

**HEYNE <**

**SUSANNE SCHMIDT**

**NIE  
WIEDER  
DICK!**

**Susanne Schmidt**, Jahrgang 1955, hatte 2006 ein Gewicht von 132 Kilo erreicht und fuhr zum Abnehmen in die Spessart-Klinik nach Bad Orb. Dort lernte sie die 30-Gramm-Fett-Methode kennen, mit der sie 57 Kilo verlor. Sie lebt in Norddeutschland und ist Mutter zweier erwachsener Söhne. Christian, der ältere Sohn, unterstützt Susanne Schmidt bei der Organisation der 2007 ins Leben gerufenen »Nie wieder dick«-Initiative, die über die 30-Gramm-Fett-Methode informiert, motiviert und beim Abnehmen hilft.

SUSANNE SCHMIDT

NIE  
WIEDER  
DICK!

DAS KOCHBUCH FÜR  
BERUFSTÄTIGE

Wilhelm Heyne Verlag  
München



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC® -zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Originalausgabe 02/2015

Copyright © 2015 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Printed in Germany 2014  
Mitarbeit: Edelgard Prinz-Korte, München  
Illustrationen: Steffen Gumpert, Berlin  
Fotos: Seite 9: shutterstock/Horiyan, Seite 27: shutterstock/Graeme Dawes,  
Seite 40/41: shutterstock/Horiyan, Seite 46: shutterstock/Ev Thomas  
Umschlaggestaltung und Layout: Eisele Grafik Design, München  
Fotos Umschlag Innenseite: privat  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN: 978-3-453-85589-2

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# INHALT

Vorwort. . . . .	7
<b>DIE 30-G-FETT-METHODE. . . . .</b>	<b>9</b>
Was ist die 30-g-Fett-Methode?. . . . .	10
Die Vorteile der Methode . . . . .	11
Fett sparen bei der Zubereitung . . . . .	16
Was soll ich essen? . . . . .	16
Der Chaostag . . . . .	18
Sport im Berufsalltag. . . . .	19
Motivation . . . . .	21
Wenn die Motivation schwindet . . . . .	22
Warum haben Sie sich entschlossen abzunehmen? . . . . .	22
Warum habe ich wieder mal zu viel gegessen? . . . . .	23
Der Sieg über den inneren Schweinehund . . . . .	25
Ich will ... . . . .	26
<b>ERNÄHRUNG FÜR BERUFSTÄTIGE . . . . .</b>	<b>27</b>
Abnehmen und Schichtarbeit . . . . .	28
Tipps für Berufstätige . . . . .	29
Das Problem des Naschens. . . . .	32
Essen zum Mitnehmen . . . . .	33

Was man unterwegs auf die Schnelle essen kann . . . . .	35
Essen im Restaurant . . . . .	36
Getränke mit wenigen Kalorien . . . . .	37
Einkaufsliste für Berufstätige . . . . .	38

## **REZEPTE UND KÜCHENTIPPS . . . . . 40**

Küchengeräte und Zubehör . . . . .	42
Rezeptleitfaden . . . . .	42
Für eine gesunde Ernährung . . . . .	43
Zubereitungstipps und Infos . . . . .	44

Tagespläne . . . . .	46
Berufstätig sein und abnehmen . . . . .	47
Snacks & Salate . . . . .	76
Suppen & Eintöpfe . . . . .	96
Auf die Schnelle . . . . .	110
Fisch & Meeresfrüchte . . . . .	124
Fleisch . . . . .	134
Nudeln & Reis . . . . .	158
Vegetarisch . . . . .	178
Süßes . . . . .	194

Fetttablelle . . . . .	212
Rezeptregister . . . . .	240
Register nach Hauptzutaten . . . . .	248

Liebe Leserin, lieber Leser!

Nach dem beachtlichen Erfolg meines ersten Buches »Nie wieder dick – Die 30-g-Fett-Methode«, das wochenlang auf der Spiegel-Bestsellerliste zu finden war, wende ich mich jetzt mit diesem Buch an Berufstätige und Schichtarbeiter, die wenig Zeit zum Einkaufen und Kochen haben.

