus **Deutschland, Österreich und der Schweiz** ab Seite 14

Rezepte aus **Asien** ab Seite 124

Rezepte aus **Afrika und dem Orient** ab Seite 196



Herzlichen Glückwunsch!

Du hältst das »I MAKE YOU SEXY Kochbuch 2«

in den Händen – ein Buch, das dich schlank

und sexy machen wird.

Seit 2012 haben mit BodyChange® schon mehrere Hunderttausend Menschen auf der ganzen Welt nicht nur Gewicht verloren, sondern ein ganz neues Lebensgefühl erworben. Die vielen Vorher-nachher-Bilder, die uns erfolgreiche Teilnehmer schicken, zeigen oft ganz andere Menschen: nicht nur schlanker, sondern mit einer ganz anderen, positiven Ausstrahlung. Das motiviert uns als BodyChange®-Team natürlich immer wieder. Wir finden, wir haben den tollsten Job der Welt, denn wir helfen Menschen, ihr Traumgewicht zu erreichen und zu halten.

Unserer Ansicht nach ist BodyChange® die Lösung für eines der größten Probleme der heutigen Zeit – nämlich Übergewicht. Und das ist unsere Mission: möglichst viele Menschen zu einem gesünderen, aktiveren und attraktiveren Leben zu führen. Dank der Hilfe unserer großartigen BodyChange®-Community kommen wir diesem Ziel immer näher.

Was ist das Geheimnis?

Warum funktioniert BodyChange® so hervorragend?

Ganz einfach: Weil es keine Verbote, kein Hungern und kein Kalorienzählen gibt. Denn auch die bunte Süßigkeit auf dem Cover ist erlaubt – an unserem geliebten LoadDay. Mit der BodyChange®-6+1-Formel (6 Tage BodyChange®-konform + 1 Tag schlemmen, was das Zeug hält) fällt Abnehmen nicht nur leicht, sondern macht auch richtig Spaß.

Es gibt bei BodyChange® außerdem keine starren Regeln, was du wann in welchen Mengen essen sollst. BodyChange® ist keine Diät, sondern eine langfristige Ernährungsweise, die

dich dauerhaft schlank und fit macht! Es geht darum, dich mit möglichst unverarbeiteten und natürlichen Lebensmitteln richtig satt zu essen. Verarbeitete, nährstoffarme Lebensmittel werden dabei weggelassen. Mit diesem einfachen, aber hocheffektiven Ernährungskonzept nehmen unsere Teilnehmer im Durchschnitt 10,3 kg in 10 Wochen ab!

Kochen macht glücklich!

In diesem Kochbuch haben wir die besten BodyChange®-Rezepte aus der ganzen Welt für dich zusammengestellt. Entdecke neue Gerichte und Zutaten, die lecker schmecken und noch mehr Abwechslung auf deinen Esstisch bringen. Sei kreativ und hab viel Spaß beim Kochen! Denn mit Liebe und frischen Zutaten gekochtes Essen schmeckt nicht nur viel besser, sondern tut auch deiner schlanken Linie und deiner Gesundheit richtig gut. Lade doch einfach ein paar Freunde zum gemeinsamen BodyChange®-Kochen ein. Da schmeckt's gleich noch viel besser.

Auch in diesem Buch haben wieder viele BodyChange®-Teilnehmer ihre motivierenden Erfolgsgeschichten erzählt und ihre eigenen Rezeptideen beigesteuert. Einige BodyChanger haben wir zum gemeinsamen Kochen für dieses Kochbuch eingeladen. Die tollen Bilder in diesem Buch zeigen, wie viel Spaß wir dabei hatten. Vielen Dank dafür! Ihr habt wieder bewiesen, dass die BodyChange®-Community einfach spitze ist.

Viel Spaß beim Kochen und Abnehmen wünscht

Euer BodyChange®-Team

Inhalt

Dieses Buch enthält Rezepte der folgenden Kategorien:

10 Weeks BodyChange® (10WBC)

Die Rezepte dieser Kategorie helfen dir, deine Abnehmziele zu erreichen. Du kannst von diesen Rezepten morgens, mittags und abends essen, bis du satt bist – denn Hungern ist bei BodyChange® tabu!

Obst-Milch-Baustein (OMB)











Diese Rezepte dienen dir als Energielieferant nach dem Sport.

