Fett abbauen und in nur 30 Minuten pro Tag!

Von:

C.Taverner

www.happy-family-wunschkind.de

© 2016

Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Kapitel 1: Warum ein flacher Bauch und eine stramme Figur besser für den Körper sind	5
Kapitel 2: Märchen über den Abbau von Fett und flachen Bauch	9
Kapitel 3: Gesunde Ernährung	15
Kapitel 4: Abnehmen	23
Kapitel 5: Fett verbrennen	29
Kapitel 6: Festere und besser definierte Bauchmuskeln.....	36
Kapitel 7: Endergebnisse und Erhaltung.....	47

Einleitung

Eine Schätzung der Anzahl von Menschen abzugeben, die verzweifelt nach einer Möglichkeit suchen, das zu viel Fett abzubauen und fitter zu werden - inklusive sexy und klar definierten Bauchmuskeln - ist unmöglich.

Wir wissen alle, dass man sich mit Übergewicht nicht nur weniger attraktiv fühlt, sondern dass das auch ein ungesunder körperlicher Zustand ist. Zu viel Übergewicht kann zu Herzerkrankungen, Diabetes und anderen Krankheiten und gesundheitsschädigenden Leiden führen.

Es ist daher wichtig, Methoden kennen zu lernen, wie man von diesem Gewicht wieder herunter kommt und dann auch dafür sorgt, dass es unten bleibt - Ihrer Gesundheit sowie Ihrem Selbstwertgefühl und Ihrer allgemeinen Zufriedenheit zuliebe.

Je gesünder und stärker Ihre Bauchmuskeln sind, desto besser sehen Sie aus und fühlen Sie sich. Stramme Bauchmuskeln sehen toll aus, sind ein guter Schutz vor Rückenverletzungen und helfen dabei, sich eine gesunde Körperhaltung zu bewahren. Das wiederum ist für Ihren ganzen Körper gut und lässt Sie attraktiver und selbstbewusster aussehen.

Es gibt allerdings eine Menge Märchen darüber, wie man am besten vorgeht, um die Bauchmuskeln und den Körper eines Stars zu bekommen. Es ist ziemlich schwierig, all die irreführenden Infos durchzusieben, die Tag für Tag auf den Verpackungen von Wundermitteln zur Fettverbrennung und auf dem neuesten Trainingsgerät oder im neuesten Trainingsprogramm für Waschbrettbäuche auftauchen.

Das Positive: man kann wirklich Fett verbrennen und gleichzeitig tolle Bauchmuskeln aufbauen! Mit nur mindestens 30 Minuten pro Tag. Selbst wenn Sie komplett aus der Form sind und glauben, es nie schaffen zu können - es gibt eine Möglichkeit, die funktioniert.

Erfordert das ganze ein gewisses Engagement? Ja.

Erfordert es eine gewisse Arbeitsbereitschaft von Ihrer Seite? Ja.

Ist es unmöglich zu schaffen? Nein.

Und noch ein paar positive Neuigkeiten: wenn Sie dem Programm folgen, das ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, werden Ihre Speckfalten nicht nur weniger und verschwinden irgendwann, sondern Ihr Bauch wird auch stramm, sexy und stark, und Ihr allgemeiner Gesundheitszustand wird sich verbessern.

Sie werden sich besser fühlen, Ihre Haut und Ihr Haar werden besser aussehen, Sie werden mehr Energie und Durchhaltevermögen und ein stärkeres Immunsystem haben!

Ich weiß, dass Sie wahrscheinlich schon eine Reihe verschiedener Diäten und Trainingsprogramme ausprobiert haben. Und dass Sie sich mittlerweile vielleicht ziemlich entmutigt fühlen. Aber wenn Sie dieses Programm befolgen und sich selbst die nötigen Erfolgchancen geben, dann werden die Ergebnisse langfristig sein.

Ich empfehle, dass Sie dieses Buch einfach durchlesen und sich alle Infos darin zu Herzen nehmen. Dann verschreiben Sie sich den Beginn eines neuen Lebensstils, der das berücksichtigt, was Sie hier gelernt haben. Sie werden Grundlegendes in Ihrem Lebensstil ändern müssen. Sie müssen sich besser ernähren und mehr körperliches Training machen - besonders für die Bauchregion.

Ich erzähle Ihnen hier keine Lügen, ich verspreche Ihnen nicht, dass Sie in zwei Wochen schlank und durchtrainiert sein werden. Es kann gut sein, dass es viel länger dauert. Aber Fakt ist: wenn Sie niemals mit dem Programm beginnen, können Sie auch nie seine wunderschönen Ergebnisse genießen.

Sie können Fett abbauen und Ihre Bauchmuskeln zusammen mit dem Rest Ihres Körpers in Topform bringen. Die Kleidung, die Sie unbedingt tragen wollen, kann Ihnen wieder passen. Und Sie können einen Körper aufbauen, auf den Sie stolz sind.

Kapitel 1: Warum flacher ein Bauch und eine stramme Figur besser für den Körper sind

Normalerweise informieren sich Leute über flachen Bauch und Gewichtsabnahme, weil sie besser aussehen wollen. Das ist vollkommen in Ordnung. Wir wollen alle toll aussehen, und in der heutigen Gesellschaft bedeutet toll auszusehen einfach stramm und straff zu sein - das wird als attraktiv angesehen.

Ich muss hier nicht besonders erwähnen, dass es einen großen Unterschied gibt zwischen toll und gesund aussehen und so aussehen, als hätte man sich auf Haut und Knochen gehungert.

Haut und Knochen sehen nicht gut aus, egal was Models und Filmstars tun. Ein gesundes Gewicht mit durchtrainierten und definierten Muskeln sehen gut aus – das ist es, was die meisten Leute als attraktiv bezeichnen würden.

Sie wollen toll aussehen. Das ist ganz normal, das wollen wir alle. Toll auszusehen beinhaltet eine Menge Aspekte und bedeutet für verschiedene Menschen verschiedene Dinge. Die meisten würden zustimmen wenn ich sage, dass ein strammer Körper schöner aussieht als ein übergewichtiger oder sehr magerer Körper.

Toll auszusehen hat auch etwas damit zu tun, wie Sie Ihr Make-up auftragen (wenn Sie eine Frau sind), welche Frisur Sie haben, und welche Kleidung und Accessoires Sie tragen. Und es hat mit Ihrer Haltung zu tun - ist diese aufrecht und vermittelt Selbstbewusstsein, oder ist sie gekrümmt und gebeugt?

Sehen Sie immer gepflegt und schick aus? Sie müssen dazu nicht Unmengen an Geld für die neusten Styles ausgeben und sich immer so kleiden, als würden Sie gerade zu einer Party gehen - Sie sollen einfach nur gepflegt, sauber und gut abgestimmt aussehen. Und das kann man auch mit Jeans, einem einfachen weißen T-Shirt, gekämmten Haar und einer aufrechten Haltung.

Denken Sie an Ihr Lächeln. Ein ehrliches und angenehmes Lächeln trägt seinen Teil zu einem guten Auftreten bei, so wie andere Hinweise auf eine positive, freundliche Stimmung.

Selbst wenn Sie noch nicht perfekt in Form sind, hängt Ihr Aussehen auch von anderen Faktoren ab, und das wird auch so bleiben, nachdem Sie das gewünschte Gewicht verloren und gute Bauchmuskeln aufgebaut haben.

Aber zurück zur strammen Form. In Form zu sein öffnet Ihnen mehr Türen. Ob das nun fair ist oder nicht, es ist die Wahrheit.

Menschen sind visuelle Geschöpfe und ein Großteil des ersten Eindrucks einer Person basiert darauf, wie sie aussieht. Somit kann Ihre Form einen großen Unterschied machen, genauso wie die anderen zuvor erwähnten Dinge wie Haar, Sauberkeit, Gepflegtheit und Ihr Lächeln.

Eine strammere und durchtrainiertere Figur zu haben, bringt Ihnen vielleicht mehr Verabredungen oder macht Sie interessanter für Ihren Ehepartner oder Lebensgefährten.

Schlank und durchtrainiert zu sein kann Ihnen bei der Jobsuche helfen. Es ist eine Tatsache, dass in manchen Berufen durchtrainiertere und gesündere Menschen oft bevorzugt behandelt werden, wenn sie sich für Jobs bewerben und neue Karrieren anstreben.

Ist das fair? Wahrscheinlich nicht, aber es entspricht der Natur des Menschen, und gegen die Natur des Menschen kommt man nur schwer an. Da ist es einfacher, sich in Form zu bringen und die Art von Selbstbewusstsein auszustrahlen, die damit einher geht.

Es gibt also gute Gründe für einen flachen Bauch und eine stramme Figur.

Gesünder werden durch Fettverbrennung und flachere Bauchmuskeln

Für das Abnehmen und den Aufbau von guten Bauchmuskeln gibt es mehr Gründe als einfach nur am Strand super auszusehen. Sie werden auch allgemein gesünder, wenn Sie sich gut trainieren und abnehmen.

Wussten Sie, dass eine schlankere Linie das Risiko von Herzerkrankungen und Diabetes reduziert, und flache und harte Bauchmuskeln dabei helfen, Ihren Rücken zu stärken?

Sehen wir uns mal Diabetes an. Typ-2-Diabetes ist der am weitesten verbreitete Diabetes-Typ. Diese Diabetes tritt auf, wenn der Körper nicht genug Insulin produziert, oder die Körperzellen das Insulin nicht erkennen und somit nicht verwenden.

Insulin ist die essentielle Komponente um Glucose (dem grundlegenden Treibstoff des Körpers) in Energie zu zerlegen. Wenn der Körper Glucose nicht richtig verwendet, werden die Zellen unter Energiemangel leiden. Wenn das lang so geht, kann das Schäden an Ihren Nieren, Augen, Nerven und sogar an Ihrem Herz verursachen.

Einer der größten Risikofaktoren für die Entwicklung von Typ-2-Diabetes ist es, übergewichtig zu sein, und zwar besonders dann, wenn dieses Übergewicht in der

Bauchgend sitzt. Schon 7-8 kg abzunehmen kann helfen, das Risiko von Diabetes erheblich zu verringern.

Diabetes ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die vermeidbar ist oder zumindest hinausgezögert werden kann. Wenn Sie übergewichtig sind und zu viel Bauchfett haben, ist Ihr Risiko an Diabetes zu erkranken höher. Vorbeugung gegen Diabetes umfasst drei einfache Schritte, mit denen Sie auch besser in Form kommen können:

1. Jeden Tag Bewegung machen.
2. Sich gesünder ernähren.
3. Ein bisschen abnehmen, dieses Gewicht halten und alle Ihre Muskelgruppen inklusive Bauchmuskeln trainieren.

Konzentrieren wir uns auf Herzerkrankungen. Wollen Sie etwas tun, um das Risiko einer Herzerkrankung zu verringern? Dann verlieren Sie ein paar Pfunde! Durch Abnehmen können Sie Ihren Herzmuskel - den wichtigsten Muskel in Ihrem gesamten Körper - ein bisschen entlasten. Das Herz tut sich leichter, Blut durch Ihren Körper zu pumpen.

Wenn Sie mehr wiegen als Sie sollten, muss das Herz mehr Blut durch Ihren Körper pumpen. Anstatt schneller zu schlagen wächst Ihr Herz ein bisschen, damit es bei jedem Schlag mehr Blut verteilen kann.

Das kann Bluthochdruck zur Folge haben, womit das Risiko eines Schlaganfalls wächst. Neben höherem Blutdruck leidet das Herz irgendwann so sehr unter der größeren Belastung, dass sich mit der Zeit eine Stauungsinsuffizienz entwickeln kann.

Untersuchungen haben ergeben, dass ein Taillenmaß von mehr als 90 cm bei Frauen und 100 cm bei Männern ein größeres Risiko für Herzerkrankungen, hohes Cholesterin und Diabetes bewirken kann. Deswegen müssen Sie nicht nur versuchen abzunehmen, sondern auch an Ihrer Taille arbeiten.

Zusammen mit der Verringerung Ihrer Taille ist der Aufbau von Bauchmuskeln sozusagen eine Draufgabe im Hinblick auf Gesundheit und gutes Aussehen.

Wie starke Bauchmuskeln Ihrem Rücken helfen

Fast jeder leidet irgendwann in seinem Leben unter Schmerzen im unteren Rückenbereich. Manche Menschen haben solche Schmerzen sogar ständig. Meistens werden diese Schmerzen nicht von Verletzungen hervorgerufen, sondern dadurch, dass der Rücken versucht, schwache Bauchmuskeln auszugleichen.

Starke durchtrainierte Bauchmuskeln helfen stärkere Rumpfmuskeln aufzubauen, die wiederum die Wirbelsäule festigen und stützen. Beim Trainieren Ihrer Bauchmuskeln

arbeiten Sie also auch gleichzeitig daran, sich in Zukunft eine Menge Kreuzschmerzen und Bandscheibenprobleme zu ersparen.

Viele Aktivitäten des täglichen Lebens stützen sich auf den Rücken als Grundlage für Bewegung. Denken Sie darüber nach - aus dem Bett aufstehen, eine schwere Tür öffnen, Einkäufe tragen, ein Kind hochheben, mit dem Hund Gassi gehen, oder den Ölstand beim Auto überprüfen - das alles ist Mehrarbeit Ihres Rumpfes.

Es ist wichtig, Ihre Bauchmuskeln und Ihre Rumpfmuskulatur stark und gesund zu halten, damit Ihr Rücken stark und schmerzfrei bleibt.

Kapitel 2: Märchen über den Abbau von Fett und flachem Bauch

Ich habe dieses Thema in der Einleitung ja bereits kurz angeschnitten: die Tatsache, dass es da draußen viele Märchen über den Abbau von Fett und schnellen Aufbau von Bauchmuskeln gibt, die sich hartnäckig halten.

Sie haben bestimmt schon mehrfach Werbung für Wunderdiäten, Wunderdiättabletten oder -getränke gesehen. Oder Werbung für ein neues Trainingsgerät oder andere technische Ausstattung, mit der man Ihnen innerhalb von ein oder zwei Wochen einen klar definierten Waschbrettbauch garantiert.

Manche Märchen besagen, dass Sie durch den Konsum bestimmter Nahrungsmitteln oder durch Verzicht auf andere Ihre Bauchwölbung wieder auf flach trimmen können, dass das Fett sozusagen einfach so von Ihrem Körper herunter schmilzt. Oder dass manche Nahrungsmittel Fett regelrecht verbrennen.

Das Problematische bei diesen Gerüchten ist, dass sie zwar meist einen wahren Kern enthalten, der größten Teil aber hinzu geschwindelt ist. Keines dieser Produkte wird für diese unglaublichen Ergebnisse sorgen können, die da versprochen werden, und zwar einfach deswegen nicht, weil es sich dabei entweder um unvollständige Antworten auf die Frage handelt, wie man am besten abnimmt und seine Bauchmuskeln trainiert oder weil man einfach geradeheraus versucht, Sie abzuzocken. Sie dazu zu bringen versucht, für ein vermeintliches Wunder zu bezahlen.

Ich weiß das klingt brutal, aber Fakt ist, dass es eine Menge von Märchen und Teilwahrheiten gibt, die Sie kennen und vor denen Sie sich in Acht nehmen müssen. Ich jedenfalls wollte nicht meine Zeit, Energie und auch noch viel Geld für etwas opfern, das im Endeffekt nicht funktionieren wird. Und ich möchte auch nicht, dass Sie das durchmachen müssen. Die Enttäuschung am Ende ist einfach zu groß.

Ich denke, es ist besser für Sie, nach einen ehrlichen und umfassenden Plan vorzugehen, halten, von dem Sie wissen, dass er funktionieren wird, wenn Sie sich an ihn halten. Das ist besser, als jeden Tag Kraut essen zu müssen oder mit einem Gerät zum Training der Bauchmuskeln zu arbeiten, das absolut gar nichts bringt.

Sehen wir uns nun ein paar der Märchen zum Thema Abnehmen und Bauchmuskulatur an, mit denen Sie immer wieder konfrontiert werden:

1. Gerücht: Alles was als *Reformkost* etc. gekennzeichnet ist, ist wirklich gesund.

Achtung bei Nahrungsmitteln, die so besonders gesund aussehen oder übermäßig als gesund angepriesen werden, die aber ein wichtiges Detail wie z.B. einen ungesunden Zucker-, Fett- oder Natriumgehalt verschleiern. Manche „gesunde“ Nahrungsmittel sind sogar voll von chemischen Zusatzstoffen.

Ein Beispiel dafür sind einige der „gesunden“ Müsliriegel, die wir überall in den Supermarktregalen sehen. Müsli ist gesund, oder? Jein. Überprüfen Sie das Etikett, und bedenken Sie, je weniger Inhaltsstoffe desto besser. Manche Müsliriegel sind voll von Zucker und Natrium. Tut mir leid, aber zu viel Zucker ist nicht gesund und hilft auch nicht beim Abnehmen.

Ein weiteres Beispiel sind sogenannte Light-Getränke. Diese enthalten keinen Zucker. Das ist super, aber das darin enthaltene Zuckerersatzmittel kann gesundheitsschädigend sein. Bleiben Sie einfach bei Wasser und reinen Fruchtsäften, Tee etc.

