

SILKE KAYADELEN

Die Abnehmexpertin und Trainerin,
bekannt aus *The Biggest Loser*

UND HEINER ROMBERG

DAS BIKINI BOOTCAMP

Das Intensivprogramm zum
Abnehmen – mindestens eine
Kleidergröße weniger in 21 Tagen
Mit über 60 Rezepten



riva

**DAS
BIKINI
BOOTCAMP**

WWW.DAS-BIKINI-BOOTCAMP.DE

riva

SILKE KAYADELEN

Die Abnehmexpertin und Trainerin,
bekannt aus *The Biggest Loser*

MIT HEINER ROMBERG

**DAS
BIKINI
BOOTCAMP**

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 Buchs 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 Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und 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 Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

6. Auflage 2018

© 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.

Umschlaggestaltung: Christoph Dirkes · mediathletic bild + design · www.mediathletic.com

Umschlagabbildung vorne: Silvio de Negri; *Illustration*: © Happy Art – Fotolia.com; *Hintergrundgrafik*: © Eky Chan – Fotolia.com

Umschlagabbildungen hinten: Silvio de Negri (Übungen), Stefania Lettini (Food)

Model (Übungen): Alessa Stempel

Lektorat: Renate Weinberger

Layout und Satz: Christoph Dirkes · mediathletic bild + design · www.mediathletic.com

Bildbearbeitung: Yorck Schultz · mediathletic bild + design · www.mediathletic.com

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-760-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-011-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-012-1

ISBN enhanced E-Book (EPUB 3) 978-3-95971-291-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

FÜR DICH!

VON HEINER UND SILKE - DEINEN ABNEHMCOACHES,
DIE DICH JETZT MIT RAT UND TAT UNTERSTÜTZEN

INHALT

EINLEITUNG

WIR AUTOREN UND UNSERE METHODE 8

Die Autoren 9

Silke und Heiner – deine Coaches 10

Einfach und nachhaltig: unsere Natural-Weightloss-Methode 12

Erfolgsgestories 15

TEIL 1

HERZLICHEN WILLKOMMEN IM BIKINI-BOOTCAMP! 22

Vor dem Start kommt das Wissen 23

Rund um die Nährstoffe 23

Die Makronährstoffe 26

Was erwartet mich im Bikini-Bootcamp? 32

Wie sieht das Training aus? 35

Deine Challenges 37

Teatime – Entspannung und Selbstreflexion 38

Was kannst du in den 21 Tagen im Bikini-Bootcamp erreichen? 39

Das musst du noch wissen 40

Und noch einige Fragen und Antworten zum Camp 41

TEIL 2

AUF LOS GEHT'S LOS! 44

Tag 0 – dein Bodycheck 45

Und der Body-Mass-Index? 46

Tag 0 – dein Fitnesscheck 47

Tag 0 – dein Cleaning Day 48

Deine Ernährung am Cleaning Day 49

Noch Fragen? 51

Deine Tagespläne für Tag 1 bis 21 im Bikini-Bootcamp 57

Tag 1 60

Tag 2 62

Tag 3 64

Tag 4 66

Tag 5 68

Tag 6 70

Tag 7 72

Tag 8 74

Tag 9 76

Tag 10 78

Tag 11 80

Tag 12 82

Tag 13 84

Tag 14 86

Tag 15 88

Tag 16 90

Tag 17 92

Tag 18 94

Tag 19 96

Tag 20 98

Tag 21 100

TEIL 3

DEINE WORKOUTS 102

Dein tägliches Trainingsprogramm 103

Die Workouts auf der DVD im Überblick 104

Deine Übungen für das Krafttraining 108

Legs and Booty (Beine, Gesäß) 108

Shoulder, Chest and Arms (Schulter, Brust, Arme) 120

Körpermitte (Bauch, Rücken) 131

TEIL 4

DIE BASICS FÜR DEINE ERNÄHRUNG 142

Was essen wir eigentlich? 143

So sollte dein Teller aussehen! 146

Die Reihenfolge entscheidet 147

Was nützt mir das Wissen über Ernährung? 147

Alternativen zu Nudeln und Co. 148

Wasser – das Grundgetränk 152

Tee – Getränk für Leib und Seele 153

Beliebte Getränke, aber ... 154

Was Zucker mit uns macht 155

Lightprodukte – eine Abnehmhilfe? 157

Gemüse »all you can eat« 157

Grüne Smoothies – ein wahrer Zaubertrank 161

Mandeln und andere Sattmachhelfer 162

So funktioniert der Ernährungsplan 164

Deine Einkaufsliste für die Basics in deiner Küche 167

TEIL 5

DEINE REZEPTE FÜR DAS BIKINI-BOOTCAMP 168

Ernährungsplan Tag 1 bis 7 169

Rezepte für Tag 1 bis 7 172

Ernährungsplan Tag 8 bis 14 170

Rezepte für Tag 8 bis 14 186

Ernährungsplan Tag 15 bis 21 171

Rezepte für Tag 15 bis 21 200

NACHSPANN

SO GEHT ES NACH DEM BIKINI-BOOTCAMP WEITER 214

Finde deinen individuellen Grundumsatz 215

Dein Plan zu deiner Traumfigur 215

BILDNACHWEIS 216

REZEPTREGISTER 217

EINLEITUNG

WIR AUTOREN UND UNSERE METHODE

Willst du mehr über uns erfahren, was uns beide bewegt und uns miteinander – und mit dir – verbindet? Neugierig?