BodyChange®-NEXT
















Sobald du dein Wunschgewicht erreicht hast, kannst du zum Frühstück wieder Milch, Obst und Getreideprodukte zu dir nehmen. Mittags und abends kannst du weiterhin 10WBC-Rezepte genießen, um deine Ziele weiterhin zu erreichen.

Mehr zum BodyChange®-Ernährungskonzept erfährst du unter: www.bodychange.de
















Deutschland, Österreich und Schweiz 14

-  Brokkoli-Speck-Suppe mit Kürbiskernöl 16
-  Gurkensuppe mit Räucherlachs 20
-  Bayrischer Wurstsalat 22
-  Würziges Gröstl mit Gemüse 24
-  Petersilienwurzel-Rösti mit Spiegelei 26
-  Warmer Kohlsalat mit Speck und Thymian 30
-  Kohlrabi-Reiberdatschi mit Erbsen-Hummus ... 32
-  Zanderfilet mit Spinat-Pilz-Gemüse 34
-  Zwiebelrostbraten mit grünen Bohnen und Nudeln 36
-  Krautwickel 40
-  Süßer Schmarren aus Erbsen 42
-  Joghurt-Topfen-Nockerl auf Fruchtspiegel 44
-  Vanille-Creme mit Apfelkompott 46
-  Linsenbrot mit Speck und Zwiebeln 48
-  Apfelmüchli 50

USA und Texmex 52

-  Leinsamen-Burger mit Kohlrabi-Pommes 54
-  Texmex-Burger 56
-  Lamm-Burger mit Portobello-Pilz 60
-  Gefüllte Tortillas 62
-  Taco-Shell mit Garnelen 64
-  Kidneybohnen-Taler mit Salat 66
-  Mexikanische Bruschetta mit Tomatensalsa 68
-  Rindersteak mit Bohnenpüree und Zuckererbsen 70
-  Surf 'n' Turf 72
-  Rock 'n' Roll 74
-  Lauwarmer kreolischer Garnelensalat 76
-  Frozen-Yoghurt-Snack 80
-  Cheesecake with Strawberries 82
-  Nuts Delight 84
-  Toastmuffins mit Ei und Speck 86
















Südamerika 88

-  Berenjenas en Escabeche 90
-  Bohnensalat mit Rinderstreifen und frischer Minze 92
-  Rinderstreifen mit Salsa und Bohnenmus 94
-  Porotos Granados 96
-  Schwarze-Bohnen-Eintopf 98
-  Fainá 100
-  Ceviche 104
-  Moqueca de Peixe e Camarão 106
-  Gegrilltes Hähnchen nach peruanischer Art 108
-  Blumenkohl-Reis 110
-  Chorizo mit Chimichurri 112
-  Mousse de Maracuja 116
-  Bananos Calados 118
-  Brasilianischer Karottenkuchen 120
-  Würzige Quinoa-Taler 122

Asien 124

-  Pho Ga – Chicken Pho 126
-  Sesambällchen mit Sauer-scharf-Soße 128
-  Mungbohnsensalat 130
-  Glasnudelsalat mit Wasabi-Steak 132
-  Japanischer Spinatsalat mit
Hähnchenspießen 134
-  Gobhi Matar Rasedar 138
-  Indisches Hähnchencurry 140
-  Jaromakohl mit Tintenfisch und Ingwer 142
-  Pak Choi mit Chili-Garnelen 144
-  BodyChange®-Sushi 148
-  Hühnchen-Glasnudel-Pfanne 150
-  Ananas-Salat mit Chili-Crème-fraîche 152
-  Mango-Pudding mit gerösteten Kokoschips 154
-  Matcha-Cookies 156
-  Sesam-Reisbrot 158
















Italien und Spanien 160

-  Gazpacho 162
-  Artischocken-Thunfisch-Salat 164
-  Mediterrane Fischfrikadellen mit Auberginen .. 166
-  Andalusische Gambaspfanne 168
-  Spaghetti mit Bohnen-Erbsen-Soße 170
-  Lachs-Pasta auf Zitronen-Weißwein-
Kokos-Soße 172
-  Zucchini-Lachs-Lasagne 174
-  Jakobsmuscheln mit Rote-Linsen-Risotto 178
-  Pizza à la BodyChange® 180
-  Lammrücken mit Pimientos de Padrón 182
-  Paella mixta 184
-  Ricotta mit Erdbeeren und frischem Pfeffer 188
-  Orangen-Mascarpone im Glas 190
-  Schicht-Frühstück italienischer Art 192
-  Zucchini-Antipasti 194