2. Gerücht: Modediäten können beim dauerhaften Abnehmen helfen.

Wenn man Ihnen im Laufe von wenigen Tagen ein Wunder verspricht und Sie zu einer besonders unausgeglichene Art zu Essen anregt, dann handelt es sich um eine Mode Diät. Es kann schon sein, dass Sie tatsächlich abnehmen, aber es wird sehr schwer sein, dieses Gewicht danach auch zu halten - außer Sie haben vor, sich für den Rest Ihres Lebens so unausgegliehen zu ernähren! Das wäre nicht gesund, und wenn Sie nicht gesund sind, dann ist es eigentlich auch schon egal, wie durchtrainiert Sie sind.

Modediäten werden für einen schnellen, auf Dauer aber unhaltbaren Gewichtsverlust gemacht, und sie sind einfach so ungesund, dass Sie Ihrem Körper damit wirklich schaden können. Klüger ist es, zu lernen wie man richtig isst. Dann kann man kontinuierlich abnehmen und sein Gewicht auch halten.

3. Gerücht: Es gibt gewisse Nahrungsmittel, mit denen man abnimmt.

Das wäre toll, aber es stimmt nicht. Es gibt keine Nahrungsmittel, die Fett verbrennen oder für den Verlust von Pfunden sorgen. Manche Nahrungsmittel können für kurze Zeit Ihren Stoffwechsel anregen (wie z.B. grüner Tee), aber wirklich abnehmen können Sie damit nicht.

4. Gerücht: Tabletten zum Verbrennen von Fett sind wirksam.

Es gibt keine Tablette, mit deren Einnahme man Fett verbrennen kann. Jedes Nahrungsergänzungsmittel, das Ihren Appetit zügelt, bringt auch Risiken mit sich.

5. Gerücht: Wenn draufsteht, dass es natürlich ist, dann wirkt es auch und man kann es ohne Bedenken zu sich nehmen.

Nicht unbedingt. Es gibt viele Nahrungsergänzungsmittel mit „natürlichen“ oder „pflanzlichen“ Inhaltsstoffen auf dem Markt. Das heißt nicht, dass sie unbedingt wirksam oder sicher sind. Sagt Ihnen Meerträubel etwas?

Das ist ein pflanzlicher Inhaltsstoff, dem man nachsagt, dass er beim Abnehmen hilft, der aber gleichzeitig auch sehr ernste Nebenwirkungen hat und gesundheitliche Probleme auslösen kann, bis hin zum Tod. Aber nur weil auf einem Produkt draufsteht, dass es keine Meerträubel enthält, heißt das nicht automatisch, dass es nicht trotzdem gefährlich sein kann. Und es heißt auch nicht, dass es bei der Fettverbrennung und beim Aufbau von Bauchmuskeln helfen wird.

6. Gerücht: Viele Bauchübungen und Sit-Ups machen oder ein Bauchmuskel Trainingsgerät verwenden, ist die beste Methode, definierte Bauchmuskeln zu bekommen.

Ich sagen nicht, dass Sie keine Bauchmuskelübungen machen sollten - man kann sich nur nicht ausschließlich auf Sit-Ups oder ein Bauchmuskel Trainingsgerät verlassen, um seine Taille zu trimmen oder seinen Bauch (weg) zu formen. Sie müssen eine Kombination aus richtigen Übungen in Verbindung mit richtiger Ernährung machen. Es gibt keine andere Möglichkeit.

Bauchmuskel Trainingsgeräte sind meistens eine Geldverschwendung, denn man kann die gleichen Bewegungen auch ganz ohne so ein Gerät machen. Es handelt sich dabei nur um Tricks, mit denen man Sie glauben macht, dass Sie schon durch eine tägliche Verwendung dieses Geräts über eine kurze Zeitspanne hinweg einen Waschbrettbauch bekommen werden. Es erfordert aber mehr als nur so einen Trick, um einen perfekten Körper zu bekommen. Werfen Sie Ihr Geld nicht zum Fenster raus.

7. Gerücht: Man sollte keine Gewichte heben, weil man davon dick wird.

Krafttraining und Gewichtheben baut Muskeln auf, und mehr Muskeln verbrennen mehr Kalorien. Somit hilft der Aufbau von Muskeln auch beim Abnehmen mit. Zwei bis drei Mal pro Woche Krafttraining ist ideal und macht Ihre Muskeln nicht dick. Es hilft beim Abnehmen und definiert Ihre Muskelgruppen, wodurch Sie attraktiver aussehen.

Und außerdem müssen Sie beim Gewichtheben keine Schwerstarbeit leisten, um davon zu profitieren. Selbst mit ein paar leichten Hanteln oder einem Medizinball bekommen Sie zusätzliche Muskeln.

8. Gerücht: Zur Fettverbrennung muss man eine Menge Ausdauertraining machen.

Es stimmt, dass man Ausdauertraining machen muss, um gesund zu bleiben, um leichter abzunehmen und Fett zu verbrennen, aber das muss nicht die einzige Art von Training sein, das Sie zum Verbrennen von Fett und zum Formen Ihrer Bauchmuskeln machen.

Und noch viel weniger müssen Sie Ausdauertraining so lange machen, bis Sie erschöpft zusammenbrechen. Stattdessen sollten Sie Ausdauerübungen mit Krafttraining und Dehnübungen kombinieren, damit können Sie Fett am besten verbrennen und Muskeln aufbauen.

9. Gerücht: Kohlenhydrate sind schlecht.

Das stimmt ganz einfach nicht. Sie brauchen Kohlenhydrate in Ihrer Ernährung, aber Sie müssen auch darauf achten, die richtigen Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Einfache Kohlenhydrate wie jene, die man in Weißbrot findet, sind nicht gut. Komplexe Kohlenhydrate wie solche in Vollkornbrot helfen aber sogar bei der Fettverbrennung.

10. Gerücht: Man sollte Fett ganz aus seiner Ernährung streichen.

Das stimmt auch nicht. Eine gewisse Menge an Fett (die richtige Art von Fett) ist für die Gesundheit notwendig und hindert Sie auch nicht am Abnehmen und am Abbau von Speckfalten.

11. Gerücht: Schnell abzunehmen ist am besten.

Nein. Es ist ungesund, zu schnell abzunehmen. Und es ist fast unmöglich, einen schnellen Gewichtsverlust dann auch dauerhaft zu halten. Es ist viel besser, kontinuierlich und langsam abzunehmen. Selbst wenn Sie unbedingt in wenigen Tagen oder Wochen schlank werden möchten - gute Ergebnisse auf diese Art und Weise zu erzielen, ist ganz einfach nicht realistisch.

Ein weiterer Grund warum man nicht zu schnell abnehmen sollte ist, dass die Haut beim Abnehmen Zeit braucht, sich zu straffen. Besonders bei Menschen, die ziemlich viel abnehmen wollen, bleiben mit Sicherheit Hautfalten zurück. Um das zu verhindern, sollten Sie sich an ein vernünftiges „Abnehm-Tempo“ halten (höchstens ein Kilo pro Woche). Damit kann sich Ihre Haut leichter mit dem Rest Ihres Körpers straffen, während Sie abnehmen und durchtrainierter werden.

12. Gerücht: Man kann in „fünf einfachen Schritten“ (oder drei oder sieben etc.) einen flachen Bauch bekommen.

Flachen Bauch mit Muskeln bekommt man durch harte Arbeit und eine Kombination von verschiedenen Übungen mit einer gesunden, fettarmen Ernährung. „Fünf einfachen Schritten“ zu folgen bringt keinen flachen Bauch und schon gar keinen Waschbrettbauch. Ich möchte Sie nicht entmutigen, Sie können sehr wohl einen tollen Bauch mit vielen gut definierten Muskeln bekommen. Aber das erfordert mehr Arbeit als nur ein paar Übungen.

13. Gerücht: Gezieltes Trainieren einer bestimmten Stelle funktioniert!

Versuchen Sie Fett an einer bestimmten Stelle gezielt abzubauen, indem Sie nur Übungen für diese bestimmte Stelle machen, wird das nicht funktionieren. Der Schlüssel zu einem flachen Bauch oder zu einem wohlgeformten anderen Körperteil ist, den Stoffwechsel des Körpers anzuregen. So baut er das überschüssige Fett rund um ihre Taille und im restlichen Körper ab. Wenn das Fett einmal weg ist und Sie haben Ihre Muskeln trainiert, zeigen sich auch diese trainierten Muskeln. So geht das halt nun mal.

14. Gerücht: Bei Bewegung gilt: Quantität kommt vor Qualität.

Bauchtraining alleine ist nicht alles. Manche Leute glauben, hundert Mal hintereinander „Klappmesser“ zu machen sei besser, selbst wenn das halbherzig geschieht. Das stimmt nicht. Besser weniger oder andere Übungen exakt und im richtigen Tempo ausführen, selbst wenn Sie so nur weniger schaffen. Das ist langfristig viel effektiver.

Im Internet und in Zeitschriften werden Sie laufend auf diese und ähnliche Märchen stoßen. Und auch im Supermarkt oder in der Apotheke finden Sie alle Arten von Nahrungsmitteln und Abnehmprodukten, die als gesund und hilfreich beim Abnehmen beworben werden.

In unzähligen Fernsehspots werden Sie dazu aufgefordert, wieder eines der neusten Trainingsgeräte für die Bauchmuskeln zu kaufen, man verspricht Ihnen einen flachen sexy Bauch in null Komma nichts. In einer anderen Werbung versucht man Ihnen ein Diätgetränk zu verkaufen, das aus Kohlsaft und Joghurt besteht. Man verspricht Ihnen, dass die Pfunde wie der Schnee im Frühling weg schmelzen und Sie wie ein Model aussehen werden.

Natürlich wollen wir alle an diesen Schwindel glauben. Wir wollen glauben, dass das Fett um unsere Taille nach 200 Sit-Ups pro Tag verschwinden und einen Bauch zurücklassen wird, auf den alle neidisch sind. Aber leider sind Märchen und Gerüchte eben genau das - Märchen und Gerüchte.

Zeit auf den Boden der Realität zurückzukommen, und da gilt: Fettverbrennung, Abnehmen und ein sexy flacher Bauch sind das Ergebnis einer Kombination verschiedener Dinge - sozusagen ein Angriff von mehreren Seiten. Dazu brauchen Sie aber viel Engagement und Hingabe.

Lassen Sie sich davon nicht abschrecken. Sie schaffen das. Ob Sie nun 10 kg abnehmen wollen, weil sie einen kleinen Bierbauch haben, oder 50 kg und genau wissen, dass es harte Arbeit sein wird, Ihre Bauchmuskeln so in Form zu bringen, dass man sie herzeigen kann - Sie schaffen das.

Märchen und Schwindel sollen nur eines erreichen - etwas verkaufen. Anstatt sich in die Irre führen zu lassen, verwenden Sie Ihre Zeit, Energie und Ihr hart verdientes Geld für etwas, das es eher wert ist: richtig gesunde Essgewohnheiten entwickeln, der richtigen Art von Übungen erlernen, die Fettverbrennung und Stoffwechsel anregen. Es geht darum, Ihren Körper so zu bewegen dass nicht nur die Bauchmuskeln, sondern auch alle anderen Muskelgruppen gestärkt, trainiert und definiert werden.

Geht das über Nacht? In einer Woche? In zwei Wochen? Nein. Das dauert seine Zeit. Sie müssen vielleicht ein paar Wochen warten, bevor Sie erste Ergebnisse sehen. Und dann dauert es wohl noch ein bisschen länger, bis Sie Ihr Endziel erreicht haben.

Das hängt alles von der Form ab, in der Sie am Anfang sind. Aber wenn Sie sich richtig ernähren und täglich eine halbe Stunde für das Training opfern, können Sie es schaffen!

Seien Sie sich nur bewusst, dass die beste und wirklich einzig richtige Möglichkeit ist, es *richtig* anzugehen. Also sich bewusst zu ernähren und Bewegung zu machen.

Der Rest dieses Buches befasst sich mit der Entwicklung gesunder Essgewohnheiten, mit Abnehmen in einem gesunden Tempo, Fettverbrennung und dem Formen eines straffen flachen Bauches. Sie werden eine Menge lernen, und wenn Sie fertig sind, sind Sie für den Kampf gegen überschüssiges Gewicht und einen schwabbeligen dicken Bauch gewappnet.

Wenn Sie sich fragen, ob Sie ein Nahrungsergänzungsmittel, einen Trick oder ein Trainingsgerät ausprobieren können, während Sie nach dem Plan arbeiten, den ich in diesem Buch vorstelle, dann ist die Antwort: ja natürlich, wenn Sie darauf bestehen. Aber seien Sie bitte sehr vorsichtig bei der Verwendung jeglicher Art von Tabletten und Ergänzungsmittel. Schmeißen Sie Ihr Geld bitte nicht zum Fenster raus, egal ob das nun für Nahrungsergänzung, Tabletten oder ein Bauchmuskeltrainingsgerät ist.

Diese Methoden werden wahrscheinlich nichts helfen und können Ihnen sogar Schaden zufügen. Wenn Sie schon Geld ausgeben wollen, kaufen Sie ein paar Hanteln oder einen leichten Medizinball. Solche Sachen sind nützlich und auch effektiv.

Kapitel 3: Gesunde Ernährung

Ich muss Ihnen wohl nicht sagen, dass Sie nur gesunde Nahrungsmittel zu sich nehmen sollten. Das ist keine höhere Mathematik. Sie haben seit Ihrer Kindheit immer wieder davon gehört - iss dein Gemüse auf, iss nicht so viel Eiscreme und so viele Chips und Pommes, iss lieber mageres Fleisch, bla bla bla.

Es ist nun einmal so, dass viele von uns das „schlechte“ Zeug lieben und nicht genug „gutes“ Zeug essen. Die Welt ist schneller und geschäftiger geworden. Heutzutage scheint fast alles schon schnell, gefroren, gesalzen, gezuckert und verpackt zu sein - wir haben uns daran gewöhnt, so zu essen.

Das ist nicht gesund, und bestimmt nicht gut für Ihre Taille oder um die Bauchmuskeln sichtbar zu machen, die sich unter einer schwabbeligen Fettschicht verstecken. Wenn Sie das Fett nicht los werden, werden Sie diese Bauchmuskeln nie sehen.

Egal wie viele Bauchmuskelübungen Sie machen, oder wie viele Kilometer Sie laufen, oder wie viele Längen Sie schwimmen, Fettverbrennung und ein sexy Bauch beginnen mit gesunder Ernährung. Da gibt es keinen Weg drum herum, falls Sie sich also bisher nicht wirklich gesund ernährt haben, beginnen Sie jetzt damit.

Einmal abgesehen davon, dass Sie dadurch einen schöneren Körper bekommen, bewirkt gesunde Ernährung auch, dass Sie sich besser fühlen, mehr Energie haben, besser gelaunt und besser gegen Krankheiten gewappnet sind. Sich gut zu ernähren wirkt sozusagen Wunder.

Wie richtige Ernährung für mehr Energie sorgt

Unsere Körper beziehen die Energie, mit der sie die Aufgaben bewerkstelligen, die wir von ihnen erwarten, aus den Nahrungsmitteln, die wir zu uns nehmen. Sie wissen sicher, dass wir ohne Essen sterben müssten, weil unsere Körper einfach selber keine Energie produzieren können. Essen ist notwendig.

Der Körper wandelt das Essen in Glucose (Blutzucker) um, so produziert er Energie. Kohlenhydrate sind am einfachsten in Energie umzuwandeln, daher sind sie die wichtigste Zutat, um Ihre Energie auf einem konstanten Niveau zu halten.

Das Problem dabei ist, dass man wissen muss, welche Kohlenhydrate gut sind und für einen konstante Energielevel sorgen, und welche nicht so gut sind und Ihre Energielevel zwar kurzfristig in die Höhe treiben, dann aber abstürzen lassen, mit dem Resultat, dass Sie sich müde und träge fühlen.

Einfache Kohlenhydrate wie Zucker und solche, die man im Weißbrot etc. findet, werden sehr schnell in Energie umgewandelt. Dadurch putscht man sich schnell auf, aber dann fallen Blutzucker- und Energielevel schnell ab und führen dazu, dass Sie nicht mehr wirklich viel bewegen können.

Komplexe Kohlenhydrate andererseits, wie z.B. Vollkornbrot, geben Ihrem Körper weniger schnell Energie, dafür hält diese Energie aber auch länger an. So sorgen Sie den ganzen Tag über für einen konstanten Energiezustrom und fühlen sich besser und stärker.

Komplexe Kohlenhydrate zu sich zu nehmen hilft auch, den bekannten Energieabfall am Nachmittag zu vermeiden, unter dem viele von uns leiden. Stattdessen hat man von morgens bis abends immer genug Energie.

Für einen höheren Energielevel ohne Auf und Ab sollten Sie viele komplexe Kohlenhydrate, Eiweiß (das der Körper auch in Energie umwandelt) und fettarme Nahrungsmittel zu sich nehmen. Essen Sie nicht zu viele einfache Kohlenhydrate.

Hier eine Liste der wichtigsten Nahrungsmittel mit komplexen Kohlenhydraten:

- Vollkornnudeln
- Brauner Reis
- Getreide wie Gerste, Weizen und Hafer
- Vollkornbrot (Weizen, Hafer, Kleie, etc.)
- Vollkorngetreide (Achtung auf Zuckerzusatz)
- Haferflocken
- Süßkartoffeln
- Erbsen, Bohnen und andere Hülsenfrüchte

Und hier eine Liste von zu vermeidenden Nahrungsmitteln mit einfachen Kohlehydraten:

- veredelter Zucker
- Weißbrot, Semmeln, etc.
- Süßigkeiten
- Schokolade
- Süßspeisen
- süße Snacks
- mit Zucker überzogenes Getreide

Anmerkung: manches Obst wird als einfache Kohlenhydrate bezeichnet, weil es viel natürlichen Zucker enthält. Damit putschen Sie Ihren Energielevel schnell hoch. er fällt dann aber bald wieder ab. Trotzdem ist Obst sehr gut für den Körper und spielt eine entscheidende Rolle beim Abnehmen und Fettverbrennung, also essen Sie Obst!

