

URSULA VYBIRAL

DIE  
GROSSE  
ABNEHM  
BIBEL

# easy eating

ABNEHMEN FUNKTIONIERT  
NUR MIT ESSEN

**URSULA VYBIRAL**

**easy  
eating**

**ABNEHMEN FUNKTIONIERT  
NUR MIT ESSEN**

**FOTOS: TANJA HOFER**



**Amalthea  
Verlag**



# INHALT

## EIN WORT ZUVOR

Vorwort von Prof. Dr. Florian Kiefer

## NICE TO MEET YOU

*THE STORY OF MY LIFE - WIE ALLES BEGANN*

Warum dieses Buch?

Warum ich mache, was ich mache

Der ewige Kreislauf: vom Diätmodus zum Fressmodus

Das Projekt Abnehmen und Erhalten

Die *easy eating*-Methode war geboren

Meine Botschaft

Ursula ganz persönlich

## TAKE IT EASY. BUT TAKE IT.

*I DO IT MY WAY - DIE EASY EATING-METHODE*

Warum der Name *easy eating*?

Was kann *easy eating*?

Ein Wort zum Wohlfühlgewicht

*easy eating* für dich

## EAT BETTER, NOT LESS

*ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG STATT DIÄT - EINMAL FÜR IMMER*

Ernährungsumstellung statt Diät

Der Grundstein zum Übergewicht wird meist schon in der Kindheit gelegt

Warum sind Diäten immer noch so populär?

Unser Ziel: Schlank werden und schlank bleiben – ohne Diät

Diät versus Ernährungsumstellung

Bewusste Ernährung ist eine bewusste Entscheidung

## **BETTER WATCH OUT**

*ACHTUNG, FALLE - DIE 14 GEMEINEN STOLPERSTEINE*

## **GOLDEN RULES**

*DIE 12 GOLDENEN GEBOTE - MIT ZWÖLF PRINZIPIEN ZUM ERFOLG*

## **START YOUR DAY RIGHT**

*THE ART OF BREAKFAST - WARUM FRÜHSTÜCKEN SO WICHTIG IST*

Nimmt man schneller ab, wenn man das Frühstück weglässt?

Warum verzichten eigentlich so viele Menschen auf das Frühstück?

Start your day right

Mein Resümee

Die Chronobiologie – Essen nach der Uhr

Meine Empfehlungen für dein zukünftiges Frühstück

## **MEAL PREP IS KEY**

*MEAL PREPPING - DEM MITTAGESSEN MEHR WICHTIGKEIT GEBEN*

Das Mittagessen, die am meisten unterschätzte Mahlzeit

Ein gesundes Mittagessen einzuplanen ist nicht kompliziert

Der gute Plan für Berufstätige

Meal Prep – Der Schlüssel zum Erfolg

Die Wichtigkeit des Mittagessens nicht unterschätzen

Meal Prep – Vorbereitung ist alles

Wege aus der Falle

## **LOW CARB, HIGH TASTE**

*DAS PRINZIP LOW CARB - ABENDFÜLLEND ESSEN LEICHT GEMACHT*

Schlank im Schlaf? Fett weg über Nacht?  
Welche Nährstoffe brauchen wir eigentlich?  
Good Carbs - Bad Carbs  
Was bedeutet nun Low Carb?

## **WHAT A DIFFERENCE A DAY MAKES**

*DER PERFEKTE TAG - VON DER THEORIE IN DIE PRAXIS*

Gesund abnehmen, und das mit köstlichem Essen  
Vom Aufwachen bis zum Schlafengehen  
Der perfekte Tag mit 16:8-Fasten integriert  
Portionsgrößen - ein wichtiger Punkt  
Was macht einen Tag zum perfekten Tag?

## **LESS IS MORE**

*FASTEN IST EIN GESCHENK - DIE DOS AND DON'TS*

Warum fasten?  
Eine jahrtausendealte Tradition  
Was Fasten kann  
Die verschiedenen Fastenvarianten  
Warum ich 16:8 empfehle  
Die Autophagie  
Intermittierendes Fasten am Beispiel 16:8  
Die Vorteile im Überblick

## **EMOTIONAL EATING**

*NO HARD FEELINGS - VON EMOTIONAL FOOD ZU SOULFOOD*

Darf denn Essen glücklich machen?  
Was bedeutet Emotional Eating?  
Was sind konditionierte Impulse?  
Betrachtung bringt Erkenntnis  
Selbstreflektion ist angesagt

Von Emotional Food zu Soulfood  
Andere Glücksmacher  
Mein persönliches Soulfood: Die Glücks-Pasta

## **FIFTY SHADES OF SUGAR**

*ZUCKER - DAS HEIMLICHE GIFT*

Zu viel Zucker ist böse  
Essen wir zu viel Zucker?  
Was sagt die Weltgesundheitsorganisation?  
Welche Auswirkungen hat ein hoher Konsum von Zucker?  
Zucker hat viele Namen  
Wie kann man den eigenen Zuckerkonsum reduzieren?  
Ist Fruchtzucker eine gute Alternative für industriellen  
Zucker?  
Meine Tipps für den bewussten Umgang mit Zucker

