

# Elite 12-Tage SLIMDOWN und Ernährungsleitfaden



TRENDPRO TV GMBH  
c/o HLG Niederlassung Hamburg  
Schnackenburgallee 201  
DE-22525 Hamburg  
Deutschland

Dies Produkt kommt zu Ihnen durch:  
**THANE Fitness®**  
[www.thanefitness.com](http://www.thanefitness.com)

*Making Fitness Fun!®*

Thane Fitness® ist eine Abteilung von Thane International, Inc.  
Copyright ©2002 von Thane International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

(8/04)



# Elite 12-Tage Slimdown und Ernährungsleitfaden

- Wenn Sie am Morgen aufstehen, trinken Sie ca. 500 ml (=16 oz. oder 2 Tassen) Wasser mit frisch gepresstem Zitronensaft.
- Trinken Sie 2 Stunden nach dem Frühstück 750 ml (=24 oz. oder 3 Tassen) Wasser.
- Trinken Sie zwei Stunden nach dem Abendessen (= 8 oz. oder 1 Tasse) Wasser oder Kräutertee.

**(Beschränken Sie die mit den Mahlzeiten eingenommenen Flüssigkeiten auf 250 ml = maximal eine Tasse)**

## Elite 12-Tage Slimdown

THANE *fitness*®**1. Tag**

(1650 Kalorien / 45 g Fett)

**FRÜHSTÜCK**

- ✓ ½ Tasse mit Kalzium angereicherter Orangensaft
- ✓ 2 Scheiben Weizen-Vollkorn-Toast oder 1 Brötchen mit 2 Eßl. Marmelade

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 2 Äpfel

**MITTAGESSEN**

- ✓ Tunfisch-Sandwich:
  - 2 Scheiben 7-Korn-Brot mit
  - ½ Tasse Thunfisch im eigenen Saft (gut abgespült)
  - 1 Eßl. kalorienreduzierte Mayonnaise und gehackter Sellerie, Kopfsalat und Tomatenscheiben
- ✓ ½ rote Paprika, in Streifen geschnitten

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 Orange und ¾ Tasse Ananasstückchen

**ABENDESSEN**

- ✓ 120 ml (= 4 z. oder 1/2 Tasse) enthäutete Hühnerbrust, gegrillt
- ✓ 1 kleine gebackene Kartoffel mit 1 Eßl. Butter
- ✓ ½ Tasse Möhren, dampfgegart
- ✓ ½ Tasse grüne Bohnen oder Brokkoli, dampfgegart
- ✓ 1 grüner Salat mit Tomate
- ✓ 2 Eßl. Dressing
- ✓ geraspelter Rotkohl, Möhren und klein geschnittene Gurke

**2. Tag**

(1600 Kalorien / 38 g Fett)

**FRÜHSTÜCK**

- ✓ 1 ganze Banane
- ✓ 1 Tasse Haferschrot mit 1 Eßl. Honig

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 Tasse fettarmer Joghurt

**MITTAGESSEN**

- ✓ 1 Tasse Gemüsebrühe
- ✓ 1 Weizenvollkorn-Brötchen mit ca. 50 g (2 oz.) Käse
- ✓ 1 rohe Möhre, in Streifen geschnitten
- ✓ ¼ rote Paprika, in Streifen geschnitten
- ✓ 1 Tasse Magerjoghurt

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 Birne

**ABENDESSEN**

- ✓ ca. 100 g (4 oz.) gegrillter Fisch mit Zitrone
- ✓ ¾ Tasse Brokkoli oder Rosenkohl, dampfgegart
- ✓ 2 Tassen Salat mit 1 Tomate, in Scheiben geschnitten, 2 Eßl. Dressing

## Elite 12-Tage Slimdown

THANE *fitness*®**3. Tag**

(1650 Kalorien / 50,3 g Fett)

**FRÜHSTÜCK**

- ✓ ½ Banane
- ✓ 1 Tasse Kleieflocken
- ✓ 1 Tasse Magermilch oder Milchalternative

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 Birne

**MITTAGESSEN**

- ✓ Sandwich:
  - 2 Scheiben 7-Korn-Brot
  - 75 g Pute oder Hühnerbrust
  - 2 Eßl. Mayonnaise
  - Blattsalat, Tomatenscheiben
- ✓ 1 mittlere Gurke, in Scheiben geschnitten
- ✓ 1 Möhre, in Streifen geschnitten

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 Tasse fettarmer Joghurt

**ABENDESSEN**

- ✓ ca. 100 g (4 oz.) mageres Rinderfilet
- ✓ ½ Tasse brauner Basmati-Reis, in Wasser oder Brühe gekocht
- ✓ ¾ Tasse Zucchini, dampfgegart
- ✓ ¾ Tasse gelber Kürbis, dampfgegart
- ✓ 1 Spinatsalat mit
  - 1 kleinen Tomate
  - 2 Eßl. Dressing

**4. Tag**

(1650 Kalorien / 46 g Fett)