Ihr Frühstück und Mittagessen sollten die wichtigsten Mahlzeiten des Tages sein, Ihr Abendessen eher klein ausfallen - vor dem Zubettgehen brauchen Sie nicht mehr viele Kalorien oder Energie. Pro Tag kann man auch zwei kleine Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen, damit die Energie nicht abfällt. Aber achten Sie darauf, nicht zu viele Kalorien zu sich zu nehmen.

Solche Zwischenmahlzeiten, die gut schmecken und fett- und kalorienarm sind, können z.B. Joghurt gemischt mit Vollkorngetreide (ungezuckert), eine Handvoll Mandeln oder ein Hühnersandwich mit Vollkornbrot und fettarmer Mayonnaise sein.

Auch wenn Sie daran arbeiten, abzunehmen und Fett loszuwerden, müssen Sie trotzdem richtig essen. Versorgen Sie nämlich Ihren Körper nicht mit Energie, werden Sie keine Lust aufs Trainieren haben. Und Bewegung ist ein entscheidender Teil beim Fettabbau und Muskelaufbauprogramm. Richtige Ernährung versorgt Sie mit mehr Energie auf einem stabileren Niveau, weil Ihr Körper den richtigen Treibstoff bekommt - Treibstoff, der stetig verbrannt wird.

Bei Energie sprechen wir meistens von Kohlenhydraten, aber auch Alkohol, Eiweiße und Fette werden vom Körper ebenfalls in Energie umgesetzt. Alkohol verbrennt sehr schnell, der Körper wird ihn immer zuerst verwenden und zwar deshalb, weil er keine alkoholische Energie speichern kann. Beim Abnehmen sollten Sie wenig oder besser gar keinen Alkohol konsumieren, weil er Ihren Körper davon abhält, Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette zu verwenden.

Eiweiß wird im Körper auch zu Energie umgewandelt. Es ist wichtig, genug Eiweiß zu sich zu nehmen, um seinen Körper mit den Bausteinen für Muskeln und Zellen und Energie zu versorgen.

Fette sind das letzte, was der Körper als Treibstoff verbrennt. Deswegen sollte man nicht zu viel Fett konsumieren, besonders wenn man bereits übergewichtig ist. Richtig zu essen und auf seine Kalorienzufuhr zu achten sorgt dafür, dass der Körper seine eigenen Fettspeicher angreift und etwas von dem verbrennt, was sich auf Ihrem Bauch und Ihren Hüften angesammelt hat.

Warum man trotzdem Fett in seiner Ernährung braucht

Selbst wenn Sie gerade dabei sind, Fett loszuwerden, so müssen Sie trotzdem jeden Tag Fette zu sich nehmen. Warum?

- Fett dient als Schutz für lebenswichtige Organe im Körper
- Fett lässt Haut und Nägel gesund bleiben
- Fett sorgt dafür, dass Ihre Haare gesund (und auf Ihrem Kopf) bleiben
- Fett hilft bei der Verdauung
- Fett hilft Ihrem Körper, Vitamine A, D, E und K aufzunehmen
- Fett hilft die Zellmembranen instand zu halten

Wir brauchen zwar eine gewisse Menge an Fett in unserer Ernährung, aber die meisten von uns nehmen viel zu viel davon zu sich. Fett in kleinen Portionen ist gut. Wie viel Gramm Fett pro Tag brauchen Sie?

Grundsätzlich können Sie sich an dieser Rechnung orientieren:

Nimmt man 1.200 Kalorien pro Tag zu sich, sollte man ca. 40 g Fett konsumieren. Isst man 1.500 Kalorien, braucht man ca. 50 g Fett. Bei 2.000 Kalorien sind es schon 65 g. Wie viel Fett in Ihren Nahrungsmitteln enthalten ist, erfahren Sie auf den Etiketten und in Ernährungsanleitungen.

Welche Fette sind gut und welche schlecht?

Bei Fetten muss man noch etwas beachten, bevor man sie ganz vermeidet oder zu viel davon isst. Manche sind besser für uns als andere. Wenn Sie Fette zu sich nehmen, sollten das auf jeden Fall die gesunden sein. Von den ungesunden sollten Sie sich fernhalten. „Gute Fette“ sind einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Einfach ungesättigte Fettsäuren senken den Cholesterinspiegel und können manchmal auch im Kampf gegen Körperfett hilfreich sein. Aber das heißt nicht, dass Sie zu viel davon zu sich nehmen sollten. Es heißt nur, dass sie hilfreich sind. Nüsse, Avocados, Olivenöl und Rapsöl enthalten einfach ungesättigte Fettsäuren.

Auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Sie enthalten eine Menge Omega-3-Fettsäuren, das schützt vor Herzerkrankungen. Fischöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl und Distelöl enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Sie sollten also die Etiketten lesen und sich daran halten. Schlechte Fette sind u.a. gesättigte Fettsäuren und Transfette.

Gesättigte Fettsäuren erhöhen den Cholesterinspiegel und das Risiko von Herzerkrankungen. Fleisch, Milchprodukte, Eier und manche Meeresfrüchte enthalten gesättigte Fettsäuren, genauso wie Kokosfett, Palmöl und Palmkernöl.

Transfette sind eine Art künstliches Fett, das man in vielen handelsverpackten Nahrungsmitteln und Fast Food sowie in Würfelmargarine und Pflanzenfetten findet. Transfette sind ungesund, weil sie den Cholesterinspiegel und das Risiko von Herzerkrankungen erhöhen.

Versuchen Sie nicht, Fette komplett aus Ihrer Ernährung zu streichen. Aber erinnern Sie sich, dass Sie dieses Buch auch deshalb lesen, weil Sie bisher zu viel Fett zu sich genommen haben.

Was normal scheint, ist wahrscheinlich viel zu viel, und Sie können nur schlanker werden und Bauchmuskeln bekommen, wenn Sie das angesammelte Fett loswerden. Also essen Sie nur Fett, seien Sie sehr vorsichtig damit.

Eiweiße - Bausteine für starke Bauchmuskeln

Manchmal heißt es, man müsse viel Protein zu sich nehmen, um tolle Bauchmuskeln zu kriegen. Protein ist zwar auf jeden Fall als Baustein wichtig und notwendig für Ihre Bauchmuskeln und auch für so ziemlich alles andere in Ihrem Körper, aber Sie sollten es auch nicht übertreiben.

Eine gesunde, fett- und kalorienarme Ernährung mit ausreichend Protein hilft nicht nur beim Aufbau von Bauchmuskeln, sondern generell beim Muskelaufbau. Weiters sorgt es für gesunde Zellen, Knochen, Haare und Nägel.

Sie müssen kein teures Proteinpulver kaufen, um genug Eiweiße in Ihrer Ernährung zu haben. Halten Sie sich einfach an die folgenden Dinge, das reicht vollauf:

- Essen Sie mageres Fleisch wie Hühnchen (ohne Haut) und anderes Geflügel, Schweinefilet und mageres Rindfleisch.
- Essen Sie mehr Fisch. Fisch und Meeresfrüchte sind tolle Proteinquellen und meistens auch fettarm. Ein weitere Vorteil sind die Omega-3-Fettsäuren, die sehr gut fürs Herz sind.
- Bohnen und Nüsse enthalten viel Protein. Nüsse können aber auch sehr fetthaltig sein, also achten Sie auf die Größe Ihrer Portion - am besten nur eine Handvoll (20 g).
- Fettarme Milchprodukte enthalten Eiweiß. Nehmen Sie fettarmes Jogurt, fettarme Milch und fettarmen Käse zu sich. Damit bekommen Sie auch viel Kalzium.
- Im Eiklar ist auch Protein und wenig Fett enthalten, daher ist es ebenfalls gut um abzunehmen und auch als Kalziumquelle.
- Auch Vollkornbrot und andere Vollkornprodukte enthalten Proteine.

Die meisten Menschen nehmen täglich viele Proteine zu sich, jedenfalls genug für den Muskelaufbau. Das bedeutet, dass man - solange man täglich auf eine gesunde Ernährung achtet – auch bei intensiven Krafttraining kein zusätzliches Protein braucht.

Die Ernährungspyramide - immer noch sehr hilfreich

Bestimmt haben Sie schon einmal von der Ernährungspyramide gehört. Vielleicht haben Sie ja in der Schule etwas darüber gelernt. All das, was wir gerne essen, stand immer in dem kleinen Bereich an der Spitze oder war gar nicht da (wo z.B. ist der Schokoladekuchen?).

Das mag zwar wie eine altmodische Methode zur Essensauswahl wirken, ist aber auch heute noch ein guter Leitfaden. Unten, am Fuß findet man die Getreideprodukte, dann kommt Obst und Gemüse, gefolgt von Milchprodukten und Proteinen, und schließlich an der Spitze Fett, Öl und Süßigkeiten (dort versteckt sich wahrscheinlich der Schokoladekuchen).

Empfohlen wird, dass man pro Tag sechs bis elf Portionen Getreideprodukte (Brot, Cornflakes, Nudeln und Reis), drei bis fünf Portionen Gemüse und zwei bis vier Portionen Obst, je zwei bis drei Portionen Milchprodukte und Proteine, aber nur ein kleines bisschen Fett und Öl zu sich nehmen sollte.

Das ist nicht zu viel, auch nicht für jemanden, der abnehmen möchte. Man muss bedenken, dass die empfohlenen Portionen viel weniger sind als das, was wir uns normalerweise darunter vorstellen. Und außerdem muss man ja darauf achten, welche Nahrungsmittel man genau zu sich nimmt, selbst wenn sie auf der Pyramide enthalten sind.

Die Ernährungspyramide zeigt uns, was unser Körper braucht, um richtig zu arbeiten und gesund zu bleiben. Es ist eine Anleitung für die Menge jedes Nahrungsmitteltyps, die wir zu uns nehmen sollten. Daher ist sie eine gute Grundlage für gesunde Ernährung, aber natürlich sollte sie nicht unser alleiniger Anhaltspunkt sein.

Ihre Vorstellung von Portionsgrößen ist wahrscheinlich falsch

Im Laufe der Jahre hat man uns glaubhaft zu machen versucht, dass eine Portion Essen viel größer ist, als sie sein sollte. Durch die übermäßigen Portionen in den Restaurants hat sich die Vorstellung von der Menge einer Portion ziemlich verzerrt. Das ist einer der Faktoren, die für das Zunehmen verantwortlich sind. Um dieses Problem anzugehen, müssen Sie wissen, wie groß eine Portion wirklich sein sollte:

Brot

1 Scheibe - ca. halb so groß wie eine CD-Hülle
2,50 - 15 cm Palatschinken
½ Würstel oder Semmel

Reis und Nudeln

200 g Nudeln, Spaghetti, Makkaroni oder Reis

Gemüse

1 kleine Ofenkartoffel oder 1/8 l Kartoffelpüree
100 g Erbsen oder Mais
200 g Kürbis
100 g Bohnen oder Linsen
200 g rohes Gemüse oder rohes Blattgemüse

Obst

1 kleiner Apfel, oder 100 g ungesüßtes Apfelmus
12-15 Trauben
200 g Melone
200 g Himbeeren
2 kleine Pflaumen
1 mittelgroße Orange

Milchprodukte

¼ l Milch
¼ l Sojamilch
¼ l Joghurt
40-60 g Käse

Fleisch, Geflügel und Tofu

1 Portion ist ca. so groß wie eine Spielkarte

Fisch

1 Portion ist ca. so groß wie ein Scheckbuch

Öl

Eine Portion ist ca. ein Teelöffel

Salat-Dressing

Eine Portion sind zwei Teelöffel

Nüsse

Eine Portion ist ca. 15 g

Diese Liste ist nicht vollständig. Man könnte ein ganzes Buch mit der Portionsgröße für jede Art von Essen füllen.

Aber es reicht, dass Sie diese kennen. Bei so mancher Portionsgröße werden Sie wahrscheinlich überrascht gewesen sein. Vielleicht machen Sie sich jetzt auch Vorwürfe, weil Sie bisher viel größere Portionen gegessen und sich nichts dabei gedacht haben. Um erfolgreich abzunehmen, sollten Sie ab jetzt besonders auf Ihre Portionsgrößen achten.

Was Sie vermeiden sollten

Sie wissen jetzt, dass Sie sich von riesigen Eiscreme Bechern und ganzen Backhühnern fernhalten müssen. Aber Sie sollten auch wissen, dass Sie diese Dinge vermeiden sollten:

- fettiges Fleisch und Geflügel
- Nahrungsmittel mit hohem Fettgehalt

Kaufen Sie kein durchwachsenes Fleisch, sondern lieber magere Filets. Und wo immer es das gibt, kaufen Sie fettarme oder fettfreie Versionen Ihrer üblichen Nahrungsmittel. Das für den Körper notwendige Fett bekommen Sie ganz leicht woanders, glauben Sie mir.

Kapitel 4: Abnehmen

Fett zu verbrennen, abzunehmen und Bauchmuskeln aufzubauen - das ist Ihr Ziel. Das ist ein dreiteiliges Unterfangen, um Ihren Körper, Ihre Gesundheit und Ihr Leben zu verbessern. Jeder dieser drei Teile ist dann am effektivsten, wenn Sie gleichzeitig auch die beiden anderen mit in Angriff nehmen. Es ist viel einfacher, einen Teil erfolgreich zu meistern, wenn Sie auch an den anderen arbeiten.

Abzunehmen ist nicht so einfach, wie wir das gerne hätten. Es erfordert Engagement und Entschlossenheit. Sie müssen es so sehr wollen, dass Sie bereit sind, es vor die Dinge zu stellen, die Sie sonst gerne tun oder essen. Aber die bessere Gesundheit und Ihr gesteigertes Selbstbewusstsein durch gutes Aussehen sollten Ihnen das wert sein.

Um abzunehmen muss man dem Körper weniger Treibstoff zuführen als er braucht. Man zwingt ihn dadurch, stattdessen den Treibstoff zu verwenden, den er in Form von Fett gespeichert hat. Abnehmen bedeutet, sich mit weniger Kalorien und Fett zu ernähren.

Machen Sie zusätzlich auch Ausdauertraining und andere Übungen für die Bauchgegend, verlieren Sie schneller Gewicht, verbrennen Fett effektiver und bekommen auch die gewünschten durchtrainierten Muskeln.

Um so abzunehmen, dass man danach sein Gewicht auch langfristig halten kann, empfehlen Experten ein kontinuierliches Abnehmen von höchstens einem Kilo pro Woche. Das klingt nicht nach viel, aber dafür zahlt es sich langfristig aus und ist auch für Ihren Körper viel gesünder.

Kontinuierliches und langsames Abnehmen ist auch dann viel besser, wenn Sie eine Menge Gewicht herunter arbeiten möchten und befürchten, dass Sie dann mit hängenden Hautfalten zu kämpfen haben. Beim langsameren Abnehmen kann Ihre Haut viel leichter zumindest Teile ihrer Elastizität zurückerlangen und sich straffen. Dann werden sich die Hautfalten in Grenzen halten.

Beim langsamen Abnehmen ist auch sicher gestellt, dass Ihr Körper Fett und nicht Muskeln verbraucht. Außerdem werden die verschiedenen Systeme und Organe in Ihrem Körper nicht durch plötzlichen und schnellen Gewichtsverlust in Mitleidenschaft gezogen.

Zu schnell abzunehmen kann Ihrem Körper wichtige Minerale entziehen und zu Müdigkeit, Krämpfen und Übelkeit führen. Beim schnellen Abnehmen können Ihnen auch Haare ausfallen. Vor allem aber, Sie lassen Ihren Körper glauben, dass er hungern

muss, als Konsequenz regt er den Stoffwechsel nicht mehr an und versucht mit aller Kraft, die vorhandenen Energiespeicher zu verteidigen.

Wie man abnimmt

Prinzipiell geht es beim Abnehmen darum, ein Kaloriendefizit zu schaffen. Sie nehmen also weniger zu sich als der Körper braucht. Wie erwähnt können Sie das in folgenden Schritte tun:

Zuerst bestimmen Sie wie viele Kalorien Sie täglich zu sich nehmen. Im Internet finden Sie den Kaloriengehalt von so gut wie jedem Nahrungsmittel oder Getränk. Produktinformationen und Etiketten informieren ebenfalls über Kalorien.

Lassen Sie bei diesen Berechnungen nichts aus! Essen Sie selbst zubereitete Gerichte, sehen Sie sich die einzelnen Zutaten und Mengen an um festzustellen, wie viele Kalorien zusammen kommen.

Achten Sie zumindest eine Woche lang auf diese Werte, noch länger ist besser. So werden Sie herausfinden, auf wie viel Kalorien Sie bei Ihrem üblichen Essen und Trinken kommen und worauf Sie verzichten müssen. Ihre Kalorienanzahl muss nicht haargenau stimmen, aber es ist schon hilfreich, bei diesen Berechnungen so genau wie möglich zu sein.