Das »Kochbuch für Berufstätige« beinhaltet 150 schnelle, einfache Mahlzeiten, die sich auch zum Mitnehmen, Wiederaufwärmen, Einfrieren und Unterwegsessen eignen, sowie viele Tipps zum leichten Kochen. Außerdem enthält dieses Buch einen Essensplan für 14 Tage. So brauchen Sie nur einmal in der Woche einkaufen und haben alles Nötige vorrätig. Die Zutaten für die Rezepte bekommen Sie in gut sortierten Supermärkten. Die Devise lautet: fettarme, gesunde Gerichte mit erschwinglichen und leicht erhältlichen Zutaten.

Die Ernährung umstellen und trotzdem den gewohnten Tagesrhythmus beibehalten? Das ist mit der 30-g-Fett-Methode ohne Probleme möglich. Auch bei individuellen gesundheitlichen Beeinträchtigungen ist diese Ernährung geeignet. Lassen Sie sich dann von einem Arzt beraten. Viele begeisterte, erfolgreiche Anwender der 30-g-Fett-Methode, die gern kochen und deren Erfindungsreichtum keine Grenzen kennt, haben mir ihre Rezepte zur Verfügung gestellt. Dafür möchte ich allen herzlich danken. Mein besonderer Dank gilt meinen beiden Schwiegertöchtern Cindy und Sandra, meinen treuen Forumsmoderatoren Anshi und Mollifit, Simone, Nadine und den vielen anderen begeisterten Hobbyköchen, die mit viel Liebe und Zeitaufwand neue Rezepte entwickelt haben.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Nachkochen.

Herzlichst, Susanne Schmidt









## **DIE 30-G-FETT- METHODE**

## WAS IST DIE 30-G-FETT-METHODE?

Mit der 30-g-Fett-Methode habe ich es 2006 geschafft, in sieben Monaten 57 kg abzunehmen. Die von der Spessart-Klinik in Bad Orb entwickelte Methode hat bei mir den Erfolg gebracht, den ich seit Jahren vergebens erhofft hatte. Seitdem versuche ich, mit der »Nie wieder dick«-Initiative auch anderen zu helfen.

Die 30-g-Fett-Methode ist eine gesunde, vollwertige Ernährungsumstellung, bei der kein Hunger aufkommen sollte und die durch das wesentlich einfachere Fettpunkte zählen das Berechnen von Kalorien überflüssig macht.

Denn Fett einzusparen bedeutet auch, Kalorien einzusparen. Fett zu reduzieren, ist nachweislich gesund. Nicht nur für Übergewichtige, sondern auch für schlanke Menschen.

Fett einzusparen bedeutet allerdings auch, besonders darauf zu achten, das wenige Fett in Form von möglichst gesunden Fetten zu sich zu nehmen. Das sind überwiegend pflanzliche Fette wie Leinöl, Leinsamen, Olivenöl, Oliven, Avocado, Avocadoöl, Rapsöl, Walnussöl, Nüsse usw.

Der Anteil von tierischen Fetten sollte reduziert werden. Die Menge Fett, die durchschnittlich pro Tag verzehrt wird (laut Statistik ca. 150 g am Tag in Deutschland) ist viel zu hoch und der Gesundheit nicht zuträglich. Die 30-g-Fett Methode ist daher so aufgebaut, dass man gesund, abwechslungsreich und fettarm isst. Nicht weniger, sondern anders essen ist die Grundidee.

30 – 35 g Fett am Tag braucht der Körper, auch wenn man abnehmen will. Diese sind nötig für den Stoffwechsel, zur Verdauung, für die Haut und für das Funktionieren aller Organe. Das gilt für jedermann. Egal ob männlich oder weiblich, Kind oder Erwachsener. Jung oder Alt.

## DIE VORTEILE DER METHODE

30 g Fett am Tag zu berechnen ist wesentlich einfacher, als Hunderte von Kalorien zusammenzuzählen.

