

**SILKE KAYADELEN**

Die Abnehmexpertin und Trainerin,  
bekannt aus *The Biggest Loser*

**MIT HEINER ROMBERG**

**DAS  
BIKINI  
BOOTCAMP**

**REZEPTBUCH**

**riva**

EINLEITUNG



# DAS BIKINI-BOOTCAMP

In unserem Buch *Das Bikini-Bootcamp* haben wir mit unserer „Natural Weightloss“-Methode dargelegt, wie jede Frau (aber auch jeder Mann!) gesund und nachhaltig abnehmen kann, ohne dabei auf Genuss zu verzichten. Den Einstieg bildet ein 21-tägiges Intensivprogramm, das eigentliche „Bootcamp“, in dem täglich sportliches Training absolviert wird und man sich beim Essen möglichst genau an die vorgegebenen Rezepte hält.

Wenige Monate nach dem Erscheinen des Buches sind wir überwältigt von dem Erfolg! Und damit meinen wir nicht nur die Nachfrage nach dem Buch, sondern auch die vielen glücklichen Menschen, die mit unserer Methode abgenommen, Gesundheit und Lebensfreude wiedererlangt und uns von ihrem Erfolg berichtet haben.

Zahlreiche Erfahrungsberichte von Teilnehmern, mit Vorher-nachher-Bildern, sind auch in diesem Buch versammelt.

Im Internet hat sich eine riesige Community gebildet, in der sich die Teilnehmer des Bikini-Bootcamps aktiv austauschen und auf ihrem Weg in ein gesünderes Leben unterstützen.

Viele machen das Bootcamp sogar zweimal oder noch öfter hintereinander, weil sie etwas mehr als ein paar Kilo abnehmen möchten. Daher wurden wir oft nach neuen Rezepten gefragt.

Das vorliegende Buch enthält über 100 neue Rezepte für das Bootcamp und die Zeit danach und gibt damit jedem Teilnehmer die Möglichkeit, seinen Ernährungsplan noch abwechslungsreicher und individueller zu gestalten. Viele Leser haben das

Camp vielleicht schon einmal absolviert oder sind gerade dabei, andere beginnen zum ersten Mal damit. Damit alle darüber Bescheid wissen, was sie in diesem Buch bzw. in den nächsten Wochen erwartet, fassen wir noch mal die hinter dem Bootcamp stehende Idee zusammen. Aus dem Namen Bikini-Bootcamp wird schon deutlich, dass es sich um ein zeitlich begrenztes, intensives Trainings- und Ernährungsprogramm handelt. In den 21 Tagen des Camps lernst du, bewusster mit deinem Körper umzugehen. Dazu gehört nicht nur ein anspruchsvolles körperliches Training, sondern auch eine Umstellung der Ernährungsweise. Du wirst Lebensmittel und Gewürze kennenlernen, die in dieser Form wahrscheinlich noch nicht zu deinem Alltag gehören. Uns Autoren ist es wichtig, dass die Ernährung vielseitig sowie ausgewogen ist und – nicht zu vergessen – auch mengenmäßig ausreicht. Unsere „Natural Weightloss“-Methode beruht auf dem Grundsatz der negativen Energiebilanz (das heißt, es werden weniger Kalorien aufgenommen als verbrannt). Innerhalb dieses Rahmens besteht für jeden Campteilnehmer eine gewisse Gestaltungsfreiheit, sowohl was das Training als auch die Reihenfolge der Speisen betrifft. Persönliche Abneigungen gegen manche Lebensmittel werden ebenso berücksichtigt wie Allergien. Darin unterscheiden wir uns deutlich von den gängigen Diäten und modernen Ernährungsformen wie „vegan“ oder „Paläo“, welche von vornherein ganze Nahrungsgruppen

