

# HAYLIE POMROY

MIT EVE ADAMSON

DER *New York Times*  
BESTSELLER

# FAST META- BOLISM Diät

VIELESSEN,  
noch mehr  
ABNEHMEN

**G|U**



## DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung.

Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben.

Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

# INHALT

Fast-Metabolism-Erfolgsgeschichten.....	4
Vorwort.....	6
<b>TEIL I</b> .....	8
<b>1 Lernen Sie Ihren Stoffwechsel kennen</b> .....	10
Ich bin die Stoffwechselflüsterin .....	11
<b>2 Wie sind Sie in der Übergewichtsfalle gelandet?</b> .....	22
Wie Ihr Stoffwechsel funktioniert.....	23
<b>3 Die Triebkräfte der Stoffwechselregeneration</b> .....	42
Gehirn, Körpersubstanzen und Hormone .....	43
<b>TEIL 2</b> .....	60
<b>1 Wie das Programm funktioniert</b> .....	62
Eine Woche mit Nachwirkungen .....	63
<b>2 Die Fast-Metabolism-Regeln</b> .....	102
Dos & Don'ts.....	103
<b>3 Im Fokus: Ihr Alltag</b> .....	118
So lassen Sie die Diät für sich arbeiten.....	119
<b>TEIL 3</b> .....	142
<b>1 In einem Monat zum Traumgewicht: Woche 1</b> .....	144
Freier Fall .....	145
<b>2 Noch drei Wochen zum Traumgewicht: Woche 2</b> .....	154
Oh mein Gott! .....	155
<b>3 Halbzeit: Woche 3</b> .....	164
»Wenn du mich jetzt schon so schön findest ...« .....	165
<b>4 Fast am Ziel: Woche 4</b> .....	176
Endspurt.....	177
<b>TEIL 4</b> .....	186
<b>1 Schneller Stoffwechsel in Aktion</b> .....	188
Fast-Metabolism-Leben .....	189
<b>2 Rezepte für vier Wochen</b> .....	208
Rezepte für Phase 1.....	209
Rezepte für Phase 2.....	224
Rezepte für Phase 3.....	240
Alle drei Lebensmittellisten im Überblick .....	262
Sachregister .....	268
Rezeptregister.....	270
Impressum.....	272



1

**Lernen  
Sie Ihren  
Stoffwechsel  
kennen**

## ICH BIN DIE STOFFWECHSELFLÜSTERIN

**I**ch weiß, warum Sie es nicht alleine schaffen – warum Ihr Körper nicht mehr auf Ihre ständigen Abnehmversuche und stumpfsinniges körperliches Training reagiert. Warum er weder auf Low-Carb- noch Low-Fat- oder eiweißreiche Diäten anspricht. **Ich weiß, warum Sie nicht abnehmen – und ich weiß auch, was man dagegen tun kann.**

Ich bin die Personal Trainerin, die Ihren Körper und Stoffwechsel wieder auf Trab bringt. Und ich serviere Ihnen dabei keinen Aufguss bereits bekannter Diäten, sondern zeige Ihnen eine ganz neue Abnehmstrategie. Man hat mir sogar schon unterstellt mit schwarzer Magie zu arbeiten, weil mein Diätplan so lächerlich einfach ist und man damit viel bessere Ergebnisse erzielt als mit anderen Abnehmprogrammen. Aber ich versichere Ihnen, dass dabei keine Hexerei im Spiel ist!

Ich möchte allen Menschen ein neues Essgefühl und einen völlig neuen Umgang mit Essen vermitteln. **Sie können innerhalb von vier Wochen zehn Kilo abnehmen und dabei trotzdem richtig essen, ohne Kalorien zu zählen – einfach nur durch einen gesunden, schnellen Stoffwechsel.** Das hat weder mit Zauberei noch mit Schwindel zu tun. Auf Medizinkongressen suchen Ärzte immer wieder meinen Rat, und sie hören auch auf mich.

Viele Menschen imitieren meine Programme und Produkte. Und wenn meine Klienten meine Praxis verlassen, sind sie bereit, mir blind zu vertrauen. Dieses Vertrauen ist auch berechtigt, **denn mit meinem Programm werden Sie tatsächlich wieder schlank, gesund und attraktiv aussehen** – endlich werden keine überflüssigen Pfunde mehr an Ihrem Bauch, Ihrem Po und Ihren Hüften kleben.

Meine Klienten sind anspruchsvoll: Sie würden sich nicht mit einem Abnehmprogramm zufriedengeben, das nichts bringt, schwer zu befolgen ist und ihnen ihre ganze Energie und Lebensfreude nimmt. Zu ihnen gehören bekannte Fußballspieler und deren Frauen, aber auch Fernseh- und Filmstars. Der Sultan von Dubai kam auf Anraten seines Arztes von der dort ansässigen Johns-Hopkins-Universitätsklinik sogar extra zu mir nach Kalifornien.