In dem Interview auf Seite 10 bis 11 erzählen wir dir einiges Persönliches über uns.

DIE AUTOREN



Silke Kayadelen, ehemaliges Mitglied der Taekwondo-Nationalmannschaft, studierte Sport und Biologie. Seit zehn Jahren ist sie erfolgreich als Personal Trainer tätig und betreibt seit sechs Jahren das Abnehmzentrum active-4fun in Essen. Mit ihrer Hilfe und ihrem Konzept haben bereits viele Menschen dauerhaft abgenommen. In den vergangenen Jahren war Silke häufig als Ernährungs- und Fitnesscoach im Fernsehen zu sehen, u. a. in den Formaten *Secret Eaters*, *Besser Essen – Leben leicht gemacht* und der erfolgreichen Abnehmshow *The Biggest Loser*. Auch als Autorin ist Silke aktiv – von ihr erschienen sind *Besser Essen – Leben leicht gemacht 2*, *Ich coach dich schlank* und *Abnehmen mit Spaß*.



2015 wurde sie mit dem NEOS AWARD ausgezeichnet, der wichtigsten Auszeichnung für Personal Trainer.

Dr. med. Heiner Romberg studierte Pharmazie und Medizin und ist seit über 30 Jahren als niedergelassener Allgemeinmediziner mit den Schwerpunkten Ernährungslehre und Sportmedizin tätig. Der ehemalige deutsche Meister im Zehnkampf und erfolgreiche Kugelstoßer verfügt über eine lange Erfahrung in der Betreuung von Breiten- und Leistungssportlern. Seit einigen Jahren erarbeitet er gemeinsam mit Silke Kayadelen Konzepte zur langfristigen und nachhaltigen Therapie der Adipositas (Fettleibigkeit).



SILKE UND HEINER – DEINE COACHES



Es gibt viele Bücher zum Thema Abnehmen – was ist bei euch anders oder neu?

Ja, zu diesem Thema gibt es wirklich viele Bücher. Im Lauf der Jahre haben wir viele davon gelesen. Im Grunde geht es immer um das Gleiche: Man will abnehmen, fitter werden, eine bessere Figur bekommen, einfach nur toll aussehen. Manche der Bücher propagieren eine ganz bestimmte Methode als eine Art Allheilmittel, um dieses Ziel zu erreichen. Wir halten das für problematisch, denn gerade bei sehr dogmatischen Methoden entstehen häufig Frustrationen, die letztlich im Jo-Jo-Effekt enden. Menschen sind

jedoch nun mal Individuen, und es gibt eben viele Wege, die nach Rom führen. Wir versuchen, für jeden seinen individuellen Weg zu finden – mit Spaß und Freude am Leben und nicht dogmatisch. Unser Buch reiht sich nicht in die Kette der »Fitness- und Ernährungsratgeber mit Tunnelblick« ein, sondern kann sehr viel mehr. Wir haben all unsere Erfahrung und all das, was uns wichtig ist, in diesem Buch vereint – leicht verständlich und sehr ausführlich zugleich. Und wir als Team – ein sportbegeisterter Arzt und eine nicht minder sportbegeisterte Ernährungsexpertin – ergänzen uns da sehr gut.

Wie lange kennt ihr euch eigentlich?

Wir kennen uns seit circa fünf Jahren.

Ihr arbeitet zusammen, ihr schreibt zusammen ein Buch, ihr seid privat auch ein Paar?

Ja, wir sind auch privat ein sehr glückliches Paar, das sich sehr gut ergänzt.

Wirkt sich das auf die Zusammenarbeit aus?

Da wir uns natürlich sehr gut kennen, arbeiten wir Hand in Hand. Wir haben ganz unterschiedliche Stärken und decken somit ein breites Spektrum ab. So haben unsere Kunden mit Recht das Gefühl, dass sie angekommen sind.

