



CrossFit-Star
CHRISTMAS ABBOTT
mit Maggie Greenwood-Robinson

Der
BADASS
BODY
Plan

Das revolutionäre Ernährungs-
und Trainingsprogramm
für einen knackigen Hintern
und eine sexy Figur

riva

DER BADASS-BODY-PLAN

CrossFit-Star
CHRISTMAS ABBOTT
mit Maggie Greenwood-Robinson

Der
BADASS
BODY
Plan

Das revolutionäre Ernährungs-
und Trainingsprogramm
für einen knackigen Hintern
und eine sexy Figur

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. 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

Copyright © 2015 by Christmas Holdings, LLC. All rights reserved.
Published by arrangement with William Morrow, an imprint of Harper Collins Publishers, LLC.
Designed by Lisa Stokes
Photography by Josh Homes Photography

Die englische Originalausgabe erschien 2015 bei HarperCollins books unter dem Titel *The Badass Body Diet*.

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.

Übersetzung: Max Limper
Lektorat: Dr. Kirsten Reimers
Umschlaggestaltung: Melanie Melzer, am Original angelehnt
Satz: Daniel Förster
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-86883-707-0
ISBN E-Book (PDF): 978-3-86413-971-0
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-972-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

Für meine Mutter Barbara

Von dir habe ich meine unbedingte Liebe zum Leben geerbt und gelernt, mich von meinen Überzeugungen leiten zu lassen und nie weniger als das zu akzeptieren, was ich wirklich wollte, egal wie schlechte Karten ich hatte. Deine Kraft und deine Leidenschaft sind auf dieser Welt einzigartig. Du wirst immer meine Heldin und meine Inspirationsquelle sein.

Inhalt

Danke!	9
Der Badass-Body	11
1. TEIL: SO MUSS DER PO	23
1. Der Weg zum Badass-Body	25
2. Hintenrum schlank	34
3. Meine PREP-Erfolgsstrategie	40
4. Po-Kost	53
2. TEIL: LASS ES HINTER DIR	73
5. Schritt für Schritt zum fertigen Menü: dein persönlicher Ernährungsplan	75
6. Der Badass-Body-Minimal-Plan	102
7. Der Badass-Body-Abnehm-Plan	112
8. Der Badass-Body-Halte-Plan	136
9. Der Badass-Body-Zuwachs-Plan	174
10. Kochrezepte für den Badass-Body-Plan	212
3. TEIL: IN 12 MINUTEN ZUM BADASS: TRAINIER DIR DEN ARSCH AB	255
11. Eine arschtaugliche Trainingsmethode	257
12. Das Badass-Body-Workout	306
4. TEIL: DEN BADASS-BODY-PLAN LEBEN	325
13. Erfolg mit Nahrungsergänzungsmitteln	327
14. Der Badass-Body-Plan im Alltag	333
Bibliografie	343
Stichwortverzeichnis	347

Danke!

Ein einfaches Dankeschön kann überhaupt nicht vermitteln, wie dankbar ich dem Team von Leuten bin, mit deren Hilfe ich den langen Weg bis zu diesem Punkt geschafft habe. Dieses Buch wäre ohne sie nicht möglich gewesen.

Meine Agenten, Abbey MacDonald und Steve Troha, sind mehr als Agenten – sie sind Krieger! Ich staune darüber, wie fest sie an meine Arbeit glauben.

Die Zusammenarbeit mit meiner Koautorin, Maggie Greenwood-Robinson, war unglaublich. Ihre Kreativität ist unbezahlbar!

Unglaublich war auch das Team bei William Morrow/HarperCollins, die das Potenzial in diesem Buch und in mir erkannten.

Dank auch an alle Fans, die mich in ihren Zuschriften um Rat fragten und auf meinen Rat vertrauten. Bleibt stur auf Kurs!

Vor allem danke ich meiner Mutter, die immer und egal, wo ich im Leben auch stand, an mich geglaubt hat.

Der Badass-Body

STÄNDIG HÖRE ICH VON FRAUEN, dass sie sich nach einem runden, hübschen Po sehnen, der nackt wie bekleidet fantastisch aussieht, aber dass sie nicht wissen, wie man einen kriegt. Einige kommen auf die beklopte Idee zu schummeln, indem sie etwa gepolsterte Hosen tragen oder Schlüpfer mit Silikonkissen, die den Po anheben sollen wie ein Push-up-BH die Brüste, und manche legen sich sogar unters Messer, um sich den Hintern liften zu lassen.

Gehörst du auch zu dieser Sorte Frau? Du musst nicht vortreten oder die Hand heben, aber: Bist du auch besessen davon, wie du untenrum aussiehst? Würde deine alte Jeans entzweigen, wenn du dich hineinzwängst? Versteckst du deine Hüften unter langen, schwarzen Oberteilen? Kommst du öfter frustriert und wütend vom Shoppen zurück, weil wieder nichts gepasst hat?

Kennst du das? Ich schon. Ich verstehe deinen Frust. Wir Frauen haben tendenziell mehr Fett im Gesäß als Männer. Diese Extraportion Speck hilft natürlich beim Babymachen, stört aber beim Bikinitragen – oder beim Anlocken von Babymachern. Wir wollen einfach, dass Po und Hüften und alles drumherum anders aussehen. Das wird zur fixen Idee.

Und ich sage, dass wir es schaffen können, und zwar mit SPASS!

Viel zu lange haben wir uns von Experten vormachen lassen, dass ein großer Hintern und ein weicher Unterleib für Frauen gesund sei. Absolut falsch! Dies ist das erste Buch, das mit diesem Blödsinn aufräumt und darlegt, warum ein fester Arsch nicht nur sexyer macht, sondern auch das Herz kräftigt, zu funktionaler Beweglichkeit beiträgt und noch viele andere bislang unerwähnte Vorteile hat. Ich habe die weibliche Anatomie studiert und herausgefunden, wie man mit dem störrischen Speck am Hinterteil fertig wird, dabei Kraft und Energie gewinnt und am ganzen Körper sexy Kurven bekommt. Ach ja, hab ich das Selbstbewusstsein schon erwähnt?

Kein Fitnessbuch ist bisher ausreichend darauf eingegangen, was man gegen einen hängenden, flachen, schwabbeligen Hintern tun kann – für mich ein Grund, mein erstes Buch diesem lange vernachlässigten Thema zu widmen. Ich bin schon seit Jahren der Meinung, dass sich die Fitnesswelt viel zu sehr mit dem Bauch beschäftigt. Es gibt eine Flut von Büchern über das richtige Essen und Training für einen flachen Bauch. Diese ganzen »Flat Abs«-Programme gehen mir auf den Geist. Dabei kommt kaum mehr heraus als Frauen, die skinny-fat sind – »dünnfett« statt stark und straff.

Wenn man sich dagegen auf den Po konzentriert, wird der restliche Körper – auch der Bauch – ebenfalls schlank und fit.

Ach ja, neben der fixen Idee mit dem Bauch gibt es auch noch die Brüste. Reizüberflutung wie sie im Buche steht. Männer werden derart mit Titten bombardiert, in Zeitschriften, Musikvideos und realen Dekolletees, dass Brüste ihren Faszinationswert verloren haben. Der Po dagegen ... hmm, viel sexyer. Und weißt du was? Der Hintern war schon in der Urzeit ein sexueller Reiz, lange bevor es die Brüste waren. Jeder Archäologe wird dir bestätigen, dass die Höhlenmenschen sich so gepaart haben, wie es alle anderen Säugetiere bis heute tun, nämlich von hinten. Genau. Damals waren die heißesten Chicks die mit dem süßesten Arsch.