Afrika und Orient 196

-  Nigerianische Erdnussuppe 198
-  Orientalische Falafel mit Scampi 200
-  Linsen-Falafel mit Gartensalat 204
-  Kichererbsen-Bällchen an Tomaten 206
-  Türkische Lambbällchen mit Bohnen-Hummus 208
-  Orientalischer Kichererbsensalat mit
frischer Minze 210
-  Lammspieße mit weißem Bohnensalat 212
-  Lahmacun 214
-  Fischfilet auf Zimt-Auberginen und Minze 216
-  Rote Linsen mit Ofengemüse und verlorenen Eiern 220
-  Pudla 222
-  Orientalische Dattel-Kokos-Pralinen 224
-  Feigen-Mousse 226
-  Türkischer Milchreis 228
-  Afrikanisches Brot 230

Shakes und Smoothies 232

-  Wachmacher-Shake 234
-  Vanilla-Coffee-Shake 236
-  Green Smoothie 238
-  Erdnussshake 240
-  Shake-Cookies 242
-  Erfrischende Minz-Buttermilch 246
-  Bananen-Erdnuss-Smoothie 248
-  Bananen-Shake-Eis 250
-  Kiwi-Mascarpone-Smoothie 252
-  Erdbeer-Shake 254
-  Schokoladiger Latte macchiato 258
-  Chai Latte 260
-  Buttermilch-Himbeer-Limetten-Smoothie 262
-  Beeren-Haselnuss-Shake 264
-  Buttermilch-Shake mit Zimt 266

BODYCHANGE® auf einen Blick

BodyChange® wurde von Wissenschaftlern und Profisportlern entwickelt und beruht auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Motivation.

Die BodyChange®-Ernährung ist ganz einfach umzusetzen, denn BodyChange® bedeutet Gewicht verlieren ohne Hungern, Kalorienzählen oder komplizierte Regeln. Bei BodyChange® essen wir uns mit den Lebensmitteln, die uns schlank machen, richtig satt. Andere Lebensmittel, die uns am Abnehmen hindern, lassen wir einfach an sechs Tagen pro Woche weg bzw. essen sie nur nach dem Sport:



Beschleuniger

Mit Lebensmitteln, die beim Abnehmen helfen, essen wir uns an sechs Tagen der Woche satt



Verhinderer

Lebensmittel, die dich am Abnehmen hindern, lassen wir einfach an sechs Tagen pro Woche weg



Turbos

Lebensmittel, die deine Fettverbrennung richtig ankurbeln, essen wir am besten jeden Tag



Obst-Milch-Baustein

Obst und Milch genießen wir nur nach dem Workout als Energielieferanten



LoadDay

1 x pro Woche darfst du schlemmen, was du möchtest



So funktioniert 10 Weeks BODYCHANGE®

- 1. Das persönliche Online-Coaching mit Detlef Soost als deinem Personal Coach bringt dich Schritt für Schritt ans Ziel – jede Woche erhältst du neue Inhalte**
- 2. Im Rahmen des 10-Wochen-Programms bekommst du viele leckere Rezepte und tolle Koch-Videos**
- 3. Viele Motivationstipps und -videos helfen dir, am Ball zu bleiben und dein Ziel zu erreichen**
- 4. Die BodyChange®-Workouts kurbeln deine Fettverbrennung richtig an (nur 2 x pro Woche 20 Minuten reichen aus)**
- 5. Die BodyChange®-Community unterstützt dich mit Tipps, Tricks und jeder Menge Motivation**

Mehr Informationen erhältst
du unter : www.bodychange.de

Was ist BODYCHANGE®-NEXT?

Die BodyChange®-NEXT-Mitgliedschaft unterstützt dich nach 10 Weeks BodyChange® dabei, langfristig deine Ziele zu erreichen, egal ob du ...

mehr Gewicht verlieren,

dein Gewicht mit Genuss dauerhaft halten oder

deinen Körper noch weiter shapen

... möchtest. BodyChange®-NEXT bringt dich an dein Ziel.