DAS SAGT SILKE ÜBER HEINER

An Heiner schätze ich ganz besonders, dass er mich so unterstützt. Er ist großartig. Er hilft mir wirklich sehr, und das bereits seit Beginn unserer Beziehung. Durch ihn habe ich viel dazugelernt. Gerade beim Thema Abnehmen wurde ich oft mit komplexen Krankheitsbildern konfrontiert und musste meine Kunden zum nächsten Arzt schicken. Jetzt habe ich meinen eigenen, der mir und meinen Kunden mit Rat und Tat zur Seite steht. Außerdem ist Heiner für mich auch ein Vorbild – ganz besonders durch seine Einstellung zum Leben, zum Sport, zur Ernährung und durch seine Art, mit Problemen umzugehen. Er ist unbeschreiblich fit und stark, nie krank. Ein Training lässt er nur ausfallen, wenn er im sprichwörtlichen Sinn seinen Kopf unterm Arm trägt. Ein klassischer Heiner-Spruch lautet: »Wenn etwas passiert, einfach aufstehen, Mund abputzen und weitermachen!« Mit Heiner zusammenzuarbeiten ist einfach unbeschreiblich toll und macht mir sehr viel Spaß. Wir sind nicht nur privat, sondern auch beruflich ein gut eingespieltes Team. Wir kennen und ergänzen uns sehr gut. Und auch wenn wir viel zusammenarbeiten – wir streiten nie! Eine Freundin sagte mal: »Wenn ihr gemeinsam ein Buch schreibt, wisst ihr danach, ob ihr auseinandergeht oder für ewig zusammenbleibt.« Was soll ich sagen – wir sind immer noch ein Paar!

Darauf kann Heiner nicht gut verzichten: Rindersteak, Austern, Schokoladeneis oder Schokoladenpudding mit Eierlikör, sein Sonntagscroissant, sein morgendliches Müsli, den Nachtsch (die Zabaione), der bei einem Besuch beim Italiener nie fehlen darf, und ein gutes Glas Wein. Sport ist für Heiner – seine Luft zum Atmen. Ich bin für Heiner – seine ideale Partnerin, die er gerne verwöhnt. Auf eine einsame Insel nimmt Heiner zwei Kurzhanteln, seinen Grill, seine Tageszeitung, seinen Mixer für Eiweißshakes und natürlich mich mit.

DAS SAGT HEINER ÜBER SILKE

An Silke schätze ich besonders ihre große Spontanität und soziale Kompetenz. Sie ist nicht nur eine sehr attraktive, sondern auch eine sehr sportliche Frau – mithin meine ideale Partnerin! Mit Silke zusammenzuarbeiten ist die reine Freude. Ich habe von ihr viel gelernt, besonders Menschen zuzuhören und mich einzulassen. Wir ergänzen uns in optimaler Weise, weil jeder große Erfahrung auf seinem Gebiet mitbringt. Darauf kann Silke nicht gut verzichten: ihre Familie, Sport, Thai-Massagen, Freunde, ihren morgendlichen Kaffee, Knoblauch, Ingwer und hoffentlich mich. Sport ist für Silke – ihr Lebensmittelpunkt, sowohl beruflich als auch privat. Ich bin für Silke – ein zuverlässiger Partner, der sie durchs Leben begleitet. Auf eine einsame Insel nimmt Silke ihr Handy, Sportbekleidung und mich mit. Und zusammen sind wir ein unschlagbares Team!



EINFACH UND NACHHALTIG: UNSERE NATURAL-WEIGHTLOSS-METHODE

Unsere Natural-Weightloss-Methode (NWM) ist eine unkomplizierte und zuverlässige Möglichkeit, nachhaltig abzunehmen und dabei ein hohes Maß an Fitness zu erlangen. Grundlage ist der Energieerhaltungssatz der Thermodynamik. Klingt kompliziert, ist aber ganz einfach zu erklären, wenn es um den Körper von uns Menschen geht:

WER SEINEM KÖRPER MEHR ENERGIE
ZUFÜHRT, ALS DIESER VERBRAUCHT,
NIMMT ZU.

Eigentlich ganz einfach und doch so schwer umzusetzen. Deshalb lassen sich so viele Menschen immer wieder von allen möglichen, vermeintlich vielversprechenden Konzepten zur Gewichtsabnahme begeistern. Etliche davon suggerieren, man könne die natürlichen Vorgänge in unserem Körper aushebeln. Doch genau das funktioniert nicht, und genau an dieser Tatsache setzt die Natural-Weightloss-Methode an, indem sie dich zu einem gut informierten Menschen macht, der bereit ist, einen neuen und soliden

Weg mitzugehen. Sie fordert von dir die Bereitschaft, körperliche Grenzen zu überschreiten, überholte Mythen hinter dir zu lassen und dich unserer Methode anzuvertrauen – mit uns beiden an deiner Seite.

SO ENTSTAND UNSERE METHODE

Wir kennen das alle, irgendwann sagt der Spiegel etwas anderes, als wir uns wünschen. Hier wölbt sich was, da kneift es, und die Treppe kommt man auch nicht mehr so flott hoch. Was ist passiert? Nun, der letzte Winter, die zahllosen Feiern, unsere Bequemlichkeit und noch so manch anderes zeigen ihre Folgen: Wir werden langsam dicker und – nach und nach – nicht gerade gesünder. Für Frauen ist das besonders ärgerlich, Männer sind da deutlich anspruchsloser.