**1 g Fett ist auch gleich 1 Fettpunkt.**

**1. Die Methode ist keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung, die wir unser Leben lang beibehalten sollten.**

**2. Es muss auf NICHTS verzichtet werden.** Am sogenannten Chaostag (siehe Seite 18) ist alles erlaubt, was täglich nicht gesund wäre. Was und wie viel an »Mehr« Sie an diesem Tag essen, entscheiden Sie selbst. Manche essen den ganzen Tag ein Mehr, manche nur zu einer Mahlzeit ein Mehr an Fett.

**3. Nüsse, Eier und Käse sollten bei der 30-g-Fett-Methode nur in geringen Mengen genossen werden, denn**

- 1 Scheibe Käse 45 % Fett i. Tr. (30 g) hat 9 g Fett/120 Kalorien
- 1 Ei hat 6,2 g Fett/90 Kalorien
- 30 g Nüsse haben 16 g Fett/ca. 200 Kalorien.

**4. Jeder Deutsche isst im Durchschnitt ca. 150 g Fett am Tag als sichtbares und/oder verstecktes Fett.** 1 g Fett hat 9 kcal. 30 g Fett statt 150 g Fett am Tag erspart 120 g Fett. 120 g x 9 kcal sind über 1000 Kalorien.

Beim reinen Kalorienzählen kommen schnell viele Kalorien zusammen. Ob man da dann mehr essen kann, wenn man kein Fett, aber die Kalorien berechnet? Mit Sicherheit nicht.

**5. Eiweiß sättigt sehr gut, Kohlenhydrate sättigen auch recht gut, Fett hingegen sättigt kaum.** Es führt nur, da Fett ein Geschmacksträger ist, zu einer kurzzeitig größeren Zufriedenheit beim Essen als viele fettarme Lebensmittel.

Man kann also, wenn man Fett einspart, automatisch viele Kalorien einsparen und sich trotzdem satt essen. Isst man ohne Rücksicht auf das Fett, will aber in einem gewissen Kalorienrahmen bleiben, weil man abnehmen oder das Gewicht halten will, muss man die Kalorien an anderer Stelle einsparen. Wenn man dann nur die Hälfte von allem isst, hat man die gleiche Menge an Kalorien eingespart wie beim Verzicht auf Fett, hat aber wahrscheinlich noch Hunger.

### **Ein Beispiel:**

1 Scheibe Käse (45 % Fett) entspricht 9 Fettpunkten und 120 kcal, macht mich aber nicht satter als 1 Scheibe Käse (17 % Fett) mit 3 Fettpunkten und 80 Kalorien.

Essen kann noch so fett sein, eine kleine Menge sättigt deshalb nicht mehr, nur weil sie fetter ist.

## Die Kartoffel -

Kartoffeln eignen sich hervorragend für eine bewusste Ernährung. Kohlenhydrate und Mineralstoffe sind ein wichtiger Energielieferant für den menschlichen Körper. Durch die Ballaststoffe wird ein lang anhaltender Sättigungsgrad erreicht. Der Blutzuckerspiegel steigt dadurch nur langsam an, es wird wenig Insulin ausgeschüttet und Heißhunger vermieden.

### **Die Fettverbrennung kann sehr gut ablaufen.**

Wussten Sie, dass etwa 400 g Kartoffeln ein Viertel der Menge an Vitamin C enthält, die der Körper am Tag braucht? Vitamin C spielt eine große Rolle im Fettstoffwechsel und ist sehr wichtig zum Abnehmen.

Vielleicht ist der Geschmack etwas besser, aber was nützt mir das leckerste Essen, wenn ich hungrig vom Tisch aufstehen muss?

**Merke:** Brot, Nudeln und Reis und fettarme Süßigkeiten enthalten wenig Fett, aber viele Kalorien.

Bei der 30-g-Fett-Methode zählen wir zwar keine Kalorien, sollten diese Tatsache aber im Hinterkopf behalten und diese Lebensmittel etwas gemäßigt essen. Das reicht aus, um bei der Gewichtsabnahme Erfolg zu haben.