Im Rahmen der BodyChange®-NEXT-Mitgliedschaft erhältst du monatlich:

BodyChange®-NEXT-Cookbook
Monatlich über 20 Rezepte



BodyChange®-NEXT-Workouts
Monatlich neue Workouts mit
Detlef Soost, die deinen Body
in Form bringen



BodyChange®-NEXT-PowerTipps
Monatlich Motivation und Coaching



BodyChange®-NEXT-Community
Du bleibst Teil der aktiven Online-
Community



Mehr zu BODYCHANGE®-NEXT erfährst du unter:
www.bodychange-next.de

So bist du mit BODYCHANGE® erfolgreich

1. Setze dir realistische Ziele!

2. Halte dich konsequent an die Ernährungsempfehlungen!

3. Hol dir Unterstützung durch das Online-Coaching!

4. Trink genügend Wasser!

5. Iss dich immer ausreichend satt!

6. Hab Spaß und belohne dich (zum Beispiel am LoadDay)!



Deutschland, Österreich und Schweiz





Brokkoli-Speck-Suppe mit Kürbiskernöl

1 Packung Brokkoli
(tiefgekühlt) oder 1 frischer
Brokkoli

1 EL Butter

Salz und frisch gemahlener
Pfeffer zum Würzen

Etwas Chilipulver oder Tabasco

2–3 Scheiben Tiroler Speck

Etwas Kürbiskernöl

1. Brokkoli gründlich unter fließendem Wasser abspülen und etwas trocken schütteln. Röschen abschneiden. Den Stiel mit dem Sparschäler schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Brokkoli anschließend in einem Topf mit etwas Wasser und 1 EL Butter ca. 10 Minuten dünsten, bis er weich ist. Anschließend mit dem Mixstab pürieren und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Chili oder Tabasco würzen.
3. Speck in Streifen schneiden, in einer Pfanne kross anbraten und anschließend in die Suppe geben. Ein paar Spritzer Kürbiskernöl über die Suppe geben und sofort servieren.





»Ich habe mit BodyChange® etwas gefunden, das funktioniert!
Ich kann mir sehr gut vorstellen, das ewig zu machen!«

Matthias, –24 kg

WIR

LIEBEN

ESSEN

Matthias' Erfolgsstory

»Für mich war wichtig, dass ich keine Kalorien zählen muss und kein Hungergefühl habe – beides ist optimal bei 10 Weeks BodyChange® (10WBC).

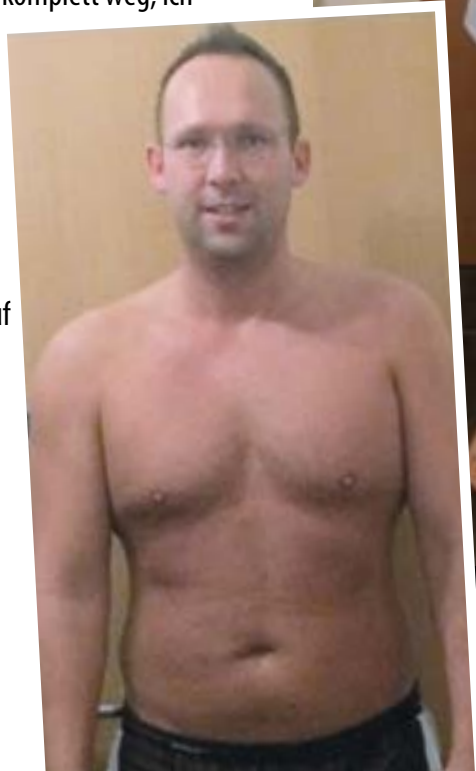
Auch der LoadDay ist im Vergleich zu anderen Ernährungsumstellungen ein Traum – ich stopfe mich an diesem Tag wirklich sehr voll mit allen möglichen Leckereien wie Donuts, Eis, Kuchen und noch anderen ungesunden, aber leckeren Sachen. Und das Schöne dabei ist: Ich nehme trotzdem ab. Mein Start: Ich habe ähnlich wie D! ein Foto von mir beim Sport gesehen. Ich bin richtig erschrocken, weil ich mein Gewicht nicht als so »schlimm« empfunden habe.

Nachdem dann auch noch Knieprobleme meinen Alltag und meine sportlichen Aktivitäten behindert haben, ging ich zum Arzt – dieser meinte, ich müsse abnehmen, wenn ich wieder ohne Knieprobleme Volleyball spielen wolle.

Ich habe dann im Internet gesurft, bin auf www.bodychange.de gestoßen und habe mir gedacht: »Jetzt oder nie!«

Aktuell sind meine Knieprobleme fast komplett weg; ich habe ein ganz neues Körpergefühl und fühle mich einfach wohl.