Heutzutage ist es wieder so weit: Der Blick der Männer geht wieder zum »Ur-Busen«, dem Po. An der University of Texas haben Forscher tatsächlich mittels neurologischer Messungen beobachten können, dass das Belohnungszentrum im Hirn von Männern aktiv wurde, wenn sie Bilder von Frauenhintern gezeigt bekamen.

Der Po ist der neue Busen! Der Po ist der Körperteil aller Zeiten.

Vor ein paar Jahren begann ich für Zeitschriften zu modeln. Und ungefähr von da an erregte mein Hintern mehr und mehr Aufmerksamkeit. Ich gestehe, dass mein Po ziemlich prall und vorwitzig ist. Würde ich irgendwo rückwärts hereinkommen, wären die meisten Leuten ziemlich angetan. Mein Arsch ist der Teil meines Körpers, der am verlässlichsten gut aussieht. Das hat echt Vorteile. Bei den Haaren gibt es gute und schlechte Tage. Und mein Bauch ist auch nicht immer vorzeigbar, je nachdem, was ich gegessen habe. Aber mein Hinterteil ist immer in Form, egal wie ich sonst drauf bin; der Rest meines Körpers ist eher ein Accessoire zu meinem Po. Andere Frauen wüssten gerne, welches Geheimnis hinter meinem definierten, straffen und wohlgeformten Po steckt. Dieses Geheimnis soll hier gelüftet werden!

Was du vielleicht nicht weißt: Der Po gehört zu den am leichtesten formbaren Körperteilen. Es ist nur eine einfache Gleichung zu beachten: richtige Ernährung + ein paar knackige Trainingseinheiten = eine sexy Rückansicht, die sich in jedem Outfit im wahrsten Sinne des Wortes hervorragend macht. Gepolsterte Jeans oder Schlüpfer für so einen po-tastischen Körper? Nicht nötig!

Falls du dich fragst, wie es zu diesem Buch kam, werde ich dir kurz den Hergang schildern. In den letzten zehn Jahren habe ich in der Fitnessbranche Karriere gemacht und unter anderem ein Studio betrieben. Ich habe Mütter, junge und alte Sportler, Großmütter und Promis, Olympiateilnehmer und viele andere trainiert. Ich halte weltweit Ernährungskurse ab und nehme als Fitnesssportlerin und Gewichtheberin an Wettkämpfen teil. Nebenbei war ich als erste Frau Vollmitglied einer Boxencrew im amerikanischen Autorennsport, wo ich, so schnell ich konnte, die superschweren Reifen von Rennautos wechseln musste.

Nachdem ich den feuerfesten Overall an den Nagel gehängt und den Schlagschrauber beiseite gelegt hatte, widmete ich mich ganz dem Ziel, Menschen zur Fitness zu motivieren und ihnen den Weg zu ihrem Traumkörper zu zeigen.

Aber eins muss ich sagen: Mein Po und mein Körper – ja mein ganzes Leben – waren nicht immer so gut in Form. Im Grunde war mein Problem, dass ich nicht an mich glaubte. Als Kind hatte ich mit Selbstzweifeln zu kämpfen. Ich war zornig und unglücklich und fühlte mich nicht liebenswert. Ich

hatte kein Selbstwertgefühl und sah nur Hindernisse vor mir. Ich malträtierte meinen Körper mit Alkohol, Drogen und Zigaretten.

Ich war nicht immer die Christmas Abbott, die man heute kennt.

Schließlich führten einige erstaunliche Erfahrungen dazu, dass ich aufhörte, mich klein und unbedeutend zu machen. Ich entwickelte Selbstvertrauen und veränderte nicht nur meinen Körper, sondern mein ganzes Leben auf positive Weise.

Soll ich meine Geschichte erzählen? Ich hoffe, dass sie dich dazu inspiriert, deinen Körper und dein Leben so zu verändern, wie du es immer schon wolltest.

WER BIN ICH?

Ich war ein Weihnachtskind, geboren am 20. Dezember.

Aber das hast du dir bestimmt schon gedacht. Während meine Mutter mit mir schwanger war, musste sie monatelang das Bett hüten, um eine Fehlgeburt zu vermeiden. Schon im Mutterleib war ich absolut entschlossen, auf diese Welt zu gehören, also boxte ich mir meinen Weg hinaus, was meiner Mutter sehr gefiel. Aus Dankbarkeit nannte sie mich Christmas Joye. Da ich mit dem Namen viel gehänselt und verspottet wurde, war ich ein eher zurückhaltendes, ruhiges und dennoch glückliches Mädchen.

Ich wuchs größtenteils in Lynchburg, Virginia, als mittleres von drei Kindern auf. Wir wohnten in bescheidenen Verhältnissen und zogen ziemlich oft um, immer dorthin, wo mein Vater Arbeit fand. Mein Bruder schlief im Flur; meine Schwester und ich teilten uns auch mal ein Bett, aber wenigstens hatten wir immer ein Badezimmer. Ich habe von Anfang an nomadisch gelebt, inmitten von Bikern und Hippies.

Seit meiner Kindheit steckte ich voller Widersprüche. Ich trug gern Kleider, kletterte aber auch gern auf Bäume. Mit neun Jahren wollte ich richtig Baseball spielen statt der Mädchenvariante Softball, und zwar nicht weil ich emanzipiert sein wollte, sondern weil ein Baseball besser in meine kleine Hand passte. Der Verein, in den ich eintreten wollte, wollte mich zunächst nicht spielen lassen. Erst als meine Mutter damit drohte, sich mit diesem Problem an die Medien zu wenden, wurde ich als einziges Mädchen ins Team aufgenommen. Gleichzeitig war ich Cheerleader. Bald danach war es mit meiner Sportkarriere erst mal vorbei, und als Teenager machte ich überhaupt keinen Sport mehr.

Ich wurde als Kind nie zu Aktivitäten gedrängt, auch wenn ich mit viel Liebe und Fürsorge aufgewachsen bin. Ich glaube nicht, dass man mit mir übergroße Hoffnungen verband; ich tat es jedenfalls nicht. Ich hatte nicht das Gefühl, dass ich jemals jemand von Bedeutung sein würde oder etwas Bedeutendes oder sogar Beeindruckendes leisten könnte. Daher ging alles, was ich anfang, irgendwie schief. Ich trieb also keinen Sport, lernte nicht, machte einfach überhaupt nichts Sinnvolles. Ich hatte nichts, worin ich gut war, oder woraus ich Selbstbewusstsein ziehen konnte. Ich wurde ein schwieriges Kind und fühlte mich zu einem passiven Leben verdammt. Ich wurde ein wildes Kind.

Mit 13 hatte ich einen schrecklichen Autounfall. Ich kam mit nichts als einer Narbe an der Hand davon, während meine Schwester Kole im Koma landete und fast starb. Die Ärzte meinten, dass sie

die Nacht nicht überleben würde. Tat sie aber. Dann meinten sie, sie würde nie mehr aufwachen. Tat sie aber. Dann behaupteten sie, sie würde nie mehr laufen können. Tat sie aber.