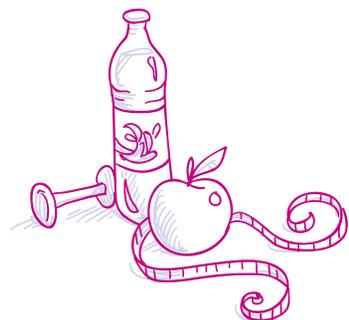
Also, gute Vorsätze fassen und ran an den Speck. Aber wie? Fitnessstudio? Gute Idee, wenn da bloß der Zeitaufwand nicht wäre. Diät? Auch nicht schlecht, aber welche? Da stand doch was in der Zeitung, tolles Mittel aus Amerika und auch noch wissenschaftlich getestet. Im Fernsehen verspricht dir ein durchtrainierter Mann einen sexy Body in xy Wochen, vorausge-

setzt, du kaufst sein teures Abnehmprogramm. Was tun? Eine schwere Entscheidung, aber lass uns jetzt einfach gemeinsam betrachten, wie du überschüssige Pfunde wieder loswerden und deine Fitness steigern kannst. Wer dauerhaft abnehmen will, muss sich mit diesen vier »Grausamkeiten« abfinden. Entscheidend für den Erfolg ist ausschließlich die negative Energiebilanz (siehe Seite 14) und sonst gar nichts. Diese Tatsache berücksichtigen wir seit Jahren in unserer täglichen Arbeit mit Menschen, die mit ihrer Figur und ihrer Fitness unzufrieden sind. Geholfen haben uns zudem die Erkenntnisse aus Fernsehformaten wie zum Beispiel *The Biggest Loser*, *Secret Eaters* oder *Besser Essen – Leben leicht gemacht*. Vor allem in der Sendung *The Biggest Loser* zeigt sich, dass es möglich ist, auch in kurzer Zeit deutliche und dauerhafte Verbesserungen bei Gewicht und Fitness zu erzielen. Auf dieser Basis entwickelten wir unsere ganz individuelle Methode, die auch dir in kurzer Zeit zu einem aktiveren und gesünderen Leben verhelfen wird.

HAND IN HAND ZUM ERFOLG

Was du machst, muss zu dir passen – das ist Grundgedanke unserer Methode. Das heißt, der Sport soll dir Spaß machen und die Ernährung dich nicht einengen. Deshalb bietet dir unsere Methode eine vielseitige Ernährung, die sich auch über lange Zeit durchhalten lässt, ohne langweilig zu werden, und

der Sport ist überall und ohne großen Zeitaufwand durchführbar. Nur so gelingt dir eine längerfristige Änderung deines Lebensstils. Als erster Schritt muss dein Kopf dir sagen: »Mach es, lass dich darauf ein!« Doch der Verstand alleine genügt nicht, auch dein Gefühl muss dir grünes Licht geben. Beide zusammen sagen dir: »Probiere es aus!« All diese und viele weitere Vorgänge, die in deinem Inneren ablaufen, begleiten wir von Anfang an. So lassen sich Rückfälle und Zweifel, die gerade am Anfang auftreten, gemeinsam überwinden. Wir begleiten dich so lange, bis sich dein neues, aktives Verhalten stabilisiert hat, und sind auch danach noch für dich da. Mithilfe unserer Natural-Weightloss-Methode haben in den letzten Jahren Hunderte Menschen abgenommen. Sowohl stark Übergewichtige als auch viele, deren Winterspeck in kurzer Zeit verschwinden sollte. Alle waren erleichtert, nicht in ein von Vorschriften und Verboten bestimmtes Konzept gepresst zu werden. Auch du wirst in kurzer Zeit die Vorteile unserer Methode schätzen lernen.





**FANGEN WIR EHRLICHERWEISE BEI DEN VIER
"GRAUSAMKEITEN" AN, OHNE DIE ES LEIDER NICHT GEHT,
SCHON GAR NICHT MIT DEN PFUNDEN ABWÄRTS:**

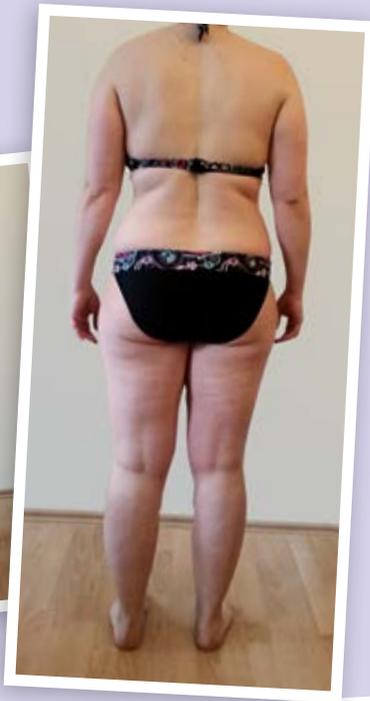
1. Wer glaubt, ohne eine dauerhafte Änderung seines Lebensstils abnehmen zu können, sollte erst gar nicht darüber nachdenken.
2. Um überschüssige Pfunde dauerhaft loszuwerden, ist ausschließlich eine negative Energiebilanz entscheidend, sprich: mehr Energie verbrauchen als zuführen.
3. Dein Gewicht ist wie ein Bankkonto. Damit der Kontostand sinkt, musst du nicht nur weniger einzahlen (weniger Kalorien zu dir nehmen), sondern auch etwas abheben (Sport treiben).
4. Vertraue keinen »Heilsversprechungen«. So manchem selbst ernannten »Abnehmguru« geht es hauptsächlich ums Geld. Um sich voneinander abzugrenzen, wird mal mehr und mal weniger an den Makronährstoffen, Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen geschraubt. In der Hoffnung auf eine Gewichtsreduktion lassen sich Abnehmwillige nur allzu leicht verführen, elementare Zusammenhänge von Gewicht, Ernährung und Bewegung über Bord zu werfen.