Schreiben Sie in dieser Phase genau auf, wie viele Kalorien Sie zu sich nehmen. Schreiben Sie wirklich alles auf, was Sie am Tag essen - selbst Kekse oder Kaugummi. Notieren Sie alles in einem kleinen Heft. Tun Sie das zumindest eine Woche lang, und vergessen Sie auch nicht auf den Teelöffel Zucker, den Sie über die Cornflakes streuen oder in den Kaffee tun.

Nun sehen Sie genau, wo Sie sich einschränken sollten. Wenn Sie jeden Tag 500 Kalorien weniger konsumieren, werden Sie pro Woche ca. ein halbes Kilo abnehmen. Treiben Sie auch Sport, das hilft zusätzlich beim Verbrennen von überschüssigen Kalorien.

Wenn Sie also täglich 500 Kalorien weniger essen und ca. 250 Kalorien pro Tag durch Sport verlieren, dann sind das 5.250 Kalorien pro Woche, oder nicht ganz ein Kilo. So schwer ist das nicht, Sie müssen es einfach nur tun.

Einfache Möglichkeiten für weniger Kalorien: keinen Zucker mehr in den Kaffee zu tun, Obst, Gemüse oder magere Eiweiße statt Süßigkeiten und Schokoriegel als Nachmittagssnack zu essen, oder außer einmal einer Nachspeise pro Woche gar nichts Süßes mehr zu sich zu nehmen.

Weitere einfache Änderungen: Senf statt Mayonnaise auf Ihre Sandwichs geben, klare Suppen statt cremigen Suppen essen usw. Haben Sie Ihre Essgewohnheiten genauer

unter die Lupe genommen haben, werden Sie bestimmt noch weitere Möglichkeiten finden, überschüssigen Kalorien wegzulassen. Trotzdem werden Sie nicht das Gefühl haben, dass ihnen wirklich etwas abgeht, wenn Sie einfach auf kleinere Portionen bei allem umsteigen.

Blättern Sie zurück zum dritten Kapitel: gesunde Ernährung, Portionsgrößen und gesündere Nahrungsmittel mit weniger Fett und Kalorien. Sehen Sie sich auch die Ernährungspyramide noch einmal an. Das hilft beim Zubereiten gesunder Mahlzeiten mit großem Nährwert, aber ohne viele Fette und Kalorien, die sich nur am Bauch ablagern.

Planen Sie Ihre Mahlzeiten und Snacks im Voraus. Warten Sie nicht, bis Sie ausgehungert sind und eine ganze Tüte Chips verschlingen könnten, nur damit Sie etwas im Magen haben. Nehmen Sie sich die Zeit, zu planen, was Sie essen werden.

Es gibt jede Menge tolle Rezeptbücher für Abnehmwillige, mit vielen köstlichen Rezepten, die leicht zuzubereiten sind, wenig Kalorien und Fette enthalten und trotzdem toll schmecken. Auch im Internet finden Sie unzählige Rezepten für jeden Geschmack, die bestens geeignet für Leute sind, die gesund und gut essen, aber gleichzeitig abnehmen wollen.

Essen Sie Nahrungsmittel, die ballaststoffreich sind. Ballaststoffe sorgen für ein schneller einsetzendes und länger anhaltendes Gefühl der Sättigung. Es gibt jede Menge von Nahrungsmitteln, die ballaststoffreich und kalorienarm sind, z.B.

- Vollkorngetreideprodukte (ohne Zuckerzusatz)
- Vollkornbrot und Vollkornnudeln
- Kichererbsen
- Frisches Obst und Gemüse aller Art

Trinken Sie Wasser, und zwar jede Menge davon! Wasser ist für Ihre Gesundheit essentiell, und es verhindert, dass Sie sich aufblähen. Trinken Sie viel Wasser, ist Ihr Körper eher in der Lage, Toxine und sogar Fett leichter abzubauen.

Wer nicht richtig plant, wird scheitern

Sich keine Ziele zu setzen hilft nicht beim Abnehmen. Zielsetzungen sind genau das Werkzeug, mit dem Sie Ihre Abnehmübungen in Abnehmerfolge verwandeln können!

Jeder weiß, dass es generell fast unmöglich ist, dorthin zu kommen, wo man hin will, wenn man keinen Plan hat, wie man dort hin kommen kann, oder? Und genau darum

geht es beim Formulieren von Zielen. Sich das Endziel zu setzen und es dann in mehrere Teilziele (Etappen) zu unterteilen, das ist auch der Weg zu Ihrem Traumkörper.

Nicht jeder weiß aber, wie man effektive Ziele setzt, mit denen man sein Endziel auch erreichen kann. Es reicht nicht sich vorzunehmen, „ich werde 20 kg abnehmen und einen Waschbrettbauch bekommen“. Sie brauchen ein sehr spezifisches Endziel, und dann spezifische Zwischenziele, die Sie auf dem Weg dorthin erreichen müssen.

Ihre Ziele könnten z.B. so aussehen:

Endziel: in 25 Wochen 20 kg abnehmen; Bauchmuskeln so durchtrainieren, dass ich sie stolz herzeigen kann, den Rest meines Körpers so trainieren, dass alles fester und straffer ist, Zellulitis auf meinen Oberschenkeln reduzieren und enge Jeans anziehen können, ohne dass sich darüber eine Speckrolle bildet.

Das sind sehr hohe Ansprüche, aber auch sehr spezifische. Sie wissen genau, was Sie erreichen wollen. Nun müssen Sie für dieses Ziel aber auch die Zwischenziele definieren, einzelne Teilziele, die Sie nach dem Erreichen motivieren, das nächste Zwischenziel anzusteuern.

Sie können Ihre Zwischenziele sehr eng nacheinander stecken, damit Sie sich in kurzen Abständen immer wieder neu motivieren und so bestimmt immer weiter kämpfen werden. Sie können sie natürlich auch weiter auseinander setzen. Das kann so aussehen:

Ziel nach dem 1. Monat: 3 kg abnehmen durch Reduzierung der Kalorienaufnahme um 500-750 Kalorien pro Tag. Jeden Tag 30 Minuten lang Sport betreiben (Kombination aus Ausdauertraining und Bauchmuskeltraining), um weitere 150-250 Kalorien pro Tag zu verbrennen. Neue fettarme und kalorienarme Rezepte ausprobieren.

Ziel nach dem 2. Monat: weitere 3 kg abnehmen, um insgesamt 6 kg abgenommen zu haben, weitermachen mit dem Ess- und Sportplan. Ein höheres Trainingsniveau anstreben und zusätzlich mit Intervalltraining beginnen, also intensiver Sport betreiben, um dadurch vielleicht noch mehr Kalorien und Fett zu verbrennen und ein bisschen schneller abzunehmen. Kleidung sitzt nun schon ziemlich locker!

So setzen Sie Ihre Ziele. Manchen ist es lieber, die Zwischenziele enger zusammen zu haben, z.B. jede Woche oder alle zwei Wochen. Das ist in Ordnung. Ihre Zwischenziele sollten eine Herausforderung, aber trotzdem erreichbar sein, damit Sie den Ansporn und die Motivation zum Weitermachen haben. Setzen Sie Ihre Zwischenziele zu hoch an, lässt man sich leicht entmutigen und gibt auf!

Achten Sie auch darauf, dass Ihr Endziel realistisch ist. Wenn Sie am Ende wie ein Filmstar aussehen wollen, dann sollten Sie schnell wieder auf den Boden der Tatsachen

zurückkommen. Das ist zwar nicht unmöglich, aber bedenken Sie, Filmstars unterziehen sich regelmäßig Schönheitsoperationen, um alle Kleinigkeiten zu korrigieren. Sie haben persönliche Trainer, die Sie beim Sport beraten - manchmal mehrere Stunden lang pro Tag. Und sie leben in einer Welt, in der schwarzer Kaffee und eine Zigarette als Mahlzeit durchgehen (nein, das ist keine gute Abnehmethode).

Es heißt oft, dass viele unserer Lieblingsschauspielerinnen nicht mehr als 900 Kalorien pro Tag zu sich nehmen, um super schlank zu bleiben und so auszusehen, wie wir anscheinend wollen, dass sie aussehen. Erstens ist das nur sehr schwer zu erreichen, und zweitens langfristig auch keine gesunde Methode, um abzunehmen und Gewicht zu halten.

Glauben Sie mir, wenn Sie diesem Programm hier folgen, werden Sie toll aussehen, sobald Sie Ihr Endziel erreicht haben. Aber Sie müssen dabei auch vernünftig sein. Bleiben Sie realistisch und erinnern Sie sich, dass Sie in erster Linie gesund und glücklich sein, und nicht nur einen straffen Körper mit tollen Bauchmuskeln haben wollen.

Haben Sie keine Angst davor, sich Ziele und Zwischenziele zu setzen. Sie sind eine gute Motivation und sehr hilfreich, um zu erreichen, was man erreichen will. Sich ein Ziel zu setzen, ist immer eine gute Methode, um etwas zu erreichen, ob das nun der Verlust von Kilos oder ein anderes Ziel in Ihrem Leben ist.

Hilfsmittel und Unterstützung beim Abnehmen

Wenn man dann beim Abnehmen ist, können gewisse Hilfsmittel sehr nützlich sein, um motiviert und auf dem richtigen Weg zu bleiben. Ich stelle mir gerne eine „Motivationswerkzeugkiste“ vor, die man immer bei sich hat. Damit verliert man nicht den Überblick über seine Fortschritte und bekommt den nötigen Ansporn, wenn die Motivation nachlässt.

Diese „Werkzeugkiste“ muss natürlich keine tatsächliche Kiste sein, aber Sie könnten schon alle Ihre Abnehmhilfen in eine Kiste oder eine Lade zusammentun - das bleibt Ihnen überlassen.

Beim Abnehmen gibt es mehrere Hilfsmittel. Sie können entweder alle verwenden oder nur ein paar davon. Beides ist in Ordnung, und für die meisten Menschen machen ein paar Hilfsmittel die Dinge viel leichter. Folgende Hilfsmittel könnten Sie verwenden:

Ein Essenstagebuch – Grundlage, um beim Start, während und sogar nach dem Abnehmen (wenn man sein Gewicht halten will) motiviert zu bleiben. Das kann ein einfaches Notizheft sein oder ein verschnörkeltes Tagebuch sein, das Sie in einem Fachgeschäft kaufen. Oder Sie führen Ihr Essenstagebuch auf Ihrem Computer oder sogar im Internet.

Dieses Essenstagebuch dient auch dazu, den Überblick zu behalten, was Sie essen, wie Sie sich vor und nach dem Essen gefühlt haben - Situation, Stimmung, Zeit, Ort und alle übrigen Infos, die hilfreich sein können, sich die Gründe und Motive für Ihre Essgewohnheiten bewusst zu machen und den Fortschritt zu dokumentieren.

Für manche Menschen ist das Essenstagebuch eine gute Möglichkeit, um sofort zu erkennen, wenn sich schlechte Essgewohnheiten einschleichen, damit man sie sofort abstellen kann.

Fotos - Wie wäre es mit ein paar Fotos von sich in Ihrer Werkzeugkiste? Machen Sie nach und nach immer wieder Fotos von sich und legen sie in die Kiste, damit Sie Ihren Fortschritt sehen können. Das kann anspornen und motivieren. Fotos auf den Kühlschrank zu befestigen, ist auch eine super Idee.

Zitate und Sprüche - manche meinen, das sei ein albernem Hilfsmittel, aber für viele kann es Wunder wirken. Fast jeder sagt sich immer wieder gewisse Dinge vor, um sich anzuspornen. Warum also nicht seine Lieblingszitate und -sprüche zum Thema Motivation, Glaube an sich selbst, gute Gesundheit, Selbstbewusstsein etc. sammeln und diese an einem Ort aufbewahren, an dem man sie tagtäglich als Motivationsmittel lesen kann?

Belohnungen - keine Motivationswerkzeugkiste ist komplett, wenn sie keine Belohnungen für das Erreichen eines Ziels oder Zwischenziels enthält. Solche Belohnungen können greifbare Dinge sein, die Sie für sich selbst weggelegt haben, oder Ideen für Dinge, die Sie für sich tun können, wenn Sie eines der Ziele erreicht haben - z.B. sich eine Maniküre gönnen, die Laufschuhe kaufen, die Sie immer schon haben wollten, Tickets für ein Fußballspiel oder Konzert besorgen, auf das Sie sich schon gefreut haben etc.

Ein Trainingstagebuch - Das Trainingstagebuch kann auch ein Teil Ihres Essenstagebuches sein, aber da kommt man dann leicht durcheinander. Legen Sie sich besser ein separates Trainingstagebuch zu, in dem Sie genau aufschreiben, welche Übungen Sie jeden Tag gemacht haben und wie lange, wie Sie sich vorher, während den Übungen und danach gefühlt haben und welche Ergebnisse schon sichtbar sind.

Mit so einem Tagebuch kann man super bestimmen, welche Übungen gut funktionieren, und wann und wie Sie diese machen. Sie merken dann schneller, ob Sie Änderungen vornehmen müssen.

Ein weiteres „Hilfsmittel“, das Sie brauchen, ist Unterstützung. So eine Gruppe von Unterstützenden wird nicht in die Werkzeugkiste passen, sie kann aber einen großen Einfluss auf Ihr Abnehmen und Training ausmachen. Nicht jeder will andere Leute in sein Fitnessprojekt einweihen, aber viele tun es, weil es Ihnen hilft.

Suchen Sie sich ein paar Freunde für diese Unterstützung aus. Sie werden Ihnen dabei helfen, auf dem richtigen Weg zu bleiben, Sie sanft darauf hinweisen, wenn Sie sich nicht an den Plan halten, Sie anspornen und motivieren, wenn es einmal nicht so läuft.

Sie brauchen Menschen, auf deren freundliche Unterstützung Sie sich verlassen können. Leute, die Sie nur belächeln oder negativ eingestellt sind, helfen nicht.

Manchmal funktioniert es wunderbar, sich mit einer anderen Person zusammenzutun, die auch gerade abnimmt und trainiert - Sie machen dann einfach alles zusammen, spornen sich an und unterstützen sich gegenseitig. Wie in vielen anderen Situationen im Leben ist es auch hier viel einfacher, seine Ziele mit der Hilfe eines Freundes oder einer Gruppe zu erreichen, die für positive Unterstützung, Ideen und Ansporn sorgen.

Kapitel 5: Fett verbrennen

Einer der Gründe warum Sie dieses Buch lesen ist wohl, dass Sie hoffen, hier zu lernen, wie man überschüssige Fett los wird, das Sie an verschiedenen Stellen Ihres Körpers mit sich herum tragen. Sie wissen bereits, dass Sie es irgendwie verbrennen müssen, entweder indem Sie weniger essen, damit Ihr Körper dazu gezwungen ist, dieses Fett als Energie zu verbrauchen, oder indem Sie es mit Sport abarbeiten, bei dem das Fett ebenfalls als Energie verwendet wird.

Es gibt ein paar Dinge, die Sie über Fett und die seine Verwendung im Körper wissen müssen, bevor wir weitermachen. Dieses Wissen wird Ihnen dabei helfen, alles zu tun was Sie können, damit Ihr Körper dieses überschüssige Fett aufbraucht. Es ist an der Zeit, dass wir uns mit Stoffwechsel befassen, damit was Fett ist, wie der Körper es nutzt, und wie wir den Körper dazu bringen, mehr davon zu verbrauchen. Auch andere wichtige Themen im Zusammenhang mit Fettverbrennung werden wir hier behandeln.

Warum ist der Stoffwechsel so wichtig?

Stoffwechsel ist ein Wort, das man immer wieder in Verbindung mit Diät und Abnehmen hört. Man hört, dass sich Leute über ihren zu langsamen Stoffwechsel beschweren, der die Ursache sei, warum sie nicht abnehmen. Aber was genau ist der Stoffwechsel eigentlich?

Einfach gesagt ist Stoffwechsel die Energiemenge (in Form von Kalorien), die der Körper verwendet, um sich arbeitsfähig zu halten. Alles, was man tut - gehen, schlafen, lesen, Internet surfen, arbeiten... bei all dem verbrennt der Körper Kalorien. Der Stoffwechselumsatz basiert darauf, wie schnell und wie effizient man diese Kalorien (gespeicherte Energie) verbrennt.

Der Stoffwechsel wird von dem beeinflusst, woraus der Körper besteht – also davon, wie viel Fett und wie viele Muskeln man hat. Je mehr Muskeln, desto mehr Kalorien braucht der Körper, um arbeitsfähig zu bleiben. Muskeln brauchen mehr Kalorien als Fett.

Menschen mit einem geringeren Prozentsatz Körperfett und einem höheren Prozentsatz Muskeln haben einen schnelleren Stoffwechsel als solche mit weniger Muskeln und mehr Fett.

Sind Sie übergewichtig und außer Form, geraten Sie bitte nicht in Panik. Man kann ja etwas dagegen tun. Wenn Sie mit Ihrem Programm abzunehmen und Muskeln aufzubauen beginnen, wird sich Ihr Stoffwechselumsatz erhöhen, Sie werden mehr Fett verbrennen! Je mehr Fett Sie verbrennen und je mehr Muskeln Sie bilden, desto mehr wird sich Ihr Stoffwechselumsatz steigern. Und so weiter und so fort.

Der Stoffwechsel, selbst wenn er im Moment sehr langsam ist, ist nicht Ihr Feind, Sie können ihn sogar ganz leicht zu einem Ihrer besten Freunde machen. Und zwar indem Sie sich einfach gesund, fettarm und kalorienarm ernähren und jeden Tag die nötige Bewegung machen.