**FRÜHSTÜCK**

- ✓ ½ Grapefruit
- ✓ 1 Tasse magerer Hüttenkäse

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 handvoll Mandeln

**MITTAGESSEN**

- ✓ 1 gegrillte Hühnerbrust
- ✓ ½ Tasse brauner Basmati-Reis
- ✓ 1 Kopf Salat mit geraspelttem Rotkohl, Möhren und Tomaten
  - 2 Eßl. fettarmes Dressing
- ✓ ½ Tasse dampfgegartes Gemüse Ihrer Wahl

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 ½ Tasse Erdbeeren

**ABENDESSEN**

- ✓ 1 ½ Tassen Spaghetti oder andere Pasta:
  - ca. 75g (3 oz.) 90% mageres Rinderhackfleisch, gekocht und abgetropft
  - ½ Tasse Spaghettisauce
- ✓ 2 Eßl. Parmesankäse
- ✓ sautierte Pilze, Zwiebeln und 1 Tasse Zucchini
- ✓ ½ Tasse Spinat, dampfgegart oder 1 kleiner Caesar-Salat

**5. Tag**

(1525 Kalorien / 35 g Fett)

**FRÜHSTÜCK**

- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 Tasse Haferschrot mit 1 Eßl. Honig

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 Pfirsich
- ✓ ½ Tasse Blaubeeren

**MITTAGESSEN**

- ✓ Pita-Sandwich:
  - 1 Pitatasche
  - ca. 75g (3 oz.) Pute
  - Blattsalat, Tomatenscheiben
  - 1 Eßl. Mayonnaise
- ✓ ¾ Tasse roher Blumenkohl
- ✓ ½ Tasse V-8 oder Tomatensaft

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 Tasse Magerjoghurt

**ABENDESSEN**

- ✓ ca. 150g (6 oz.) gebackene Meeresfrüchte
- ✓ 2 Tassen Brokkoli, Möhren, oder anderes Gemüse
  - Unter Rühren mit 1 Eßl. Olivenöl kurz anbraten, bis es gerade so gar ist
- ✓ Gemischter grüner Salat mit
  - 1 Eßl. Italienischem Dressing

**6. Tag**

(1350 Kalorien / 37 g Fett)

**FRÜHSTÜCK**

- ✓ 1 Tasse magerer Hüttenkäse, vermischt mit Banane und ½ Tasse Blaubeeren

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 Handvoll Mandeln

**MITTAGESSEN**

- ✓ Putensalat:
  - ca. 100g (4 oz.) Deli-Pute, in Streifen geschnitten
  - 2 Tassen gemischter grüner Salat mit
  - ¾ Tasse rohem Brokkoli und Blumenkohl
  - 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
  - ¼ Tasse klein geschnittene Zwiebeln
  - 2-3 Eßl. fettarmes Dressing

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 2 Tassen Wassermelone

**ABENDESSEN**

- ✓ 2 Scheiben einer mittelgroßen Käsepizza
- ✓ 1 ½ Tassen Gurken-, Zwiebel- und Tomatenscheiben mit
  - 1 Eßl. Italienischem Dressing
- ✓ ½ Tasse V-8 oder Tomatensaft

**7. Tag**

(1480 Kalorien / 44 g Fett)

**FRÜHSTÜCK**

- ✓ ½ Tasse V-8 oder Tomatensaft
- ✓ 1 oder 2 Rühreier
- ✓ 1 Scheibe getoastetes 7-Korn-Brot

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ Tasse frische Erdbeeren
- ✓ 1 Pfirsich

**MITTAGESSEN**

- ✓ ca. 100g (4 oz.) gegrillte, enthäutete Hühnerbrust
- ✓ ¾ Tasse Krautsalat
  - vermischen Sie geraspelte Möhren, ½ Tasse Rotkraut,
  - ½ Tasse Weißkraut,
  - 1 Eßl. Mayonnaise,
  - 1 Eßl. Naturjoghurt, ¼ Eßl. Dill und ½ Eßl. Salz

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 Tasse Joghurt
- ✓ ¾ Tasse frische Ananasstückchen

**ABENDESSEN**

- ✓ Taco-Salat:
  - ca. 75g (3 oz.) gehackte Putenbrust oder Rinderhackfleisch, gekocht
  - ¼ Tasse Pinto oder Kidneybohnen
  - ca. 25g (1 oz.) geriebener Käse, 3 Eßl. pikante Sauce
  - 1 Tomate, in Scheiben geschnitten,
  - 1 Tasse Blattsalat
  - 1 Tasse rohes (oder schnell dampfgegartes) Gemüse (grüne Paprika, Möhren, rote Zwiebeln, Pilze

**8. Tag**

(1525 Kalorien / 40 g Fett)

**FRÜHSTÜCK**

- ✓ ½ Tasse mit Kalzium angereicherter Orangensaft
- ✓ 2 Scheiben 7-Korn-Brot getoastet mit je 1 Eßl. Butter

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 Apfel
- ✓ ½ Tasse fettarmer Hüttenkäse

**MITTAGESSEN**

- ✓ Sandwich:
  - 2 Scheiben 7-Korn-Brot
  - ca. 50g (2 oz.) Pute oder Hühnerbrust
  - 1 Eßl. Mayonnaise
  - Blattsalat, Tomatenscheiben