Ich habe aber auch viele Menschen beraten, die nicht besonders berühmt sind, aber auf strenges Anraten ihres Arztes abnehmen müssen – und zwar sofort. Seit Jahren bin ich auf persönliche Einzelbetreuungen spezialisiert. Außerdem berate ich Diätkliniken und Mediziner und entwickle Abnehmprogramme für bekannte Fernsehsendungen. Werbe- und PR-Agenturen fliegen mich ein, damit ich die Produkte ihrer Kunden prüfe – von

Dieses Crosstraining für Ihren Stoffwechsel erfordert einigermaßen abwechslungsreiche Ernährungspläne (über die Sie bald noch mehr erfahren werden). Wie gesagt: **Routine oder Langeweile gibt es bei dieser Diät nicht!** Sie ernähren sich immer nur zwei bis drei Tage lang auf eine bestimmte Art und Weise, dann wird der

Das Gleiche gilt auch für Ihren Stoffwechsel: Haben Sie ihn erst einmal in Bewegung gebracht, wird es ihm ein Leichtes sein, diesen Zustand beizubehalten. Dann können Sie das Pferd an den Zügeln nehmen, über die Koppel und in den Anhänger Ihres Wagens führen. Jetzt müssen Sie nur noch lernen, wie man das macht.

## DIE PHASEN AUF EINEN BLICK

**Phase 1 (Tag 1 und 2):** Entlasten und die Nebennieren beruhigen

**Phase 2 (Tag 3 und 4):** Freisetzen von Speicherfett und Muskelaufbau

**Phase 3 (Tag 5 bis 7):** Anfeuern des Stoffwechselfeuers – durch Hormone, Herz-Kreislauf-Aktivität und Körperwärme

Speiseplan komplett geändert. Diese Diät regt den Stoffwechsel an, sorgt dafür, dass das Essen nicht langweilig wird – und sie funktioniert wirklich!

Da ist gar kein besonderer Trick dabei. **Diese Diät orientiert sich schlicht und einfach an der Natur.** Sie hält sich an ein physikalisches Grundprinzip: Ein Körper, der sich im Ruhezustand befindet, bleibt normalerweise so lange in Ruhe, bis ihn irgendetwas dazu zwingt, sich in Bewegung zu setzen. Und ein Körper, der sich im Zustand der Bewegung befindet, bleibt normalerweise so lange in Bewegung, bis ihn irgendetwas zum Anhalten zwingt.

## DIE FAST-METABOLISM-DIÄT: DREI PHASEN

Und nun wollen wir uns einmal anschauen, wie die drei Phasen der Fast-Metabolism-Diät Ihren Körper dazu bringen, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen, Ihren Hormonhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen und das Fundament für ein gesünderes Ich zu schaffen. Ihr Körper ist auf eine abwechslungsreiche Ernährung angewiesen, nur so bekommt er alle Nährstoffe, die er braucht, um seine biologischen, physiologischen und neurochemischen Funktionen zu erfüllen. Und genau das erreichen Sie mit den drei Phasen der Fast-Metabolism-Diät.

**Sie brauchen komplexe Kohlenhydrate, natürliche Zucker, Eiweiß, Fette und sogar Salz**, um die normalen biochemischen Vorgänge in Ihrem Körper aufrechtzuerhalten. Manchmal benötigen Sie diese Elemente sogar in sehr hohen, therapeutischen Mengen – vor allem, wenn Sie sie Ihrem Körper vorher zu lange entzogen haben. Wenn Sie diese Brennstoffe in Ihren Speisezetteln integrieren (aber nicht alle gleichzeitig, sondern **in strategischem Wechsel**), können Sie Ihren ausgelaugten Körper und Ihren ausgebrannten Stoffwechsel wieder aufbauen, sich regenerieren lassen und mit neuem Leben und neuer Energie erfüllen.

**Jede Diätphase dauert nur zwei bis drei Tage**, also erschöpfen Sie dabei keines Ihrer Körper- oder Organsysteme. Denn wenn Sie eine dieser Phasen zu lange ausdehnen würden, wäre das genauso, wie wenn jemand von Ihnen verlangen würde, Ihr ganzes Haus zu putzen, obwohl Sie in der Nacht davor kein Auge zugetan haben: Dann wären Sie völlig am Ende und würden Ihre Sache wahrscheinlich nicht besonders gut machen. Also werden wir Ihr Haus (Ihren Körper) mithilfe dieser Diät Schritt für Schritt und Zimmer für Zimmer reinigen – so lange, bis alles wieder blitzsauber ist.