Inzwischen habe ich 24 kg verloren. Ich ernähre mich aber immer noch strikt nach 10WBC, weil mir einfach nichts abgeht. Wenn ich doch mal etwas naschen will, dann warte ich auf Sonntag, meinen LoadDay. Ich habe mit 10WBC etwas gefunden, das funktioniert. Ich kann mir sehr gut vorstellen, das ewig zu machen. DANKE!«



Nachher –24 kg



Gurkensuppe mit Räucherlachs

3 Schalotten
1 EL Butter
100 g Bacon
3 Salatgurken
750 ml Gemüsebrühe
1 kleines Glas weiße Bohnen
Salz und frisch gemahlener Pfeffer zum Würzen
1 Bund Dill
100 g Räucherlachs

1. Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter andünsten, bis sie glasig sind. Den Bacon in feine Stücke schneiden und zu den Schalotten geben.
2. 2 Gurken waschen, mit dem Sparschäler schälen, grob reiben und ebenfalls in die Pfanne geben. Kurz mitgaren lassen und anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen.
3. Weiße Bohnen aus dem Glas in ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser gut abspülen, abtropfen lassen und zur Suppe dazugeben.
4. Die verbleibende Gurke ebenfalls waschen, schälen, grob reiben und in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Dill kurz abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den Räucherlachs in feine Streifen schneiden.
6. Die Suppe in Suppentassen verteilen. Mit Räucherlachsstreifen und Dill garnieren.





»Am besten gefällt mir an BodyChange[®], dass ich nie hungrig bin. Es ist leicht, sich an das Konzept zu halten, da es keine Ausnahmen – außer am LoadDay – gibt. Mir geht es körperlich wunderbar, meine Migräne ist verschwunden und das Bindegewebe wird fester.«

Angela, –7,5 kg



Bayrischer Wurstsalat

700 g Fleischwurst

1 mittelgroße Zwiebel

10 EL Rapsöl

10 EL Weißweinessig

Salz und frisch gemahlener
Pfeffer zum Würzen

Rote Pfefferkörner zum
Garnieren

Etwas Schnittlauch zum
Garnieren

1. Die Wurst der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel ebenfalls in dünne, wenn möglich in hauchdünne, Scheiben schneiden und mit den Wurstscheiben vermengen.
3. Für das Dressing 10 EL Rapsöl mit ca. 10 EL Weißweinessig verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über die Wurst- und Zwiebelscheiben geben und den Salat für einige Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Vor dem Servieren mit roten Pfefferkörnern bestreuen und mit Schnittlauch garnieren.



Tipp für den LoadDay:
Einige Käsewürfel, am besten eignet sich Emmentaler, zum Salat geben und ruckzuck gibt's einen Schweizer Wurstsalat.





Würziges Gröstl mit Gemüse

FÜR DAS GRÖSTL:

100 g rotes Linsenmehl
2 Eier
50 ml Kokosmilch oder
ungesüßte Mandelmilch
50 ml Wasser
Salz zum Würzen
Öl zum Braten

1. Linsenmehl mit Eiern, Kokosmilch und Wasser zu einem klumpenfreien Teig verrühren. Mit Salz abschmecken. Anschließend etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben und auf der Unterseite anbräunen lassen, wenden und die zweite Seite ebenfalls anbräunen lassen. Mit zwei Gabeln in kleine Stückchen zerreißen, noch mal kurz durchrösten.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini und Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Zucchini, Paprika und die Pilze darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Gröstl mit dem Gemüse anrichten.

FÜR DAS GEMÜSE:

1 kleine Zwiebel
1 Zucchini
1 Paprika
100 g Champignons
Öl zum Braten
Salz und frisch gemahlener
Pfeffer zum Würzen

Linsenmehl wird aus getrockneten Linsen hergestellt. Das Mehl ist sehr mineralstoffreich, glutenfrei und 100 Prozent BodyChange®-konform! Es eignet sich hervorragend, um damit leckere Pfannkuchen, Bratlinge oder Dips zu zaubern.