Gott sei Dank wurde Kole wieder gesund – ein Beweis für die Zähigkeit, mit der Frauen in meiner Familie ausgestattet sind. Trotzdem war ich wütend auf das, was meiner Schwester zugestoßen war, und ich fühlte mich schuldig. Ich musste eine Therapie machen. Es half zwar, aber dennoch blieben emotionale Narben.

Als Teenager fing ich mit dem Rauchen und Trinken an. Ich nahm jede Gelegenheit wahr, Party zu machen – und es gab viele Gelegenheiten. Einige in meiner Clique experimentierten mit harten Drogen, und da machte ich mit. Nach und nach grub ich mich immer tiefer in die Verzweigung hinein.

Ich steckte in einem Teufelskreis aus Depression und beginnender Sucht.

Ein Jahr lang probierte ich das Collegeleben aus und ernährte mich von Instant-Nudeln, aber die Studiengebühren waren zu hoch. Ich hatte nicht genug Geld, um ohne Kredit Vollzeitstudentin zu werden, aber verschulden wollte ich mich auch nicht.

Inzwischen war meine Mutter wegen eines Jobs im Zivilbereich in den Irak gegangen und brachte mich dazu, mich ebenfalls dort zu bewerben. Ich wurde eingestellt. Ich war 22, als ich ihr nach Bagdad folgte und eine Arbeit in der Internationalen Zone aufnahm, dort wo die einstigen Paläste und Ministerien Saddam Husseins stehen. Immer noch rauchte und trank ich, war miserabel in Form und lebte auf eine Weise, die fast schon gefährlich war.

Ich war beim US-Militär als Wäschehelferin angestellt. Die Soldaten brachten mir ihre Wäsche, ich sortierte und etikettierte sie und gab die saubere Wäsche wieder aus. Das machte ich zwölf Stunden am Tag, und zwar jeden Tag, mitten in einem Wüstenkrieg.

Es war eine Zeit voller Schrecken, ständig dröhnten Geschützfeuer und mächtige Explosionen um mich herum, als krachten Himmel und Erde aufeinander. Qualmwolken verdunkelten den Himmel, Staub wirbelte uns in die Augen, und wir mussten immer wieder in Deckung gehen. Jedes Mal klopfte mein Herz, als wollte es mir aus der Brust springen.

Mir wurde klar, dass es im Falle eines Falles zwei Möglichkeiten gab. Entweder würde mich das Militär mitnehmen oder hier zurücklassen. Die Wahrscheinlichkeit, dass mich irgendjemand in dieser Umgebung in Sicherheit schleppen würde, tendierte gegen null. Ich würde hier zurückgelassen werden, weil ich zu schwach war, um selbst zu entkommen.

Die Möglichkeit zu sterben war ständig präsent. Mitten in einem Artillerieangriff begriff ich dann endlich, wo ich in meinem Leben stand – nicht geografisch, sondern lebensstechnisch. Zu lange hatte ich mich nun schon auf gesundheitliche Risiken eingelassen, und wenn ich nicht aufpasste, würden sie mir zum Verhängnis werden, das war sicher. Kurz gesagt, ich war dabei, mich mit meinen schlechten Angewohnheiten umzubringen. In einem dieser »Das Leben ist zu kurz«-Augenblicke begriff ich, dass ich auch anders konnte. Ich dachte: *Kann ich es vielleicht besser? Ich muss nicht so leben, und ich will nicht sterben.*

Ich beschloss, meine Angewohnheiten und meinen Lebensstil zu ändern. Ich verbesserte meine Ernährung, indem ich Alkohol und fettiges, gebratenes Zeug wegließ und gesündere Sachen aß. Ich hörte von jetzt auf gleich mit dem Rauchen auf. Das war das Schwierigste, was ich je in meinem

Leben gemacht habe, aber es zeigte mir, dass sich das Verfolgen eines positiven Ziels gut anfühlt und letztlich auch etwas brachte.

Ein paar Monate, nachdem ich mit dem Rauchen aufgehört hatte, wagte ich einen kleinen Lauf, aber meine geteerte Lunge machte nicht mit. Das Laufen tat weh und machte überhaupt keinen Spaß. Ich wollte aufgeben, aber ein Freund ließ mich nicht. »Ist doch nur eine Meile«, drängte er. Ich hielt durch, wobei es eher ein zügiges Gehen war als Laufen. Ich brauchte eine Woche, um mich von diesem Lauf zu erholen. Laufen war offensichtlich nichts für mich.

Viele Monate später überredete mich ein Kollege dazu, mit ihm ins Fitnessstudio zu gehen. Zuerst dachte ich, das würde mich komplett überfordern – ich war ein ziemlicher Schwächling –, aber ich probierte es aus. Ich begann behutsam. Zuerst kam es mir komisch und peinlich vor. In dieser Wüstengegend gab es kaum Frauen, die trainierten. Ich fuhrwerkte an den Maschinen rum. Mein Freund ermutigte mich weiterzumachen, und ich merkte, dass mein Körper überraschend schnell darauf ansprang. Fortschritte! Zum ersten Mal in meinem Leben erlebte ich positive Veränderungen an meinem Körper. Ich kniete mich rein und bekam langsam Spaß an der Sache. Ich machte mich über Krafttraining kundig und lernte, wie ich mehr aus meinem Körper herausholen konnte. Als ich die Fitnesswelt für mich entdeckte, war das wie ein Versprechen, das ich mir selbst gab.

Dann begann ich, mit einer Gruppe Elitesoldaten zu trainieren, die mich buchstäblich brechen wollten. Stell dir das mal vor: ich kleines Etwas, gerade mal 1,60 Meter groß und mit knapp 45 Kilo so untergewichtig, dass ich schon magersüchtig wirkte. Meine Rippen waren so deutlich sichtbar wie bei einem Skelett. Und da trainierte ich mit diesen großen, stämmigen Soldatenmachos! Sie ließen mich furchtbare Workouts machen und wichen nicht von meiner Seite, bis ich jede einzelne Übung beendet hatte. Wofür sie 15 Minuten brauchten, benötigte ich 30 bis 45 Minuten. Ich konnte kaum mithalten und schämte mich dafür, dass ich immer als Letzte fertig war.

Nach den ersten qualvollen Trainingseinheiten waren diese Jungs sicher, dass ich nicht wiederkommen würde. Aber ich kam jeden Tag, obwohl ich wusste, dass sie mir ein höllisches Workout verpassen würden.

Meine Zähigkeit und Entschlossenheit weiterzumachen rang ihnen Respekt ab. Und tatsächlich lernte ich von ihnen eine wertvolle Lektion: Gib unter keinen Umständen auf. Diese Lehre hat mich begleitet und ist zum Fundament meines Erfolgs geworden.

Durch das harte Krafttraining und anständige Ernährung erfuhr ich auch, dass ich ein starker Mensch werden konnte – innerlich wie äußerlich –, indem ich mich aus meiner Komfortzone herauswagte und mich neuen Herausforderungen stellte. Ich war immer noch risikoscheu, aber ich ließ mich von meiner Scheu nicht mehr davon abhalten, Risiken einzugehen, und ich hatte auch keine Angst mehr vorm Scheitern.