ERFOLGSSTORYS

HIER STELLEN WIR DIR ZWEI FRAUEN VOR, DIE MIT UNSERER METHODE ERFOLGREICH UND NACHHALTIG ABGENOMMEN HABEN.



VORHER



NACHHER



- 7 KG!

KATJA P. AUS BERLIN

Welche Gründe machst du für dein Gewichtsproblem verantwortlich?

Ich neige schon immer zum »Dicksein«. Ich habe stets gern gegessen und vor allem genascht. Früher hat

meine Mutter immer sehr auf meine Ernährung geachtet, und ich habe viel Sport gemacht, daher war ich als Kind immer nur mollig und zeitweise sogar schlank, aber nie wirklich übergewichtig. Das Übergewicht in extremer Form kam erst während eines einjährigen



Aufenthalts in den USA. Damals war ich 16 Jahre alt und kehrte mit 20 Kilo mehr auf den Rippen wieder nach Hause zurück. Diese Kilos habe ich anschließend zwar schnell wieder abgenommen, aber seitdem unterliegt mein Gewicht starken Schwankungen.

Wie wirkte sich dein Gewichtsproblem auf dein Leben aus?

Nach und nach passte ich nicht mehr in meine Kleidung. Die Hosen saßen immer enger, bis ich schließlich auf größere Kleidergrößen umsteigen musste. Das nervte. Mit normalem Gewicht hatte mir Shoppen richtig Spaß gemacht, aber dann war es alles andere als ein Vergnügen. Auch mein Spiegelbild gefiel mir nicht mehr, und die Fotos von mir schockierten mich. Zudem hat mein Selbstwertgefühl enorm gelitten.

Wie hat sich dein Leben nach dem Bikini-Bootcamp verändert?

Nach den 21 Tagen hatte ich 7 Kilo abgenommen und habe anschließend mit dem Prinzip weitergemacht. Inzwischen wiege ich 11 kg weniger und fühle mich in meiner Haut wieder wohl. Zudem habe gelernt, welche Art von Sport effektiv ist, wenn man Muskeln aufbauen möchte. Ich habe neue Sportarten gefunden, die mir Spaß machen. Ich gehe regelmäßig zum HIIT (High-Intensity Interval Training) und zum Fitness-Boxen. Außerdem versuche ich, das ein oder andere Sportevent mitzumachen, um mir neue

Motivation zu holen. Letztens habe ich an der X-Letix Challenge über eine Distanz von 15 Kilometern teilgenommen. Und hatte jede Menge Spaß dabei. Was das Essen betrifft, habe ich eine schöne Erfahrung gemacht: Mein Körper schafft es, ohne Zucker auszukommen, ohne großartige Entzugserscheinungen zu zeigen. Das war eine Art von Befreiung, deshalb esse ich bis heute an manchen Tagen gar keinen Zucker – zumindest versuche ich es. Das fällt mir immer noch leichter, als nur ein Stück Schokolade oder nur einen Keks zu naschen. Im Gegenzug baue ich mir bewusst Tage ein, an denen ich mir Schokolade erlaube. Dann aber auch so viel, wie ich möchte. Und was ein schönes Gefühl ist: Meistens kann ich gar nicht mehr so viel Süßes essen wie früher.

Warum hat es gerade mit dem Bikini-Bootcamp geklappt?

Zum einen habe ich endlich begriffen, woher der Jo-Jo-Effekt kommt. Wer abnimmt, verliert auch Muskelmasse. Aber die Muskeln sind ja der Verbrennungsmotor. Wenn ich also abnehme, muss ich auch unbedingt etwas dafür tun, dass meine Muskulatur sich nicht abbaut, sondern im Optimalfall aufbaut. Das hat sich in mein Bewusstsein eingebrannt. Bei anderen Abnehmversuchen habe ich nichts für den Aufbau meiner Muskulatur getan. Im Bootcamp gab es außer Zucker und Alkohol keine grundsätzlichen Verbote, und die Rezepte waren unkompliziert.