Besser ist es, Kartoffeln zu essen, da diese nachweislich besser sättigen, gesünder sind und fast kein Fett und ganz wenige Kalorien haben. Nudeln, Reis, Couscous, Bulgur, Spätzle haben ca. 360 bis 380 Kalorien (gekocht), Kartoffeln 70 Kalorien (jeweils auf 100 g).

## eine tolle Knolle

Die Kartoffel enthält sehr viel Kalium, welches für einen sanften Entwässerungseffekt sorgt. Wassereinlagerungen und Schlackenstoffe werden ausgeschwemmt. Da die Kartoffel sehr basisch ist, sorgt sie für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt. Das Pflanzeneiweiß der Kartoffel ist leicht verdaulich, hat einen anregenden Effekt auf den Stoffwechsel und kurbelt dadurch den Kalorienverbrauch an.

Nicht nur wegen der vielen gesunden Inhaltsstoffe ist die Kartoffel hilfreich beim Abnehmen und sollte auf dem Speiseplan stehen. Durch ihre vielfältigen Zubereitungsarten als Beilage wie Salz- und Pellkartoffeln, Kartoffelpüree, als pürierte Suppe oder im Auflauf kommt keine Langeweile auf dem Teller auf. Natürlich wird bei der Zubereitung wenig Fett verwendet.

**6. Zum Abnehmen gehört, wenn möglich, viel Bewegung.** Sport zu treiben reduziert Übergewicht und hilft, das Gewicht zu halten, weil Sport die Fettverbrennung fördert. Ausdauertraining wirkt sich positiv auf den ganzen Körper und die Psyche aus. Zudem strafft Sport die Haut und kann die Bildung von Hautlappen und starker Faltenbildung wesentlich reduzieren.

Was leider in vielen Untersuchungen zu Diäten kaum berücksichtigt wird, ist unsere Psyche. Im Grunde wissen wir das doch alles, oder?

Wenn wir immer nach der Vernunft und dem Sättigungsgrad (wenn wir für den überhaupt noch ein Gefühl haben) essen würden, wären wir alle schlank. Dass die Gründe für übermäßiges Essen z.B. Frust, Stress, Trauer usw. sind, ist unser größeres Problem.

Da hilft die reine Vernunft manchmal nicht weiter. Und deshalb, das ist meine Meinung, müssen wir etwas finden, wovon wir auch mal mehr essen können, weil der Fettanteil und automatisch auch die Kalorien geringer sind als in den »normalen« Lebensmitteln.

## WIE FUNKTIONIERT DIE METHODE?

Wie schon erläutert entspricht 1 g Fett 1 Fettpunkt:

Bei der Berechnung helfen die Fetttabelle hinten im Buch und die Nährwerttabellen, die auf den Verpackungen der Lebensmittel aufgedruckt sind, z. B.:

Nährwerte	pro 100 g	pro 250 g
Brennwert	228 kJ 54 kcal	570 kJ 135 kcal
Eiweiß	0,7 g	1,8 g
Kohlenhydrate	6,0 g	15 g
Fett	1,1 g	2,8 g

**Beispiel:**

**200 g = 2,2 g Fett**

**100 g = 1,1 g Fett**

**50 g = 0,5 g Fett**

Oftmals ist neben den Angaben für 100 g auch eine Berechnung pro Portion angegeben. Doch Vorsicht! Jeder Hersteller versteht unter 1 Portion eine andere Menge.

Die Ernährung sollte abwechslungsreich und ausgewogen sein. Auf Alkohol sollten Sie verzichten. Er verhindert den Fettabbau und hat deshalb auch Fettpunkte.