Eines Tages zeigte mir ein Marineinfanterist ein Video, auf dem junge Frauen Klimmzüge und Kniebeugen mit Langhanteln machten und Gewichte hoben. Sie waren absolut definiert, muskulös und stark. Sie hatten knackige Ärsche und flache Bäuche. Ich traute meinen Augen nicht. Ich wollte so aussehen wie sie. Ich wollte auch so einen Hintern. Ich wollte mich so quälen wie sie. Sie betrieben CrossFit. Das wollte ich auch.

Und schließlich machte ich es wirklich – und noch mehr.

HERAUSFORDERUNG CROSSFIT

Ich bin ein schrulliger Mensch, der gerne spielt, und CrossFit wirkte auf mich wie ein Spieleparadies für Erwachsene. Es wurden Bälle geworfen, Schlitten gezerrt, Sandsäcke geschleppt, auf Holzkisten gehüpft und natürlich mit Langhanteln, Kurzhanteln, Kettlebells und anderem lustigen Kram herumgespielt. Es war ein Kraft- und Ausdauertraining, das Polizei- und Militärangehörige sowie Elitesportler ansprach. CrossFit fordert den Körper auf vielerlei Weise, und man kann sein Training immer variieren, dies sogar täglich. Ich habe meinen CrossFit-Weg 2006 begonnen und jede schmerzhafteste Minute davon genossen.

Durch CrossFit ist mir auch die Bedeutung von guter Ernährung klar geworden: hochwertiges Protein, Kohlenhydrate und Fett – für Energie, Aussehen und Leistungsfähigkeit. Ich veränderte meine Essgewohnheiten – kein Fertigfraß, kein Futtern nebenbei, keine schädigenden Nahrungsmittel mehr. Um auf dem Fitnesslevel mithalten zu können, den ich erreichen wollte, musste ich ab jetzt Essen als Muskeltreibstoff betrachten – etwas, das meine Physiologie in Richtung mehr Muskelmasse und weniger Fett ändern würde, und das mir genug Energie bereitstellte, um beim Training alles geben zu können. Ich achtete streng auf meine Ernährung und nahm das Essen superernst. Das Wissen und die Erfahrung, die ich dadurch erwarb, flossen schließlich in die Ernährungspläne ein, die du in diesem Buch findest.

Ich tauchte so intensiv in die CrossFit-Subkultur ein, dass ich schließlich 2010 in Raleigh mein eigenes Studio aufmachte – unter dem Namen CrossFit Invoke. Ich entschied mich sogar zur Teilnahme an den CrossFit Games. Bei diesen Wettkämpfen messen sich Einzelsportler und Teams in einem breiten Spektrum von Disziplinen, darunter olympisches Gewichtheben und Powerlifting, Gymnastik, Laufen, Rudern, Seilklettern, Schwimmen, Kettlebell Swings, Hindernisrennen und vieles mehr.

2010 nahm ich an CrossFit-Wettkämpfen in verschiedenen regionalen Ligen teil. Mein Ziel war schlicht: Ich wollte jedes Workout beenden und am Ende unter den besten 50 Prozent sein. An den Regionalwettkämpfen nahmen 63 Frauen teil; ich wurde Fünfte in meinem Bezirk und Zwanzigste in der Gesamtwertung, und ich war stolz drauf.

Seitdem nehme ich jedes Jahr an den CrossFit Games teil, viermal an den Regionalmeisterschaften, zweimal an den eigentlichen Games und zusätzlich an zahllosen kleineren Wettkämpfen. Mir macht es jedes Mal Spaß, und ich genieße das Zusammensein mit der CrossFit-Gemeinde. Ich gewann so viele Wettkämpfe, dass ich bald in die nationalen Ranglisten aufstieg, sowohl im CrossFit als auch im Gewichtheben, bei Letzterem in der 53-Kilo-Klasse. Man sieht es mir nicht an, aber ich kann beim Deadlift 120 Kilo stemmen. So stark hat mich das CrossFit-Training gemacht.

Olympisches Gewichtheben ist qualvoll und verlangt unheimlich viel Kraft und Geschick. Die zwei Haupttechniken heißen Reißen und Stoßen. Beim Reißen hebt man eine Langhantel in einer durchgehenden Bewegung vom Boden bis über den Kopf. Als Nächstes geht man mit dem ganzen Körper darunter, sodass man das Gewicht mit durchgestreckten Ellenbogen überkopf hält, und schließlich richtet man sich auf.

Beim Stoßen werden zwei Bewegungen nacheinander ausgeführt. Zunächst hebt man beim sogenannten Umsetzen die Langhantel bis zu den Schultern. Danach erfolgt das Ausstoßen, wobei man das Gewicht in die Höhe stemmt und mit überkopf gehaltener Hantel in den aufrechten Stand kommt.

Das Ganze ist unheimlich intensiv, aber es hat bei mir zu Resultaten geführt, die ich mit keinem anderen Training erreichen könnte – und es hat mein Leben verändert. CrossFit hat mich zur Athletin gemacht.

Ich nehme immer noch an Wettkämpfen teil, das gehört jetzt zu meinem Leben. Ich liebe den Wettkampf, ich liebe die Vorbereitung darauf und alles drum herum. Ich kann mir nicht vorstellen, etwas anderes zu machen. Gewinnen ist wunderbar, aber der größte Lohn besteht darin, dass ich andere Menschen dazu inspiriere, ihre Ziele zu verfolgen und ihre Träume zu verwirklichen.

DER RENNSPORT RUFT

2012 rief mich ein Bekannter an, den ich vom CrossFit kannte, und fragte, ob ich beim sogenannten »NASCAR Day« mitmachen wollte. Klar, warum nicht? Für neue Erfahrungen bin ich immer zu haben.

Also tauchte ich dort in meinem süßen Trainingsoutfit auf und dachte, ich dürfte jetzt Rennauto fahren. Hoppla! Zu meiner Überraschung fand ich mich in der Boxencrew wieder und kam gar nicht zum Autofahren. Hätte ich das gewusst, wäre ich nicht hingegangen.

Ich hatte nämlich überhaupt keine Lust, Reifen zu wechseln – jedenfalls bis zu dem Moment, als ich den Schlagschrauber in der Hand hielt und zum ersten Mal Radmuttern löste. Ich war sofort angefixt. Ähnlich wie bei CrossFit-Wettkämpfen gab es hier ein Wettrennen darum, wer am schnellsten das Auto aufbocken, die Reifen einhängen und die Radmuttern festziehen konnte. Aufbocken konnte ich, aber nicht besonders gut. So ein Wagen wiegt aber auch an die zwei Tonnen! Beim Reifeneinhängen war ich immerhin ziemlich präzise, aber beim Festschrauben war ich in meinem Element. Volltreffer. Als einzige Frau im Team übertraf ich sämtliche Männer mit meiner Bestzeit von 1,7 Sekunden für fünf Muttern. Die Bestzeit beim NASCAR-Cup liegt bei 1,2 Sekunden. Das heißt, schon am ersten Tag schraubte ich die Radmuttern fast so schnell rein wie professionelle Boxenmechaniker. Alle sahen es und waren platt. Sie konnten nicht glauben, dass ein 1,60 Meter großes, 53 Kilo wiegendes Mädels zu so einer Leistung fähig war.