Zudem ist es mir sehr entgegengekommen, dass ich ohne Beschränkungen Gemüse essen konnte.

Gab es in den 21 Tagen Momente, in denen eine innere Stimme dich zum Aufgeben überreden wollte?

Ja, diese Momente gab es tatsächlich. Nach etwa zwei Wochen war ich ein wenig demoralisiert, weil ich mir eine noch schnellere Gewichtsabnahme erhofft hatte. Doch ich hatte immer ein Foto von mir vor Augen, auf dem ich aussah, wie ich wieder aussehen wollte. Zudem habe ich das Abnehmecamp als letzte Chance betrachtet, weil etliche vorhergehende Abnehmversuche kläglich gescheitert waren.

Wie hat das Bikini-Bootcamp in deinen Alltag gepasst? War es schwer, es in deinen beruflichen und familiären Alltag zu integrieren?

Das war ganz einfach, da keine Lebensmittel außer Zucker und Alkohol verboten waren. Ich habe mein Essen tageweise planen können, da die Rezepte für die einzelnen Tage vorgegeben waren.

Wie waren die ersten 7 Tage? Was hast du gefühlt? Welche Gedanken hattest du zu dem doch so intensiven Sportprogramm? Wie war der Einstieg? Wie war es mit dem Zuckerentzug?

In der ersten Woche prägten ängstliche Gedanken meine Gefühle: »Werde ich satt, reicht das für mich?« und »Ich

werde meine Saftschorlen vermissen, hoffentlich schaffe ich es, nur Wasser und Tee zu trinken.« Beim Sportprogramm dachte ich nur: »Hoffentlich komme ich aus dem Bett und kann mich auch morgens zum Sport überwinden.«

Zu Beginn war ich sehr euphorisch. Mir hat das Einkaufen viel Spaß gemacht, denn ich wusste: Jetzt geht es endlich los! Beim Einkaufen bin ich stolz an den Süßigkeiten vorbeimarschiert, und es fiel mir überhaupt nicht schwer, sie nicht zu kaufen. Hier ein kleines Protokoll der ersten sieben Tage:

Tag 1: Mir fiel mir alles ganz leicht, ich habe beim Einkaufen nach leckerem Gemüse Ausschau gehalten, das ich für eine Gemüsesuppe verwenden wollte. Süßigkeiten und Bäckerduft waren mir total egal, vermisst habe ich meinen Light-Energy-Drink. Ich hatte keinen Hunger, auch nicht auf Süßes.

Tag 2: Ich ging am späten Nachmittag einkaufen, hatte aber seit Mittag nichts mehr gegessen. Plötzlich schielte ich beim Metzger sehnsüchtig auf das Schild »Bockwurst + Brötchen 70 Cent«, obwohl mir so was eigentlich gar nicht schmeckt. An dem Tag hatte ich eher Appetit auf herzhaftere Sachen als auf Süßkram. Zum Glück hatte ich eine kleine Dose mit einer Handvoll Mandeln eingesteckt und setzte meinen Einkauf nun Mandeln knabbernd fort. Den Tipp »Nie hungrig einkaufen gehen!« kann ich nur jedem ans Herz legen.



Tag 3: Auch an diesem Tag hatte ich kein echtes Hungergefühl, nur abends Appetit auf etwas Süßes, konnte aber widerstehen.

Tag 4: Keinen Süßhunger und auch die Süßigkeiten, die auf der Arbeitsplatte in der Küche standen, konnten mich in keiner Form verführen.

Tag 5: Nachmittags beim Einkaufen ziemlicher Appetit auf Kohlenhydrate (Nudeln, Weißbrot). An diesem Tag hatte ich das erste Mal ein etwas besseres Körpergefühl.

Tag 6: Kein Heißhunger, kein Süßhunger. Ich trug ein Oberteil, das ich schon zwei Monate nicht mehr anhatte, weil ich mich nicht mehr darin wohlfühlte. Also wieder ein Zeichen für ein besseres Körpergefühl.

Tag 7: Treffen mit einer Freundin beim Bäcker. Statt Latte macchiato gab es diesmal Tee für mich, und den Keks habe ich liegen gelassen.

Fazit der ersten Woche: Ich war sehr euphorisch, weil ich endlich an der Sache dran war und meine Chance zum Abnehmen nutzen wollte. Den Zuckerentzug habe ich erstaunlicherweise kaum gespürt, und ich war sehr überrascht, dass ich gerade abends – bisher sehr oft meine Zeit der Lust auf Süßes – entspannt war und keinen Süßhunger hatte.

Wie war die zweite Woche?

