



ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MATTHIAS RIEDL

20%
Verhalten
ändern



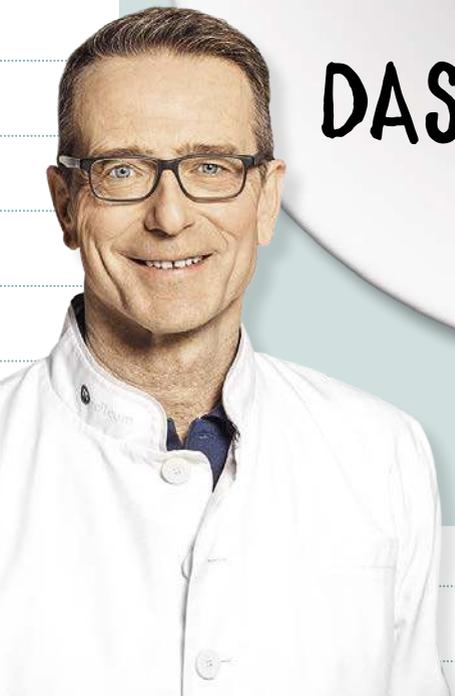
ABNEHMEN
NACH DEM

20:80

PRINZIP

DAS ARBEITSBUCH

80%
Essgewohnheiten
behalten



MIT DEM 20:80-PRINZIP ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

Um Ihr Wunschgewicht zu erreichen, müssen Sie nicht Ihr komplettes Leben auf den Kopf stellen. Es gibt einen Weg, bei dem Sie bloß 20 Prozent Ihres Verhaltens ändern müssen, um schlanker zu werden – und Ihr Gewicht auf Dauer zu halten!

08/15-DIÄTEN SIND OUT

Man könnte meinen, abnehmen ginge doch eigentlich ganz leicht. Man wählt einfach eine x-beliebige Diät aus einem Magazin oder einem Ratgeber und befolgt die Regeln. Dann nimmt man entweder in drei Tagen drei Pfund für die Bikinifigur ab oder fünf Kilogramm in zwei Wochen, wenn es noch mehr sein darf. Die Wahrheit ist: Eine strikte, kalorienreduzierte Diät funktioniert bei jedem Menschen zum Abnehmen – zumindest für kurze Zeit. Doch eine Dauerlösung ist sie garantiert nicht! Die abgespeckten Kilos wandern wie durch Zauberhand wieder in den Körper und vermehren sich dort auch noch auf wundersame Weise.

Anders ist das beim 20:80-Prinzip: Das Programm basiert auf der simplen Erkenntnis, dass es keine Diät geben kann, die auf jeden Menschen passt. Statt einer One-fits-all-Diät brauchen Sie ein Abnehmkonzept, das im Einklang mit Ihnen und Ihrem Ernährungsalltag steht.

Mikro-Veränderungen bringen mehr

Das 20:80-Prinzip ist tausendfach in unserer Praxis erprobt und sehr einfach umsetzbar. Das Wichtigste daran: Immer nur kleine Ziele setzen, die zu Ihnen passen, so klappt es auch mit dem Wunschgewicht. Alles andere stresst und kann gar nicht funktionieren. 15 Kilogramm weniger in drei

Monaten sind nicht realistisch und nicht gesund. Weniger ist beim Abnehmen mehr – nur so haben Sie langfristig etwas davon! Mit Mikro-Veränderungen (»Tiny Habits«, siehe Kasten) kommen Sie Stück für Stück Ihrem eigentlichen Ziel näher, ohne einen zu großen Aufwand zu betreiben.

Bye-bye schlechte Gewohnheiten!

Das Tolle daran: Genauso wie Sie sich gesündere Verhaltensweisen angewöhnen, können Sie ungünstige Angewohnheiten loswerden. Das funktioniert am besten, indem man sie durch eine sinnvolle Gewohnheit ersetzt. Klar: Manchmal braucht

TINY HABITS

Es gibt einen eigenen Fachbegriff für die kleinen Gewohnheiten: »Tiny Habits« (englisch: winzige Gewohnheiten) hat sie der Sozialwissenschaftler Brian Jeffrey Fogg von der kalifornischen Stanford Universität genannt, die Koryphäe auf dem Gebiet der Verhaltensänderung. Wenn Ziele demnach wenig Zeit und Mühe verursachen, laden diese Verhaltensänderungen uns ein, sie umzusetzen und gesünder zu leben.

man auch ein wenig Geduld, bis sich selbst sehr kleine, neue Verhaltensweisen zu einer Alltagsgewohnheit entwickeln. Da heißt es, dranbleiben und nicht zu schnell aufgeben. Aber sobald der Punkt einmal überwunden ist, an dem Sie nicht mehr über Ihre neuen Gewohnheiten nachdenken müssen, ist es an der Zeit, weitere Verbesserungen in Ihr Leben zu bringen.