Wie Sie Fett einsparen können, zeigt Ihnen folgendes Beispiel:

### 1. Fettreiches Essen

1 Brötchen	1,0 Fettpunkte
Butter oder Margarine (1 gestr. TL = 4 Fettpunkte) Für 2 Brötchenhälften braucht man mind. 4 TL	16,0 Fettpunkte
1. Hälfte mit 1 Scheibe Käse (ca. 30 g, 45 % Fett)	9,0 Fettpunkte
2. Hälfte mit 1 Scheibe Salami (ca. 20 g)	6,0 Fettpunkte
<b>Summe Fettpunkte</b>	<b>32,0 Fettpunkte</b>

### 2. Fettarmes Essen

1 Brötchen	1,0 Fettpunkte
Frischkäse als Aufstrich (0,2 – 6 % Fett) 4 TL davon, genau wie im oberen Beispiel	0,0 Fettpunkte
1. Brötchenhälfte mit 1 – 2 TL Honig oder Marmelade bestreichen	0,0 Fettpunkte
2. Brötchenhälfte mit 1 Scheibe Lachsschinken, gekochtem Schinken, Corned Beef, Geflügelaufschnitt oder Putenzwiebelmett (ca. 20 g)	1,0 Fettpunkte
<b>Summe Fettpunkte</b>	<b>2,0 Fettpunkte</b>

## FETT SPAREN BEI DER ZUBEREITUNG

Das meiste Fett kann man jedoch bei der Zubereitung sparen: 1 Esslöffel Öl oder Margarine hat 10 bis 15 bzw. 8 bis 12 Fettpunkte. Fleisch und Fisch müssen nicht in Öl oder Margarine gebraten werden. Ersetzen Sie Fett durch Mineralwasser: 2 Esslöffel Wasser in die Pfanne geben. Wenn das Wasser dampft, das Fleisch hineinlegen. Etwas Sojasauce über das Fleisch gießen. Sie würzt das Fleisch, und man braucht keine anderen Gewürze mehr. Das Fleisch immer wieder wenden, bis es durch ist.

## WAS SOLL ICH ESSEN?

### **Obst**

Obst ist gesund. Keine Frage. Aber 1 bis 2 Stück Obst am Tag sind genug. Obst enthält viel Zucker. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte man am Tag 2 Portionen Obst essen. 1 Portion ist das, was man in eine Hand bekommt.

### **Getränke**

Mindestens 1,5 l Wasser (oder andere zucker- und alkoholfreie Getränke) am Tag, besser mehr, sollte man trinken. Die Getränke sollten möglichst kalorienarm sein. Kaffee und Tee, bis zu 2 Becher täglich, können auch mitberechnet werden.

### **Bewegung**

Wenn es aus gesundheitlichen Gründen nicht unmöglich ist und der Arzt grünes Licht gibt, sollte man sich so viel wie möglich bewegen. Ich bevorzuge Nordic Walking, täglich 1 bis 1,5 Stunden. Doch natürlich ist auch jeder andere Sport gut. Wichtig ist nur, dass man dabei einen Puls von 110 bis 130 erreicht und das mindestens kontinuierlich eine halbe Stunde lang. Höher sollte der Puls jedoch nicht steigen. Ideal ist es, wenn man sich beim Sport noch unterhalten kann.



## Meine Empfehlungen zum Abnehmen

**Kartoffeln:** satt essen

**Gemüse ohne Sauce:** satt essen

**Salat:** satt essen

**Obst:** 1 Stück am Tag

**Trinken:** 2 Liter ohne Zucker

**Fett:** nicht mehr als 35 g am Tag

**Nudeln oder Reis:** sehr selten

**Brot:** 2 bis 3 Stück/Scheiben am Tag

**Sport:** Ich mache jeden Tag 1 Stunde

**Alkohol:** besser nicht

**Naschen:** Auch wenn es wenig oder kein Fett hat, nur kleine Mengen. Denn Süßes enthält fast immer viel Zucker.

Quark (0,3 % Fett) oder Joghurt (0,1 % Fett) mit oder ohne Obst ist besser als Brot.

Quark hat viel Eiweiß, Joghurt auch (aber nicht so viel wie Quark) und sättigt deshalb wesentlich besser als Brot.