Was ist Fett und wie wird es in Energie umgewandelt?

Das Fett, das unsere Körper mit sich herumtragen, wurde nicht wirklich von unseren Körpern selbst produziert. Die Anzahl Ihrer Fettzellen (Adipozyten genannt) werden Ihnen bei der Geburt mitgegeben. Das sind Zellen mit der klaren Aufgabe, Fett zu speichern.

Der Körper produziert keine neuen Fettzellen, er füllt sie einfach nur auf - sie sind Speichereinheiten für Energie (Energie in der Form von Fett). Die Weg, wie Fett in diese Zellen gelangt, verläuft ziemlich geradlinig.

Sie essen etwas, und Ihr Körper teilt dieses Essen in kleinere Teile auf - Fette, Proteine, Kohlenhydrate, etc. Je nachdem, wie viel Energie Ihr Körper verbraucht, wird das Fett entweder schnell aufgebraucht oder für eine spätere Verwendung gespeichert.

Manches gespeicherte Fett ist sogar gut für den Körper, ob Sie das nun glauben wollen oder nicht, denn es hilft die inneren Organen zu schützen und bei der richtigen Funktion von Körpersystemen.

Aber wenn mehr Fett gespeichert wird, als der Körper als Energie, Schutz oder für richtige Funktion braucht, dann sitzt es auf den Hüften, auf dem Bauch oder anderswo und sieht hässlich aus. Was wir daher erreichen möchten ist den Körper dazu zu bringen, dieses für einen späteren Zeitpunkt gespeicherte Fett aufzubrechen.

Braucht der Körper Energie und muss an die Fettzellen gehen, um sich das dort gespeicherte Fett zu holen, wird ein chemischer Prozess in Gang gesetzt, der, einfach gesagt, das Fett in den Fettzellen in Fettsäuren verwandelt, die von den Muskeln für Energie verwendet werden können.

Dieser Prozess ist ziemlich kompliziert (welche Körperfunktion ist das nicht?), für uns ist aber nur wichtig, dass das Fett aus der Fettzelle heraus kommt und durch den Blutkreislauf dort hin gelangt, wo es als Treibstoff ge- und verbraucht wird.

Warum kann man Fett nicht nur an einer Stelle verbrennen?

Sie haben bestimmt schon einmal von gezieltem Abnehmen an bestimmten Körperstellen gehört - an der Taille, vielleicht am Po oder an den Oberschenkeln. Es gibt verschiedene Werbung, die Ihnen vormacht, dass sich, welcher Stelle auch immer Sie weniger Fett haben wollen, Sie sich nur auf diese konzentrieren brauchen und nur an dieser einen Stelle das Fett verbrennen können.

Nein, tut uns leid. Das geht einfach nicht.

Fettverbrennung und -abbau betrifft immer den ganzen Körper. Wird Fett aus den Fettzellen verwendet, in denen es gespeichert wurde, wird es aus den Zellen im ganzen Körper geholt, und nicht nur von einer Stelle. Egal wie entschlossen Sie diese eine Stelle trainieren oder wie sehr Sie Ihren Körper anderweitig dazu bringen wollen, Fett sich nur von dort zu holen: Fett wird immer aus Fettzellen im ganzen Körper abgebaut.

Wie gesagt, Sie werden mit einer gewissen Anzahl an Fettzellen geboren. Es stimmt, dass diese an gewissen Stellen Ihres Körpers stärker auftreten. Und sobald Ihr Körper mit der Fettverbrennung beginnt, verlieren die Fettzellen, was sie gespeichert haben. Und zwar nicht nur manche Fettzellen, sondern alle. Somit verlieren Sie überall am Körper Fett, nicht nur an den Stellen, von denen Sie glauben, dass sie fett sind.

Das Endergebnis: ihr ganzer Körper wird straffer. Kann gut sein, dass Sie an manchen Stellen noch immer zu viel Fleisch haben, aber das ist auf Ihre Genetik zurückzuführen. Wenn Sie überall abnehmen und den Rest so trainieren, dass er stramm und durchtrainiert wird, werden Sie auf jeden Fall fantastisch aussehen!

Wie man in 30 Minuten pro Tag Fett verbrennt

Und jetzt kommt der aufregende Teil. Sie essen weniger, und das was Sie essen ist gesund, ja? Sie halten sich an eine neue und gesunde Diät, bei der Sie weniger Fett und Kalorien zu sich nehmen und trotzdem mit den Nährstoffen versorgt werden, die Sie

brauchen, um gesund und stark zu bleiben. Jetzt ist es an der Zeit, mit der Fettverbrennung zu beginnen.

Die einzige Möglichkeit Fett zu verbrennen ist, es abzuarbeiten. Das bedeutet Bewegung. Wenn Sie lieber den ganzen Abend auf der Couch vorm Fernseher liegen, dann werden Sie diesen Teil nicht so toll finden. Aber glauben Sie mir - Sie werden sich umso viel besser fühlen, sobald Sie einmal mit Bewegung begonnen haben. Sie werden sich in Ihrer Haut wohler fühlen, gesünder und energiegeladener sein. Und natürlich werden Sie irgendwann auch besser aussehen!

Ihre Übungen zur Fettverbrennung werden sich mit gezielten Übungen für Ihre Rumpfmuskulatur abwechseln. Jeden Tag, sieben Tage pro Woche, sollten Sie eine halbe Stunde lang Sport treiben.

Um Fett zu verbrennen, müssen Sie Ausdauertraining machen, und zwar zumindest jeden zweiten Tag. Das ist gut für Herz und Lunge und involviert jeden Teil Ihres Körpers. Ihr Stoffwechsel wird schneller und Ihr Körper wird gespeicherte Energie verwenden müssen, um sich weiter zu bewegen und den höheren Stoffwechselumsatz zu unterstützen.

Ausdauertraining ist am effektivsten, wenn Sie leichte, mittelstarke und intensive Übungen abwechseln. Bei intensiven Übungen arbeitet Ihr Herz bei ungefähr 75-85% seiner maximalen Frequenz. Während einer solchen Trainingseinheit fühlen Sie sich stark gefordert. Sie können dabei zwar noch sprechen, aber Sie werden nicht genug Atem für ein längeres Gespräch haben. Ein Intensivtraining hilft sehr bei der Fettverbrennung. Aber Sie sollten es trotzdem nicht jedes Mal tun, wenn Sie trainieren. Ein Mal pro Woche ist genug.

Ein mittelstarkes Training sollte man ca. ein bis zwei Mal pro Woche absolvieren. Diese Art von Ausdauertraining belastet das Herz ungefähr zu 60-70% seiner maximalen Frequenz. Sie sind dabei in der Lage ein Gespräch zu führen, obwohl das natürlich schwerer ist, als wenn Sie sich, auf dem Sofa sitzend, mit jemanden unterhalten. So ein mittelstarkes Ausdauertraining ist trotzdem noch sehr effektiv bei der Fettverbrennung.

Und schließlich brauchen Sie auch noch ein leichtes Ausdauertraining für das wöchentliche Gleichgewicht. Solche Trainingseinheiten sind angenehmer als mittelstarke oder intensive Übungen, können aber trotzdem im Kampf gegen zu viele Kalorien und zu viel Fett sehr effektiv sein.

Beim leichten Ausdauertraining wird Ihr Herz zu ungefähr 50-55% der maximalen Frequenz beansprucht. Dieses Training sollten Sie ein Mal pro Woche absolvieren.

Ihr Ausdauertrainingsplan könnte demnach so aussehen:

1. Woche:

Montag: mittelstarkes Ausdauertraining

Mittwoch: Intensivtraining

Freitag: leichtes Ausdauertraining

2. Woche:

Sonntag: mittelstarkes Ausdauertraining

Dienstag: Intensivtraining

Donnerstag: leichtes Ausdauertraining

Sonntag: mittelstarkes Ausdauertraining

An den Tagen, an denen Sie kein Ausdauertraining absolvieren, machen Sie stattdessen Ihre Bauchmuskel- und Rumpfmuskelübungen. Zusammen mit einer gesunden, fett- und kalorienarmen Ernährung sorgt das für ein neues, schlankeres und strafferes Aussehen.

Welche Arten von Übungen sind als Intensivtraining geeignet?

Generell kann man die meisten sportlichen Übungen als Intensivtraining betreiben - spazieren gehen, Rad fahren, joggen, laufen, schwimmen, tanzen und kickboxen u.a., das alles können Sie intensiv betreiben. Da wir alles ganz unterschiedliche Menschen sind, muss Intensivtraining für Sie nicht das gleiche sein, wie für jemand anderen. Kommen Sie richtig ins Schwitzen und fällt es Ihnen schwer, abgesehen von ein paar Worten, dabei ein Gespräch zu führen, dann ist es Intensivtraining.

Sie brauchen für Intensivtraining keine spezielle Ausrüstung. Sie können sich ruhig auch Tanz- oder Aerobic-DVDs holen und zu Hause trainieren. Wenn Sie gerne Rad fahren, tun Sie das eben intensiver. Oder gehen Sie bisschen schneller spazieren als normalerweise oder beginnen zu joggen. Das Intensivniveau sollten Sie eine halbe Stunde lang beibehalten. Schaffen Sie das am Anfang noch nicht, machen Sie einfach so lange Sie können und arbeiten mit Pausen auf eine halbe Stunde als Ziel hin. Geben Sie einfach Ihr Bestes.

Mittelstarkes Ausdauertraining?

Beim mittelstarken Ausdauertraining können Sie ruhig dieselben Übungen machen, nur eben nicht ganz so intensiv. Auch hier brauchen Sie keine spezielle Ausrüstung. Beim mittelstarken Ausdauertraining atmet man normalerweise schwerer, schwitzt und fühlt sich gefordert, aber man kann dabei trotzdem noch ein Gespräch führen. Wenn Ihnen das nicht genug ist, dann schalten Sie ein paar Minuten dieser halben Stunde einfach wieder auf Intensivtraining um. So verbrennen Sie ein paar Extrakalorien und ein bisschen mehr Fett. Auch dieses Training können Sie auch mit einer guten Pilates- oder Yoga-DVD, oder einer leichten Aerobic-DVD machen.

Und leichtes Ausdauertraining?

Am Tag des leichten Ausdauertrainings geben Sie Ihrem Körper sozusagen ein bisschen Zeit, sich von den ganzen schweren Aktivitäten der letzten Tage zu erholen. Aber trotzdem machen Sie dabei noch Bewegung, und das ist wichtig. Selbst leichtes Ausdauertraining verbrennt Fett, besonders wenn Sie sich an den sechs Tagen zuvor an Ihren Trainingsplan gehalten haben.

Leichtes Ausdauertraining kann normal spazieren gehen, eine lange aber langsame Runde mit dem Rad, ein bisschen Yoga, ein paar locker geschwommene Längen im Pool, Gartenarbeit, mit dem Hund Gassi gehen, das Auto waschen (manuell natürlich, nicht durch die Waschanlage fahren) oder jegliche Art von weniger schweren Aktivitäten sein, bei denen Ihr Körper sich bewegt und Ihr Herz ein bisschen schneller schlägt.

Jetzt wo Sie den Unterschied zwischen den verschiedenen Ausdauertrainings verstehen und wissen, in welchem Rhythmus Sie diese ausführen sollten, kommt eine weitere wichtige Sache bei der Fettverbrennung hinzu: Sie müssen sehr konsequent sein.

Wenn Sie das nicht sind, werden Sie nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen. Regelmäßig Sport treiben heißt in unserem Fall eine halbe Stunde pro Tag, sieben Tage pro Woche. Nur dann wird Ihr Körper Fett effizient verbrennen. Sie bringen Sauerstoff in jede Zelle Ihres Körpers und das hilft den Zellen, Fett schneller zu verbrennen.

Weil sich Ihr Blutkreislauf mit regelmäßiger Bewegung auch verbessert, sind die Fettsäuren in Ihrem Körper schneller bereit, als Treibstoff verbrannt zu werden, und Ihr Körper kann somit aus diesem Treibstoff effizienter Energie produzieren.

Dieses Ausdauertraining ist im Freien sicher schöner, wenn das Wetter in Ordnung ist. Wohnen Sie aber an einem Ort mit sehr kalten Wintern oder unerträglich heißen Sommern, dann sollten Sie sich einen Heimtrainer für Ihr Training an den Tagen zulegen, an denen das Wetter zu schlecht ist, um hinauszugehen.

Gute Fitness Center sind eine Alternative. Sie bekommen dort speziell auf Ihren körperlichen Zustand und auf Ihre Ziele ausgerichtete individuelle Trainingspläne, es stehen die passenden Geräte und es spezielle Gruppen Übungsstunden angeboten.

Intervalltraining: Wie eine Geheimwaffe

Vielleicht haben Sie schon einmal von Intervalltraining gehört. Ich habe vorhin vorgeschlagen, dass Sie das ab und zu in Ihr mittelstarkes Ausdauertraining einbauen, nur habe ich es nicht Intervalltraining genannt.

Intervalltraining ist eine Art von Training, bei der Sie nach einer gewissen Zeit Ihr Training intensivieren, selbst wenn diese Phase nur ein oder zwei Minuten dauert. Ihr Körper schlägt jetzt einen höheren Gang ein und tut sich beim Verbrennen von Kalorien und Fett viel leichter.

Intervalltraining ist ganz einfach - intensivieren Sie einfach Ihre Bewegung. Gehen oder radeln Sie schneller, wählen Sie einen Weg, der auf einen Hügel hinauf führt etc. Finden Sie eine Möglichkeit, Ihre Übungen intensiver, schneller, anspruchsvoller oder schwerer zu gestalten.

Idealerweise sollten Sie beim Intervalltraining zuerst normal beginnen, dann ca. fünf Minuten lang den höheren Gang einlegen und schließlich wieder zur ursprünglichen Intensität zurückkehren. Sie können das ein oder mehrere Male pro Training machen, und es muss auch nicht Teil jedes Ausdauertrainings sein. Das bleibt Ihnen überlassen.

Intervalltraining macht Ihr Training aufregender und abwechslungsreicher und es Ihrem lässt Ihren Körper um einiges einfacher Fett verbrennen. Also versuchen Sie es einzubauen, so oft es geht.

Kapitel 6: Festere und besser definierte Bauchmuskeln

Jetzt geht es aber wirklich ans Eingemachte - Sie wollen wissen, wie man feste Bauchmuskeln bekommt, auf einem Bauch, der flach, durchtrainiert und sexy ist. Das Fett ist weg und die Bauchmuskeln sind bereit, geformt zu werden.

Wie bereits mehrere Male erwähnt, können Sie nicht einfach ein paar Sit-Ups machen und sofort die erwünschten Ergebnisse bekommen. Sie müssen auch andere Dinge tun - richtig essen, Training zur Fettverbrennung machen und auch Methoden anwenden, um Ihren Bauch zu formen.

Früher haben Sie vielleicht einmal gedacht, dass man nur jede Menge Sit-Ups pro Tag braucht, um durchtrainierte Muskeln zu bekommen, oder eben eines dieser Trainingsgeräte für Bauchmuskeln, die man immer wieder in der Fernsehwerbung sieht. Aber so einfach geht das nicht.

Ganz wichtig beim Trainieren - sowohl beim Muskeltraining als auch beim Ausdauertraining - ist: vergessen Sie nicht zu atmen. Besonders beim Muskeltraining fühlen Sie sich leicht dazu verleitet, den Atem anzuhalten. Das sollten Sie aber nicht tun. Atmen Sie einfach weiter.

Bei Sit-Ups sollten Sie ausatmen, wenn Sie sich hochgezogen haben, und beim Niederlegen wieder einatmen. Dasselbe gilt für Liegestütze. Ausatmen sollte man immer bei der Belastung, also bei dem Teil der Übung, bei dem die meiste Energie verbraucht wird und der am schwierigsten ist.

Machen Sie Übungen, bei denen Sie mehrere Sekunden lang in einer gewissen Stellung verweilen müssen, vergessen Sie nicht, dabei normal zu atmen.

Der Rumpf, und warum man den gesamten Rumpf trainieren muss

Sie arbeiten daran, Fett zu verbrennen und Ihrem Bauch eine gewisse Form zu verleihen, daher liegt Ihr Fokus auf der Bauchgegend. Das ist schon sinnvoll. Aber bevor Sie damit beginnen, müssen Sie verstehen, was genau Sie in der Bauchgegend eigentlich trainieren sollen, denn das ist mehr als nur die vorne sichtbaren Muskeln.

Um durchtrainierte Bauchmuskeln zu bekommen müssen Sie die gesamte Rumpfmuskelgruppe trainieren, also die Muskeln um Ihre gesamte Taille herum. Natürlich sind es durchtrainierte Bauchmuskeln, die für einen Waschbrettbauch sorgen. Aber die Rumpfmuskeln sind es, die Ihren Waschbrettbauch richtig aussehen lassen.

Würden nur Ihre *Rectus abdominis* Muskeln (die vorderen) gut aussehen und der Rest nicht, wird das insgesamt ziemlich komisch wirken.

Die Rumpfmuskeln stabilisieren den Rumpf des Körpers und helfen, sich aufrecht zu halten. Sie beschützen unseren Rücken und unsere inneren Organe. Sind auch diese Muskeln in guter Form, sehen Sie um einiges attraktiver aus.