Boxencrews sind ein wichtiger Bestandteil jedes Rennens. Auch wenn sie selten erwähnt werden und nie ins Rampenlicht treten, sind sie doch am Erfolg eines Rennfahrers maßgeblich beteiligt. Was der Fahrer auf der Rennstrecke an Zeit nicht reinholen kann, muss die Crew in der Boxengasse rausholen. Ein glatt laufender Boxenstopp ist eine durchchoreografierte sportliche Meisterleistung. Sechs Männer (bevor ich dazukam) müssen innerhalb von 15 Sekunden vier Reifen wechseln, Benzin nachfüllen und mitunter die Federung justieren. Eine einzige lose Mutter kann eine Katastrophe herbeiführen.

NASCAR-Mechaniker werden nach Körperbau, Beweglichkeit, Feinmotorik und Kraft ausgewählt. Die Mitglieder der Boxencrews sind entweder ehemalige Profi- oder Collegesporthler, und sie sind unglaublich fit. Ich war nichts davon.

Die Arbeit in einer Boxencrew ist eigentlich nichts für Frauen, aber ich bin ja auch keine gewöhnliche Frau. Ich brauche immer neue Herausforderungen. Ich gehe immer bis ans Äußerste, allerdings gerne in alle Richtungen, wie bereits erwähnt. Ich liebe Lippenstift, Stiletto – und Tattoos. Ich habe mir eine Pistole auf die Hüfte stechen lassen als Erinnerung an meine Zeit im Irak, die mich auf den richtigen Weg, den Pfad zur Fitness gebracht hat. Ich bin ein hundertprozentiges Mädchen, wenn es um Kleider und Glitzer geht, aber auch ein hundertprozentiges Biest, das mit allen Mitteln gewinnen will.

Kurze Zeit später rief Turner Motorsport bei mir an. Ob ich bei ihrer Boxencrew mitmachen wollte, so richtig und in echt? Ich lachte und sagte, dass das Ausprobieren Spaß gemacht hatte, und dass ich nicht gedacht hätte, was das für ein Knochenjob wäre. Und dann hörte ich mich sagen, dass ich für mein Leben gerne Reifen wechsle.

Zu der Zeit hatte ich allerdings genug zu tun. Ich betrieb mein eigenes CrossFit-Studio und leitete dort die meisten Kurse. Dazu hielt ich Bootcamps ab, gab fast jedes Wochenende Fitnessseminare und trainierte für CrossFit-Wettkämpfe. Ich war bereits als Trainerin und Model prominent und sehr beschäftigt. Danke, aber nein danke.

Dennoch ging es mir nicht aus dem Kopf. Ich machte mich über Boxencrews schlau und über alles, was mit dieser faszinierenden neuen Erfahrung zu tun hatte. Ich konnte gar nicht genug darüber wissen. Seitdem ich CrossFit für mich entdeckt hatte, hatte mich nichts mehr so fasziniert. Ich dachte nur noch ans Reifenwechseln.

Es würde sicherlich schwierig werden. Durch CrossFit hatte ich einen gewissen Erfolgslevel erreicht. Durch NASCAR würde ich weiterkommen. Die Idee ließ mich nicht los. Dann kam der Augenblick des »Verdammt nochmal, ich mach's«.

Schließlich trat ich dem Team von Michael Waltrip Racing bei und hatte somit die Ehre, das erste und einzige weibliche Vollmitglied einer Boxencrew im NASCAR-Cup zu sein, der höchsten Wettkampfebene im US-Autorennsport. Die ganze Woche lang war ich zum Üben und Drillen da, um die Technik zu lernen und das Muskelgedächtnis zu schulen. Wir probten den Boxenstopp, damit wir am Tag des Rennens so schnell, stark und konzentriert wären wie nur möglich. Wir schauten uns auch Aufzeichnungen unserer bisherigen Arbeit an. Jeder Boxenstopp wurde auf Video aufgenommen, damit die Crew nachher das Timing und die Bewegungsabläufe analysieren konnte. Es war eine technisch sehr anspruchsvolle Arbeit, bei der nicht der kleinste Fehler geduldet wurde, und ich genoss jede einzelne Minute.

Beim Rennen hockte ich dann startbereit auf dem Mäuerchen neben der Boxengasse, das Gewicht auf die Fußballen verlagert, und wartete auf die richtige Zehntelsekunde, um bei der Einfahrt des Rennwagens über die Fahrbahn zu schnellen. Während das Auto noch auf mich zukam und abbremste, stieß ich mich von der Mauer ab und machte mit dem rechten Fuß einen weiten Satz, um so schnell wie möglich auf der anderen Seite des Wagens zu sein.

Ich nahm das Vorderrad in den Blick und antizipierte den Moment, in dem es zum Stillstand kommen würde. So konnte ich genau an der richtigen Stelle zu Boden gehen, um noch im Augenblick des Stehenbleibens die erste Mutter zu lösen. Meine Hände arbeiteten so rasch und genau wie menschenmöglich, während ich den Schlagschrauber auf die Radmuttern des Vorderrads rammte, sie rausriss und absolut präzise und zuverlässig fünf neue Muttern in die neue Felge bohrte. Alles das in rund 14 Sekunden. Bei einem Sport, bei dem es auf Sekundenbruchteile ankommt, entscheidet oft die Schnelligkeit und Fitness der Boxencrew über Sieg oder Niederlage.

Die Arbeit in der Boxengasse ist gefährlich. Man ist dort der Gefahr wehrlos ausgeliefert. Man kann von anderen Fahrern angefahren werden oder auch vom eigenen Fahrer. Es ist eine kollektive, ständige Mutprobe, bei der jedoch niemand kneift oder ausweicht.

NASCAR war mein Leben. Wer mich zu dieser Zeit besuchte, fand eine Garage voller Trainingsausrüstung vor und eine Küche voller Radmuttern, abgewetzter Handschuhe, Klebeband für meine Knieschoner und Ölflecken. Die erste Radmutter von meinem Renndebüt in Daytona habe ich aufgehoben. Sie ist pink, und ich halte sie in Ehren.

Mitglied einer NASCAR-Boxencrew zu sein, war mein ganzer Stolz, aber vor allem sah ich mich als Vorbild. Ich zeigte damit jungen Frauen, was alles möglich ist, und dass sie zu jeder Zeit ihr Leben in die Hand nehmen können. Auch in dieser Sportart können Frauen ihren Platz finden.

Die meisten Menschen tragen die negativen und einengenden Stimmen ihrer Kindheit ihr ganzes Leben mit sich herum. Wie gut, dass ich das nicht tue. Aus meinem Gefühl der Unzulänglichkeit heraus fasste ich den Entschluss, Neues auszuprobieren, ungewöhnliche Wege zu beschreiten und mich selbst nie aufzugeben. Alles, was ich angeblich nicht machen konnte, habe ich gemacht. Mein Erfolg kommt daher, dass ich mich für mich selbst eingesetzt habe.

Und das ist es, was ich mir von dir wünsche – Einsatz. Mit diesem Buch fordere ich all jene von euch heraus, die ihre Fitness und ihre Gesundheit zu lange hintangestellt haben. Wenn es mir gelungen ist, mich vom Sportmuffel zur Sportskanone zu wandeln, kannst du es auch. Ich helfe dir dabei.