Brot, Nudeln, Reis und Süßes sollten nur in Maßen gegessen werden.



### DIE DREI GRUNDREGELN DER 30-G-FETT-METHODE SIND GANZ EINFACH:

- **30 g Fett am Tag zu sich nehmen**
- **2 Liter Flüssigkeit am Tag trinken**
- **3-mal wöchentlich mindestens 30 Minuten Sport treiben**

## DER CHAOSTAG

Einmal in der Woche beim Essen im Chaos versinken zu dürfen, das ist bei der 30-g-Fett-Methode der Chaostag. Einfach all das wieder einmal essen zu können, was täglich für eine Abnahme oder auch um das Gewicht halten zu können, nicht geeignet ist. Was aber immer zu unseren Lieblingsspeisen zählen wird.

Wenn man sich das einmal in der Woche gönnt, ist man erst einmal wieder zufrieden und kann auch wieder nach den Vorgaben (30 g Fett am Tag) weitermachen. Der Chaostag nimmt den Druck des Verzichts. Diesen Chaostag kann man auch bei besonderen Anlässen anwenden, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen.

### Wie wirkt sich der Chaostag auf Ihr Gewicht aus?

Am Chaostag isst man mit Sicherheit überwiegend Kohlenhydrate. Daher sollte man wissen, dass jedes Gramm Kohlenhydrate ca. 4 g Wasser speichert! Nimmt man beispielsweise ca. 500 g Kohlenhydrate zu sich, was schnell zusammenkommt, kann es zu einer Wasseransammlung von 2 kg im Körper kommen. Anzeichen dafür sind dann geschwollene Finger, Augenlider und Knöchel.

### Hiervon können Sie sich am Chaostag etwas aussuchen

1 Tafel Schokolade	58 g KH	1 Banane	20 g KH
100 g Nudeln	73 g KH	1 Scheibe Vollkornbrot	20 g KH
1 Brötchen	25 g 42 g KH	1 Scheibe Weißbrot	15 g 20 g KH
1 Stück Torte	30 g 35 g KH	100 g Knäckebrötchen	67 g KH
30 g Marmelade	21 g KH	100 g Cornflakes	84 g KH
1 Tüte Gummibärchen	155 g KH	1 Mars und Co.	36 g KH
100 g Kekse	60 g 70 g KH		

Das Mehr an Kohlenhydraten entspricht also nicht einer Fettzunahme von 2 kg, das zusätzliche Gewicht ist zum größten Teil Wasser. Ernährt man sich danach wieder nach der 30-g-Fett-Methode und trinkt ausreichend, wird das Wasser wieder ausgeschieden.

Das kann ein paar Tage dauern. Wenn man immer weiter isst, wird das Gewicht/Wasser nicht wieder ausgeschieden. Wenn man zu wenig trinkt, auch nicht.

Wenn Sie sich wiegen, sollten Sie das immer einmal die Woche und immer am selben Tag tun, am besten unbekleidet morgens vor dem Frühstück. Die Waage muss immer auf der gleichen Stelle stehen und immer auf hartem Untergrund, nicht auf einem Teppich. So ist das Ergebnis am verlässlichsten.

Durch den Chaostag bekommt der Stoffwechsel einen kleinen Kick, was die Gewichtsabnahme fördert.

## SPORT IM BERUFSALLTAG

Sport ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebenswandels. Wenn man sein Gewicht reduzieren will, ist es ein Muss. Ohne Sport kann man nicht abnehmen. So ist die landläufige Meinung.

Diese Ansicht ist meiner Erfahrung nach sehr häufig der Grund dafür, warum viele Abnehmwillige erst gar nicht mit dem Abnehmen beginnen. Doch wenn das Abnehmen ohne Sport nicht klappen würde, hätten sicher viele Kranke, körperlich Behinderte und Menschen mit einem 16-Stunden-Tag keine Chance.