## **DETOX YOUR LIFE**

*SAYING NO TO TOXINS - DETOX FÜR ANFÄNGER*

Dieses Gefühl der Übersättigung  
Zwischendurch ein Detox Day  
Was bedeutet eigentlich Detox?  
Nähren & Entgiften  
So könnte dein persönlicher Detox Day aussehen  
Der grüne Booster-Smoothie (Rezept)  
Die bunte Detox-Suppe (Rezept)

## **FIND YOURSELF AND BE THAT**

*EIN KLARES ZIEL VOR AUGEN - DAS PRINZIP DER VISUALISIERUNG*

Warum es so wichtig ist, sein Ziel zu fokussieren  
Was bedeutet »schlank sein« für dich?  
Achte auf deinen Fokus!  
Visualisieren und Aufschreiben

## **MAKE YOURSELF A PRIORITY**

*MINDFULNESS - ACHTSAMKEIT GEHT DURCH DEN MAGEN*

Lade doch deine Seele zum Essen ein  
Wie du Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren kannst  
Was bedeutet nun achtsames Essen?  
Mehr Achtsamkeit in deine Ernährung bringen

## **GOING GREEN**

*NACHHALTIGKEIT IM ALLTAG - WIE VERBESSERN WIR UNSEREN ÖKOLOGISCHEN FUSSABDRUCK?*

Nachhaltigkeit im Alltag  
Wie man Nachhaltigkeit in seine Ernährungsweise integrieren kann  
Jeder kann seinen Beitrag leisten  
Der ökologische Fußabdruck  
Erste Schritte in Richtung Nachhaltigkeit  
Entweder - oder?

## **PUT ON YOUR RUNNING SHOES**

*BEWEGUNG - MANCHE NENNEN ES AUCH SPORT*

Bewegung unterstützt gesundes Abnehmen  
12 Tipps für Laufanfänger  
Zusätzliche Kräftigungsübungen

# Special

## **HAPPY MEAL**

*TIPS FOR KIDS - SO MACHEN WIR UNSEREN KINDERN GESUNDE ERNÄHRUNG SCHMACKHAFT*

Hilfe, mein Kind nimmt zu!  
Wie erfolgt die Ernährungsumstellung bei unseren Kindern?  
Ich bin ein Fan von Familientraditionen

Eine moderate Ernährungsumstellung  
Kinder und Zucker  
Was Kinder gerne essen  
Ein System für die Schuljause  
Die smarte Jausenbox  
Hier ein paar Beispiele für die Boxen  
Anregungen für schnelle Mittag- und Abendessen  
Zusammenfassung, die Dos and Don'ts

## **EASY EATING ON-THE-GO**

*DEINE GUIDELINE FÜR RESTAURANTBESUCHE - DEIN GEWUSST-WIE*

Was kannst du im Restaurant bestellen, ohne deinen Plan zu durchbrechen?

