

MARION GRILLPARZER

# FATBURNER

So einfach schmilzt  
das Fett weg

RATGEBER GESUNDHEIT

DER  
BESTSELLER

Über 500.000  
mal verkauft

G|U



MARION GRILLPARZER

# FATBURNER

So einfach schmilzt  
das Fett weg

DER  
BESTSELLER

Über 500.000  
mal verkauft

RATGEBER GESUNDHEIT

**GU**



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# MARION GRILLPARZER

ist Ökotrophologin und Bestsellerautorin



»Die Vernünftigen halten bloß durch, die  
Leidenschaftlichen leben.«

NICOLAS CHAMFORT

# MARTINA KITTLER

ist Ökotrophologin und Food-Journalistin



»Nicht alles, was Genuß bereitet, ist auch wohltuend, aber alles, was wohltuend ist, bereitet auch Genuß.«

PYTHAGORAS





## EIN WORT ZUVOR

Einige Jährchen nach dem erstmaligen Erscheinen dieses Buches, das Sie jetzt in einer neuen, schöneren, noch informativeren Ausgabe in der Hand halten, sind Fatburner aktuell wie nie zuvor und GLYX ist zu einem Begriff geworden, den fast jeder kennt. Er steht mittlerweile sogar im Duden. Dieses kleine Büchlein mit seinem schlichten, wirkungsvollen Prinzip hat sehr, sehr vielen Menschen zu einem neuen Lebensgefühl – und einer schlanken Linie – verholfen. Und mir zu mehr Wissen über den Menschen und seine Bedürfnisse. Das fließt selbstverständlich in diese Ausgabe ein.

### **SCHLANK ESSEN**

Dieses Buch soll Ihnen helfen, Ihren Stoffwechsel zu verstehen und Lebensmittel so zu kombinieren, dass die Pfunde ohne große Anstrengung von selbst purzeln. Aber

nicht nur das: Statt des lästigen Übergewichts machen sich Energie und Fröhlichkeit breit. Unser täglich' Brot versorgt uns nämlich nicht nur mit Kalorien, sondern ist Treibstoff für Wohlbefinden, gute Laune und einen gesunden, schönen Körper.

In diesem Buch erfahren Sie, welche Lebensmittel Sie schlank machen und welche Kombinationen die Wirkung noch steigern. Wenn Sie erst einmal fühlen, wie eine Umstellung von Fertigprodukten auf Lebensmittel, von Trägheit auf Bewegung Ihr ganzes Leben verändert, möchten Sie diesen neuen Lifestyle auch nicht mehr missen. Das dauert 10 Tage. Deswegen finden Sie im dritten Teil dieses Buches die 10-Tage-Fatburner-Wohlfühldiät. Die ersten Kilos schwinden - und Sie starten durch in ein neues Leben. Viel Spaß und guten Appetit wünscht Ihnen Ihre

Jason Gillposzer



## DER WEG VON DICK NACH DÜNN...

... MUSS NICHT STEINIG SEIN, GANZ IM GEGENTEIL.  
DIÄT HEISST NÄMLICH LEBENSWEISE. UND DIESE  
NEUE ART ZU LEBEN KANN EINEN NEUEN



MENSCHEN AUS IHNEN ZAUBERN: VOLLER ELAN  
UND ZUFRIEDENHEIT.



## DREI SCHRITTE IN EIN NEUES LEBEN

Weltweit leidet heute jeder Dritte – auch in den Entwicklungsländern – unter einer Kilo-Last, die auf die Seele und die Gesundheit drückt. Übergewicht nimmt epidemieartig zu. Warum ist das so? Genau betrachtet hat Übergewicht physikalische Gründe: Energie vergeht nicht – sagt der Energieerhaltungssatz. Wenn wir unserem Körper Energie in Form von Kalorien zuführen, setzt er einen Teil davon in Wärme um, in Bewegung, in Reparaturarbeiten an den Billionen Körperzellen – und er legt alles, was er nicht braucht, als Energiereserven in Form von Pölsterchen an. Ein Zeichen unserer Zeit. Warum? Die Technik lässt uns weniger Energie verbrauchen. Die Industrie lässt uns mehr Energie pro Gabel aufnehmen. Darum wachsen weltweit die Hüften – und mitunter auch das schlechte Gewissen. Nur: Das hat am Teller nichts verloren.