Rumpfmuskeln sind nicht nur Muskeln in der Bauchgegend, sondern auch am Rücken, am Beckenboden und an den Hüften. Es gibt sogar Rumpfmuskeln wie z.B. den *Transversus abdominis*, die sich hinter anderen Muskeln verstecken, aber trotzdem für das Gesamtergebnis essentiell sind.

Auf einen simplen Nenner gebracht: Bauchmuskeln trainieren, heißt Ihre gesamte Rumpfmuskulatur trainieren. Ein starker Rumpf, der gut in Form ist, wird Ihnen die Bauchmuskeln Ihrer Träume geben.

Warum kann ich nicht einfach nur Sit-Ups machen?

Sit-Ups sind zwar gute Übungen, aber man kann sich aus mehreren Gründen nicht wirklich darauf verlassen, dass sie Ihre Bauchmuskeln definieren.

Einer der wichtigsten Gründe, warum Sie nicht nur Sit-Ups machen sollten, um Ihren Bauch zu trainieren und definieren ist, dass Sie so leicht Bauchmuskeln bekommen, die zwar von vorne gut aussehen, aber von der Seite unförmig verstärkt und dick.

Das rührt daher, dass der alleinige Fokus auf Ihren *Rectus abdominis* Muskeln (die vorderen Bauchmuskeln) liegt. Für ein schlankes und straffes Gesamtaussehen müssen Sie aber alle Muskelgruppen in diesem Bereich trainieren, inklusive *Transversus abdominis*, der größte Muskel, der den *Rectus abdominis* und den Rest der Rumpfmuskeln hält.

Einfache Sit-Ups trainieren Ihre Bauchmuskeln nicht vollständig das zu tun, wofür sie gedacht sind, nämlich Ihre Wirbelsäule gerade zu halten und dafür zu sorgen, dass Ihre Körperbewegungen richtig und sicher bleiben. Werden Ihre Bauchmuskeln richtig und voll trainiert, sorgen sie nicht nur für diese Richtigkeit und Sicherheit, sondern sehen auch toll aus.

Zusammen mit dem Training dieser Gruppen können Sie Ihrem Körper noch etwas Gutes tun, indem Sie Übungen machen, die eher anderen Teilen Ihres Körpers zugute kommen. Liegestütze sind z.B. sehr hilfreich beim Training von Taille und Bauch, weil Sie mit dieser Bewegung auch Ihre Rumpfmuskeln anspannen.

Das ist eine isometrische Form des Trainierens. Das heißt, wir stärken eine Muskelgruppe, indem wir diese Muskeln einfach eine gewisse Zeit lang in einer fixen

Position halten. Übungen wie Liegestütze sind Ganzkörperübungen. Dabei werden Arme, Schultern, Rumpfmuskulatur, Rücken und Beine beansprucht.

Nur Sit-Ups oder Liegestütze zu machen ist aber nicht genug, weil man sich dabei nur auf einen Teil des Ganzen konzentrieren. Diese Übungen sind wichtig, und Sie sollten sie daher auch regelmäßig machen. Aber sie müssen mit anderen wichtigen Bewegungen und Übungen kombiniert werden, damit Sie auch wirklich die Bauchmuskeln bekommen, die Sie wollen.

Und was ist mit diesen Bauchmuskeltrainingsgeräten aus der Werbung?

Bauchmuskelgeräte - diese tollen neuen Geräte aus der Fernsehwerbung, auf denen immer lächelnde, wahnsinnig attraktive Models beim Trainieren gezeigt werden - mit denen man angeblich ganz einfach Pfunde und Fett verlieren und unglaubliche Bauchmuskeln aufbauen kann?

Fakt ist, diese Geräte trainieren sehr wohl Ihre Bauchmuskeln. Das stimmt schon. Aber Sie tun absolut gar nichts gegen die Fettschicht über Ihren Bauchmuskeln, unter der sich Ihr späterer Waschbrettbauch versteckt. Außerdem können Sie mit anderen Übungen zuhause, für die Sie kein teures Gerät brauchen, genau dieselben Ergebnisse bekommen.

Die meisten Leute kaufen solche Geräte, weil Sie glauben, dass die Präsenz des Gerät zuhause im Wohnzimmer sie besser zum Trainieren motiviert. Oder sie glauben tatsächlich, dass das Gerät auf wundersame Weise für Bauchmuskeln sorgen wird, und dass sie nichts dazu tun müssen, um abzunehmen und in Form zu kommen. Aber leider stimmt das nicht, und so ein Gerät ist nach einer gewissen Zeit dann oft nur mehr ein Staubfänger.

Welche Übungen sind für Bauchmuskeltraining gut geeignet?

Sie werden sich freuen zu hören, dass es jede Menge Übungen gibt, mit denen Sie Ihre Bauch- und Rumpfmuskeln trainieren sowie Ihren Rücken und Ihren gesamten Körper stärken können. Und noch dazu werden Sie dann sehr sexy aussehen. Beginnen wir mit dem Wesentlichen. Die folgenden Übungen sind ein gutes Training für Ihre Rumpfmuskulatur und erfordern keine spezielle Ausstattung:

Bauch anspannen - das ist eigentlich keine richtige, spezielle Übung, sondern eher etwas, was man überall und jederzeit machen kann, um seine Bauchmuskeln zu stärken. Dabei spannen Sie einfach die Muskeln rund um Ihren Bauch an. Oft tut man das, kurz bevor man etwas Schweres aufhebt, um so seinen Rücken zu schützen. Machen Sie das bewusst immer wieder am Tag, ist das ein ständiges Bauchmuskeltraining.

Sit-Ups - auch wenn Sit-Ups alleine nicht genug sind - so sind sie trotzdem eine sehr nützliche Übung zum Stärken und Trainieren der Bauchmuskeln. Achten Sie während dieser Bauchaufzüge auf die Haltung, damit Ihr Rücken- und Halswirbelbereich geschützt ist.

Sit-Ups macht man, indem man flach auf dem Rücken liegt, die Knie angewinkelt, Füße auf dem Boden und Hände neben dem Kopf. Ziehen Sie nun sanft Ihre Bauchmuskeln ein und rollen Sie sich auf. Beim Zurücklegen entspannen Sie sich. Achten Sie darauf, Ihren Kopf nicht mit den Händen hochzuziehen. Sie können Sit-Ups auch machen, indem Sie die Arme auf der Brust verschränken und Ihr Kinn einziehen - manchen ist diese Position lieber.

Machen Sie höchstens 100 Sit-Ups pro Trainingseinheit. Das muss nicht auf einmal sein. Sie können am Anfang, in der Mitte und am Ende der Einheit jeweils ein paar machen, wenn Ihnen das lieber ist.

Liegestütze - Liegestütze werden zwar als Übungen für den Oberkörper gesehen, aber sie beanspruchen auch Bauchmuskeln, Rumpf und Beine, sie erfüllen gleich mehrere Zwecke.

Um einen Liegestütz zu machen, beginnen Sie mit Ihren Händen auf dem Boden unter Ihren Schultern, der Körper gestreckt von Kopf bis Fuß (Zehen auch auf dem Boden) und der Bauch eingezogen. Winkeln Sie Ihre Ellbogen ab, senken Sie den Körper bis er ca. 15 cm vom Boden entfernt ist und ziehen Sie ihn dann wieder hoch.

Liegestütze sind nicht einfach, aber mit der Zeit werden Sie stärker und können mehr davon machen. Sind richtige Liegestütze am Anfang noch zu schwierig für Sie, können Sie auch damit beginnen, dass Sie Ihre Knie auf dem Boden lassen, während Sie Ihren Körper gestreckt halten. Egal ob Sie sich für richtige Liegestütze oder diese Anfängeriiegestütze entscheiden, machen Sie wenn möglich bis zu drei Mal 20 davon pro Training.

Planks - Planks sind eine super Methode um Bauchmuskeln und Rumpf in Form zu bringen, aber Sie müssen diese Übung richtig machen, damit sie auch wirklich wirksam ist.

Sie beginnen in einer ähnlichen Position wie am Anfang eines Liegestützes, nur dass Ihre Ellbogen statt Ihren Händen auf dem Boden sind. Heben Sie Ihren Körper vom Boden ab so dass nur mehr Ihre Unterarme und Zehen den Boden berühren. Achten Sie auf einen gestreckten Körper und eingezogenen Bauch und halten Sie diese Position, während nur Ihre Ellbogen, Unterarme und Zehen den Boden berühren. Halten Sie die Position 20 bis 45 Sekunden lang.

Schaffen Sie es noch nicht, diese Position zumindest 20 Sekunden lang zu halten, probieren Sie eine leichtere Version von Planks, bei der Sie Ihre Knie auf dem Boden lassen. Arbeiten Sie sich zum fortgeschrittenen Plank hinauf.

Side Planks - damit trainieren Sie auch Ihre Rumpfmuskulatur. Sie liegen seitlich auf dem Boden, Ihr Ellbogen unter Ihrer Schulter, der Unterarm flach auf dem Boden. Ihre Füße sind entweder ca. 40 cm auseinander, einer vor dem anderen, oder die Füße sind zusammen. Letztere ist schwieriger als die andere Variante. Halten Sie Ihren Körper von den Füßen bis zu den Schultern gestreckt, ziehen Sie Ihren Bauch ein und heben Sie sich dann vom Boden ab. Halten Sie diese Position zehn Sekunden lang, dann zurück auf den Boden. Wechseln Sie die Körperseite. Versuchen Sie drei Einheiten pro Seite.

Ausfallschritte – auch Ausfallschritte helfen, Ihre Bauchmuskeln zu definieren, weil sie Ihre Bauchmuskeln beanspruchen müssen, damit Sie bei der Ausführung dieser Übung im Gleichgewicht bleiben.

Um einen Ausfallschritt zu machen, stehen Sie aufrecht mit eingezogenem Bauch und gestrecktem Rücken. Machen Sie einfach einen Schritt nach vorn und winkeln Sie dabei Ihre Knie ab (das vordere Knie sollte dabei nicht weiter vorne sein als Ihre Zehen). Ziehen Sie sich mithilfe Ihrer Beine wieder hoch. Wiederholen Sie das mehrere Male, dann wechseln Sie die Beine. Ihr Ziel sollten zumindest 20 bis 30 Wiederholungen pro Bein sein.

Hip Lifts - Diese Übung trainiert die Bauchmuskeln, den Rücken und auch den Po.

Um einen Hip Lift zu machen, legen Sie sich auf den Rücken, die Arme auf der Seite, Knie angewinkelt und Füße ca. auf Hüftbreite auseinander. Heben Sie langsam Ihre Hüften vom Boden auf und halten Sie Ihren Bauch dabei eingezogen. Achten Sie darauf, dabei Ihren Rücken nicht zu beugen. Er sollte gestreckt bleiben. Halten Sie diese Position ein paar Sekunden lang, wobei Ihr Bauch flach ist, und senken dann Ihren Rücken langsam zurück in Richtung Boden, angefangen mit dem oberen Wirbeln und hin zum Po. Wiederholen Sie das mehrere Male. Versuchen Sie zumindest 20 Lifts pro Trainingseinheit zu schaffen.

V-Sit-Ups - Das ist eine fortgeschrittene Übung für Ihre Bauchmuskeln, eine sehr effektive noch dazu. Selbst wenn Sie am Anfang nur einen schaffen, bleiben Sie dabei und verbessern Sie sich so weiter, dass Sie immer mehr Wiederholungen schaffen.

Um einen V-Sit-Up zu machen, sitzen Sie auf dem Boden auf Ihrer Matte, Armen etwas hinten, Hände flach auf dem Boden und Finger in Richtung Ihrer Füße. Ihre Ellbogen sollten leicht abgewinkelt sein. Ihre Beine sind an den Knien angewinkelt, Ihre Füße auf dem Boden. Nun lehnen Sie sich langsam auf Ihren Händen zurück, biegen Ihre Ellbogen dabei durch und strecken Ihre Beine weg von Ihrem Körper. Dann lehnen Sie sich nach vorne, bringen Ihre Beine zurück zu Ihrer Brust, mit abgewinkelten Knien, und halten

Ihre Füße über dem Boden. Strecken Sie sich mehrmals aus und wieder zurück. Mit der Zeit sollten Sie ca. 100 V-Sit-Ups schaffen.

Kniebeugen - Kniebeugen sind ein gutes Training für Ihren Unterkörper und Ihre Rumpfmuskeln. Sie sind leicht und effektiv.

Um eine Kniebeuge zu machen, stehen Sie aufrecht, Ihre Füßen ca. Schulterbreite auseinander, Ihren Zehen etwas nach außen gerichtet. Gehen Sie in eine Sitzposition, so als ob Sie sich auf einen Sessel setzen wollten, Po nach hinten. Während Sie „sitzen“ ziehen Sie Ihren Bauch ein, strecken die Arme vor sich aus, um im Gleichgewicht zu bleiben und halten Ihren Rücken gestreckt, obwohl Sie ein bisschen nach vorne gelehnt sind (denn Ihr Po befindet sich ja in einer Position, als wollten Sie sich gerade niedersetzen). Stehen Sie wieder auf. Sie sollten bis zu 100 Kniebeugen in einer Einheit machen.

Rückenstrecken – wie der Name schon sagt, ist das eine tolle Übung für Ihren Rücken, aber es werden dabei auch andere Rumpfmuskeln beansprucht, inklusive Bauchmuskeln.

Um den Rücken zu strecken, legen Sie sich mit dem Gesicht zum Boden hin, strecken die Beine aus und spannen Sie die Füße an. Rollen Sie Ihre Schultern zurück und strecken Sie Ihre Arme auf der Seite in Richtung Füße aus. Nun heben Sie Füße, Kopf und Schultern hoch während Sie Ihre Bauchmuskeln einziehen. Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden, dann entspannen Sie sich. Ihr Ziel sollten 10-12 Wiederholungen dieser Übung sein.

Russian Twist - Diese Übung konzentriert sich auf die Muskeln an der Seite, Sie straffen damit Ihre Taille an der Seite. Das ist eine fortgeschrittene Übung, aber mit ein bisschen Übung schaffen Sie das schon. Irgendwann sollten Sie drei Einheiten schaffen, mit je 10 bis 12 Wiederholungen bei jeder Einheit. Selbst wenn Sie nur eine Einheit mit 8-10 Wiederholungen schaffen, wird das Ihrem Bauch gut tun.

Für den Russian Twist legen Sie sich flach auf eine Matte am Boden, mit angewinkelten Knien und Füßen auf dem Boden. Halten Sie Ihre Arme gestreckt von sich weg, Handflächen zusammen. Nun setzen Sie sich auf, sodass Ihr Körper und Ihre gebeugten Beine ein „V“ formen. Drehen Sie sich auf eine Seite und dann auf die andere über Ihre Taille und lassen Sie dabei die Arme ausgestreckt. Legen Sie sich wieder zurück. Das ist ein Russian Twist.

ANMERKUNG: Vermeiden Sie es, sich bei diesen Übungen übermäßig zu strapazieren. Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt einen Schmerz verspüren, der über eine höhere Herzfrequenz, schwereres Atmen und Beanspruchen Ihrer Muskeln hinaus geht, hören Sie auf und achten Sie, dass Sie in der richtigen Position sind. Sind Sie Anfänger, sollten,

Sie immer mit Anfängerpositionen beginnen - wenn es solche gibt - bis Sie mit der Übung vertraut sind.

Wie immer, wenn Sie irgendwelche Fragen oder Bedenken haben, z.B. alte Verletzungen, die durch solche Übungen wieder aufbrechen könnten, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Bauchmuskeln mit einer halben Stunde täglich trainieren, straffen und definieren

Sie wissen nun wie Sie tolle Bauchmuskeln bekommen. Übungen gehören dazu, aber auch Ernährung spielt eine Rolle. Sie können Ihre Rumpfmuskulatur Tag und Nacht trainieren, aber wenn es da immer noch die große Speckrolle gibt, unter der sich die Muskeln verstecken, bringt das nichts.

Ernähren Sie sich richtig und nehmen ab, können Sie sicher sein, dass Ihr Bauchmuskel Training auch die tolle Taille hervorbringen wird, die Sie so gerne herzeigen möchten.

Sehen wir uns jetzt also an, wie Ihr Bauchmuskel Aufbauplan aussehen sollte:

Als erstes müssen Sie alle Bauchmuskel-, Rumpf- und Ganzkörperübungen in das Trainingsprogramm aufnehmen, das ich in diesem Kapitel für Sie aufgelistet und beschrieben habe. Sie sollten drei bis vier Mal pro Woche diese Übungen machen. Das kann jeden zweiten Tag sein, wenn Sie wollen. So können sich Ihre Muskeln an den Tagen dazwischen ausruhen (an den Tagen, an denen Sie Ausdauertraining betreiben).

Sie sollten es in ca. einer halben Stunde schaffen, eine ganze Reihe von Bauchmuskel- und Rumpfübungen zu absolvieren. Machen Sie viele Wiederholungen, überziehen Sie die halbe Stunde vielleicht ein bisschen, aber nicht um sehr viel, da Sie die Übungen ja nacheinander machen, eine nach der anderen, mit wenig oder gar keiner Pause dazwischen.

Sind Sie aber ein Anfänger und schaffen nicht bei jeder Übung die vorgegebenen Wiederholungen und Einheiten, dann kann es sein, dass Sie weniger als eine halbe Stunde brauchen. In diesem Fall machen Sie in den letzten paar Minuten einfach einen schnellen Spaziergang, tanzen in Ihrem Wohnzimmer oder gehen im Stand. Finden Sie einfach eine Aktivität, mit der Sie den Rest der halben Stunde sinnvoll mit Bewegung füllen können.