**Die drei Diätphasen werden sich in den nächsten vier Wochen immer wieder abwechseln.** Jede Phase zielt darauf ab, unterschiedliche Körpersysteme anzuregen beziehungsweise wieder zur Ruhe kommen zu lassen, und jede Phase wird während des natürlichen 28-Tage-Zyklus

Ihres Körpers in jeder Woche einmal an die Reihe kommen. Durch diese Einteilung bekommt Ihr Körper genau die Zuwendung und Unterstützung, die er braucht, und wird genauso gefordert, wie er es braucht – und zwar phasenweise, also immer nur ein paar Tage lang.

Immer wenn Sie mit der nächsten Phase beginnen, dürfen sich die Systeme und Organe, die Sie in der vorigen Phase aktiviert hatten, wieder ausruhen, entspannen und regenerieren.

**Ein gesunder Stoffwechsel sollte drei verschiedene Aufgaben erfüllen:**

- 1. Ihre Nahrung in Energie umwandeln**
- 2. Speicherfett freisetzen**
- 3. freigesetztes Speicherfett in Energie umwandeln**

Jede der drei Phasen der Fast-Metabolism-Diät erfüllt diese Aufgaben, wenn Sie sie in der richtigen Reihenfolge durchführen.

Aber bevor Ihr Körper Essen in Energie umwandeln kann, müssen Sie erst einmal Ihre Nebennieren beruhigen. Und genau darum geht es in der ersten Diätphase: Bauen Sie Stress ab!

## **PHASE 1**

Wenn Sie Kohlenhydrate mögen, bekommen Sie in dieser Diätphase all die leckeren Sachen, die Ihnen so gut schmecken: Obst und Pasta, Reis und Kracker, Toast und Brezeln. Diese kohlenhydratreichen, fettarmen Lebensmittel mit geringem

## DIE 20 REGELN AUF EINEN BLICK

### DOS

- 1 Sie müssen fünfmal am Tag etwas essen. Das sind drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag. Lassen Sie keine davon weg.
- 2 Sie müssen tagsüber alle drei bis vier Stunden etwas essen.
- 3 Sie müssen innerhalb von 30 Minuten nach dem Aufwachen etwas essen. Und zwar jeden Tag.
- 4 Sie müssen diesen Diätplan die ganzen 28 Tage lang durchhalten.
- 5 Sie müssen sich an die Lebensmittel halten, die in der jeweiligen Phase erlaubt sind. Und zwar ganz genau. Ich kann es gar nicht oft genug wiederholen: Essen Sie nur Lebensmittel von der Liste für Ihre Phase.
- 6 Sie müssen die drei Diätphasen unbedingt in der richtigen Reihenfolge durchführen.
- 7 Sie müssen viel Wasser trinken.
- 8 Essen Sie wenn möglich nur Bio-Lebensmittel.
- 9 Essen Sie nur ungepökelte Fleisch- und Wurstwaren ohne Nitrate.
- 10 Trainieren und entspannen Sie dreimal pro Woche nach den jeweiligen Empfehlungen für Ihre Diätphase.

### DON'TS

- 1 Kein Weizen
- 2 Kein Mais
- 3 Keine Milchprodukte
- 4 Kein Soja
- 5 Kein raffinierter Zucker
- 6 Kein Koffein
- 7 Kein Alkohol
- 8 Kein Trockenobst und keine Fruchtsäfte
- 9 Kein künstlicher Süßstoff
- 10 Keine fettfreien »Diätprodukte«

Und vor allem, vergessen Sie nicht die Frage: »Habe ich heute schon gegessen?«



**Regel Nr. 9:  
Kein Süßstoff, und Regel Nr. 10:  
Keine fettfreien »Diätprodukte«**

Ich schärfe meinen Klienten immer ein: »Künstlich ist für Ihren Stoffwechsel nicht günstig« und »Finger weg von allem, wo nichts drin ist!« Wenn auf der Verpackung »Diät- ...« oder »kalorienfreies ...« oder »fettfreies...« steht, legen Sie das Produkt wieder zurück und gehen Sie weiter!

Fertiggerichte müssen nicht unbedingt schlecht sein. Mittlerweile entwickeln viele Lebensmittelhersteller gesunde Alternativen. Doch bei dieser Diät bereiten Sie sich Ihre Tiefkühlsnacks und -gerichte selbst zu. Keine Sorge, Sie schaffen das schon. Das geht schnell, macht nicht viel Mühe und schmeckt köstlich.

Und bitte werfen Sie die bunten kleinen Süßstofftütchen weg. Sie sind Gift für Ihren Körper und Ihren Stoffwechsel! Wenn Sie Süßmittel verwenden möchten, dann nehmen sie natürliche Produkte wie Stevia oder Xylitol.