## Sind Sie ein guter oder ein schlechter Futterverwerter?

Es gibt tatsächlich gute und schlechte Futterverwerter. Der Stoffwechsel von dünnen Menschen ist so agil, dass sie einfach mehr Kalorien in Wärme umsetzen. Tatsächlich kann das 400 kcal pro Tag ausmachen. Die Torte verpufft sozusagen in Grad Celsius über die Haut. Andere dagegen scheinen nur am Braten zu riechen und schon wiegen sie ein Kilo mehr. Es ist eben doch eine Typfrage:

- Manche Menschen bewegen sich mehr. Sie setzen die Currywurst mit Pommes in Muskelarbeit um. Dafür müssen sie nicht einmal ins Fitness-Studio laufen. Sie sind von morgens bis abends aktiver: putzen sich mit mehr Enthusiasmus die Zähne, holen mit Schwung die Zeitung rein, sprechen mit Händen und Füßen, springen häufig vom Stuhl auf. Verbrauchen den ganzen Tag über einfach mehr Kalorien.
- Genuss-Typen haben keine Angst vor dem Essen. Das heißt, diese Menschen essen, was ihnen schmeckt, und stoppen, wenn sie satt sind. Sie kennen keine Verbote und hören auf ihren Körper. Er sagt ihnen, was er braucht – und bekommt es auch. Das hält schlank.
- Auch neugierig sein hilft beim Abnehmen. *Wie gut schmeckt das denn?* Ui, was Neues. Die größte Dickfalle ist die Gewohnheit. Viele aktuelle Trends sind gesund und es wert, sie mal auszuprobieren. Es könnte ja was dran sein, wenn plötzlich alle morgens grüne Smoothies trinken oder raw snacken oder mal vegan kochen.

---

»Wer nicht genießt, wird ungenießbar.«

KONSTANTIN WECKER

---

Sind doch die Gene schuld?

Theoretisch können wir alle dick werden. Denn im Laufe der Evolution hatte nur eine Chance zu überleben, wer Fettdepots für Notzeiten anlegen konnte. Darum steckt in unseren Genen immer noch die Botschaft: Iss so viel wie möglich, bewege dich so wenig wie nötig, lege Energievorräte an. Und das ist heute supereinfach: Man muss ja seinen Braten nicht jagen, seine Wurzeln nicht sammeln – man macht ganz einfach nur den Kühlschrank auf.

Im Grunde sind also alle Menschen genetisch auf Übergewicht programmiert. Nur: Ob man wirklich dick wird, das hängt von der Lebensweise ab – von dem, was man isst und trinkt, wie viel, wie oft man sich bewegt und ob man sich leicht stressen lässt.

Heute wissen wir: Gene kann man an- und ausknipsen. Man programmiert sich tatsächlich um auf »dünn«.

## Erster Schritt: Verbannen Sie alle Diäten

Diäten machen dick. Diäten bereiten nicht nur Frust, langfristig lassen sie auch die Fettpolster wachsen. Zumindest dann, wenn man unter Diät »Verzicht«, »Hungern«, »Kalorienzählen« versteht. Direkt aus dem griechischen übersetzt heißt »Diät« allerdings Lebensweise und diese kann Wunder vollbringen. Wahrscheinlich begann auch Ihr Weg von dünn nach dick in etwa so: Ein paar Pfund zu viel drückten auf die Seele. Sie schnappten sich die nächstbeste Diät- Anleitung, kochten »light«, knabberten Knäcke, verbannten Kohlenhydrate. Dann funkte die Currybude dazwischen, der Bäcker oder das Eis. Es dauerte nicht lange und Sie hatten ein paar Kilos mehr auf der Waage. Der nächste Versuch heißt »Shake«. Sie verbuchen einen Erfolg, doch bald ging der Reißverschluss nicht mehr zu. Wieder haben Sie Ihren Willen zusammengerafft und dem nächsten Schlank-Versprechen Glauben geschenkt: Kohlsuppe, Fett-Weg-Pillen, Kohlenhydratblocker, Koffein-



Peelings, Elektroden, Frischhaltefolienwickel, Kältekammer

...