**ZWISCHENMAHLZEIT**

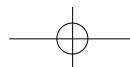
- ✓ ¾ Tasse Krautsalat

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 ½ Tassen Trauben

**ABENDESSEN**

- ✓ ca. 150g (6 oz.) gebackene Meeresfrüchte
- ✓ 2 Tassen Brokkoli, Möhren, oder anderes Gemüse
  - kurz in 1 Eßl. Olivenöl angebraten
- ✓ Gemischter grüner Salat mit 1 Eßl. Italienischem Dressing

**9. Tag**

(1750 Kalorien / 42 g Fett)

**FRÜHSTÜCK**

- ✓ 1 Banane
- ✓ 1 Tasse Haferschrot mit 1 Eßl. Honig
- ✓ ½ Tasse Magermilch oder Milchalternative

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 ½ Tassen frische Erdbeeren

**MITTAGESSEN**

- ✓ Thunfisch-Sandwich:
  - 2 Scheiben 7-Korn-Brot mit
  - ½ Tasse Thunfisch im eigenen Saft
  - 1 Eßl. kalorienreduzierte Mayonnaise und klein geschnittener Sellerie, Zwiebeln, Blattsalat und Tomatenscheiben
- ✓ ¼ Tasse Brokkoli
- ✓ 1 Möhre, in Streifen geschnitten

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 Tasse Magerjoghurt

**ABENDESSEN**

- ✓ 1 ½ Tassen Spaghetti oder andere Pasta:
  - ca. 75g (3 oz.) 90% mageres Rinderhackfleisch, gekocht und abgetropft
  - ½ Tasse Spaghettisauce
  - 2 Eßl. Parmesankäse
  - sautierte Pilze, Zwiebel und ¼ Tasse Zucchini
- ✓ ½ Tasse Spinat, dampfgegart
- ✓ 1 kleiner grüner Salat

**10. Tag**

(1650 Kalorien / 48 g Fett)

**FRÜHSTÜCK**

- ✓ 1 Apfel, in Scheiben geschnitten
- ✓ 1 English Muffin aus Weizen-Vollkornmehl mit 2 Eßl. Honig

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 handvoll

**MITTAGESSEN**

- ✓ 1 Tasse Gemüsesuppe
- ✓ 1 Weizenvollkorn-Brötchen mit 50g (2 oz.) Käse
- ✓ 1 rohe Möhre, in Streifen geschnitten

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 2 Tassen Melone nach Wahl

**ABENDESSEN**

- ✓ 100g (4 oz.) mageres Rinderfilet
- ✓ ¼ Tasse Zucchini, dampfgegart
- ✓ ¼ Tasse gelber Kürbis, dampfgegart
- ✓ 1 großer Spinatsalat mit
  - 1 kleinen Tomate, geraspelt
  - Kraut, Möhren, Roter Beete und Gurke und 2 Eßl. Dressing

**11. Tag**

(1590 Kalorien / 48 g Fett)

**FRÜHSTÜCK**

- ✓ ½ Grapefruit
- ✓ 1 Weizenvollkorn-Brötchen

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 Apfel
- ✓ 50g (2 oz.) Mandeln

**MITTAGESSEN**

- ✓ 1 kleine gebackene Kartoffel, bestreut mit
  - ½ Tasse fettarmem Hüttenkäse
- ✓ 1 Kopf Salat mit
  - 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
  - 2 Eßl. Dressing
- ✓ 1 Tasse dampfgegartes Gemüse Ihrer Wahl

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 Birne

**ABENDESSEN**

- ✓ ca. 100g (4 oz.) gegrillter Fisch mit Zitrone
- ✓ ¼ Tasse Brokkoli oder Rosenkohl, dampfgegart
- ✓ 1 ½ Tassen grüner Salat mit geraspelttem Rotkohl, Möhren, Gurke, 1 kleine in Scheiben geschnittene Tomate
- ✓ 2 Eßl. Dressing

**12. Tag**

(1490 Kalorien / 45 g Fett)

**FRÜHSTÜCK**

- ✓ ½ Tasse mit Kalzium angereicherter Orangensaft

- ✓ 1 oder 2 Rührreier

- ✓ 1 Scheibe 7-Korn-Toastbrot

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 frischer Pfirsich
- ✓ 1 Birne

**MITTAGESSEN**

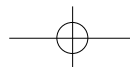
- ✓ Putensalat:
  - 2 Tassen gemischter grüner Salat mit
  - ¼ Tasse rohem Brokkoli und Blumenkohl
  - 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
  - ca. 100g (4 oz.) Pute, in Scheiben geschnitten, 50g (2 oz.) Schinken, in Scheiben geschnitten
  - ¼ Tasse Zwiebel, klein geschnitten
  - 2-3 Eßl. fettarmes Dressing

**ZWISCHENMAHLZEIT**

- ✓ 1 Tasse Magerjoghurt

**ABENDESSEN**

- ✓ ca. 100g (4 oz.) enthäutete Hühnerbrust, gegrillt
- ✓ ½ Tasse Möhren, dampfgegart
- ✓ ½ Tasse grüne Bohnen oder Brokkoli, dampfgegart
- ✓ 1 kleine gebackene Süßkartoffel
- ✓ 1 in Scheiben geschnittene Tomate, 1 Eßl. Dressing



# THANE *Fitness*®

## Ernährungsleitfaden

Jede in diesem Buch enthaltene medizinische oder gesundheitsbezogene Information ist nicht als Ersatz für die Konsultation Ihres Arztes gedacht. Jeder Versuch, irgendeine Krankheit oder einen medizinischen Zustand zu diagnostizieren oder zu behandeln, sollte unter der Kontrolle eines qualifizierten Arztes erfolgen, dem Ihre persönliche medizinische Vorgeschichte bekannt ist.