DIÄT OHNE VERBOTE

Nach und nach werden Sie sich auf Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht einpendeln. Es stehen Ihnen keine Hungerqualen bevor, Sie werden sich immer gut gesättigt fühlen, und Sie werden von uns auch keine Liste mit verbotenen Lebensmitteln erhalten. Alles ist erlaubt. Nichts ist grundsätzlich verboten. Aber eines müssen Sie tun. Sie müssen verinnerlichen, dass Sie ab jetzt schrittweise etwas Wichtiges in Ihrem Leben verändern wollen – Ihre Ernährungsgewohnheiten und damit einhergehend vielleicht auch Ihre Bewegungsgewohnheiten und andere Routinen, die alle auf Ihr Wohlbefinden und somit auch auf Ihr Gewicht einwirken. Sie nehmen sich nicht nur vor abzunehmen, sondern etwas für sich zu tun, um sich besser zu fühlen. »Ich habe gar nicht viel verändert und doch 15 Kilogramm abgenommen. Außerdem fühle ich mich viel vitaler – geistig wie körperlich.« Das hören wir in der Praxis immer wieder, denn meist verschwinden durch die Mikro-Veränderungen dann auch noch Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, eine Fettleber oder sogar eine Parodontitis.

DIE BASICS IHRES ERFOLGS

Folgende fünf Grundregeln tragen nachweislich dazu bei, sich gesünder zu ernähren und beim Essen abzunehmen:

1. Dreimal satt essen: Halten Sie drei, richtig satt machende Hauptmahlzeiten ein. Das entspricht

dem menschlichen Biorhythmus. Wichtig: Niemals eine Mahlzeit auslassen – auch nicht, wenn ein abendlicher Restaurantbesuch ansteht! Denn dann wird der Heißhunger so groß, dass anschließend fett- und kohlenhydratlastig bestellt wird! Ausnahme: Sie merken, dass Sie das Auslassen einer Mahlzeit ohne Hunger und ohne eine folgende Riesemahlzeit gut kompensieren können.

2. Esspausen einhalten: Mindestens vier Stunden Esspause zwischen den Mahlzeiten sind wichtig, damit der Hormonspiegel aller an Hunger und Sättigung beteiligten Botenstoffe in Balance bleibt – nachts sind mindestens zehn Stunden ideal. Sie können die Pause wie beim sogenannten Intervallfasten auch schrittweise auf 16 Stunden erhöhen, es kommt nicht auf eine Stunde mehr oder weniger an. Wenn Sie dringend eine Zwischenmahlzeit brauchen oder längere Esspausen unumgänglich sind, probieren Sie Nüsse wie Mandeln oder Pistazien als gesunden Snack.

3. Tellerprinzip beachten: Vor allem mittags und abends sollte die Verteilung der Nährstoffgruppen auf Ihrem Teller clever kombiniert werden: Den Löwenanteil machen Gemüse und Salat aus, gefolgt von eiweißreichen Lebensmitteln. Kohlenhydrate nehmen auf Ihrem Teller den wenigsten Platz ein. Mehr dazu lesen Sie auf S. 40.

4. Eiweißbedarf ermitteln: Bei 20:80 ist dieser Nährstoff von großer Bedeutung, denn er ist ein echter Abnehmhelfer. Proteine machen satt und senken den Süßhunger. Jede Menge Infos rund um das wichtige Eiweiß gibt es auf S. 44.

5. Neue Wertschätzung verleihen: Essen Sie langsam und achtsam – Sattheit braucht Magendehnung und stellt sich erst ca. 20 Minuten nach einer Mahlzeit ein. Kauen Sie jeden Bissen gut, setzen Sie Ihr Besteck immer mal wieder ab, genießen Sie Ihr Essen ohne Ablenkung als Entschleunigungsübung.