Diese Erfahrungen teilen Sie mit etlichen anderen Menschen. Für 95 Prozent aller »Dicken« sind solche Diäten der Einstieg ins Übergewicht. Dass Diäten in einem immer höheren Gewicht gipfeln, kennen Sie unter dem Begriff »Jo-Jo-Effekt«.

## WICHTIG

### **SONST KLAPPT ES NIE: EINE DIÄT MUSS SPASS MACHEN**

... und schmecken. Sie dürfen niemals hungern und müssen den Körper mit all den Nährstoffen versorgen, die er braucht. Sonst ruinieren Sie Ihren Energiestoffwechsel. Diät dürfen Sie als »Lebensweise« verstehen – und die sollte glücklich machen. Heute wissen wir aus der Gehirnforschung: Hunger, Verzicht, Frust, schlechtes Gewissen, Unzufriedenheit – jedes negative Gefühl – blockiert über die Stresshormone den Fettabbau. Darum sollten Sie auch zum Abnehmen auf keinen Fall täglich auf die Waage steigen, niemals Kalorien zählen und sich nicht ständig kontrollieren.

### Der Körper im Notprogramm

2 000 bis 2 400 kcal brauchen wir pro Tag – je nachdem wie aktiv wir sind. Wir müssen also nur weniger Kalorien aufnehmen, dann macht das auch schlank? Falsch! Unser Körper hat nämlich Notprogramme eingebaut. Diese werden in schlechten Zeiten (= Kalorienarmut) aktiviert. Zunächst schraubt er den Energieverbrauch einfach runter. Die kleinen Kraftwerke in Ihren Zellen, die Mitochondrien, verbrennen einfach weniger Nährstoffe, produzieren weniger Wärme, setzen also weniger Kalorien in Energie um. Der ganze Mensch läuft auf Sparflamme, er bewegt sich

reduzierter, fühlt sich schlapper und die Körpertemperatur sinkt leicht.

Erst Zucker, dann Eiweiß – noch lange kein Fett

Da Zuckervorräte leichter zugänglich sind als das Fett, bedient sich der Körper bei »Hungersnot« zunächst aus den Glukosetanks in Leber und Muskeln. Beim Verbrennen von Zucker schwemmt Ihr Körper viel Wasser aus – der Anfangserfolg vieler Diäten. Dann reagiert der Körper verzweifelt: Weil er Zucker fürs Gehirn braucht, muss er wertvolles Körpereiwweiß annagen, um daraus Zucker zu bauen. Die Folgen: Abwehrkräfte und Reparaturwerkstätten laufen nur noch auf halben Touren, die Muskeln schwinden. Und das ist fatal. Denn weniger Muskeln heißt weniger Fettverbrennung. Sprich: Sie haben eine Woche Kalorien reduziert und auch Gewicht verloren, sind aber noch kein Gramm Fett losgeworden. Dann hat man die Diät in den meisten Fällen schon satt – und ist bald dicker als je zuvor.

No Go: Jo-Jo!

Ihr Gewicht wirbelt wie ein Jo-Jo: Immer wenn es unten ankommt, saust es sofort wieder nach oben. Und keiner holt Sie aus dem Strudel heraus. Die Diät-Industrie freut sich: Sie verdient Milliarden an den überflüssigen Pfunden. Die Pharmaindustrie freut sich: Schlank-Pillen gehen immer. Die Zeitschriftenverlage freuen sich: Sie verkaufen Magazine mit einer Diät im Heft um 20 Prozent besser als ohne. Die Bekleidungsindustrie freut sich ebenfalls, weil Sie jedes Jahr eine andere Konfektionsgröße brauchen. Dagegen hilft:

**Ändern Sie Ihr Leben:** Verbannen Sie alle Kalorien-Sparmaßnahmen. Sie müssen essen, um abzunehmen!

**Ändern Sie Ihre Sichtweise:** Kalorien meiden macht nicht schlank, aber Kalorien verbrennen. Bauen Sie deutlich mehr Bewegung in Ihr Leben ein.