Die in diesem Buch enthaltene Information und das darin beschriebene System zur Gewichtsreduktion sind zur Verwendung durch normal gesunde Personen als Teil eines Grundprogramms zur Verbesserung der körperlichen Erscheinung gedacht.

**KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT, BEVOR SIE MIT DIESEM ODER IRGENDINEM PROGRAMM ZUR VERÄNDERUNG IHRER PHYSISCHEN ERSCHEINUNG BEGINNEN.**

## LEBENSMITTEL und WIE MAN SIE UNTER KONTROLLE HÄLT

### WAS MAN TUN SOLLTE

**1) ESSEN SIE IMMER AUSGEWOGEN** -- sodass Ihre Aufnahme komplexer Kohlenhydrate in etwa Ihrer Proteinaufnahme entspricht. Sie können dies tun, indem Sie einfach die Menge der Lebensmittel abschätzen, die Sie essen. Beispiel: Falls vor Ihnen ein Teller voll Pasta steht, (große Menge Kohlenhydrate), dann müssen Sie es mit der Menge proteinreicher Lebensmittel ausgleichen, die Sie als gleichwertige Menge einschätzen (dem Volumen oder besser dem Gewicht nach).

#### KOMPLEXE KOHLENHYDRATE: PROTEIN:

- Braunreis
- Yamswurzeln
- Hafergrütze
- Weißkartoffeln
- Süßkartoffeln
- Haferschrot
- Haferkleie
- Mais
- Vollkornbrot
- Vollkornpasta
- Weizenflocken
- Reiscrème
- Erbsen
- Puffbohnen
- Schwarze Bohnen
- Weiße Bohnen
- Pintobohnen
- knochenlose, enthäutete Putenbrust
- weißfleischiges Hähnchen
- Eiweiß
- Schweinefilet
- Dosen-Thunfisch im eigenen Saft
- Fettarme Milchprodukte
- Shrimps
- Der Fettkern des Round Steaks
- Kabeljau
- Flunder
- Shellfisch
- Junger Dorsch
- Heilbutt
- Lende
- Weißfleischiges Hähnchen im Saft aus der Dose
- Fettarme Pute oder Hühnerbrust Deli-Scheiben

**2) TRINKEN SIE JEDE MENGE WASSER!** Versuchen Sie, täglich 8 Viertelliter-Gläser Wasser oder mehr zu trinken. Es ist gewöhnlich am besten, in Flaschen abgefülltes Quell- oder destilliertes Wasser zu verwenden, da das Wasser heutzutage in den meisten Gebieten stark mit Chlor und anderen ungesunden Chemikalien versetzt ist.

**3) Essen Sie jede Menge faserreiches Gemüse und blattreiche Kräuter, diese sind die BEST-MÖGLICHE Speise!** Und denken Sie daran, sich durch das Hinzufügen ölgiger Salatdressings, Mayonnaisen oder Sauerrahms nicht alles zu verderben!

**4) Unternehmen Sie den bewussten Versuch, die Portionsgrößen zu verkleinern.** Es ist erstaunlich, wie wir versuchen, unser Teller von einem Rand zum anderen mit Essen gefüllt ist, so lange zu essen, bis nichts mehr übrig ist. Füllen Sie statt dessen nur halb soviel Essen auf Ihren Teller wie sonst. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, sodass Sie nicht als Erste(r) fertig sind. Wenn noch alle essen, ist die Versuchung sich noch etwas zu holen zu groß, selbst wenn Sie bereits satt sind. Falls Sie aber wirklich noch Hunger haben, füllen Sie sich auf jeden Fall noch

etwas auf, aber stellen Sie sich die Frage, ob es Hunger ist, oder ob Sie nur aus Gewohnheit noch ein wenig mehr wollen.

5) Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten, es sei denn, es ist eine geplante Zwischenmahlzeit, die als Portion zu Ihrem Ernährungsplan zählt.

## Was Sie NICHT TUN sollten

1) Führen Sie keine wiederholten Diäten durch, die Sie in der Regel alle dahin bringen werden, dass Sie alles, was Sie verlieren, wieder zurück bekommen, sobald sie ihre Diät beendet haben. Folgen Sie statt dessen den einfachen unten stehenden Richtlinien.