In der zweiten Woche fühlte ich mich erschöpft, und ich hätte mich gern mal an Kohlenhydraten sattgegessen. Das stei-

gerte sich dann Mitte der Woche in einen übermäßigen Appetit auf Spaghetti. Das vorschriftsmäßige Trinken fiel mir immer noch sehr schwer. Habe viel Tee getrunken, da der etwas Geschmack hat. Wasser ohne Geschmack geht für mich fast gar nicht. Doch es gab eine gute Lösung: Ein wenig Ingwer, Zitrone oder Orange in kaltem Sprudel etwas ziehen lassen, und ich hatte Wasser mit Geschmack und ohne Kalorien. Auch am Ende der zweiten Woche fühlte ich mich immer noch etwas erschöpft, und der ein oder andere in meinem Umfeld meinte, ich wäre etwas »gereizt«.

Wie war es in der dritten Woche?

Zu Beginn der dritten Woche waren der Appetit und die Erschöpfung weg. Sogar ein Kinobesuch, bei dem es nach Popcorn und Chips nur so geduftet hat, war kein Problem. Es war ein sehr erhabenes Gefühl, die Kontrolle darüber zu besitzen, jetzt kein Popcorn oder keine Chips zu essen. Der Verzicht auf Zucker hat mir nichts ausgemacht, und ich hatte kein Problem damit, bei verschiedenen Anlässen »Nein« zu sagen. Ich hatte das Gefühl, dass der komplette Verzicht auf Zucker viel einfacher ist, als ab und zu mal Zucker zu essen. Ich hatte regelrecht Angst davor, wieder Zucker zu essen, weil ich befürchtete, wieder in diese Spirale hineinzufallen. Deshalb habe ich dann noch vier weitere Wochen komplett auf Zucker verzichtet.

STEFANIA L. AUS DÜSSELDORF



VORHER



NACHHER

- 5 KG!
- 17 CM BAUCH-
UMFANG!

Welche Gründe machst du für dein Gewichtsproblem verantwortlich?

Ich esse leidenschaftlich gerne – schon als kleines Kind mehr als gerne und viel. Die Leidenschaft zum Essen gepaart mit der Tendenz, sich Stress und Kummer von der Seele futtern zu wollen, zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben.

Wie wirkte sich dein Gewichtsproblem auf dein Leben aus?

Ich war oft müde und ausgepowert. Fühlte mich unwohl, und mein Selbst-

bewusstsein war stark abhängig von der Anzeige auf der Waage. Frustriert, weil die scheinbar »wenige« Nahrung und alle Ernährungsumstellungsversuche nicht nachhaltig anschlugen. Auch sportliche Aktivitäten, die ich immer gerne integriert habe, schienen eine Gewichtsabnahme nicht merklich zu unterstützen. Kleidung kaufen war für mich ein Graus. Am schlimmsten aber war, dass ich das Essen an sich nicht mehr mit gutem Gewissen und purer Freude vollends genießen konnte. Essen war für mich kein Genuss, son-



dern lediglich Lückenfüller, Seelentröster, Langeweileablenker und Routine.

Wie hat sich dein Leben nach dem Bikini-Bootcamp verändert?

Das Camp habe ich als Herausforderung an mich selbst und als Motivationskick eingesetzt, um mal richtig ein paar Kilos und ein paar Zentimeter am Bauch purzeln zu sehen. Mit einer Gewichtsabnahme von 5 Kilo und 17 Zentimeter weniger Bauchumfang habe ich die Herausforderung an mich selber bestanden. Und nicht in Zahlen zu messen: der große Stolz, die Ziele erreicht und den Versuchungen widerstanden zu haben.

Obwohl die Mahlzeiten vorgegeben waren, habe ich mich mit den Kalorien auseinandergesetzt, und das hat mich ungemein sensibilisiert. Regelrecht erschrocken bin ich, wie oft ich mit der Kalorienanzahl komplett falsch lag. Ich empfand es als entspannenden Ausgleich und Inspiration zugleich, die schmackhaften Gerichte zu kochen und das Essen wieder mit einem gesunden Hungergefühl und gesteigerter Vorfreude bewusst genießen zu können.

Auch der Verzicht auf das Gläschen Wein am Abend hat nachhaltig Eindruck hinterlassen. So genieße ich Chianti & Co., wenn überhaupt, nur noch sehr bewusst am Wochenende. Der Sport ist fest in meine Alltagsroutine eingezogen, und ich fühle mich frisch, fitter und genieße dieses aktive Gefühl, Bäume ausreißen zu können.

Ganz besonders genieße ich die Komplimente meiner Freunde und Kunden, denen diese positive – äußerliche als auch stimmungsbezogene, energiegeladene – Veränderung an mir immer wieder auffällt.

Warum hat es gerade mit dem Bikini-Bootcamp geklappt?

Weil 21 Tage sich nicht nach viel anhören und überschaubar sind. Mit dem fest definierten, überschaubaren Zeitrahmen, den klaren, strengen Regeln und der Konzentration auf Kochen, Sport und »Feel Good«-Aufgaben konnte ich mich abfinden. Drei Wochen sind ein guter Zeitraum, um an Grenzen zu gehen, und in dem sich neue Verhaltensmuster einprägen können und am Ende auch ein sichtbarer Erfolg steht.