**Ändern Sie die Diät:** Machen Sie eine Lebensweise daraus. Mit Genuss, Freude am Essen, Liebe an der



Bewegung, Fröhlichkeit und entspannenden Glücksgefühlen.



Jo-Jo heißt: nach jeder (falschen) Diät eine Kleidergröße mehr.

### Geeignete Maß-Nahmen

Wir Menschen müssen immer messen und einordnen. Ich bin eher für Fühlen als für Formeln. Aber ich weiß, das reicht vielen nicht. Darum stellen die sich auch täglich auf die Waage. Und holen sich Frust ab, denn: Es zählt nicht, was die Waage sagt, wichtig ist, ob die Diät die Muskeln auffrisst, wie viel Fett Sie im Körper haben, wo es sitzt – und ob Sie sich wohlfühlen.

---

»Du bist nur zu klein für das Gewicht.«

GERT FRÖBE

---

## **DAS KLUGE FETTAUGE**

Meinen Klienten gucke ich ein wenig genauer in den Körper. Mache eine Body-Composition-Messung mit einem guten Bio-Impedanzanalyse-Gerät. Übersetzt heißt das: Die Messung über Leichtstrom sagt mir genau, wie viel Fett, wie viel Muskeln im Körper sind – und ob die Zelle anständig ernährt ist oder ob sie trotz Übergewicht Hunger leidet. Das kommt häufig vor. Sie sagt mir auch, ob die Diät falsch ist, ob man hungernd Muskeln verliert. Es gibt auch Bio-Impedanzanalyse-Waagen für zu Hause. Sie sind nicht ganz so genau, aber völlig ausreichend, wenn die Messung nicht nur an den Füßen, sondern auch über die Hände läuft.

## **DER WAIST-HIP-RATIO MISST IHR KRANKHEITSRISIKO**

Fettpölsterchen sind nicht prinzipiell gefährlich für Herz und Kreislauf, es kommt darauf an, wo sie sitzen. Bauchfett ist gefährlich, denn es produziert Hormone, die hungrig, darüber dick und insulinresistent machen und zusätzlich das Herzinfarkttrisiko erhöhen. Um den WHR zu bestimmen, legen Sie nur ein Maßband an und rechnen:

- $WHR = \text{Taillenumfang} : \text{Hüftumfang}$  Idealerweise sollte der WHR bei Frauen nicht größer als 0,85 sein und bei Männern möglichst kleiner als 1,0.

## **TIPP**

### **HOSEN WISSEN MEHR**

Wenn Sie Ihre Lebensweise ändern, mehr Sport treiben, besser essen, dann verlieren Sie Fett und bauen Muskeln auf. Die sind schwerer als Fett. Nein, nicht sehr viel, aber immerhin mehr als zehn Prozent. Und: Muskeln sind dünner! Heißt: Die Hose wächst. Messen Sie Ihren Erfolg lieber mit dem Maßband. An Armen, Schenkeln, Po ... Das ist ehrlicher und macht fröhlicher als die Waage.

## Zweiter Schritt: Schalten Sie den Fernseher aus

Sie wissen ja: Statistiken sind geduldig. Die eine Studie behauptet, Fett macht dick, die andere, Zucker macht dick. Aber es gibt einen Dickmacher, über den sich alle einig sind: den Fernseher! Alle Studien zeigen einen eindeutigen Zusammenhang zwischen den Fernseh-Stunden und der Anzahl der Pfunde, die man zunimmt. Wer viel fernsieht, wird dick. Das beginnt bereits im Kindesalter. Um dem vorzubeugen, setzen in den USA Eltern ihre Kinder auf ein TV-Fahrrad. Auch gut: das Fatburner-Trampolin >. Nicht nur für Kinder.





Alles zählt: Jede noch so kleine Bewegungseinheit bringt die Waage zum Weinen.