2) Reduzieren Sie die Fette und Öle, die Sie essen. Dies ist bei weitem die wichtigste Regel, an die Sie sich erinnern müssen, und man kann sie nicht genug betonen. Die Worte "zusätzliche Fette und Öle" haben hier eine sehr spezifische und spezielle Bedeutung, denn sie bezeichnen alle diejenigen unnatürlichen Fette und Öle, die Menschen herstellen, verarbeiten und den Speisen, die sie essen, hinzufügen. Es ist sehr wichtig, ALLE zugefügten Fette und Öle zu reduzieren, nicht einfach nur weil sie dick machen, sondern weil sie auch krank machen, sie stehen mit solchen Störungen wie Brust- und Dickdarmkrebs, Herzkrankheiten und anderen schweren Krankheiten im Zusammenhang.

### Die Reduzierung hinzugefügter Fette und Öle bedeutet die Reduzierung von:

- Margarine,
- Mayonnaise,
- Olivenöl,
- Butter,
- Öligen Salatdressings,
- Chips jeder Art (es sei denn, sie sind gebacken),
- Frittierten Lebensmitteln,
- Pommes Frites,
- Käsecreme,
- Eiscreme,
- Schmalz,
- und allen anderen hergestellten Fetten oder Ölen.

Wenn Sie Salate ohne Dressing nicht mögen — probieren Sie eine Mischung aus Zitronensaft und ein wenig Olivenöl. Das ist köstlich! Oder... probieren Sie irgendeines der ölfreien Salatdressings, die es jetzt fast überall gibt.

All die oben gelisteten Lebensmittel sind einfach furchtbar für Sie. Aber mit Wasserstoff versetzte Produkte wie Margarine, Mayonnaise und alle erhitzten Fette und Öle sind am schlimmsten, da sie einen hohen Anteil an Transfetten haben, Substanzen, die entstehen, wenn Fett oder Öl erhitzt oder stark verarbeitet wird. Transfette sind direkt am Beginn und/oder an der Verschlimmerung von Fettleibigkeit, Erkrankungen des Herzkreislaufsystems und Krebs beteiligt. Vermeiden Sie diese "Lebensmittel" auf jeden Fall.

3) Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel mit viel Zucker und weißem Mehl. Überprüfen Sie die Etiketten und essen Sie nichts, was zu viele dieser Dinge auf der Zutatenliste hat, da auch diese zu Fettleibigkeit und Krankheit beitragen.

## SPEISENZUBEREITUNG

Dieses Thema könnte schon allein Bände füllen. Der wichtigste Punkt, an den Sie sich erinnern müssen, ist jedoch wiederum, zugefügte Fette und Öle zu reduzieren! Frittieren Sie nichts in Öl. Nutzen Sie Anti-Haft-Pfannen und verwenden Sie Wasser oder fettarme Hühnerbrühe. Ein wenig experimentieren, und Sie werden sehen, wie einfach das ist. Denken Sie außerdem daran, dass jedes Menü, das Öl, Butter oder Margarine enthält, genau so gut oder zumindest fast genau so gut ohne diese Zutaten zubereitet werden kann. Sie müssen etwas experimentieren, um dieses Konzept auf jedes Ihrer Lieblingsrezepte anzuwenden, aber die Belohnung dafür ist sehr groß. Sie bedeutet eine immer bessere Gesundheit sowie immer mehr Erfolg.

## ESSENSZEITEN

Der beste Weg, Ihren Speiseplan aufzustellen, ist Ihre tägliche Lebensmittelaufnahme auf mehrere Mahlzeiten zu verteilen, statt, beispielsweise eine große Mahlzeit am Tag zu essen. Studien haben gezeigt, wenn zwei vergleichbare Gruppen von Menschen die gleiche Anzahl Kalorien nach unterschiedlichen Speiseplänen essen, tendiert die Gruppe, die eine große Mahlzeit am Tag isst, dazu an Gewicht zuzunehmen und sich schlechter zu fühlen, während die andere Gruppe, die ihre Kalorien über den Tag verteilt, dazu tendiert, sich besser zu fühlen und nicht an Gewicht zuzunehmen. Das typische ausgedehnte Abendessen, an das die meisten Menschen gewöhnt sind, ist problematisch, weil der natürliche Tagesrhythmus des Körpers so ist, dass er sich am Abend zur Ruhe vorbereitet und nicht zu einer ausgedehnten Mahlzeit. Was noch wichtiger ist, spät am Tag gegessene Mahlzeiten werden eher in Körperfett umgewandelt. Essen Sie also abends eine leichte Mahlzeit — ein Stück gegrilltes Hähnchen, braunen Reis und Gemüse — achten Sie dabei nur auf die Portionsgröße. Denken Sie daran: so spät abends verzehrte Lebensmittel werden höchstwahrscheinlich in Körperfett umgewandelt, und einmal angespeichertes Körperfett lässt sich wesentlich langsamer und schwieriger abbauen, als es gespeichert wird — eine Tatsache, mit der viele Menschen bereits vertraut sind. Essen Sie immer Frühstück. Eine Tasse Weizencreme, Weizenkleie, Haferschrot oder ein Omelett aus Eiweiß ist eine tolle Art den Tag zu beginnen. Es stärkt Körper und Geist und gibt Ihnen die Extraportion Energie, die Sie benötigen, um den Herausforderungen des Tages gewachsen zu sein. Was auch immer Sie tun, lassen Sie diese wichtigste Mahlzeit nicht aus. Zusätzlich zu Frühstück, Mittagessen und Abendbrot müssen Sie eine kleine Zwischenmahlzeit am Vormittag und eine andere zwischen dem Mittagessen und dem Abendessen zu sich nehmen.