Wiederholen Sie diese Übungen immer und immer wieder, werden Sie sehen, dass Sie damit auch ein bisschen Ausdauertraining machen und zusätzlich Fett verbrennen.

So kann Ihr Bauchmuskeltraining aussehen:

An einem „Bauchmuskeltag“ machen Sie kein Ausdauertraining. Am besten versuchen Sie, jeden Tag zur selben Zeit zu trainieren, damit Sie nicht darauf vergessen. Wenn Sie eine bestimmte Zeit dafür einplanen, wird das schnell zur Gewohnheit. Ist das nicht möglich, dann schreiben Sie sich die Einheiten im Kalender auf oder finden eine andere Möglichkeit, sich immer an Ihr Bauchmuskeltraining zu erinnern.

Sie können für Ihr Training eine Matte verwenden oder einfach nur den Boden - das bleibt Ihnen überlassen. Tragen Sie bequeme Kleidung, die lose sitzt, damit Sie sich gut bewegen können. Sie sollten sich ein bisschen aufwärmen, indem Sie für zwei oder drei Minuten etwas herumgehen oder tanzen. So werden alle Ihre Muskeln warm und locker.

Nun beginnen Sie mit Ihren Übungen. Sie können sich an die Übungen halten so wie ich sie aufgelistet habe, oder Ihre eigene Abfolge zusammen stellen. Das Wichtige ist, sie tatsächlich alle zu machen - in welcher Reihenfolge ist egal.

Nach dem Training sollten Sie ein paar Minuten lang Dehnübungen machen. Damit können sich Ihre Muskeln leichter entspannen, und es fühlt sich auch gut an.

Als Anfänger schaffen Sie vielleicht nur wenige Wiederholungen bei jeder Übung. Keine Sorge. Machen Sie so viele wie Sie können, dann ruhen Sie sich kurz aus und beginnen von Neuem. Jedes Mal, wenn Sie eine Übung absolviert haben, sollten Sie sich beansprucht und verausgabt fühlen. Aber Sie müssen das nicht bis zur völligen Erschöpfung trainieren oder solange, bis Ihnen etwas weh tut. Sie müssen nur das Gefühl haben, dass Sie die Muskelgruppe auch wirklich trainiert haben.

Wenn Sie später tolle Muskeln herzeigen wollen, müssen Sie sich an drei bis vier Tagen pro Woche diese Bauchmuskelübungen machen - und zwar für die ganze halbe Stunde. Wenn Sie das schaffen, werden sich bald Ergebnisse einstellen. Während Sie abnehmen und mit Ihrer gesunden Ernährung und Ihrem Ausdauertraining Fett verbrennen, werden sich die Bauchmuskeln langsam zeigen.

Werden die Bauchmuskelübungen irgendwann zu einfach, können Sie diese intensivieren, indem Sie zusätzlich Hanteln bei gewissen Übungen verwenden, wie z.B. bei den Ausfallschritten und Kniebeugen. Auch Ihre Sit-Ups können Sie schwieriger gestalten, indem Sie ein Gewicht über Ihrer Brust oder hinter Ihrem Kopf halten.

Sie sollten die Abfolge der Übungen immer abwechseln, damit Ihre Muskeln nicht schon im Voraus wissen, was als nächstes kommt. Das ist wichtig, denn wenn Sie dasselbe immer und immer wieder machen, bringt es bei weitem nicht den Trainingseffekt, wie ein ständiger Wechsel der Übungen.

Sie könnten auch nur an manchen Tagen intensivere Übungen machen. Vergessen Sie nicht, dass manche Übungen eine Anfängerposition und eine Fortgeschrittenenposition haben. Wenn Sie mit der Anfängerposition begonnen haben und diese irgendwann zu leicht wird, probieren Sie die Fortgeschrittenenposition.

Hier ein Beispiel für einen Trainingsplan, um Ihre Bauchmuskeln in Topform zu bringen:

1. Woche:

Sonntag: Sit-Ups, Liegestütze, Planks, Side Planks, Hip Lifts, V-Sit-Ups, Rückenstrecken, Russian Twist, Ausfallschritte, Kniebeugen

Dienstag: Kniebeugen (intensiver mit leichten Gewichten), Planks, Liegestütze, Side Planks, Rückenstrecken, Ausfallschritte (intensiver mit leichten Gewichten), Russian Twist, V-Sit-Ups, Liegestütze, Sit-Ups (intensiver mit leichten Gewichten)

Donnerstag: Sit-Ups, Liegestütze, Planks, Side Planks, Hip Lifts, V-Sit-Ups, Rückenstrecken, Russian Twist, Ausfallschritte, Kniebeugen

Samstag: Kniebeugen (intensiver mit leichten Gewichten), Planks, Liegestütze, Side Planks, Rückenstrecken, Ausfallschritte (intensiver mit leichten Gewichten), Russian Twist, V-Sit-Ups, Liegestütze, Sit-Ups (intensiver mit leichten Gewichten)

2. Woche:

Montag: Sit-Ups, Liegestütze, Planks, Side Planks, Hip Lifts, V-Sit-Ups, Rückenstrecken, Russian Twist, Ausfallschritte, Kniebeugen

Mittwoch: Kniebeugen (intensiver mit leichten Gewichten), Planks, Liegestütze, Side Planks, Rückenstrecken, Ausfallschritte (intensiver mit leichten Gewichten), Russian Twist, V-Sit-Ups, Liegestütze, Sit-Ups (intensiver mit leichten Gewichten)

Freitag: Sit-Ups, Liegestütze, Planks, Side Planks, Hip Lifts, V-Sit-Ups, Rückenstrecken, Russian Twist, Ausfallschritte, Kniebeugen

Halten Sie sich an einen Trainingsplan wie diesen für Ihre Bauch- und Rumpfmuskulatur, können Sie sicher sein, dass Sie in ca. einer halben Stunde pro Tag alles Nötige getan haben.

An den Tagen, an denen Sie keine Bauchmuskelübungen machen, machen Sie Ausdauertraining für die Fettverbrennung und andere Übungen.

Hilfsmittel fürs Bauchmuskeltraining

Alle in diesem Kapitel aufgelisteten Übungen kann man ohne spezielle Ausrüstung absolvieren. Sie funktionieren trotzdem gut, und die Ergebnisse werden sich bald einstellen. Das ist toll für diejenigen von uns, die sich keine teuren Geräte leisten können oder wollen.

Sind Sie aber interessiert an Hilfsmitteln für diese Übungen, hier ein paar Tipps:

Gewichte - ich habe dieses Thema schon kurz angeschnitten. Leichte Hanteln (0,5 bis 1,5 kg) gibt es sehr billig zu kaufen. Sie machen damit Ihr Training etwas intensiver, und obwohl sie so leicht sind, kann das trotzdem einen Unterschied ausmachen. Möchten Sie kein Geld ausgeben, nehmen Sie einfach ein paar Dosen Kompott, Gemüse oder Suppe und verwenden Sie diese als zusätzliches Gewicht. Sie können auch einen leichten Medizinball (auch Übungs- oder Fitnessball genannt) verwenden.

Matte - Für diejenigen unter Ihnen, die nicht gerne am nackten Boden liegen, ist eine Sport- oder Yogamatte gut geeignet. Solche Matten haben eine leicht klebrige Oberfläche, was bewirkt, dass Ihre Bewegungen solider werden - kein Ausrutschen möglich.

Gymnastikball - Viele Leute verwenden Gymnastikbälle für Sit-Ups, Liegestütze und Rückenstrecken. Mit einem Gymnastikball wird die Übung intensiver und schwieriger. Fangen Sie gerade erst an, dann lassen Sie sich Zeit, bevor Sie mit dem Gymnastikball umzugehen lernen.

Vergessen Sie auch nicht auf Ihr Trainingstagebuch. Ich habe Ihnen das ja schon für Ihre Motivationswerkzeugkiste vorgeschlagen. Sie sollten Ihr Trainingsprogramm und Ihre Fortschritte in diesem Tagebuch festhalten. Es ist ein ganz wichtiges Hilfsmittel, um sich zu motivieren, um die Fortschritte auch schwarz auf weiß zu sehen, die Sie gemacht haben.

Der Fitnessraum zuhause

Eine letzte Sache, auf die ich Sie für Ihr Bauchmuskel und Rumpftraining und Ihr Ausdauertraining hinweisen will: für jede Art von Übung, die Sie zuhause machen wollen, ob das nun Ihrer Bauchmuskel- und Rumpfübungen oder eine Aerobic-DVD für Ihr Ausdauertraining sind, Sie brauchen einen Fitnessbereich.

Kein Grund zur Panik! Ich weiß, dass die meisten von uns keinen Extraraum im Haus haben, der nur zum Trainieren genutzt werden kann. Die meisten von uns trainieren im Wohnzimmer oder sogar im Schlafzimmer. Das ist okay, da ist nichts Schlechtes dabei.

Aber Sie müssen sich trotzdem ausreichend Raum schaffen, in dem Sie sich bewegen und das Beste aus Ihren Übungen herausholen können. Das kann ein Bereich sein, den Sie nur vorübergehend einrichten und nach dem Training jedes Mal wieder abbauen, oder ein fixer Bereich. Kommt drauf an, wie viel Raum Sie zu Ihrer Verfügung haben.

Gehören Sie zu den Glücklichen, die sich einen eigenen Fitnessraum einrichten können, dann ist das natürlich die idealste Lösung.

Für Ihren Fitnessraum oder Fitnessbereich zuhause brauchen Sie einfach nur einen Bereich, der groß genug ist, dass man sich dort gut bewegen und die Dinge unterbringen kann, die man für ein effektives Training braucht.

Manche sehen gerne fern oder hören Musik während sie trainieren. In diesem Fall brauchen Sie einen Fernseher oder eine Stereoanlage in der Nähe. Manche bevorzugen eine ruhige, private Atmosphäre. In so einem Fall ist das Schlafzimmer vielleicht besser für Sie geeignet. Oder Sie planen Ihre Übungen zu einer Zeit, zu der niemand zuhause ist, der Sie stören könnte.

Ihr hauseigener Fitnessbereich kann der Ort sein, an dem Sie alle Ihre DVDs, Gewichte, Matten und andere Trainingsausrüstung aufbewahren, damit Sie jederzeit schnell auf diese Dinge zugreifen können. Sie sollten dort auch saubere Handtücher griffbereit aufbewahren, damit Sie sich abwischen können, sobald Sie zu schwitzen beginnen.

Der Bereich für Ihr Training sollte angenehm und sauber sein. Ihre Umgebung hat immer entweder einen positiven oder negativen Einfluss auf Ihre Stimmung und Motivation. Wer möchte schon an einem Ort trainieren, der unordentlich und chaotisch aussieht. Sie würden dann während des Trainings wohl die ganze Zeit an die Unordnung denken, und dass Sie danach aufräumen müssen! Falls Sie von Natur aus ein unordentlicher Mensch sind, haben Sie vielleicht nicht genug Platz, um sich ungehindert zu bewegen. Sie sehen also, ein sauberer und ordentlich eingerichteter Ort ist wichtig.

Gut möglich, dass trainieren für Sie um einiges einfacher ist, wenn Sie niemand dabei stört. Daher wäre es natürlich gut, einen privaten Ort zu haben, an dem Sie trainieren können. Geht das nicht könnten Sie z.B. Ihr Training absolvieren, bevor alle anderen aufstehen, oder wenn die Kinder in der Schule sind, ihren Mittagsschlaf halten oder wenn Ihr Partner außer Haus ist, z.B. mit dem Hund Gassi geht.

Kapitel 7: Endergebnisse und Erhaltung

Sie haben dieses eBook durchgelesen und sind heiß darauf, endlich mit dem Abnehmen und dem Muskelaufbau loszulegen - dann tun Sie das jetzt! Haben Sie bereits damit begonnen haben, diese Dinge ins Laufen zu bringen - weiter so!

Ihr Ziel ist ein gesunder, schlanker und durchtrainierter Körper, mit flachem Bauch und Muskeln. Sie wollen dieses Selbstbewusstsein erreichen, das nur jemand haben kann, der weiß, wie gut er aussieht. Je nach dem, mit welchem Fitnessniveau und Gewicht Sie starten, kann es auch Monate dauern, bis Sie ans Ziel gelangen. Lassen Sie sich aber nicht aufhalten. Wenn Sie nie beginnen, werden Sie Ihr Ziel nie erreichen.

Experten sagen, dass man am besten mit einer Diät kombiniert mit Bewegung abnehmen soll, mit dem Ziel, pro Woche ca. 0,5 bis 1 kg zu verlieren. Das hört sich nicht nach viel an, und wenn Sie wirklich wenig essen und viel trainieren, könnten Sie auch mehr als das schaffen. Das stimmt zwar, aber Sie sollten trotzdem lieber in einem vernünftigen Tempo abnehmen - einem Tempo, das für Ihren Körper angenehm ist und bei dem Sie gesund bleiben. Sie werden Ihr Gewicht viel, viel, viel eher halten können, wenn Sie es langsam, kontinuierlich und richtig reduzieren, und nicht superschnell abnehmen.

Warum auch sollten Sie sich bemühen, abzunehmen und Ihre Bauchmuskeln sowie den Rest Ihres Körpers zu trainieren, wenn Sie anschließend dieses Gewicht sowieso nicht halten können?

Ihr Endergebnis wird nie so aussehen, wie das anderer Menschen. Bedenken Sie, dass Sie – egal wie viel Sie trainieren und abnehmen - trotzdem wohl nicht so wie Ihr Lieblingsstar aussehen werden. Stars haben einen Vorteil, den wir nicht haben, wenn sie abgebildet werden, und der heißt Bildbearbeitung.

Wie ich an einer früheren Stelle in diesem Buch bereits erwähnt habe, dürfte eine Frau nicht mehr als 900 Kalorien pro Tag zu sich nehmen, um ein Gewicht wie das der meisten berühmten Schauspielerinnen halten zu können. Und das ist einfach nicht gesund. Egal was Hollywood sagt!

Ob Sie nun eine Frau oder ein Mann sind, Ihr Endergebnis ist von der Konstitution Ihres Körpers abhängig, und davon, was Sie in Ihre Gewicht und Fitness investiert haben.

Sie können auf jeden Fall abnehmen und Fett verbrennen. Sie können auf jeden Fall Bauchmuskeln bekommen, auf die Sie stolz sind, und die Sie sogar am Strand gerne

herzeigen. Sie können auf jeden Fall den Punkt erreichen, an dem Sie Ihren Körper lieben, sich selbstbewusster fühlen und 100% bereit sind, der Welt ins Auge zu sehen.

Wie Sie das erhalten, was Sie geschafft haben

Sie haben abgenommen und sich einen netten flachen Bauch mit schönen definierten Muskeln erarbeitet. Als Bonus haben Sie festgestellt, dass auch der Rest Ihres Körpers jetzt ziemlich gut aussieht. Jetzt ist es an der Zeit, dieses Aussehen auch zu erhalten.

Für manche wirkt das Halten des Gewichts und das Erhalten der Muskeln genauso abschreckend, wie das eigentliche Abnehmen und Trainieren. Aber es ist wirklich ziemlich einfach, Ihren Körper so zu halten wie er ist – so, wie Sie ihn haben wollen. Genauso wie beim Abnehmen und Trainieren erfordert das Disziplin und Engagement, aber das wird sich auch bezahlt machen.

Der erste Schritt ist es, sich weiterhin gesund zu ernähren. Das bedeutet sich richtig und mit Ihrer Gesundheit im Hinterkopf zu ernähren, und weiterhin jeden Tag Bewegung zu machen.

Im Wesentlichen denselben Essensplan beizubehalten, wie beim Abnehmen, ist ein guter Anfang. Sie müssen ja nicht weiter abnehmen, also können Sie ruhig ein paar Kalorien mehr zu sich nehmen. Aber bedenken Sie, besonders um Ihren flachen Bauch zu behalten, müssen Sie zumindest den Fettgehalt in Ihrem Essen weiterhin regulieren.

Wir haben bereits über Fett gesprochen. Sie brauchen gewisse Fette in Ihrer Ernährung, damit Ihr Körper richtig arbeitet und Sie gesund bleiben. Das ist schon in Ordnung, essen Sie einfach weiterhin die richtigen Fette und halten Sie sich von den falschen Fetten den Abstand, als wären das große haarige Spinnen oder Gehirn fressenden Zombies.

Wir haben auch über all die anderen Nahrungsgruppen geredet. Gesunde Getränke und warum es so wichtig ist, immer ein Gleichgewicht zu bewahren. Das ist die Basis für eine gute Ernährung, mit der Ihr Körper straff und fest bleiben wird.

Bedeutet das, dass Sie nie wieder ein Stück Geburtstagskuchen oder eine Schüssel Chips essen dürfen? Nein. Hier geht es einfach um ein Tauschgeschäft. Sie tauschen das große Stück Kuchen gegen einen schönen festen Bauch ein. Nehmen Sie sich stattdessen ein kleines Stück Kuchen und eine Handvoll Chips.

Achten Sie darauf, dass Ihre Ernährung gesund bleibt. Das ist ein großer Teil des Weges, der Sie an Ihr Ziel führt und Sie dort auch bleiben lässt.