Ich möchte dir gerne beweisen, dass dein Körper dir gehört, und dass nur du bestimmen kannst, wie er aussieht. Wenn du das willst, dann bekommst du es, aber nicht ohne Anstrengung. Wenn du auf dem Sofa sitzen und über Crunches nachdenken willst, solltest du lieber ein anderes Buch lesen und dich mit deinem Körper abfinden. Andernfalls entdeckst du mit mir ein intensives, kurzes und kurzweiliges Trainingsprogramm, das dich unglaublich schnell in Form bringt!

Du bist an jedem neuen Tag dazu imstande, etwas an deinem Leben und an deinem Körper positiv zu verändern. Es ist ein Entschluss, den du immer wieder bekräftigen musst, indem du dein körperliches Wohl selbst in die Hand nimmst und für dich selbst sorgst, damit du selbstbewusst dein Leben lebst. Nur du selbst bist dazu imstande, niemand anderes.

Für mein Trainingsprogramm brauchst du keine Vorerfahrung in Sport oder Fitness zu haben. Ich hatte ja auch keine. Du musst nur den Willen haben, es auszuprobieren und alles zu geben! Stell dir zwischendurch schon mal vor, wie sexy du in deinen knallengen Jeans, im Bikini, in kurzen Shorts aussehen wirst – und wie sexy und selbstbewusst dein Spiegelbild sein wird.

Bist du bereit? Dann folge mir.

DER BADASS-BODY-PLAN

1. TEIL

SO MUSS DER PO

1. Der Weg zum Badass-Body

DU KANNST FROH SEIN, dass du dir dieses Buch vorgenommen hast, denn ich werde dir darin zeigen, wie man einen strammen Hintern und einen insgesamt schlanken, sexy Körper bekommt – und zwar ohne den üblichen Diätquatsch, ohne Wundermittel und ohne unnötige Übungen. Nix davon. Ich werde den ganzen Blödsinn weglassen und dich in die Form deines Lebens bringen – und dir zeigen, wie du deinen Lebensstil so ändern kannst, dass du auch in Form bleibst.

Ich habe diesen Plan entwickelt, um mein eigenes Essproblem zu lösen und um essen zu können, was ich will. Wer mich kennt, weiß, dass ich Appetit habe. Weil ich so gerne esse, brauchte ich einen Plan, bei dem Genuss erlaubt ist und der trotzdem meinen Körper innerlich und äußerlich so verändert, wie ich es möchte. Also mehr Muskelmasse und weniger Körperfett. Ob das ohne harsche Einschränkungen beim Essen möglich sein würde? Ich war mir nicht sicher.

Ich machte mich an die Arbeit und analysierte verschiedene Ernährungsansätze. Die meisten Diäten, über die ich las, waren lachhaft: zu extrem, einschränkend, superkompliziert und meist kurzlebige Trends. Trotzdem forschte ich weiter. Schließlich nahm ich die besten Elemente bestimmter Ernährungslehren und »frankensteinte« daraus die für mich optimale Kombi. Zugegeben, ich musste noch ganz schön viel rumprobieren, aber das Ergebnis war eine Ernährungsweise, die auf wenig Kohlenhydrate, mehr Fett und viel Eiweiß setzte – und die Raum ließ für »kontrolliertes Schummeln«, sodass meine neuen Essgewohnheiten mit der Realität zusammenpassten. Nach allem, was ich recherchiert hatte, mussten diese Elemente zu erfolgreichem Fettabbau beitragen, falls das gewollt war, sowie zum Aufbau von Muskelmasse – was das war, was ich wollte. Nebenbei stellte ich fest, dass es »Booty Foods«, »Po-Kost« gab, also Lebensmittel, die tatsächlich zum Fettabbau am Unterkörper beitragen. Diese Lebensmittel sind Teil meines Plans.

Natürlich war Essen nicht das einzige Mittel, um einen tollen Po und Körper zu erlangen. Training musste auch eine Rolle spielen, wenn auch nicht die wichtigste. Unser Körper ist mehr als nur eine Verdauungsmaschine. Er ist geschaffen, um zu spielen, sich zu bewegen und das Leben zu erkunden. Wer sich die Freuden und Kräfte nicht gönnt, die aus körperlicher Bewegung entspringen, stürzt sich selbst in einen Teufelskreis aus Motivationsschwäche und Fressattacken.

Noch ein Vorteil: Was ich will, ist keine Diät – sondern eher ein veränderter Blick aufs Essen, besonders auf die drei »Makronährstoffe« Protein, Fett und Kohlenhydrate. Der Badass-Body-Plan

ist dazu da, dass du ihn jeden Tag praktizierst und für immer beibehältst – und mit ein paar Änderungen und Portionsanpassungen kann auch dein Partner mitmachen.

Letzten Endes waren die Übungen in meinem Fitnessplan kraftorientiert und so konzipiert, dass sie mehrere Muskelgruppen gleichzeitig aktivierten, besonders in den Oberschenkeln und Pobacken. Die Workouts sind kurz, aber intensiv, sie sollen nicht nur die Muskulatur kräftigen, sondern auch aerobes Training bewirken und dabei berücksichtigen, wie wertvoll deine Zeit ist. Wenn du meinen Ernährungsplan mit dem Training kombinierst, und sei's nur dreimal pro Woche, wird dein Körper einen unglaublichen Transformationsprozess durchmachen.

Ich habe meinen Ernährungsplan und mein Trainingsprogramm an einem Versuchskaninchen getestet: an mir selbst. Mein Körper begann sich zu verändern. Ich wurde schlanker, aber kräftiger und unheimlich definiert. Es gelang mir, am oberen Ende meiner Gewichtsklasse im Gewichtheben zu bleiben. Mein Hinterteil wurde knackig und frei von Cellulite.

Meine CrossFit-Kundinnen wurden darauf aufmerksam. Sie wollten wissen, was ich gemacht hatte, und sie wollten es auch.

Da sich ihre Körper von meinem unterschieden, war mir klar, dass ich den Plan ein wenig anpassen musste. Daher optimierte ich ihn so, dass er zu allen möglichen individuellen Anforderungen passte: zu der Frau, die eine schönere Figur möchte; zu der Frau, die noch nie im Leben etwas Sportliches oder Gesundes unternommen hat; zu der Sportlerin, die ihre Leistung steigern will; und zu derjenigen, die einfach mehr Energie und Wohlbefinden erreichen will. Ich wollte alle mit einschließen und allen so viel wie möglich bieten.

Der Badass-Body-Plan war geboren.

SO FUNKTIONIERT'S: DIE BADASS-ERNÄHRUNG

Wie oft hast du schon die Frage gestellt: »Sieht mein Hintern darin fett aus?« Ob nun dein Freund, dein Mann oder die beste Freundin Höllenqualen erleiden müssen, während du den ganzen Kleiderschrank bis zur erlösenden Antwort durchprobierst, die Frage ist immer heikel, und bevor du sie überhaupt stellst, weißt du schon, dass dein Hintern so üppig aussieht wie der Jupiter.