Nun kennen Sie die Grundprinzipien unseres 20:80-Programms. Dass es auch in der Praxis funktioniert, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

DAS ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Ein wichtiger Bestandteil Ihres Aktionsplans ist Ihr persönliches Ernährungstagebuch. Sie werden hier viel über Ihre Ernährungsweise lernen. Ändern Sie als Erstes, was für Sie den größten Effekt hat.

SO GEHT'S

Auf den folgenden Seiten finden Sie sieben Tagesübersichten zum Ausfüllen. Notieren Sie nun eine Woche lang detailliert alle Mahlzeiten, Snacks und Getränke, die Sie zu sich nehmen – und zwar direkt nach dem Verzehr mit der entsprechenden Uhrzeit. Beachten Sie dabei folgende Aspekte:

- Schätzen Sie den Eiweißgehalt jeder Mahlzeit (Eiweiß-Guide S. 45) – am besten in Gelb notieren. Im Schnitt sollten Sie je nach Körpergewicht 20–30 Gramm Eiweiß pro Mahlzeit essen.
- Markieren Sie mit einer anderen Farbe, zum Beispiel mit Rot, wann immer Sie Brot, Kartoffeln, Reis oder Nudeln gegessen oder gesüßte Getränke getrunken haben.
- Gemüseportionen werden zum Beispiel in Grün notiert, Obst in Orange. Die genauen Grammangaben spielen hier keine Rolle, schreiben Sie »1 Scheibe« oder »1 Handvoll«!
- Notieren Sie jedes Mal, wie es Ihnen vor und nach dem Essen ging. Waren Sie gestresst, müde? Hatten Sie Hunger oder eher nicht?

DIE AUSWERTUNG

Analysieren Sie nach einer Woche Ihre Eintragungen. Vielleicht würden Sie sich nun doch einem anderen Esstyp zuordnen? Falls ja, blättern Sie ruhig noch einmal zurück. Betrachten Sie dann die gewonnenen Erkenntnisse aus Ihrem Ernährungs-

tagebuch. Sie lassen sich als Handlungsanweisungen für Ihren Aktionsplan umsetzen, die Sie in Ihrer Sammlung notieren können (S. 84):

- Essen Sie regelmäßig oder unregelmäßig?
→ **Maßnahme:** Ich esse ab jetzt dreimal täglich.
- Snacken Sie oft zwischendurch?
→ **Maßnahme:** Ich halte ab jetzt Esspausen zwischen den drei Hauptmahlzeiten ein.
- Erreichen Sie die empfohlene Eiweißmenge pro Hauptmahlzeit nicht?
→ **Maßnahme:** Ich optimiere meine Mahlzeiten – zum Beispiel durch etwas Quark oder ein Ei mehr zum Frühstück.
- Nehmen Sie mehr als 35 Gramm Eiweiß pro Mahlzeit zu sich?
→ **Maßnahme:** Ich verringere die Fleisch- und Fischportionen meiner Mahlzeiten.
- Bestehen Ihre Mahlzeiten vor allem aus Kohlenhydraten?
→ **Maßnahme:** Ich lasse bei einer Hauptmahlzeit pro Tag die Kohlenhydrate ganz weg.
- Trinken Sie häufig Alkohol?
→ **Maßnahme:** Ich beschränke den Alkohol auf zwei Tage pro Woche.
- Greifen Sie oft zu zuckerreichen Snacks?
→ **Maßnahme:** Ich kann gut ohne Zucker leben und lasse ihn möglichst weg.
- Essen Sie aus Frust oder Langeweile?
→ **Maßnahme:** Wenn ich mich so fühle, dann beschäftige ich mich mit etwas anderem.