Mehr Bewegung – weniger Fett

Keine Diät funktioniert ohne Sport. Vor 4 Millionen Jahren hat sich der Mensch entschlossen, aufrecht durchs Leben zu

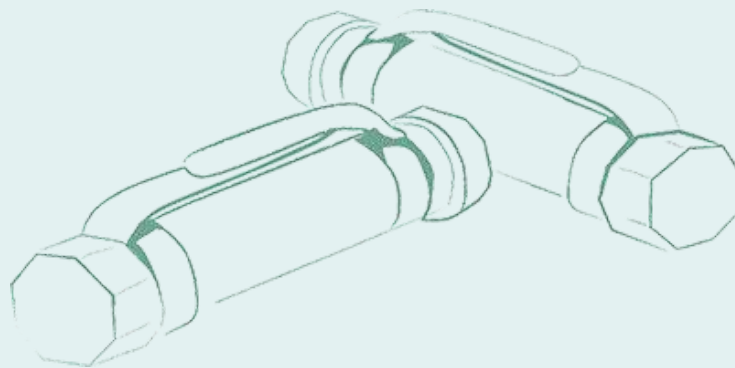
schreiten. Damit er Wurzeln und Beeren sammeln oder Büffel jagen kann, hat die Natur den Mann mit 30 Kilo Muskeln ausgestattet. Die Frau hat leider etwas weniger. Allein 500 Skelettmuskeln halten die Wirbelsäule gerade und den Kopf oben. Muskeln helfen beim Händeschütteln und Treppensteigen, sie verbrennen Fett, um uns zu wärmen, sie halten die Haut straff, den Körper schlank und jung. Da wir aber herumsitzen und unser schlechtes Körpergewissen uns nur einmal pro Woche in den Aerobic-Kurs bringt, kümmert die Muskulatur vor sich hin.

## **MUSKELN SCHWINDEN STETIG**

Als Kinder sind wir Muskelpakete. Manchmal auch noch mit 20. Lassen wir Trägheit ins Leben, bauen wir langsam, aber stetig Muskeln ab. Fettpölsterchen für Fettpölsterchen schleicht sich unter der Haut ein. Mit jedem Gramm weniger Muskulatur wird auch weniger Fett verbrannt. Plötzlich erscheint jedes TV-Erdnussflip, jeder Stress-Riegel am nächsten Tag auf der Waage. Dann werden wir aktiv – nur in die falsche Richtung: Statt uns zu bewegen und Fett zu verbrennen, versuchen wir, Kalorien einzusparen. Genau falsch! Das kostet uns noch mehr Muskulatur. Mit jedem Gramm weniger lagern wir mehr und mehr Fett ein.

# THE BIG 5 – PERFEKTE TRAININGSPARTNER

Was macht die Fatburner-Minute so richtig intensiv? The Big 5 – damit Sie in weniger Zeit mehr Effekte erzielen.



1. Schwungmasse-Hanteln: Dynamik in die Bewegung und Turbo in die Fettverbrennung bringen Hanteln mit Schwungmasse. Die enthalten ein Granulat, das sich rhythmisch mitbewegt und der Bewegung Schwung verleiht. Man verbraucht 33 Prozent mehr Kalorien als ohne Schwungmasse.
2. Latex- oder Thera-Band: Aus zwei Gründen lohnt es sich, täglich 12 Minuten zusätzlich in Krafttraining zu investieren: Sie bauen schnell Muskeln auf – die Kraftwerke, die Ihr Fett verbrennen. Sie produzieren den stärksten körpereigenen Fatburner: das Wachstumshormon  $\gt$ . Das Latexband macht aus natürlichen Bewegungen ein intensives Training. Kostet kaum etwas, passt in die Handtasche.
3. Fatburner-Trampolin: Das Mini-Wundersprungtuch passt in jeden Haushalt – und in jedes Zeitbudget. Schon 20 Minuten täglich reichen aus – warum nicht



vor dem Fernseher? –, um Fitness, Kreativität und jede Menge guter Laune zu tanken, den Körper zu vitalisieren, zu entgiften und effektiv Fett zu verbrennen.