ausschließen. Ein wesentliches Ziel des Camps ist es, ein neues Essverhalten zu erlernen und den Sport als wichtigen Bestandteil einer Lebensstiländerung zu begreifen. Wir haben darüber hinaus mit der Bikini-Bootcamp-Gruppe auf Facebook ein Netzwerk geschaffen, welches nicht nur die Kommunikation der Campteilnehmer untereinander ermöglicht, sondern uns auch die Gelegenheit gibt, uns immer wieder beratend zu alltäglichen Problemen zu äußern. Wie im Sport üblich, so geht auch dieses Trainingslager einmal zu Ende, und jeder muss dann im Alltag das Erlernte für sich umsetzen. Dazu gehört zum einen, die Energiemenge wieder langsam zu steigern, bis das erreichte Gewicht gehalten wird. Hierzu haben wir den PEU, den persönlichen Energieerhaltungsumsatz, eingeführt. Wie dieser errechnet wird, steht in unserem Buch *Das Bikini-Bootcamp*. Zum anderen gilt es, ein auf die neue Energiemenge abgestimmtes Sportverhalten zu finden. Das hört sich vielleicht kompliziert an, ist es aber in Wirklichkeit nicht.

Mit dem erlernten Wissen und der Erfahrung aus dem Bootcamp sollte es eigentlich jedem möglich sein, sein erreichtes Gewicht zu halten. Diejenigen, die noch mehr abnehmen wollen, können das Camp einfach mehrmals wiederholen, bis sie das Zielgewicht erreicht haben.

Und nun viel Erfolg!

*Deine Coaches Silke und Heiner*

# DAS CAMP – EIN KURZER ÜBERBLICK

Bevor wir uns den neuen Rezepten zuwenden, geben wir für all die, die unser Buch *Das Bikini-Bootcamp* nicht kennen, zunächst eine Zusammenfassung der Methode und wichtigsten Inhalte.

Das Wesentliche ist eine auf zunächst 21 Tage beschränkte Umstellung des Ernährungsverhaltens in Verbindung mit täglichen Sporteinheiten. Das Ganze findet in Form eines Bootcamps, also eines Intensivprogramms, statt, das zunächst auf 21 Tage begrenzt ist, aber auch mehrfach wiederholt werden kann.

Es beginnt mit einem *Bodycheck*, bei dem Körpermaße und Gewicht schriftlich und in Bildern festgehalten werden. Danach folgt ein *Fitnessstest*, um zu Beginn die körperliche Leistungsfähigkeit zu dokumentieren, diesen Test wirst du ebenso wie den Bodycheck am Ende des Camps wiederholen, um deine Fortschritte sichtbar zu machen. Dem eigentlichen Camp ist ein *Cleaning Day* vorgeschaltet. Er dient der Reinigung des Verdauungssystems und soll dich auf die kommenden Tage einstimmen. Danach beginnen die 21 Campstage. Jeder Tag ist durchstrukturiert und besteht aus folgenden Elementen:



## ERNÄHRUNG

Für jeden Tag werden drei Mahlzeiten vorgegeben. Im Falle einer Unverträglichkeit sind diese jedoch untereinander austauschbar, sodass genügend individueller Spielraum besteht. Wir legen Wert auf eine gesunde Mischkost. Nur auf Alkohol, Süßspeisen sowie Zucker musst du im Camp verzichten. Für den kleinen Hunger zwischendurch gilt: Gemüse all you can eat, sowie drei Stück Obst am Tag. Solltest du unterwegs Hunger bekommen, so hast du immer eine Portion Mandeln bei dir. Falls aus irgendwelchen Gründen eine Mahlzeit ausfallen muss, haben wir einen Notfall-Proteinsshake für dich entwickelt. Im Durchschnitt nimmst du 1250 kcal pro Tag zu dir.

## SPORT

Er besteht aus zwei HIIT(hochintensives Intervalltraining)-Einheiten von der DVD, die dem ersten Buch, *Das Bikini-Bootcamp*, beigelegt ist, sowie aus einer Kräfteinheit, welche im ersten Buch genau beschrieben wird. Der Zeitaufwand für den Sport beträgt je nach Leistungsstand 60 bis 75 Minuten pro Tag.

## TEETIME

Darunter verstehen wir eine frei wählbare Besinnungspause pro Tag, in der du verschiedene Teesorten genießen kannst. Solltest du einen Lieblingstee haben, so kannst du diesen natürlich weiterhin verwenden.

## BEST OF AUSREDEN

Sie zeigen dir immer wiederkehrende, gern genutzte Ausreden und vor allem auch, wie man ihnen am wirkungsvollsten begegnet.

## MOTIVATIONSSPRÜCHE

Jeder Tag beginnt mit einem Gedanken, der dich speziell für diesen Tag motivieren soll.