## WANN SIE ESSEN UND WANN SIE AUFHÖREN SOLLTEN

Natürlich schlanke Menschen folgen diesen beiden Mustern:

- 1) Sie essen nur dann, wenn sie wirklich hungrig sind; und

2) sie hören auf zu essen, wenn sie nicht mehr hungrig sind.

So aßen die ersten Menschen, ein gutes Zeichen dafür, dass dies die natürliche Art ist. Die meisten Menschen haben sich daran gewöhnt zu festgesetzten Mahlzeiten zu essen: zur Mittagszeit, abends und zum Frühstück. Die Wahrheit ist jedoch, dass es weitaus natürlicher ist, dann zu essen, wenn Sie Hunger haben. Das bedeutet, wirklichen Hunger, nicht nur Appetit auf Essen. Versuchen Sie, soweit es geht, diesem einfachen aber starken Prinzip zu folgen. Das zweite Timingprinzip – mit dem Essen aufzuhören, sobald Sie keinen Hunger mehr haben – ist ebenfalls sehr stark, kann aber im Gegensatz zu dem stehen, was Sie in Ihrer Kindheit gelernt haben. Erinnern Sie sich an Reden wie "Iss! In anderen Ländern gibt es Kinder, die hungern..." Das mag schon stimmen, aber es ist bestimmt kein Grund sich voll zu stopfen. Kindheitslektionen sind nicht immer gute. Der natürlichste Zeitpunkt dafür, mit dem Essen aufzuhören, ist wenn Sie satt sind, überraschender Weise tun das die meisten von uns jedoch nicht. Dieses Prinzip bedeutet, dass Sie auch dann aufhören sollten, wenn noch 95% der Speise auf Ihrem Teller ist, und auch dann, wenn nur noch 5% darauf liegt. Das ist überhaupt nicht wichtig. Die Menge der übrig gelassenen Speisen auf Ihrem Teller spielt keine Rolle; sie ist absolut willkürlich und irrelevant für die Bedürfnisse Ihres Körpers. Das Einzige was zählt, ist wie Sie sich fühlen. Wenn Sie zufrieden sind... wenn der Hunger gestillt ist... STOP.

## ESSEN IM RESTAURANT

Dies ist ein besonders schwieriger Bereich. Restaurants lieben Öl und Butter aus einem unbekanntem Grund. Selbst einfache Salate ertrinken förmlich in absolut überflüssigen Ölmengen. Gemüse werden in Butter gegart und mit noch mehr Butter begossen, bevor Sie zum Tisch gebracht werden.

Auch die frische der Lebensmittel ist ein Grund zur Besorgnis. Fisch, Geflügel und Fleisch sind, in der Reihenfolge ihrer Nennung, wahrscheinlich am problematischsten. Seien Sie vorsichtig. Stellen Sie viele Fragen, insbesondere zur Frische. Wenn es irgendeinen Grund gibt zu glauben, dass Ihr Essen nicht frisch ist, bestellen Sie etwas anderes oder gehen Sie.

**Befolgen Sie diese einfachen Regeln, wenn Sie in einem Restaurant bestellen:**

- Fragen Sie immer, wie viel Öl oder Butter in den Gerichten (oder dem Gericht) ist, die (das) Sie bestellen wollen.
- Bestehen Sie darauf, dass Ihre Gerichte ohne Öl oder Butter oder höchstens mit einer sehr kleinen Menge zubereitet werden.
- Weisen Sie jedes Angebot zurück, Käse über Ihre Speisen zu streuen.
- Bestellen Sie Salate nur mit Essig-Dressing oder mit Zitronenstückchen, die Sie über Ihrem Salat auspressen können. Wenn Sie irgendein Dressing des Hauses bestellen müssen, nehmen Sie eins, das sich aufspaltet, wie Vinaigrette, sodass Sie das Öl, das oben drauf schwimmt, weggießen und nur den leckeren Teil unter dem Öl verwenden können. Oder bringen Sie Ihr eigenes, gesundes Dressing mit.
- Bestellen Sie niemals irgendetwas, was tiefgefroren war! Denken Sie unbedingt

daran, danach zu fragen, weil es viel mehr Lebensmittel gibt, die tiefgefroren sind, als von den meisten Speisekarten ersichtlich ist. Italienische Restaurants frieren beispielsweise ihren "Auberginenauflauf" ein.