Um dein rückwärtiges Spiegel- und Selbstbild zu verbessern, solltest du meinen Badass-Ernährungsplan befolgen. Im Mittelpunkt steht eine einfache, proteinreiche Kost – mit einer Besonderheit: Sie ist etwas fettreicher als die meisten Diäten, die du wahrscheinlich probiert hast. Es gab mal eine Zeit, da war Fett das »F-Wort« – man glaubte, es wäre schlecht für die Figur und für alles andere. Es mag verrückt klingen, aber viele neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass Fett als Nährstoff gar nicht der Übeltäter ist. Deine Zellmembranen bestehen zur Hälfte aus Fett, es ist also für die Gesundheit unerlässlich. Fett wird auch zur Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen benötigt, etwa von Vitamin A, das zur Proteinverarbeitung beiträgt und damit indirekt zum Muskelwachstum.

Fett zu essen bedeutet nicht, dass man fett wird. Tatsächlich trägt der Verzehr von bestimmten Fetten in der richtigen Menge dazu bei, dass Körperfett abgebaut, Muskelmasse entwickelt,

die Gelenke geschützt und das Herz gestärkt wird und dass das Essen besser schmeckt. Also auf den Teller mit dem Fett, und runter damit von der Hüfte!

Mit meinem Ernährungsplan wirst du auch keinen Hunger haben, weil du genug Protein und fettreiche Nahrungsmittel isst. Du wirst dich satt fühlen und nicht ausgehungert. Du wirst sehen und spüren, wie die Kilos dahinschmelzen – zuerst am Bauch, weil dort meist das aus Kohlenhydraten gebildete Fett gespeichert wird, dann am Po, an den Schenkeln und am ganzen Unterkörper.

Mach dich drauf gefasst, dass du von bestimmten Kohlenhydraten ziemlich wenig bekommst. Das muss so sein. Wenn man zu viel Kohlenhydrate zu sich nimmt, steigt der Blutzuckerspiegel, woraufhin das Hormon Insulin ausgeschüttet wird, um ihn wieder runterzudrücken. Dabei wandelt es die verzehrten Kalorien in Fett um und lagert sie ein. Und dieses Fett ist schwer loszuwerden; es bleibt lieber, wo es ist, und verursacht Cellulite. Wenn du merkst, dass du zunimmst, hast du deine Kohlenhydrate nicht richtig eingestellt.

Kein Zweifel: Der Low-Carb-Ansatz funktioniert. Haufen von Forschungsergebnissen zufolge führt die Einschränkung der Kohlenhydrataufnahme zu dramatischem Körperfettabbau. Wenn man mit bestimmten Kohlenhydraten geizt und den Verzehr insgesamt zurückfährt, produziert der Körper weniger Glukose und baut kein Fettgewebe mehr auf. Der Körper greift dann zur Energiegewinnung auf bestehende Fettreserven zurück, sodass man an Gewicht verliert.

Ich unterscheide allerdings zwischen verschiedenen Kohlenhydraten. Ich rate von Nudeln, Getreide, Brot, Crackern, Süßspeisen und verarbeiteten Lebensmitteln ab, besonders von solchen mit Markennamen und langen, kryptischen Zutatenlisten voller chemischer Zusätze. Wenn du so ein Etikett siehst, Finger weg! Aber keine Panik: Wenn solche Kohlenhydrate zu deinem Leben gehören, und du sie nicht missen möchtest, habe ich massenweise tolle Alternativen dafür parat.

Mein Ernährungsplan sieht auch bestimmte Nahrungsmittel vor, die buchstäblich vor Ort am Hintern wirken. Genau, es gibt Nahrungsmittel, die den Po verkleinern, und sie sind ein zentrales Element meines Plans. Ich nenne sie »Booty Foods«. Im Klartext: Fleisch und andere tierische Proteine, Obst, Gemüse und – jawohl – Fette. Nicht gleich weglaufen; ich erklär's! Mit der richtigen Auswahl an Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten verbrennst du das Fett, das an verschiedenen Körperregionen eingelagert ist, und zwar so rasch, dass es dich dazu motiviert, dein Idealgewicht zu erreichen. Natürlich isst du außer meiner Po-Kost noch viele andere leckere Sachen, denn der Badass-Body-Plan bietet immer Abwechslung.

Du wirst Frühstück, Mittag- und Abendessen genießen, ebenso die Snacks. Jedes Gericht besteht aus genau den Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten, die du brauchst, um die perfekte Figur und den perfekten Po zu erreichen – ob bekleidet oder entblößt, immer göttinnengleich.

Eine Warnung noch: Ich habe mich immer an Regeln gestoßen, wozu dann Ernährungsregeln? Ich werde also ein paar davon brechen. Nur keine Panik. Dieser Plan funktioniert, ich habe ja erlebt, wie er bei allen meinen Klientinnen Körper und Gesäß transformiert hat. Wenn du damit anfängst, sei mutig, sei wacker. Schließlich kommen brave Mädchen bekanntlich nirgendwo hin.

ICH BIN EIN BADASS!

Verliebt, verlobt, verheiratet. Aber irgendwas dazwischen macht, dass viele Frauen mit deutlich mehr Gewicht vor dem Altar landen, als es ihnen stünde. Meine Klientin Cathy ist ein gutes Beispiel. Ihre Hochzeit rückte näher, es waren noch sechs Monate – genug Motivation, um noch etwas zu ändern.

Cathy begann einen meiner Pläne mit zirka 30 Prozent Körperfett. Sie misst 1,65 Meter und hat eine kurvige, taillierte Figur. Natürlich wollte sie so viel wie möglich abnehmen, um im Hochzeitskleid so schön wie noch nie auszusehen.

Ihre Ernährungsweise war nicht sehr nährstoffhaltig, da Obst und Gemüse kaum vorkamen, also mussten wir alles ändern. Cathy begann, mehr frisches Gemüse einzukaufen, und schmiss den ganzen Fertigfraß weg. Ich machte sie mit proteinreicher Ernährung vertraut und weckte ihren Appetit auf leckere Fette wie Erdnussbutter und saure Sahne. Sie merkte, dass sie bei sechs Mahlzeiten am Tag nie Hungergefühle hatte. Cathy kombinierte die Badass-Ernährung mit meinem Trainingsplan, wobei sie nur dreimal pro Woche trainierte.

Am Ende des ersten Monats hatte Cathy vier ganze Kleidergrößen abgenommen und einen deutlich festeren Po bekommen. Was sie in sechs Monaten erreichen wollte, hatte sie in 30 Tagen geschafft. Nach der Hochzeit behielt sie ihre Badass-Gewohnheiten bei, wurde noch knackiger und blieb weiterhin in Topform.

SO FUNKTIONIERT'S: DAS BADASS-TRAINING

Möglicherweise hast du momentan gar keine Lust auf Fitnesstraining. Ich kann's verstehen. Ich hab Fitness früher gehasst. Aber ich hab's ausprobiert und bin drangeblieben. Als ich dann gemerkt habe, wie sich mein Körper positiv veränderte, spürte ich, dass ich mir selbst etwas Gutes tat, etwas, das nur ich für mich tun konnte, etwas, das es nicht zu kaufen gab. Ich fühle mich nach jedem Workout, als hätte ich im Lotto gewonnen. Ich weiß, dass ich etwas Positives für mich gemacht habe, und das stärkt mein Selbstwertgefühl. Fitnesstraining verändert auch die körperliche Biochemie. Es regt die Bildung von Wohlfühlchemikalien wie Serotonin und Endorphinen an, sowie von muskulaturfördernden Stoffen wie Wachstumshormonen und Testosteron. Nebenbei bemerkt steigert Fitnesstraining auch die Libido.