## SPECIAL TASK

Eine besondere kleine Aufgabe, die sich sonst im Alltag nicht findet. Zusätzlich gibt es an Tag 3, 10 und 17 eine **Challenge** in Form einer anspruchsvollen sportlichen Herausforderung. Die Tage 7, 14 und 21 sind **Wiegetage**.

So, nun kennst du die Bausteine der einzelnen Tage oder konntest sie dir wieder in Erinnerung rufen. Solltest du das erste Buch noch nicht haben,

so möchten wir dir sehr empfehlen, es zu besorgen, denn nur so kannst du unser Konzept auch wirklich wirkungsvoll umsetzen.

TEIL 2

# FRAGEN UND ANTWORTEN

In diesem Kapitel findest du Antworten auf immer wieder gestellte Fragen zum Ablauf des Bikini-Bootcamps und speziell zur Ernährung.





## ✘ WARUM SOLLTE ICH IN DER ERSTEN WOCHE DES BIKINI-BOOTCAMP (BBC) KEIN GERICHT AUSTAUSCHEN?

Die Gerichte des BBC sind in der ersten Woche relativ kohlenhydratarm. Dadurch wird, bedingt durch den Verlust an gespeichertem Zucker (Glykogen), zusätzlich auch Wasser ausgeschwemmt. Diesen Vorgang solltest du möglichst nicht unterbrechen. Außerdem ist es für jeden Einsteiger einfacher, sich zuerst mal exakt nach einem Plan zu richten.

## ✘ WARUM SOLLTE MAN ABENDS KEINE KOHLENHYDRATE ESSEN?

Grundsätzlich ist es egal, wann du Kohlenhydrate zu dir nimmst, sofern deine Energiebilanz stimmt. Zum Abnehmen ist es aber sinnvoll, abends weitgehend auf Kohlenhydrate zu verzichten, um die Kohlenhydratspeicher zu entleeren, besonders in Verbindung mit dem morgendlichen Workout. Daher ist die Mahlzeit 3 im Bikini-Bootcamp stets besonders kohlenhydratarm.

## ✘ SOLLTE MAN SICH STRENG AN DIE VORGABEN DES BUCHES HALTEN?

Wer das 21-Tage-Intensivprogramm absolvieren möchte und mit den vorgegebenen Gerichten keine Probleme hat und alles verträgt, sollte sich möglichst an die Vorgaben des

Ernährungsplans auf Seite 31 halten. Im Falle von Allergien und Abneigungen können einzelne Gerichte oder Zutaten natürlich weggelassen werden, sie sollten aber möglichst durch andere BBC-Gerichte ersetzt werden.

Wer die Reihenfolge verändern möchte, kann auf jeden Fall die Mahlzeiten 2 und 3 am jeweiligen Tag tauschen.



Wer schon erfolgreich abgenommen hat und sein Gewicht halten möchte, kann natürlich auch immer wieder eine BBC-Mahlzeit oder einen BBC-Tag zur Entlastung dazwischenschieben. Sucht euch hierzu einfach nach Lust und Laune Rezepte aus diesem und dem letzten Buch aus. Ab Seite 122 werden viele zusätzliche Rezeptideen speziell für die Zeit nach dem Camp angeboten.



## ✗ MUSS ICH UNBEDINGT DREI MAHLZEITEN ESSEN, WENN ICH NACH ZWEI GERICHTEN BEREITS SATT BIN?

Sollte ein Gericht einmal zu groß sein, so kannst du es auf zwei Portionen aufteilen und den Rest abends oder am nächsten Tag essen. Die Mahlzeiten des BBC erscheinen manchmal groß, dies liegt an dem hohen Gemüseanteil. Auch mengenmäßig große Mahlzeiten enthalten aber nur eine relativ geringe Kalorienmenge.



## ✗ MANCHMAL BLEIBT ETWAS ÜBRIG, WAS MACHE ICH DAMIT?

Sofern es sich lohnt, kann man vieles einfrieren. Ansonsten kannst du Reste im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag essen.

## ✗ REICHEN BEI MENSCHEN MIT ÜBER 130 BIS 150 KG KÖRPERGEWICHT DIE MENGEN AUS?

Ja, sowohl vom Volumen als auch von der Kalorienmenge her. Diese berechnet sich immer nach dem Grundumsatz des Wunschgewichtes und nicht nach dem aktuellen Gewicht.