## **NEVER MISS A THING**

*WELCOME TO THE FEEL GOOD KITCHEN - DEINE SMARTE BEVORRATUNG*

Kitchen Bingo - deine Einkaufsliste

## **QUICK & EASY & DELICIOUS**

*COOKING IS LOVE YOU CAN TASTE - DEINE PERFEKTEN ABNEHMTAGE IN DER PRAXIS*

Good Mood Food - Rezepte für deine perfekten Tage

## **ÜBER DIE AUTORIN**

### **HAPPY ME**

*ICH SAGE DANKE!*

### **HAPPY CLIENTS**

*KLIENTEN SAGEN DANKE!*

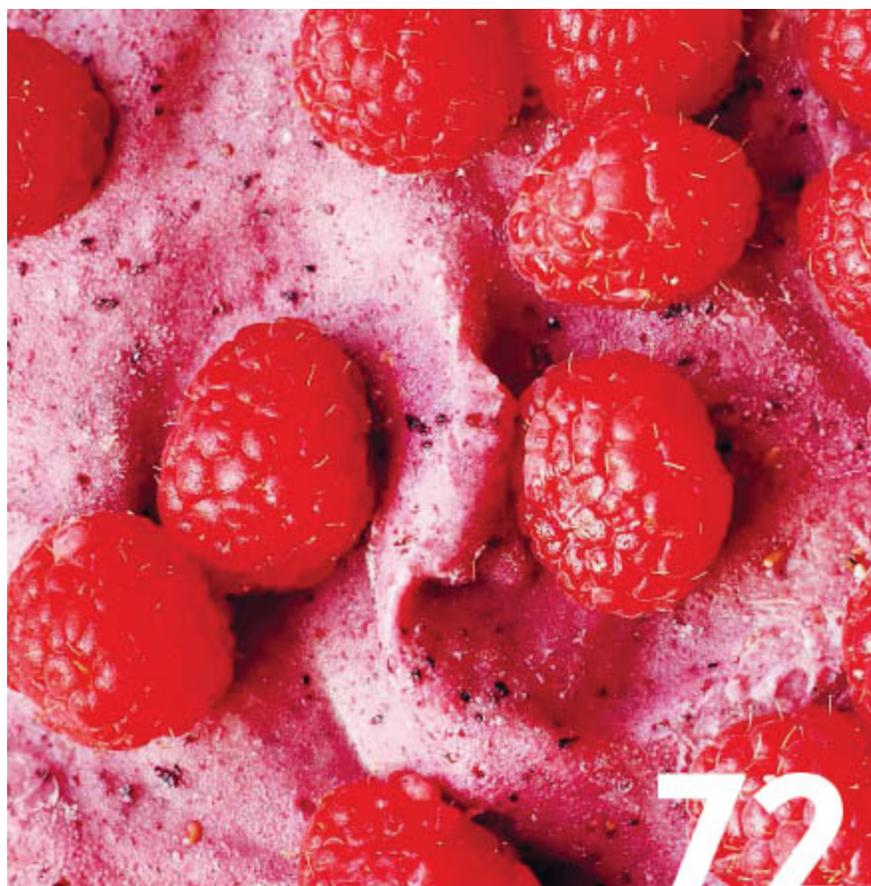




24







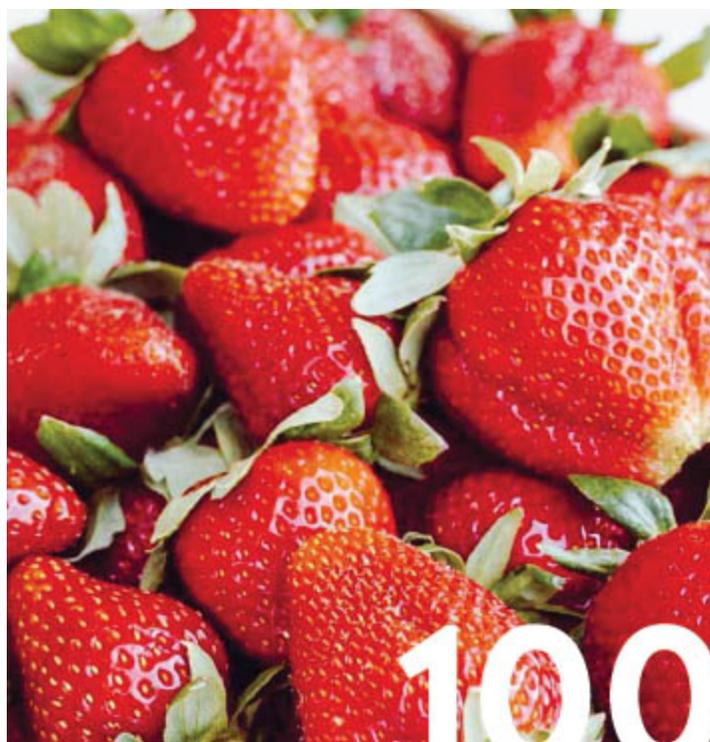








92























**EIN  
WORT  
ZUVOR**

Als mich Ursula fragte, ob ich das Vorwort für ihr neues Buch schreiben würde, war es mir nicht nur eine Ehre, sondern ich wusste auch, dass ich mit gutem Gewissen hinter ihrem *easy eating*-Konzept stehen kann. Im Rahmen meiner Tätigkeit als Internist und Endokrinologe lerne ich laufend Menschen kennen, die Probleme mit ihrem Gewicht und Stoffwechsel haben und häufig auch bereits zahlreiche Diäten und Methoden versucht haben, um abzunehmen ... leider oft ohne nachhaltigen Erfolg. Gerade dann, wenn der schnelle Gewichtsverlust (im schlechtesten Fall durch Crash-Diäten) angestrebt wird, kommt es nach kurzer Zeit meist genauso schnell wieder zur Gewichtszunahme. Der wahrscheinlich häufigste »Abnehmfehler« schlechthin ist: zu wenig zu essen. Ja, man kann die Kalorienzufuhr auch zu stark reduzieren, sodass der Körper in eine Art Sparmodus übergeht und somit das Abnehmen noch schwerer wird, von Nebenerscheinungen wie Energielosigkeit, Müdigkeit und Lustlosigkeit ganz abgesehen. Genau aus diesem Grund bin ich ein großer Freund der *easy eating*-Methode – Abnehmen mit Essen!

Nur so kann man nämlich auch nachhaltig abnehmen und, wie Ursula in ihrem Buch auch immer wieder betont: genießen! Denn gerade der Genuss kommt bei den meisten Diätformen zu kurz. Natürlich ist es nicht immer leicht, das richtige Maß an Genuss und Verzicht zu finden, und viele Menschen brauchen Unterstützung, sich zu motivieren, oder benötigen Hilfestellung, die richtigen Dinge zur richtigen Zeit zu essen. Und genau das ist auch die Besonderheit an Ursulas *easy eating*- Programm: Man wird an der Hand genommen und begleitet bei seinem Abnehmprozess, die