Ich bin daher der Meinung, dass Sport das Tüpfelchen auf dem i ist, dafür sorgt, dass das Abnehmen schneller geht, die Muskelmasse besser erhalten wird, die Haut sich besser zurückbildet und die Seele eine Streicheleinheit zusätzlich bekommt. Aber wenn der Beruf oder die körperlichen Voraussetzungen das nicht zulassen, ist es trotzdem möglich, mit der 30-g-Fett-Methode abzunehmen. Dann dauert es halt etwas länger.

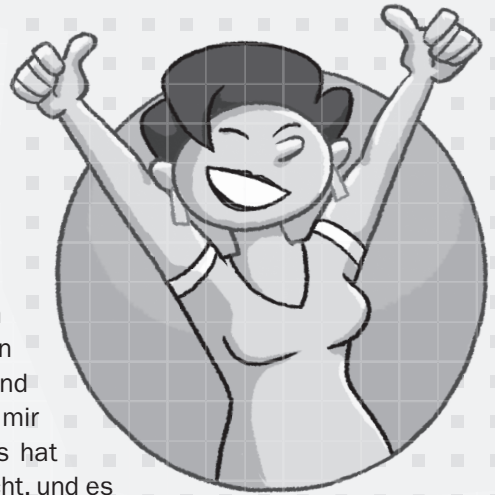
Doch wenn es irgendwie möglich ist, sollten sich auch Menschen mit extremem Zeitmangel etwas mehr bewegen. Denn jeder Gang macht schlank. Sie könnten ...

- **Treppen steigen, anstatt den Aufzug zu nehmen**
- **bewusst einen Gang zum Kopierer zusätzlich einlegen**
- **nicht Kollegen etwas mitbringen lassen, sondern selbst gehen**
- **bei Bus oder Bahn eine Station früher aus- oder einsteigen**
- **wenn möglich in der Mittagspause einen Gang um den Block machen**



Diejenigen, die an Ihrem freien Tag noch etwas mehr für sich tun wollen, planen ein oder zwei Sporteinheiten zusätzlich ein; z. B. Walken, Joggen, Schwimmen. Denn Sport ist und bleibt der Fatburner Nr. 1.

## MOTIVATION



*Liebes Gewicht.*

ich möchte heute die Gelegenheit nutzen, dir in aller Öffentlichkeit und aller Offenheit ein paar Worte zu sagen. **Ich mag dich so, wie du bist!** Ich habe mich in den letzten Jahren mit dir angefreundet und dich eingeladen, bei mir zu sein. Das hat mir gutgetan, sonst wärst du nicht hier, das hat mir aber auch schlechte Momente gebracht, und es wäre mir lieber gewesen, ich hätte dich nicht bei mir.

**Nun ist es so, dass ich mich verändern möchte.** Ich bin bereit, an mir zu arbeiten, ich möchte abnehmen und schlank werden. Und ich möchte schlank bleiben!

Ich möchte mich nicht mehr hinter dir verstecken, ich möchte gesund leben, ich möchte wieder schwimmen gehen, ich möchte wieder in normalen Läden einkaufen gehen, kurz gesagt, ich möchte mich wieder richtig und rundherum gut fühlen. Und dabei kann ich dich leider nicht mehr gebrauchen! Es mag dir wehtun, wenn ich dir das jetzt sage, aber ganz ehrlich ... **ich will nun ohne dich durchs Leben gehen.**

Es ist Zeit für dich, auf eigenen Füßen zu stehen. Und es ist Zeit für mich, auf eigenen Füßen zu stehen. Es war eine schöne Zeit mit dir, aber ich bin mir sicher, du wirst deinen eigenen Weg finden und neue Leute kennenlernen, die dich willkommen heißen.

**Genauso wie ich meinen eigenen Weg finde!** Ich habe ein Ziel vor Augen, und dabei spielst du keine Rolle mehr!

Ich wünsche dir alles alles Gute und hoffe, dass wir beide uns nie wiedersehen.

**Ich schaffe das! Allein und ohne dich!!!**

*Herzliche Grüße, mach's gut, liebes Gewicht!*