Schwerere (adipöse) Menschen benötigen nicht immer mehr Kalorien als Normalgewichtige, da bei ihnen oft sehr viel stoffwechsellinaktives Fettgewebe vorhanden ist. Im BBC muss keiner hungern, da für Gemüse „all you can eat“ gilt und der Gemüseanteil in den Mahlzeiten individuell angepasst werden kann.

## ✗ WOHER BEKOMME ICH DIE LEBENSMITTEL?

In Großstädten ist das Einkaufen kein Problem. In ländlichen Gebieten musst du das eine oder andere eventuell im Internet bestellen.

## ✗ DARF ICH KAFFEE TRINKEN UND WENN, AUCH MIT MILCH?

Kaffee regt die Magensäure an und kann zu Hungergefühlen führen. Wer aber auf seine Tasse Kaffee zum Frühstück nicht verzichten will, kann sie ruhig genießen. Auch ein Spritzer fettarme Milch ist erlaubt. Aber: Wir reden nur von einer Tasse Kaffee!



## ✕ DARF ICH IN DEN 21 TAGEN WIRKLICH NICHT NASCHEN?

Klare Antwort: NEIN. Du willst deine Ernährung umstellen und da sind Naschereien aller Art nicht willkommen. Du hast aber wirklich genügend Ausweichmöglichkeiten. Die erste Runde des BBCs dauert 21 Tage. Diese 21 Tage sind genau definiert und bieten dir viel Spielraum. Die Möglichkeit, zu den drei Mahlzeiten noch drei Portionen Obst frei zu wählen, das Prinzip „Gemüse all you can eat“, die eine Handvoll Mandeln und die Option, die Mahlzeiten 1 und 2 an dem jeweiligen Tag zu tauschen, das alles engt dich nicht zu sehr ein. So hast du einerseits das richtige Maß an Freiheit, aber andererseits auch genaue Vorgaben.

## ✕ IST DAS BBC AUCH FÜR MÄNNER GEEIGNET?

Ja, definitiv. Wir kennen einige Männer, die sehr gute Ergebnisse mit dem BBC erzielt haben – in diesem Buch finden sich auch einige Erfolgsgeschichten von Männern. Ursprünglich war das Programm wirklich nur für Frauen gedacht. Aber manche Frauen wollten gern gemeinsam mit ihrem Partner abnehmen, und dies hat sehr gut geklappt.

## ✕ MUSS ICH AUF KAUGUMMI VERZICHTEN?

Nur in den ersten 21 Tagen. Kaugummi regt die Speichelbildung an und der Körper erwartet eine entsprechende Energiemenge zur Verdauung. Nach dem Camp muss dann keiner mehr auf seine liebgezwonnene Angewohnheit verzichten. Viele Teilnehmer stellen aber fest, dass sie alte Gewohnheiten aufgegeben haben und sie auch nicht mehr vermissen.

## ✕ WARUM GERADE MANDELN ALS SNACK?

Mandeln bieten ein ausgewogenes Verhältnis von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Zudem haben sie einen lang anhaltenden Sättigungseffekt und enthalten mit viel Vitamin E ein starkes Antioxidans. Nicht zu unterschätzen sind auch der Proteinanteil sowie die Konzentration von Spurenelementen. Wer keine Mandeln verträgt, kann diese natürlich austauschen. Alternativen eignen sich zum Beispiel Walnüsse.

## ✕ ZÄHLEN KARTOFFELN UND MAIS AUCH ZUM „ALL YOU CAN EAT“-GEMÜSE?

Mais ist kein Gemüse, sondern ein sogenanntes Süßgras. Auch die Kartoffel ist laut Definition der WHO kein Gemüse. Also gilt für beides nicht das Prinzip „Gemüse all you can eat“.



## ✗ KANN ICH GEMÜSE BELIEBIG AUSTAUSCHEN?

Bei den ersten 21 Tagen ist es wichtig, die Mahlzeiten genau einzuhalten. Wer ein Gemüse aber überhaupt nicht mag oder es nicht verträgt, kann es natürlich austauschen. Wer das BBC mehrfach macht und sich in der zweiten, dritten oder auch vierten Runde befindet, kann das Gemüse in den Rezepten beliebig austauschen. So hat man mehr Abwechslung und lernt zudem nach und nach, ohne genaue Vorgaben BBC-tauglich zu kochen und sich zu ernähren.