ERNÄHRUNGSTAGEBUCH TAG 1

Datum: _____

UHRZEIT	ESSEN (Menge und EW-Gehalt)	TRINKEN (Menge und EW-Gehalt)	ANMERKUNG
			Warum habe ich gegessen? <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Appetit <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Sonstiges: Danach war ich: <input type="checkbox"/> satt <input type="checkbox"/> übersättigt <input type="checkbox"/> hungrig
			Warum habe ich gegessen? <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Appetit <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Sonstiges: Danach war ich: <input type="checkbox"/> satt <input type="checkbox"/> übersättigt <input type="checkbox"/> hungrig
			Warum habe ich gegessen? <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Appetit <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Sonstiges: Danach war ich: <input type="checkbox"/> satt <input type="checkbox"/> übersättigt <input type="checkbox"/> hungrig
			Warum habe ich gegessen? <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Appetit <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Sonstiges: Danach war ich: <input type="checkbox"/> satt <input type="checkbox"/> übersättigt <input type="checkbox"/> hungrig
			Warum habe ich gegessen? <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Appetit <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Sonstiges: Danach war ich: <input type="checkbox"/> satt <input type="checkbox"/> übersättigt <input type="checkbox"/> hungrig
			Warum habe ich gegessen? <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Appetit <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Sonstiges: Danach war ich: <input type="checkbox"/> satt <input type="checkbox"/> übersättigt <input type="checkbox"/> hungrig
			Warum habe ich gegessen? <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Appetit <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Stress <input type="checkbox"/> Sonstiges: Danach war ich: <input type="checkbox"/> satt <input type="checkbox"/> übersättigt <input type="checkbox"/> hungrig

ICH HABE HEUTE INSGESAM GRAMM EIWEISS ZU MIR GENOMMEN.

BESONDERHEITEN AN DIESEM TAG (z. B. Feste):

Matjessalat

FÜR 2 PERSONEN | 15 MIN. ZUBEREITUNG
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 535 KCAL | 35 G EW | 45 G F | 10 G KH

WERTVOLLE OMEGA-3-FETTSÄUREN

.....
2 Eier (M)
.....
350 g Matjesfilets (s. Tipp)
.....
1 rote Zwiebel
.....
2 Gewürzgurken
.....
1 Apfel
.....
2 EL Weißweinessig
.....
4 EL Gewürzgurkeneinlege-
wasser
.....
2 EL gehackter TK-Dill
.....
Salz, Pfeffer
.....



1 Die Eier in einem Topf in kochendem Wasser in ca. 8 Min. hart kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken, abkühlen lassen und pellen. Inzwischen die Matjesfilets waschen, trocken tupfen und würfeln. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel ebenfalls fein würfeln. Die Eier in kleine Würfel schneiden.

2 Für das Dressing den Essig mit Gurkenwasser, Dill, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel gründlich verrühren. Dann mit den Salatzutaten vorsichtig mischen und alles nochmals abschmecken. Zum Servieren auf Teller verteilen. Dazu passen pro Person 2 Scheiben Vollkornbrot oder 2–3 Pellkartoffeln.

TIPP: Matjes nennt man den jungen Hering. Da sein Salzgehalt stark schwanken kann, immer erst ein Stück probieren. Sind die Filets sehr salzig, einfach ca. 20 Min. in kaltes Wasser legen. Noch intensiver schmeckt der Salat, wenn er über Nacht durchzieht.

Nussiger Brokkolisalat

FÜR 2 PERSONEN | 10 MIN. ZUBEREITUNG
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 535 KCAL | 18 G EW | 36 G F | 32 G KH

VEGAN



.....
1 Brokkoli (ca. 500 g)
.....

Salz
.....

1 rote Zwiebel
.....

240 g Tigerbohnen (aus der
Dose; ersatzweise schwarze
Bohnen)
.....

2 EL Olivenöl
.....

2 EL Mandelmus
.....

1 EL Zitronensaft
.....

2 TL getr. Oregano
.....

2 EL Haselnusskerne
.....

Pfeffer
.....

1 Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. In einem Topf in wenig Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. bissfest garen. Danach in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Tigerbohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Brokkoli mit Zwiebel und Bohnen in einer Salatschüssel mischen.

3 Für das Dressing das Öl mit 2 EL warmem Wasser, Mandelmus, Zitronensaft und Oregano in einer kleinen Schüssel gründlich verrühren, über den Salat geben und gut untermischen.

4 Zum Servieren die Haselnüsse grob hacken. Den Salat auf Teller verteilen, mit Pfeffer würzen und mit den Haselnüssen bestreuen.