Gab es in den 21 Tagen Momente, in denen eine innere Stimme dich zum Aufgeben überreden wollte?

Nein, die gab es nicht. Die drei Wochen sind schnell vergangen, und der Stolz, bis zum Ende durchgehalten zu haben, ist viel befriedigender und schöner als das Gefühl, das sich beim Aufgeben eingestellt hätte. Nein, aufgeben war und ist für mich keine Option.

Wie hat das Bikini-Bootcamp in deinen Alltag gepasst? War es schwer, es in deinen beruflichen und familiären Alltag zu integrieren?

Durch das praktische Baukastensystem und die Option, Gemüse unbe-

grenzt essen zu können, erforderte die Integration lediglich etwas Planung beim Einkaufen und Timing beim Kochen. Die Zeit, sich wieder intensiv mit Rezepten, Einkaufen, Kochen und dem Anrichten zu beschäftigen, habe ich sehr genossen. Die vermeintlich verlorene Zeit habe ich durch mehr Energie und gute Laune und das Wissen, meinem Körper etwas Gutes gegönnt zu haben, schnell wieder wettgemacht.

Wie waren die ersten 7 Tage? Was hast du gefühlt? Wie war der Einstieg? Wie war es mit dem Zuckerentzug? Welche Gedanken hattest du zum doch so intensiven Sportprogramm?

Ich war supermotiviert und habe es sehr genossen, endlich in das Programm einzusteigen. Der Zuckerentzug fiel mir nicht allzu schwer, da ich ohnehin keine »Süße« bin. Abends, wenn die Lust auf den Wein und das Stück Käse kam, bin ich einfach ins Bett gegangen und hab früher als sonst geschlafen. Dadurch war auch das Sportprogramm morgens früher als bisher erledigt. Nur Wasser zu trinken fiel mir etwas schwer, da ich mich inzwischen an alkoholfreies Bier als Ersatz für Wein gewöhnt hatte, aber die schmackhaften Tees und Wasser mit Zitrone, Orange und wechselnden Kräutern lenkten effektiv ab.

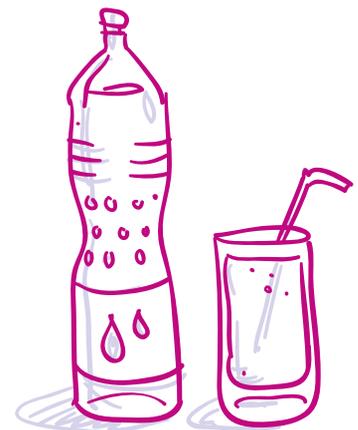
Wie war die zweite Woche?

Unglaublich stolz war ich, weil ich das erste Loch am Gürtel enger schnallen konnte und meine heiß geliebte neue

Jacke nun ohne Luftanhalten zugin. Diese positiven Erlebnisse halfen dann motivierend über meine zunehmende Müdigkeit hinweg. Ich war etwas dünnhäutiger, sensibler und konnte Stress etwas weniger gut vertragen. Der Hunger wurde größer, und so ging ich noch bewusster mit den Kalorien, dem Obst und den »rettenden« Gemüseportionen um.

Wie war es in der dritten Woche?

Die ging wesentlich schneller vorbei als die zweite. Es schien, als hätte sich der Körper schon an die Nahrungsumstellung gewöhnt. Abends war ich immer noch müder als sonst, aber die Regelmäßigkeit und die Struktur taten unglaublich gut.



HERZLICH WILLKOMMEN IM BIKINI-BOOTCAMP!

Du bist nicht allein, vertrau uns, reich uns deine Hand, und wir holen dich ab und gehen den Weg mit dir gemeinsam. In diesen 21 Tagen zählst nur du allein, es ist deine persönliche Auszeit, dein Wellnessurlaub für deinen Körper, für dein Leben. Ab heute wird die Resettaste gedrückt, und du startest neu.

Dich erwarten in den 21 Tagen ein intensives Trainingsprogramm sowie eine bewusste, kalorienreduzierte, abwechslungsreiche und bunte Ernährung. Du wirst dich mehr mit dir, deinen Emotionen, deinem Verhalten, deinem Leben und deinem ganz persönlichen inneren Schweinehund beschäftigen. Wir wollen gemeinsam mit dir deinen persönlichen Weg finden. Unser Ziel ist es, dass du dein eigener Fitness- und Food-Coach wirst.

Du wirst merken, wie sehr das Bikini-Bootcamp dich, dein Wohlbefinden, deine Laune und deine Einstellung positiv beeinflusst, und mit diesem Gefühl wollen wir dich aus diesem Projekt entlassen. Dann heißt es nur noch: am Ball bleiben. Wie dies genau funktioniert, erfährst du nach den 21 Tagen im Kapitel »Wie es weitergeht« (Seite 214). Doch so weit sind wir noch nicht. Legen wir erst einmal los.