- Vermeiden Sie cremige Speisen. Viele Gerichte, die normalerweise mit Sahne zubereitet werden, sind ohne diese ebenso lecker. Bitten Sie die Küche, sie so zuzubereiten, wie Sie sie wollen.
- Bestellen Sie zuerst einen Salat, je größer, um so besser, und bitten Sie darum, dass er sofort gebracht wird. Vermeiden Sie die öligen/cremigen Dressings und essen Sie den Salat, sobald er kommt.
- Sagen Sie "nein" zu Brötchen und Butter.
- Versuchen Sie der Versuchung des Desserts zu widerstehen. Wenn Sie es essen müssen, nehmen Sie eins, das so nahe wie möglich an "einfach erkennbare Lebensmittel" erinnert. Eine Tasse Obst oder ein Stück Obsttorte gehen schon mal. Vermeiden Sie auf jeden Fall die cremigen Torten und Kuchen.
- Scheuen Sie sich nicht nach dem zu fragen, was sie wollen. Wenn Sie "Nein" sagen, sagen Sie "Auf Wiedersehen". Es gibt genug Restaurants, die glücklich wären Ihre Wünsche zu erfüllen, geben Sie sich also nicht mit weniger zufrieden als mit dem, von dem Sie wissen, dass es gut für Ihren Körper ist.

## ENTWICKELN SIE EINEN SPIELPLAN FÜR BESSERE GEWOHNHEITEN

In den nächsten Wochen möchten Sie versuchen, alle schlechten Gewohnheiten ausfindig zu machen und sie durch gute zu ersetzen. Die Meisten von uns sind so beschäftigt oder eingenommen, dass sie die Dinge, die sie leicht verändern könnten, und die uns sehr gut dabei helfen, eine langzeitige Gewichtsreduzierung zu erreichen, noch nicht einmal bemerken.

**1. Woche** - Ich werde regelmäßig essen. Die meisten Menschen lassen Mahlzeiten aus, weil sie denken, dies sei der Weg zur Gewichtsreduktion. In Wahrheit passiert genau das Gegenteil. Statt Gewicht zu verlieren, schaltet Ihr Körper auf Hunger um und speichert jede Kalorie, insbesondere die Fette, weil er nicht weiß, wann er wieder Nahrung erhalten wird. Im Ergebnis verlangsamt sich Ihr Stoffwechsel. Dann werden Sie natürlich so hungrig, dass Sie dazu tendieren, das Erstbeste zu essen, was Sie in die Finger bekommen, und davon dann zuviel zu essen.

**Vorteil:** Durch regelmäßiges Essen helfen Sie, Ihren Stoffwechsel zu beschleunigen, Sie fühlen sich stärker und reduzieren Ihren Appetit.

**2. Woche** - Ich werde langsam essen und mir für jede Mahlzeit mindestens 20 und für jede Zwischenmahlzeit mindestens 10 Minuten Zeit nehmen. Denken Sie daran, dass das Gehirn gut 20 Minuten braucht, um festzustellen, dass Ihr Magen voll ist. Deshalb fühlt man sich nach einer schnell gegessenen großen Mahlzeit oft sehr voll – das Gehirn hatte dann nicht genug Zeit, um festzustellen, dass der Magen bereits voll war, und Sie haben mehr gegessen als Ihr Körper benötigt hat.

**Vorteil:** Sie werden mit kleineren Mengen zufrieden sein und weniger essen als

**Elite 12-Tage Slimdown****THANE Fitness®**

diejenigen, die schnell essen.

**3. Woche** - Ich werde nicht zulassen, dass soziale Situationen mir diktieren, was ich esse und wie viel.

**Vorteil:** Indem Sie wieder kontrollieren, wie Sie unter bestimmten sozialen Umständen reagieren, werden Sie auch in anderen Bereichen stärker, was zu einem besseren Selbstwertgefühl führt.

**4. Woche** - weiter nach Plan. Versuchen Sie anzufangen darüber nachzudenken, was Sie am nächsten Tag oder in der nächsten Woche essen werden. Auf diese Weise behalten Sie sich immer unter Kontrolle. Planen Sie wirklich die Mahlzeiten für den nächsten Tag.

**Vorteil:** Es ist wahrscheinlicher, dass Sie Ihr Programm fortsetzen und es dann zu einer echten Veränderung Ihres Lifestyle werden lassen. Ohne eine wahre Veränderung Ihres Lifestyle ist es sehr schwierig, dieses Programm für den Rest Ihres Lebens beizubehalten, was der wahre Schlüssel zur Haltung Ihres Gewichts auf dem Punkt, wo Sie es haben wollen, und zur Erhaltung Ihrer Gesundheit ist.

**5. Woche** - Halten Sie problematische Lebensmittel von zu Hause fern. Hier trifft das alte Sprichwort zu: aus den Augen, aus dem Sinn. Wenn Sie wissen, dass Sie ohne Eiscreme nicht auskommen, haben Sie einfach keine im Haus. Haben Sie statt dessen andere Köstlichkeiten vorrätig, die gesünder sind.

**Vorteil:** Wenn Sie nur manchmal Eiscreme essen, werden Sie sie wesentlich mehr genießen.

**6. Woche** - Umgeben Sie sich nicht mit Leuten, die Sie tadeln. Sie brauchen all die Unterstützung, die Sie kriegen können. Negative Menschen oder Menschen, die das, was Sie tun, nicht ernst nehmen, werden Ihre Ergebnisse negative beeinflussen. Falls es Menschen in Ihrem Leben gibt, die Ihre Anstrengungen sabotieren, dann sollten Sie sich fragen, ob dies wahre Freunde sind. Ein wahrer Freund wird Sie unterstützen und Sie zum Erfolg begleiten.