Du findest Linsenmehl in unserem

BodyChange®-Shop:

www.bodychange-shop.de





Petersilienwurzel-Rösti mit Spiegelei

PRO PORTION:

250 g Petersilienwurzeln

2 EL Butter

1 Zwiebel

100 g Speck- oder Schinkenwürfel

1 Ei

Salz und frisch gemahlener Pfeffer zum Würzen

Etwas Schnittlauch zum Garnieren

1. Petersilienwurzeln schälen und grob hobeln. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, die gehobelten Petersilienwurzeln dazugeben und etwas andünsten; dabei immer wieder umrühren.
2. Zwiebel schälen, fein hacken und in die Pfanne geben. Speckwürfel ebenfalls dazugeben.
3. Das Rösti in der Pfanne ca. 2 Minuten auf einer Seite anbräunen. Anschließend mithilfe eines Tellers das Rösti wenden und die andere Seite ebenfalls ca. 2 Minuten anbräunen. Auf einem Teller anrichten.
4. Die restliche Butter in die Pfanne geben und ein Spiegelei braten. Auf das Rösti geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Schnittlauch garnieren.





Denises Erfolgsstory

»Hätte mir vorher jemand gesagt: Kauf 10 Weeks BodyChange® und du wirst in zehn Wochen 12 kg und 42 cm Gesamtumfang verlieren, hätte ich diese Person ausgelacht!

Rückblick:

Ich bin bei uns die Familienfotografin und daher praktisch nie auf Fotos zu sehen. Beim Geburtstag meines Patenjungen entstand dann ein Foto, was direkt über die iCloud auf einem Bildschirm zu sehen war. Das war der letzte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte. Mir wurde bewusst, dass mein »Selbstbild« und mein Aussehen absolut nicht übereinstimmen. Ich dachte, ich sei um einiges schlanker... Nun musste was geschehen!

Facts:

Ich bin 34 Jahre alt, selbstständige Naildesignerin, habe einen Mann und drei kleine Kinder (im Alter von vier Jahren, zweieinhalb Jahren und neun Monaten). Daher also weder Zeit noch Lust, Kalorien oder Punkte zu zählen, mich an vorgeschriebene Menüs und Einkaufszettel zu halten, zu hungern oder für mich separat zu kochen. Ein bisschen viele Anforderungen, die ich an eine »Diät« setzte. Wie auch immer, es sollten 10 kg weg.

Eine Kundin aus meinem Nagelstudio hatte mal erzählt, dass Detlef Soost ein Abnehmprogramm habe, und danach habe ich dann gesucht. Nach einigen Recherchen im Internet habe ich mich dazu entschieden, es mit 10WBC zu versuchen. D! als meinen Personal Trainer, Ernährungscoach und Motivator »anzustellen«. Wenigstens für die ersten paar Kilos auf dem Weg zum Ziel. Mein BMI lag damals bei 26, ich habe keine Wunder erwartet und NIE mit so viel Erfolg gerechnet.

Nach zwei Wochen zeigte die Waage bereits -4,9 kg, in Woche drei der gefürchtete Stillstand, doch dann, ab Woche vier, haben die Reaktionen meines Umfelds angefangen. Seither kriege ich praktisch täglich Komplimente für mein schlankeres Aussehen. Bei LoadDay sechs passten mir wieder sämtliche Kleider aus meinem Schrank (auch die, die in zweiter Reihe lagen) und ich hatte bereits mehr abgenommen, als mein neun Monate altes Baby aktuell wog! In Woche sieben hatte ich schon das Ziel, welches ich mir bis zum nächsten Sommer gesteckt hatte, erreicht. Nach Woche acht musste ich mir neue Hosen kaufen. Unglaublich, ich passe wieder in Hosengröße 38, davon habe ich mich vor zehn Jahren verabschiedet! Nach Woche neun habe ich mein »neues Wohlfühlgewicht« und mein mir gesetztes Endziel von 65 kg erreicht.

Fazit:

Nach zehn Wochen habe ich mehr erreicht, als ich zu träumen wagte. Und Detlef hat in seinem Werbespot nicht gelogen, »he made me sexy!«. Ich bin unglaublich dankbar, heute bin ich fitter und schlanker als vor meinen drei Schwangerschaften (damals 72 kg). Es ist ein neues Lebensgefühl. Ich habe die Figur meines Lebens und fühle mich einfach toll! BodyChange® lässt sich sehr einfach in den Familienalltag integrieren. Ich habe selten nach den Rezepten gekocht, sondern mich einfach davon inspirieren lassen und mich an die erlaubten Lebensmittel gehalten. Separates Kochen für mich war nicht nötig, denn meine Familie brauchte einfach noch Nudeln, Kartoffeln oder Reis zu meinen Menüs dazu.«

P.S.: Das T-Shirt musste ich mir neu kaufen. Das alte vom Vorher-Bild taugt nun nur noch als Pyjama. 😊