**DIE REGELN**

**Diese Regeln sind einfach und leichter zu befolgen, als Sie vielleicht denken.**

Und wenn Sie noch eine extra Motivation brauchen, denken Sie daran, wie fantastisch Sie sich fühlen werden, wenn Sie sich ehrlich daran halten!

Viele meiner Klienten genossen dieses Gefühl so sehr, dass sie meine Diätregeln ihr ganzes Leben lang befolgt haben, und sie haben es nie bereut.

**NOCH EINMAL  
IN KÜRZE:  
ESSEN SIE FÜNFMAL AM TAG,  
UND ZWAR NUR DIE  
LEBENSMITTEL, DIE IN DER  
JEWEILIGEN DIÄTPHASE  
AN DER REIHE SIND.**



**VARIANTE**

Statt Hähnchenfleisch  
können Sie auch  
Putenbrustfilet  
verwenden.

# BROKKOLI-HÄHNCHENEINTOPF

PHASE 1 / Für 4 Portionen

1 l Gemüse- oder Hühnerbrühe  
 50 g rote Zwiebel, gewürfelt  
 100 g Möhre, geschält und klein geschnitten  
 70 g Stangensellerie, klein geschnitten  
 1 ½ EL frische Petersilie oder Koriander, fein gehackt  
 1 TL Knoblauch, fein gehackt  
 100 g Naturreis  
 500 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut), in 5 cm große Stücke geschnitten  
 250 g Brokkoliröschen  
 1 EL Limettensaft  
 ½ TL Meersalz  
 ½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 180° vor.
- 2 Brühe, Zwiebel, Möhre, Sellerie, 1 EL Petersilie und den Knoblauch in einen großen Topf geben. 1 Tasse Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Den Reis einstreuen und alles nochmal aufkochen. Abgedeckt 25 Min. bei schwacher Hitze und unter Rühren garen. Anschließend weitere 5 Min. offen köcheln lassen. Vom Herd ziehen und beiseite stellen.
- 3 Inzwischen das Hähnchenfleisch und Brokkoli in eine Schüssel geben und gut mit Limettensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen, bis alles mit der Marinade bedeckt ist. In eine Auflaufform geben und im Ofen 30–35 Min. garen.
- 4 Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Reis in 4 Portionen zu je ½ Tasse einteilen. Die Hühnchen-Brokkoli-Mischung ebenfalls in 4 gleich große Portionen aufteilen, zum Reis servieren und genießen!

## PHASE-1-SALATDRESSING/ GEMÜSE-DIP

PHASE 1 / Für ca. ¼ Tasse

120 g Mango-Püree (aus frischen Früchten oder TK)  
 2 TL Balsamicoessig  
 2 EL frischer Koriander oder Petersilie, klein gehackt  
 1 TL Limettensaft  
 ¼ TL Stevia oder Xylitol

- 1 Pürieren Sie alle Zutaten in einem Mixer und genießen Sie diesen Dip mit Gemüsesticks!

## DIE STOFFWECHSEL-STARTHILFE

Ein schneller Stoffwechsel ist die wichtigste Voraussetzung zum Abnehmen und um sein Wunschgewicht zu halten. Mit dem erfolgreichen Konzept von Haylie Pomroy bringen Sie ihn wieder in Schwung. So können Sie in nur vier Wochen zehn Kilo abnehmen!

- **Essen ist nicht Ihr Feind, sondern Ihre Medizin:** Verstehen Sie, wie Ihr Stoffwechsel funktioniert und wie Sie mit den richtigen fettverbrennenden Lebensmitteln den Turbo einlegen.
- **Viel essen und trotzdem abnehmen:** Drei Hauptmahlzeiten und mindestens zwei Zwischenmahlzeiten am Tag sind Pflicht. So macht Essen wieder satt und glücklich!
- **4 Wochen, 3 Phasen – nie mehr Jo-Jo:** Alle zwei bis drei Tage pro Diätwoche ändern sich die Lebensmittel und das sportliche Begleitprogramm. So nehmen Sie nachhaltig ab.
- **Individuell:** Ob familientauglich, vegetarisch oder glutenfrei: Passen Sie das Programm ganz einfach an Ihr Leben an. Erstellen Sie aus über 60 leckeren Rezepten Ihren Abnehmen-mit-Genuss-Plan.

---

**»JETZT SCHMILZT IHR FETT WEG,  
UND SIE SEHEN FANTASTISCH AUS!«**

Haylie Pomroy

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-3813-2



9 783833 838132



€19,99 [D]  
€20,60 [A]

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

**G|U**