Blumenkohlbratlinge mit Schinken

FÜR 2 PERSONEN | 30 MIN. ZUBEREITUNG
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 410 KCAL | 31 G EW | 22 G F | 20 G KH

GESUNDES AUS DER PFANNE

.....
50 g Edamer
(am Stück, 40 % Fett i. Tr.)
.....
50 g zarte Haferflocken
.....
2 Eier
.....
50 g Magerquark
.....
70 g magere Rohschinken-
würfel
.....
250 g Blumenkohlröschen
.....
1 rote Zwiebel
.....
2–3 EL gehackte Petersilie
(frisch oder TK)
.....
Salz, Pfeffer
.....
frisch geriebene Muskatnuss
.....
1 EL Rapsöl
.....



1 Den Käse fein reiben und in einer Rührschüssel mit Haferflocken, Eiern, Quark und Schinken verrühren. Die Masse bis zur weiteren Verarbeitung ziehen lassen.

2 Inzwischen den Blumenkohl waschen, trocken tupfen und im Blitzhacker fein raspeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Blumenkohl, Zwiebel und Petersilie zur Haferflockenmischung geben und die Bratlingmasse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

3 Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 6–8 Bratlinge formen. Das Öl in einer Pfanne erwärmen und die Bratlinge darin bei kleiner bis mittlerer Hitze zuerst auf einer Seite 6–7 Min. anbraten. Dann die Bratlinge wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 6–7 Min. braten. Herausnehmen und sofort servieren, dazu schmeckt ein grüner Salat.

Zander auf Gemüsebett

FÜR 2 PERSONEN | 30 MIN. ZUBEREITUNG | 25 MIN. GAREN
NÄHRWERT PRO PORTION: CA. 305 KCAL | 29 G EW | 10 G F | 15 G KH

LEICHT UND LECKER



.....
3 Möhren (ca. 350 g)
.....
150 g Staudensellerie
.....
1 Stange Lauch
.....
250 g Zanderfilet
(frisch oder TK)
.....
1 EL Zitronensaft
.....
Salz, Pfeffer
.....
100 ml trockener Weißwein
.....
1 EL Rapsöl
.....
100 ml Gemüsebrühe
.....
3 EL saure Sahne
.....
1 EL milder Senf
.....
Zucker
.....

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Möhren und Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Lauch längs aufschneiden, gründlich waschen und ebenfalls in Streifen schneiden.

2 Fisch waschen, trocken tupfen und in eine Auflaufform legen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wein übergießen. Dann im Backofen (Mitte) 10–15 Min. garen. Herausnehmen und warm halten.

3 Inzwischen das Gemüse in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Brühe dazugießen und alles zugedeckt noch 2–3 Min. dünsten.

4 Aus der Auflaufform 5–7 EL Fischsud nehmen und zum Gemüse geben. Das Gemüse mit saurer Sahne, Senf und 1 Prise Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf Teller verteilen und den Zander daraufsetzen.

FIT DURCH BEWEGUNG

Um nachhaltig Gewicht zu verlieren, müssen Sie Ihre Ernährung ändern. Doch auch Bewegung spielt dabei eine Rolle: Sie hält den Stoffwechsel auf Trab – und ist darüber hinaus der beste Gesundheitsschutz überhaupt.

DAS GESUNDHEITSPUS

Wer glaubt, es würde helfen, über Bewegung eine zu viel aufgenommene Kalorienmenge zu reduzieren, liegt (leider) falsch. Es sei denn, Sie verfügen über reichlich Zeit. Für eine Pizza Salami bräuchten Sie eine Stunde Brustschwimmen, um die Kalorien zu verbrennen. Für eine leckere Streusel-schnecke müssten Sie fast drei Stunden Kraftsport machen. Trotzdem ist Bewegung für einen gesunden, schlanken Körper essenziell: Indem Sie versuchen, sich tagsüber so viel wie möglich zu bewegen, tun Sie Ihrem Stoffwechsel etwas Gutes. Wer sich viel bewegt, kräftigt außerdem seine Muskulatur und verbrennt dadurch auch im Ruhezustand mehr Energie. Gezieltes Training sorgt zudem für eine gute Verletzungsprophylaxe, eine stabile Haltung und weniger Rückenprobleme – wichtig für Menschen, die viel sitzen. Nicht zuletzt stärkt Bewegung das Immunsystem und sorgt dafür, dass Sie besser Stress abbauen und ausgeglichener sind.