Um einen festen Arsch und einen sexy Körper zu bekommen, braucht man die richtigen Übungen und Trainingspläne, und die gibt es hier. So wie du bestimmte Sachen isst, die vor Ort am Po wirken, wirst du auch bestimmte Übungen machen, die vor Ort straffen. Ernährung und Training – eine unschlagbare Kombi. Meinem Trainingsplan entgeht jedoch kein einziger Körperteil, denn es wäre keine gute Idee, nur am Hinterteil zu arbeiten. Man muss überall Fett

abbauen, um das Rundum-sexy-Paket zu erhalten. Meine Workouts fordern vollen Körpereinsatz, damit kein Muskel die Chance hat zu kneifen – das macht das Training noch effektiver. Es ist übrigens auch temporeich, eine Bewegung folgt der andern, was den Herzschlag in den aeroben Bereich hebt und irrsinnig Kalorien verbrennt.

Manche Frauen scheuen vor Krafttraining zurück, weil sie Angst davor haben, zu muskulös zu werden. Mach dir darüber keine Sorgen, denn zur Bodybuilder-Figur sind bei Männern die männlichen Hormone ebenso nötig wie das Krafttraining. Wir haben einfach nicht den gleichen Hormonmix. Meine Workouts machen deinen Körper straff und kräftig, packen dir aber keine Muskelpakete drauf.

Du brauchst auch nicht stundenlang zu trainieren. Meine Übungen sind leicht zu verstehen und Schritt für Schritt illustriert und erklärt. Keine Trainingseinheit dauert länger als 20 Minuten, und ich biete Abwechslung und verschiedene Schwierigkeitsstufen für alle, vom absoluten Badass-Küken bis zur superfitten Badass-Göttin.

Wenn du dich gewissenhaft an meinen Trainingsplan hältst, hast du bald einen knackigen, sexy Körper, der in engen Jeans, im Bikini und anderen Klamotten verteufelt scharf aussieht und Köpfe verdreht und buchstäblich den Verkehr lahmlegt. Ungelogen.

WAS DU BRAUCHST

Vielleicht bist du jetzt ein wenig verzagt oder befangen, weil du schon so viele Abnehmprogramme ausprobiert hast, die nicht funktionierten. Das Wort Diät hängt dir zum Hals raus. Mit Fitnessübungen braucht man dir schon gar nicht zu kommen. Okay, auch das versteh ich. Aber sieh es mal anders.

Denk an deinen ersten Sex. Es war komisch, eine endlose Wurschtelei. Du wusstest nicht so richtig, was passiert. Du wusstest noch nicht mal, ob es dir gefällt. Aber du hast es immer wieder versucht. Nach ein paar weiteren komischen Versuchen mochtest du es. Bald hast du es geliebt.

Tja, mit dem Badass-Body-Plan ist es genau so. Du fängst damit an. Du wurschelst herum. Du bleibst dran. Du bekommst erstaunliche Ergebnisse, und dann liebst du den Plan. Er wird ein Teil deines Lebens.

Damit es dir leichter fällt, gebe ich dir meine drei S-Wörter des Erfolgs mit auf den Weg: Selbstreflexion, Selbstvertrauen und Selbstdisziplin.

SELBSTREFLEXION

Selbstreflexion bedeutet für mich, dass man sich ehrlich eingesteht, wo man steht, wo man hinwill und was man überhaupt vom Leben erwartet. Ich rate meinen Klientinnen, Tagebuch zu führen und genau aufzuschreiben, wie sie aussehen wollen und was dafür nötig ist. Um den Prozess in Gang zu bringen, empfehle ich ihnen, mit Visualisierungen zu arbeiten, einem relativ

alten Konzept aus der Sportpsychologie, das zur Leistungssteigerung eingesetzt wird. Bevor du mit meinem Plan beginnst, solltest du dir dein gesundes Idealbild vorstellen und es im Tagebuch beschreiben. Entwirf ein Bild, spüre ihm nach und halte es in deinem Bewusstsein fest. Sieh dich selbst im erreichten Idealzustand. Forschungen haben ergeben, dass das Bewusstsein den Körper in Richtung des visualisierten Bildes lenkt. Anders ausgedrückt: Der Glaube versetzt (Fett-)Berge.

Außerdem solltest du die konkreten Ziele notieren, die du erreichen musst, um deine Vision wahr zu machen. Wie viel Gewicht willst du am Ende abgenommen haben? Fünf Kilo? Zehn? Fünfundzwanzig? Oder gerade so viel, dass du dich endlich wieder in die vor Monaten zu eng gewordene Jeans zwängen kannst? Vielleicht geht es dir nicht so sehr ums Abnehmen, sondern darum, deinen oberscharfen Körper in Form zu kriegen. Setz dir deine Ziele ruhig so ehrgeizig, wie du willst. Es geht ja schließlich um dein Leben.

Als Nächstes schreibst du alles auf, was du für die Erreichung deiner Ziele zu opfern bereit bist. Kein Erfolg, der etwas wert ist, wird ohne Opfer errungen. Es ist wichtig, sich klarzumachen, was man will und was man dafür tun muss. Du bist stärker, als du glaubst – du musst nur den Willen haben, dir Mühe zu geben.

Auf meinem eigenen Weg zur Fitness wurde mir sonnenklar, dass ich lieb gewonnene Gewohnheiten aufgeben musste, also das Rauchen, das Trinken und das Essen von fettem und zuckrigem Fraß. Bei dem, was du aufgeben willst, musst du brutal ehrlich sein. Wirst du wirklich kein Fast Food und keine süßen Betthupferl mehr essen? Wirst du den täglichen Cocktail sein lassen? Was ist mit den Softdrinks, die du immer in dich hineinkippst? Wirst du das bewegungsarme Dasein aufgeben? Wirst du Essen nicht mehr als Beruhigungsmittel nehmen, wenn du gestresst bist? Deine schlechten Angewohnheiten stehen dir im Weg. Lass dir von so einer dummen Angewohnheit nicht den Körper versauen, den du haben könntest. Sei dein eigener Chef, setz die schlechten Angewohnheiten auf die Straße und ersetze sie durch gute Gewohnheiten. So wirst du zum Badass.

Auch deine Prioritäten wollen reflektiert sein. Frauen denken immer zuerst daran, sich um andere zu kümmern. Das ist ja nichts Schlechtes, kann aber problematisch werden, wenn man dem eigenen Wohlergehen nicht genügend Wert zuweist, um ihm oberste Priorität zu geben. Wie soll man sich denn richtig um andere kümmern, wenn man sich nicht zuerst um sich selbst kümmert? Prioritäten ändern sich je nach Lage der Dinge; Prinzipien ändern sich nicht. Ernährung und Fitness werden zunächst zu Prioritäten und erfordern bewussten Einsatz; wenn man dann positive Veränderungen an sich wahrnimmt, werden diese Prioritäten zu Prinzipien und zu ganz normalem Alltag.

SELBSTVERTRAUEN

Selbstvertrauen ist die Überzeugung, dass man in einer bestimmten Situation erfolgreich sein wird. Selbstvertrauen haben wir aber nicht immer von Natur aus, und es kommt und geht. Kaum jemand kommt im Leben an den Gefühlen von Furcht und Selbstzweifel vorbei.