## ✗ EIGNET SICH DAS PROGRAMM AUCH FÜR DIABETIKER?

Das Programm sollte für Typ-2-Diabetiker kein Problem darstellen. Im Zweifel aber immer den Arzt fragen. Typ-1-Diabetiker sollten nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt mit dem Programm beginnen.

## ✗ KANN ICH SÜSSSTOFF VERWENDEN?

Während des Camps verzichten wir auf Süßstoffe, um von dem zuckerlastigen Essverhalten wegzukommen. Es gibt genügend Alternativen in Form von Beeren oder zum Beispiel Mango.

## ✗ WENN ICH MAL MASSIV GESÜNDIGT HABE, MUSS ICH DANN NEU ANFANGEN?

Natürlich nicht. Solche Ausrutscher passieren und sind menschlich. Am besten machst du einfach am nächsten Tag wie gewohnt weiter. Vielleicht kannst du ja eine Trainingseinheit mehr einbauen.

## ✗ WAS HEISST DREI PORTIONEN OBST?

Drei Portionen Obst heißt zum Beispiel: eine Banane, ein Apfel und eine Birne oder eine Handvoll Weintrauben, eine Orange und eine Handvoll Ananas. Bitte beachten, getrocknetes Obst ist nicht gemeint!



## ✕ MUSS ICH FÜR MEINE FAMILIE ETWAS ANDERES KOCHEN ODER KÖNNEN SIE DIE MAHLZEITEN AUCH ESSEN?

Natürlich kann die ganze Familie mitessen. Die Ernährung im BBC ist ausgewogen, kalorienreduziert und gesund. Wichtig ist nur, dass Kindern dabei nicht vermittelt wird, dass sie jetzt Gerichte einer Diät zu sich nehmen. Erstens stimmt dies nicht, weil das BBC keine Diät ist, und zweitens sollten Kinder und Jugendliche so lang es geht nicht mit dem Thema „Diät“ oder „Abnehmen“ konfrontiert werden.

Einfach gemeinsam mit der Familie die Gerichte testen und sehen, wie sie ankommen. Wichtig ist auch, dass keine Mengen vorgegeben werden. Erwachsene und auch Kinder sollen so viel essen, bis sie satt sind.

## ✕ DARF ICH ZUCKER IN MEINEN KAFFEE ODER TEE GEBEN?

Nein, in den 21 Tagen solltest du ausschließlich Ungesüßtes trinken. So lernst du wieder, normal zu trinken, und zwar dann, wenn du Durst hast, und nicht, wenn du etwas schmecken willst.

## ✕ MUSS ICH IMMER WIEDER MIT DEM CLEANING DAY BEGINNEN?

Der Cleaning Day ist wichtig für die Vorbereitung auf die 21 Tage. Die

Erfahrung zeigt, dass dieser Tag besonders den Kopf auf die 21 Tage vorbereitet. Nach dem Cleaning Day fällt der Einstieg in das Programm viel leichter. Wenn du das BBC wiederholst, kannst du selbst entscheiden, ob du wieder mit dem Cleaning Day anfängst. Unser Tipp: Wer nach der ersten BBC-Runde gleich in die nächste Runde startet, braucht nicht unbedingt wieder einen Cleaning Day. Liegt aber eine längere Zeit zwischen den einzelnen Runden, sollte jede Runde wieder mit einem Cleaning Day beginnen.

## ✕ KANN ICH, OBWOHL ICH AN DER SCHILDDRÜSENERKRANKUNG HASHIMOTO-THYREOIDITIS LEIDE, AUCH ABNEHMEN?

Ja, wenn du von deinem Arzt richtig eingestellt wurdest, nimmst du auch ab.

Uns haben zahlreiche Erfolgsgeschichten von Teilnehmern mit Hashimoto erreicht, hier im Buch zum Beispiel die Geschichte von Leslie W. (Seite 118).

## ✕ GILT BEIM TAG 0, DEM CLEANING DAY, AUCH: GEMÜSE ALL YOU CAN EAT, DREI PORTIONEN OBST UND EINE HANDVOLL MANDELN?

Nein, der Cleaning Day ist genau vorgegeben.