4. Power-Leggings: Kompressionshosen, die während des Trainings für schönere Haut, verringerten Umfang der Problemzönchen an Oberschenkeln, Hüfte und Po sorgen. Warum das funktioniert? Die Kompression wirkt genau im Bindegewebe. Das fördert die Durchblutung der Muskulatur, die Fettverbrennung und regt die Lymphe an. Kompression und Bewegung sind die einzige Möglichkeit, Cellulite sichtbar zu verändern.
5. Vibration: Es gibt ein Zaubermittel, das mehr aus jeder Minute Bewegung holt, mehr Muskeln aufbaut, die tiefen Muskeln erreicht, mehr Fett verbrennt – und den Lymphfluss anregt, Muskeln und Seele tiefenentspannt ... Vibration. Auch Astronauten und Leistungssportler machen ihr Minuten-Training auf Fitness-Wippen mit seitenalternierender Vibration. Stufenlos einstellbar für den gewünschten Effekt. Gibt's in Fitnessstudios und als Geräte für zu Hause.

## Sport – der effektivste Fatburner

Sie steigen morgens aus dem Bett auf die Waage und fühlen sich als ein Viel-zu-viel-Kilo-Mensch mit einem Herzen voller Groll? Sie sind müde, ohne Antrieb, zu schwer für dieses Leben? Dann steigen Sie morgens einmal nicht auf die Waage, sondern in die Joggingschuhe oder auf das Sprungtuch eines Mini-Trampolins. Legen Sie eine Lieblings-CD ein und laufen Sie 10 Minuten auf der Stelle. Dann hüpfen Sie 5 Minuten herum. Spüren Sie Ihren Körper einmal wieder intensiv in Bewegung, wie es als Kind ganz normal für Sie war. Sie werden merken, wie Kraft und Energie in Ihren Körper zurückkommen. Wetten, dass Sie sich wohler fühlen?

## INFO

### **SO VERBRENNEN SIE FETT**

Der weibliche Körper besteht idealerweise zu 65 Prozent aus Wasser und zu 20 Prozent aus Fett. 15 Prozent sollten Muskeln sein. Wenn Sie 60 Kilo wiegen, dann besitzen Sie also 9 Kilo pure Muskeln und 12 Kilo Fett. In jedem Kilo Fett stecken Energiereserven von 7 000 kcal. Wer Übergewicht hat, muss jedes dieser 7 000-kcal-Päckchen abtrainieren, anders geht's nicht. Sie werden sehen: Laufend, walkend oder hüpfend schmelzen die überflüssigen Kilos dahin. Und ein gutes Muskeltraining unterstützt das auf perfekte Art und Weise. Mit den Tricks namens Vibration, Gravitation und Kompression holen Sie am meisten aus der Aktivitätsminute heraus >.

Der gewaltigste Sprung in ein neues Leben: Werden Sie aktiv

Ihre Muskeln zu trainieren macht Sie fröhlich und gesund. Wenn Sie nur 30 Minuten täglich in Bewegung investieren,

schmelzen Ihre Fettpolster dahin, Muskeln wachsen, die Haut wird straff. Bewegung kann noch mehr: Sie stabilisiert Knochen und Gelenke, rüstet die Abwehrkräfte auf, stärkt die Lunge, reduziert die Blutfette, beugt Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs vor, lindert Depressionen. Regelmäßiges Training macht sogar glücklich: Das ist konkret messbar an einem Anstieg der Endorphine, den körpereigenen Glücksbotenstoffen.

## Zwei Energietanks

Fett ist der eine Energietank des Körpers. Kohlenhydrate, das Glykogen in Leber und Muskeln, der andere. Wenn Sie abnehmen wollen, sind Sie in erster Linie daran interessiert, dass der Körper, während Sie Ausdauersport treiben, viel Fett verbrennt. Nicht Kohlenhydrate – davon haben Sie nur ein Pfund. Sie möchten den großen Fettspeicher leeren. Das heißt, erst einmal strengen Sie sich nicht zu viel an. Sie gucken, dass Sie im Fettverbrennungsmodus laufen, hüpfen, walken, radeln ... Wenn Sie sich zu sehr anstrengen, schaltet der Körper auf Kohlenhydrate um, weil nicht genug Sauerstoff im Körper ankommt. Wenn Sie hecheln, dann verbrennt Ihr Körper viel mehr Kohlenhydrate als Fett, weil nicht genügend Sauerstoff da ist. Es entsteht Milchsäure, die macht Sie müde. Vor allem: Sie nehmen nicht ab.