SO WERDEN SIE FIT

Wer kennt sie nicht, diese Tipps? Zur Kollegin hingehen statt anrufen, keine Treppe auslassen, den Drucker im nächsten Stock verwenden. Nicht mit dem Auto zur Arbeit fahren, sondern mit dem Fahrrad, oder eine Station früher aus Bus oder Zug steigen und den Rest zu Fuß gehen. Stimmt alles – tatsächlich bringt regelmäßige Alltagsakti-

vität mehr, als zweimal die Woche zu joggen oder zu walken. Nutzen Sie daher jede Gelegenheit – am besten fünf bis zehn Minuten pro Stunde – und verwenden Sie die Zeit, um ein paar Dinge im Gehen zu erledigen oder sich einfach zu strecken.

FÜR IHREN AKTIONSPLAN

Wie aktiv sind Sie am Tag? Wie viel Bewegung bekommen Sie durch Alltagstätigkeiten wie Haus- oder Gartenarbeit? Wie oft machen Sie gezielte Übungen, um Ihre Muskulatur zu stärken? Reflektieren Sie Ihr eigenes Bewegungsverhalten für eine Woche und tragen Sie hier Ihre Werte ein:

Tag 1: _____ Minuten Bewegung/Tag.

Tag 2: _____ Minuten Bewegung/Tag.

Tag 3: _____ Minuten Bewegung/Tag.

Tag 4: _____ Minuten Bewegung/Tag.

Tag 5: _____ Minuten Bewegung/Tag.

Tag 6: _____ Minuten Bewegung/Tag.

Tag 7: _____ Minuten Bewegung/Tag.

Es besteht noch Optimierungsbedarf? Dann nehmen Sie sich kleine Veränderungen vor und tragen diese in Ihren Aktionsplan ein. Inspirationen finden Sie rechts.



MENSCH, BEWEG DICH!

Welche kleinen Maßnahmen können Sie ohne großen Aufwand in Ihren Alltag integrieren? Setzen Sie sich realistische Ziele für Ihre neue Bewegungsroutine.



SPAZIEREN GEHEN

mein Ziel:

..... **Minuten pro Tag**



RAD STATT AUTO

mein Ziel:

..... **x pro Woche**



BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ (5 MIN.)

mein Ziel:

..... **x pro Tag**



ARBEITSWEG ZU FUSS (TEILWEISE)

mein Ziel:

..... **x pro Woche**



BEWEGUNG IM HAUSHALT

mein Ziel:

..... **x pro Tag**

DAS ARBEITSBUCH FÜR IHRE ERFOLGSGESCHICHTE

ABNEHMEN NACH DEM 20:80-PRINZIP

Dr. Matthias Riedl – bekannt als Ernährungs-Doc aus dem NDR – zeigt Ihnen, wie Sie mit seiner vielfach bewährten Methode Ihr Wunschgewicht erreichen und es auf Dauer halten. Dazu müssen Sie nicht Ihr ganzes Leben auf den Kopf stellen. Studien zeigen: Schon kleine Veränderungen reichen aus, um Großes zu bewirken.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

Ausfüllbare Mitmachelemente führen Sie Seite für Seite an Ihr individuelles Ziel. Mit einem maßgeschneiderten Aktionsplan werden machbare Mini-Maßnahmen nach und nach zu Ihrer neuen Routine. Zusätzliche Extras sorgen dafür, dass Ihr Leben ohne viel Aufwand noch gesünder wird – ob dank persönlichem Relax-Guide oder praktischem Work-out-Plan.

SO GUT SCHMECKT IHRE DIÄT

Besser essen – kein Problem! Dr. Matthias Riedl serviert Ihnen smartes Food-Know-how zur perfekten Eiweißmenge, zu guten Kohlenhydraten und gesunden Fetten – und dazu die passenden Rezepte sowie einen übersichtlichen Musterwochenplan. Dreimal am Tag essen Sie sich mit gesunden Gerichten wie Beeren-Vanille-Bowl, Fenchelsalat mit Feta oder Zucchini-Bärlauch-Pasta schlank, satt und glücklich!



WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-8285-2



www.gu.de