**BETRÜGEN (Schwelgen)**

Ja, Sie werden von Zeit zu Zeit schon mal schwach werden und nachgeben. Das ist in Ordnung, solange Sie das nicht als Entschuldigung benutzen, um zu Ihren alten Essgewohnheiten zurückzukehren. Kehren Sie einfach bei der nächsten Mahlzeit auf Ihren Weg zurück. Fühlen Sie sich nicht schuldig, erinnern Sie sich einfach daran, wie gut es Ihnen ging, klopfen Sie sich einmal selbst auf die Schulter, dass Sie es soweit geschafft haben. Lernen Sie Ihre alten, schlechten Verhaltensweisen abzulehnen — um sich erneut sich selbst und dem neuen Körper und der neuen Gesundheit zuzuwenden, die Sie erlangen sollen.

**WIE MAN HILFT, HEISSHUNGER ZU VERHINDERN****DURCHBRECHEN SIE DEN TEUFELSKREIS!**

- **Lebensmittelqualität:** Dies ist der wichtigste Faktor, den Sie im Bereich negativer Lebensmittelkreise verändern können. Vermeiden Sie alle minderwertigen

**Elite 12-Tage Slimdown****THANE Fitness®**

Lebensmittel. Vermeiden Sie alle Lebensmittel, die Heißhunger nach sich ziehen. Vermeiden Sie alle zusätzlichen, hoch verarbeiteten Fette. Essen Sie reale, erkennbare Lebensmittel.

- **Vermeiden Sie alle zusätzlichen Fette:** Zusätzliche Fette und Öle können (a) Sie schneller dick machen als alles Andere, was Sie tun oder essen könnten, (b) das Risiko für ein Auftreten von Herzkrankheiten und Krebs erhöhen, und (c) sie können das Verlangen nach Süßigkeiten steigern.

- **Vermeiden Sie Zucker:** Raffinierter weißer Zucker (Tafelzucker) ruiniert Ihre Gesundheit auf vielerlei Weise und kann (a) direkt eine Gewichtszunahme verursachen und (b) Heißhunger auf Fette verursachen, was die Gewichtszunahmen weiter fördert.

- **Trinken Sie jede Menge Wasser:** Dies ist eine leichte und gesunde Weise Heißhunger zu vermeiden. Oft kann ein empfundenes Verlangen nach Lebensmitteln, insbesondere nach fettigen Lebensmitteln einfach mit einer oder zwei Tassen Wasser gestillt werden! Viel Wasser zu trinken hilft außerdem den Appetit auf natürliche Weise zu zügeln, da es eine direkte Wirkung auf den Magen hat. Trinken Sie immer reines, frisches Wasser; vermeiden Sie mit Chlor und anderen Chemikalien angereichertes Leitungswasser. Setzen Sie sich zum Ziel, täglich mindestens 6-8 Tassen Wasser zu trinken.

- **Versuchen Sie, sich die Zähne zu putzen statt zu essen!** Oft wird ein Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel, insbesondere solche mit hohem Fett- oder Zuckeranteil, durch etwas so Einfaches wie einen schlechten Geschmack im Mund verursacht.

- **Das richtige Timing für die Mahlzeiten:** Lassen Sie das Frühstück nicht aus, dies könnte zu Hypoglykämie und schweren Heißhungerattacken zur Mitte des Vormittags hin führen, was wiederum dazu führen könnte, dass Sie Kekse oder Donuts (Doughnuts) mit Kaffee und Zucker zu sich nehmen, was wiederum zu einer Achterbahnfahrt Ihres Blutzuckers für den Rest des Tages führen kann. Keine gute Idee.

- **Vermeiden Sie es innerhalb der letzten drei Stunden vor dem Schlafengehen noch zu essen.** Vor dem Schlafengehen nicht mehr zu essen, kann Ihren Fettspiegel senken und Ihr Essmuster verändern, sodass Sie am Morgen hungriger sind, was Sie dazu führt, ein kleines bis mäßiges Frühstück zu essen. Dies wiederum hilft Ihnen, Ihre vormittäglichen Heißhungerattacken in den Griff zu bekommen.

- **Wenn Sie zwischen den Hauptmahlzeiten eine Zwischenmahlzeit benötigen,** essen Sie frisches Gemüse oder fettarme Deli-Puten-Scheiben oder ein Vollkorn- (nicht Weißmehl-) Produkt, oder etwas Obst.

- **Größe der Mahlzeiten:** Ein Muster aus kleineren, häufigeren, über den Tag verteilten Mahlzeiten ist für die Heißhungerkontrolle förderlicher als ein Muster von Hungerzeiten oder kleinen Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilt und einer ausgedehnten (oft sehr großen) Mahlzeit am Tag. Studien haben außerdem gezeigt, dass eine gleichmäßige Verteilung der Lebensmittelaufnahme über den Tag dabei hilft das Gewicht zu reduzieren, während die Konzentration von Kalorien auf eine einzige große Mahlzeit diesem Vorhaben entgegen wirkt.

- **Vermeiden Sie übermäßig gesalzene Lebensmittel,** wenn diese Heißhunger auf Süßes verursachen.