---

»Der Verstand kann uns sagen, was wir unterlassen sollen. Aber das Herz kann uns sagen, was wir tun müssen.«

JOSEPH JOUBERT

---

So heizen Sie Ihre Fettverbrennung an

Anfänger gehen es einfach langsamer an. Optimale Fatburner sind Walken, Joggen, Radfahren, Inlineskaten und Hüpfen auf dem Mini-Trampolin – ja sogar Fensterputzen,



Gärtnern, Treppensteigen. Das einzig Wichtige dabei: Sie dürfen nicht in Sauerstoffnot kommen. Die Luft darf Ihnen nicht ausgehen. Anfangs wollen Sie ganz gemütlich Fett verbrennen – und dabei hilft Ihnen Ihr Puls. Denn es ist das Herz, das den Sauerstoff zur Fettverbrennung schickt.

Wie viel soll man sich bewegen?

Experten raten: 2 000 Kalorien sollten pro Woche der Bewegung zum Opfer fallen. Dann erhöht sich Ihre Lebenserwartung um ein Drittel und der Stoffwechsel stellt sich dauerhaft auf Fettverbrennung um.

Wer fünf- bis siebenmal in der Woche eine halbe Stunde läuft, walked oder 20 Minuten auf dem Trampolin hüpft und 12 Minuten täglich in die Muskeln investiert, baut Muskeln auf und Fett ab.

Fatburner-Puls

Sie wollen Fett verbrennen? Maximal? Dann müssen Sie erst die Fettverbrennung trainieren, es etwas langsamer angehen – später, wenn Sie genug Fett abbauende Enzyme haben, dann drücken Sie aufs Gas, irgendwann folgt das High-Intensity-Training.

Bewegung unter dem richtigen Trainingspuls garantiert, dass das Herz nicht rast und die Muskeln ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden, damit Fett verbrennt – und zwar 10-mal so viel wie vor dem Fernseher. Das sind 70 Gramm pures Fett pro Stunde. Dabei wachsen die Fettverbrennungsöfen: die Kraftwerke in den Muskeln, genannt Mitochondrien. Genau das wollen Sie! Sie brauchen nicht viel: nur das Wissen um die maximale Herzfrequenz – und eine Pulsuhr.

## **DER IDEALE PULSBEREICH**

Schlägt Ihr Herz ganz, ganz schnell, weil Sie aus lauter Angst ums Leben vor einem wilden Bullen davon düsen,

dann spricht man von maximaler Herzfrequenz. Man kann sie auch berechnen:

Männer:  $Hf_{max} = 220 -$   
Lebensalter

Frauen:  $Hf_{max} = 226 -$   
Lebensalter

Nun kommt es darauf an, wie fit Sie sind - und was Sie wollen. Sie können mit einem niedrigen Pulsbereich trainieren, einem mittleren oder einem hohen.

Erstmal ausrechnen:

Niedrig:  $Hf_{max} \times (0,55 \text{ bis}$   
 $0,65) = \underline{\quad} - \underline{\quad}$

Mittel:  $Hf_{max} \times (0,65 \text{ bis}$   
 $0,75) = \underline{\quad} - \underline{\quad}$

Hoch:  $Hf_{max} \times (0,75 \text{ bis}$   
 $0,85) = \underline{\quad} - \underline{\quad}$

Anfänger orientieren sich an der unteren Grenze des angegebenen Pulsbereichs. 30 Minuten langsam joggend trainiert man nämlich den Fettstoffwechsel. Der Körper lernt, seinen Speck effektiver zu verbrennen. Und zwar auch dann, wenn Sie gemütlich auf der Couch liegen und nichts tun. Ihr Körper verbraucht nach dem Laufen 48 Stunden lang mehr Kalorien. Nennt man Nachbrenneffekt. Regelmäßiges Ausdauertraining senkt zudem den Insulinspiegel. Das Dickmacher-Hormon > geht nicht ins Blut und lässt den Enzymen, die Fett abbauen (der Chemiker sagt: Lipolyse), freie Bahn.

Erst wer seinen Fettstoffwechsel trainiert hat, macht sich nach vier Wochen an den dritten Gang: an die hohe Pulsfrequenz.