Neben einer gesunden Ernährung müssen Sie auch weiterhin Bewegung machen. Und zwar jeden Tag. Wenn Sie einen flachen Bauch haben wollen, müssen Sie sich diesem

Wunsch verschreiben. Eine halbe Stunde Ihres Lebens jeden Tag dafür opfern, das hört sich doch vernünftig an, oder nicht?

Fahren Sie einfach mit dem Programm fort, das Sie verwendet haben, um in Form zu kommen. Also Ausdauertraining, Stärkungsübungen, Dehnübungen und Gewichtstraining. Falls Sie bemerken, dass Sie nicht in der Form bleiben, in der Sie gerne wären, intensivieren Sie Ihr Training.

Menschen, die Ihren Körper immer in Form halten, bewegen und trainieren ihn täglich.

Außer sich auf Ihre Bauchmuskeln zu konzentrieren, bedenken Sie, dass Sie Ihre Fitness auf mehrere Arten angehen können. Trainieren Sie Ihre Bauchmuskeln, aber vergessen Sie dabei nicht den Rest Ihres Körpers. Abnehmen und durchtrainiert sein kann man nur erreichen und erhalten, wenn man an all seinen Muskelgruppen arbeitet und seinen ganzen Körper strafft.

Einen fitten, straffen Körper zu behalten heißt auch, sich an gesunde Ernährung zu gewöhnen. So fühlen Sie sich gut, sind widerstandsfähig gegen Krankheiten, und sehen fantastisch aus.

Ihre Trainingseinheiten

Wir haben besprochen, wie notwendig es ist, Ihr Training abwechslungsreich zu gestalten, während Sie daran arbeiten, besser in Form zu kommen. Dasselbe gilt für die Erhaltung dieser Form. Sowohl Ihr Körper als auch Ihre Seele müssen interessiert und motiviert bleiben - nicht gelangweilt und desinteressiert sein.

Achten Sie darauf, sich an die Anleitungen für abwechslungsreiches Training zu halten, die wir vorher schon besprochen haben. So bleiben Ihre Muskelgruppen in guter Form.

- Erstellen Sie einen ausgewogenen Trainingsplan mit genug Abwechslung, um Ihren Körper und Ihre Seele immer wieder herauszufordern.
- Beim Ausdauertraining wechseln Sie Entfernung, Geschwindigkeit und Intensität des Trainings ab.
- Bei Kräftigungsübungen mit oder ohne leichte Gewichten achten Sie darauf, dass manche Trainingseinheiten intensiver sind als andere.

Wenn Sie sich schwach fühlen oder versucht sind, faul zu sein oder sich schlecht zu ernähren

Es ist unvermeidbar, dass das irgendwann passiert. Irgendwann kommt der Tag, an dem Sie das Stück Kuchen essen und keine Übungen machen, weil es Ihnen ganz einfach egal ist. Dass gerade Sie nicht an diesen Punkt gelangen, an den jeder irgendwann kommt, ist

eher unwahrscheinlich. Wir sind alle nur Menschen – und wir werden dazu verführt, auch mal Dinge zu tun, die vielleicht nicht gut für uns sind.

Mein Rat für solche Momente:

Erstens, lügen Sie sich nicht selber an. Gehen Sie nicht davon aus, dass Sie sich nie versucht fühlen werden, zu viel zu essen, die falschen Dinge zu essen oder im Sofa zu versinken und lieber fernzusehen anstatt zu trainieren. Gehen Sie stattdessen davon aus, dass das passieren wird, und fassen Sie einen Plan, um der Versuchung zu widerstehen.

Kommt so ein Moment, packen Sie Ihre Motivationswerkzeugkiste aus. Oder besser noch, machen Sie Ihre Motivationswerkzeuge so sichtbar, dass Sie gar nicht drum herum kommen, es auf dem Weg zum Stück Kuchen oder zum Fernseher zu sehen.

Sehen Sie sich an, was Sie gesammelt haben. Die Fotos von sich vor und nach dem Programm. Ihre Tagebücher. Ihre Liste mit Zitaten und Sprüchen. Das Etikett mit der Größe Ihrer Hosen, als Sie noch dick waren und Ihrer jetzigen Hosen. Alles, was Sie durchgemacht haben, um Ihr Ziel zu erreichen. Ihr Ziel ist es, weiterhin gesund, schlank und durchtrainiert zu bleiben – und nicht Tüten mit Chips zu verdrücken, während Sie auf der Terrasse sitzen.

Aber was passiert, wenn Sie der Versuchung nicht widerstehen können?

Zuerst sollten Sie sich nicht schuldiger fühlen und nicht mehr leiden als notwendig. Ok, Sie haben einen Fehler gemacht. Führen Sie ein Gespräch mit sich selbst und versuchen zu verstehen, warum Sie das getan haben.

Und dann müssen Sie zurück auf den rechten Weg gelangen. Verzeihen Sie sich und hören Sie auf damit, sich mit Vorwürfen fertig zu machen. Beginnen Sie einfach noch im selben Moment neu. Sie können heute immer noch trainieren. Sie können morgen immer noch Möglichkeiten finden, ein paar Kalorien zu streichen und ein bisschen Fett aus Ihren Mahlzeiten zu nehmen, um einen Teil des Schadens wieder gut zu machen, den Sie heute angerichtet haben (übertreiben Sie es nur nicht - das Ganze sollte trotzdem gesund bleiben).

Wenn das hilft, machen Sie einen Eintrag in Ihrem Tagebuch. Vielleicht hatten Sie einen furchtbar anstrengenden Tag in der Arbeit und dachten, dass Sie sich nach dem Verzehr einer Schachtel Eiscreme besser fühlen würden. War das dann wirklich so? Verfolgen Sie die Dinge, die so ein problematisches Verhalten auslösen, dann können Sie in Zukunft besser damit umgehen.

Die Motivationswerkzeugkiste

Wir haben uns damit ja schon ein paar Mal befasst, aber sie ist es wert, noch einmal besprochen zu werden. Die meisten von uns müssen immer wieder daran erinnert werden, warum wir das tun, was wir tun, und für jeden von uns sind andere Dinge am besten geeignet.

Ziehen Sie Folgendes für Ihre Motivationswerkzeugkiste in Betracht:

- Fotos von sich selbst, bevor Sie mit dem Abnehmen und Trainieren begonnen haben, Fotos von Ihren Fortschritten, Fotos vom Zeitpunkt, an dem Sie das Endziel erreicht haben.
- Ein Essens- und Trainingstagebuch.
- Ein Tagebuch für Erfahrungen, Gefühle, Launen und Zustände
- Eine Liste mit Menschen, an die Sie sich wenden können, wenn Sie Hilfe oder ermutigende Worte brauchen
- Eine Liste mit Zitaten und Sprüchen, die Ihnen dabei helfen, sich stark, selbstbewusst und fähig zu fühlen
- Belohnungen

Was Sie von nun an vermeiden sollten

Ihr neuer Körper verlangt, dass Sie gewisse Dinge mehr oder weniger für den Rest Ihres Lebens vermeiden. Wir haben bereits darüber gesprochen, wie man es vermeiden kann, der Versuchung von Essen zu widerstehen, das a) ungesund ist und b) wieder zur Gewichtszunahme führt. Das ist ein grundlegendes Gesetz des Gewichthaltens.

Wir haben auch über die Tatsache gesprochen, dass Sie es in Bezug auf Ihr Training vermeiden müssen, faul zu sein. Sie müssen für den Rest Ihres Lebens jeden Tag Bewegung machen (alle heiligen Zeiten einmal ein Tag ohne Sport, oder wenn Sie krank sind, ist akzeptabel).

Aber was sollten Sie noch vermeiden?

Ganz wichtig ist es, sich von Menschen fernzuhalten, die Ihre Fortschritte negativ beeinflussen könnten. Das mag hart klingen, denn immerhin sind es oft Freunde und Familie die sagen, „ach komm, eine zweite Portion Lasagne wird dir schon nicht weh tun.“

Geben Sie aber jedes Mal nach, wenn jemand versucht, Sie dazu zu bringen, sich seinen Ess-, Trink- oder anderen Gewohnheiten anzuschließen, dann kann das Ihr ganzen Bemühungen, sich Ihren neuen, schlanken Körper zu erhalten, ernsthaft schaden.

Bedenken Sie, um gesünder zu leben, sollten Sie vielleicht weniger oft mit gewissen Leuten Ihre Zeit verbringen, die Sie dazu ermutigen, zurück in Ihre alten und ungesunden Gewohnheiten zu verfallen. Das heißt aber nicht, dass Sie diese Menschen ganz aus Ihrem Leben verbannen müssen.

Eine weitere Typ, den es zu meiden gilt (oder mit dem Sie sich zumindest weniger oft treffen sollten), sind Leute, die Sie herunterziehen. Leute, die zu viel essen, faul und selbstgefällig sind, Sie aber insgeheim um Ihren neuen Lebensstil und Erfolg beneiden.

Umgeben sich mit Menschen, die verständnisvoll und aufmunternd sind, und die Sie nicht in Versuchung bringen, „schlecht zu leben“ (ob ihnen das nun selber bewusst ist oder nicht).

Hat es früher gewisse Orte (Restaurants, Pubs und Bars, etc.) gegeben, die Sie gerne besucht haben, oder Gewohnheiten, bei denen Sie Dinge gegessen haben, die nicht gut für Sie waren, dann müssen Sie diese vermeiden und neue Orte oder Dinge finden, bei denen Sie sich nicht so sehr auf Ihre Willenskraft verlassen müssen, um Versuchungen zu widerstehen.

Ich weiß, dieser Abschnitt klingt so, als wären Sie ein Drogenabhängiger, der versucht, nicht wieder in seine alten, schädlichen Gewohnheit zu verfallen. Auf eine gewisse Art und Weise ist es aber genau das, was Ihnen passieren kann. Alte Gewohnheiten, wie zu viel und die falschen Dinge essen und Faulheit machen süchtig und sind schädlich.

Sie sind gerade dabei, gesunde neue Gewohnheiten und einen gesunden schlanken neuen Körper zu entwickeln. Sie werden auch weiterhin dafür leben müssen, sich diesen gesunden und toll aussehenden Körper zu erhalten.

Was wenn Sie wieder zunehmen?

Ihr Gewicht wird immer ein bisschen auf und ab gehen. Wenn Sie ein oder zwei Kilo zunehmen und dann gleich wieder abnehmen, ist das in Ordnung. Das ist keine große Sache. Aber wenn Sie ein oder zwei Kilo zunehmen, und dann noch einmal zwei Kilo, und dann noch einmal eines, dann sind Sie in Schwierigkeiten. Setzen Sie dem Ganzen ein Ende bevor es ausartet!

Es gibt ein paar Dinge, die Sie tun müssen, wenn Sie wieder zu viel zunehmen:

- Sofort zurück zu Ihrem Diätplan - den, den Sie fürs Abnehmen verwendet haben. Sie müssen hier beinhart sein. Finden Sie heraus, wovon Sie zu viel essen, und setzen Sie dem Ganzen ein Ende!

- Intensivieren Sie Ihr Training. Trainieren Sie zur Zeit eine halbe Stunde pro Tag, trainieren Sie ab jetzt einfach eine Viertelstunde länger, oder machen Sie während der halben Stunde intensivere Übungen.
- Holen Sie die Motivationswerkzeugkiste hervor und verwenden Sie diese auch.
- Lassen Sie sich helfen. Sind Sie zum Beispiel Teil einer Trainingsgruppe oder haben mit Freunden gemeinsam abgenommen und trainiert, schlagen Sie Alarm und holen Sie sich von ihnen Aufmunterung und Unterstützung.
- Nehmen Sie weiter zu und all Ihre Bemühungen, die Situation unter Kontrolle zu bringen, funktionieren nicht, gehen Sie zum Arzt. Nur so können Sie gesundheitliche Probleme ausschließen.

Was wenn Sie krank werden oder sich verletzen?

Auch das wird passieren. Sie sind gerade dabei abzunehmen und brav jeden Tag zu trainieren, halten Ihr Gewicht, und auf einmal erkälten Sie sich, fangen sich eine Grippe ein, verdrehen sich den Knöchel oder zerren sich einen Muskel.

Das Gute ist, dass Sie durch richtige Ernährung und viel Sport gesünder geworden sind und sich das Risiko von Erkrankungen oder Verletzungen verringert hat. Ihr Immunsystem ist nun viel stärker, und auch Ihr Körper ist jetzt viel stärker und fähiger, sich vor Verletzungen zu schützen. Trotzdem können Sie natürlich auch krank werden oder sich verletzen.

Was also tun, wenn das passiert?

Sind Sie krank, haben z.B. Grippe, dann ist es am besten, den Körper ruhen zu lassen und ihm zu erlauben, sich selber zu heilen. Es ist nicht vernünftig, in dieser Situation Sport zu machen. Der Körper braucht seine Energie, um das Virus zu bekämpfen, das in ihm keimt.

Auf gute Ernährung sollten Sie aber weiter achten, denn damit unterstützen Sie Ihr Immunsystem und helfen ihm, den Kampf schneller zu gewinnen.

Sobald Sie fieberfrei sind und sich dazu in der Lage fühlen, gehen Sie spazieren oder schwimmen oder fahren Sie eine Runde mit dem Rad - aber übertreiben Sie es nicht, denn Ihr Körper braucht die Energie momentan wirklich noch für andere Aufgaben. Je besser Sie sich fühlen, können Sie stufenweise Ihren üblichen Trainingsplan wieder aufnehmen.

Wenn Sie schwer krank werden und von Ärzten behandelt werden müssen, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, wann Sie wieder und mit welcher Intensität mit dem Training beginnen können.

Haben Sie sich verletzt, müssen Sie besonders darauf achten, die Verletzung im betroffenen Bereich nicht noch zu verschlimmern. Oft reicht es, dass Sie Ihr Training nur verändern müssen, bis die Verletzung vollständig verheilt ist.

Auch hier gilt wieder: ist die Verletzung so schwer, dass sie vom Arzt behandelt werden muss, dann fragen Sie ihn, bevor Sie wieder zu trainieren beginnen.

Natürlich ist es frustrierend, durch Krankheit oder Verletzung mit dem Trainieren aufhören zu müssen. Aber es wäre noch viel frustrierender, wenn Sie alles noch viel schlimmer machen, weil Sie zu trainieren beginnen, bevor Ihr Körper wieder bereit für diese Belastung ist.

Halten Sie sich einfach weiterhin an Ihren gesunden Ernährungsplan und tun Sie nur das, was Sie tun können.

Beraten Sie andere, um sich selber in Form zu bleiben

Manchmal ist die beste Methode sich selbst zu helfen, anderen zu helfen. Das kann besonders bei Abnehmen und Fitness zutreffen. Haben Sie alles schon selber durchgemacht, können Sie sich viel leichter mit den Problemen anderer in so einer Situation identifizieren.

Waren Sie erfolgreich, konnten dauerhaft Ihr Gewicht reduzieren und einen durchtrainierten Körper mit Bauchmuskeln aufbauen, den jeder gern hätte, dann sind Sie auf jeden Fall prädestiniert dafür, anderen zu helfen, die noch am Anfang dieses Weges stehen.

Ich will damit nicht sagen, dass Sie plötzlich zu stadtbekannten Fitnessexperten oder Gesundheits- und Ernährungsberater mutieren sollten. Ich sage nur, dass anderen beim Erreichen ihrer Ziele helfen sollten, wenn sich die Gelegenheit ergibt. Ermutigen Sie dieses Menschen, gehen Sie zusammen mit ihnen trainieren und geben ihnen hilfreiche Tipps, so helfen Sie nicht nur diesen Leuten. Sie rufen sich dabei auch selbst in Erinnerung, worauf Sie achten müssen, um schlank und fit zu bleiben.

Anderen zu helfen, macht Sie gleichzeitig auch verantwortlich für Ihre eigenen Handlungen. Sie können nicht anderen Leuten raten, mehr Sport zu machen, wenn Sie das selbst nicht tun. Sie können keine Ernährungstipps geben, wie man gesund abnimmt, wenn Sie sich nicht selbst gesund ernähren, um entweder abzunehmen oder Ihr Gewicht zu halten, nachdem Sie abgenommen haben.

Das ist eine wirklich sehr effektive Methode, um selbst auf dem richtigen Weg zu bleiben.

Das Programm, das ich hier vorgestellt habe, ist keine Wunderdiät und auch keine Wundereinheit von Übungen, die Sie wie ein Star aussehen lassen wird.

Es ist viel mehr um ein Hausverstandsprogramm. Halten Sie sich daran, werden Sie bald Ergebnisse sehen. Tolle Ergebnisse.

Sie können mit einer halben Stunde Training pro Tag fantastische Bauchmuskeln und einen durchtrainierten Körper bekommen, das ist absolut erreichbar. Aber Sie müssen Engagement und Hingabe zeigen. Sie müssen sich gesund ernähren - das richtige Essen in den richtigen Portionen zu sich nehmen. Nur so funktioniert's.

Ja, Sie können in einer halben Stunde pro Tag Fett abbauen und Bauchmuskeln aufbauen! Sie können einen schönen Körper, mehr Selbstbewusstsein und ja, auch bessere Chancen am Arbeitsmarkt heute, bei Verabredungen und in Beziehungen haben. Sie können gesünder sein und über ein stärkeres Immunsystem verfügen.

Glauben Sie einfach an sich selbst!

Es wird die Mühe und die Zeit wert sein, die Sie investieren! In Gesundheit und Selbstbewusstsein, in sich selbst zu investieren, ist die beste Investition in Ihre Zukunft!