

URSULA VYBIRAL

easy eating

Buch

In diesem Buch zeigt Ursula Vybiral, die Entwicklerin der easy-eating-Methode, wie einfach es sein kann, mit Essen abzunehmen. Wie einfach es sein kann, sein Wohlfühlgewicht zu erreichen und genauso einfach, diese neue Leichtigkeit zu erhalten. Nicht weniger essen ist die Devise, sondern bewusster – ohne großen Verzicht, stattdessen mit viel Genuss. Denn Abnehmen funktioniert nur mit Essen. Am besten mit Essen, das auch schmeckt. Und schon passen die Lieblingsjeans wieder wie angegossen.

Autorin

Ursula Vybiral ist erfolgreiche Ernährungsberaterin, Abnehmcoach und Entwicklerin der easy-eating-Methode. Seit 16 Jahren begleitet sie Menschen zu ihrem Wohlfühlgewicht und zeigt ihnen, wie leicht es ist, mit Essen abzunehmen.

URSULA VYBIRAL

easy eating

ABNEHMEN FUNKTIONIERT
NUR MIT ESSEN

FOTOS: TANJA HOFER

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Hinweis: Abnehmen ist eine ernstzunehmende Entscheidung. Lassen Sie sich vom Arzt, von der Ärztin Ihres Vertrauens beraten, bevor Sie mit einer Ernährungs-umstellung beginnen und wenn Sie beabsichtigen, Gewicht zu verlieren.

Die easy eating-Methode ist geistiges Eigentum von Ursula Vybiral. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Verlags oder der Autorin ist unzulässig. Diese kann nur mit schriftlicher Genehmigung von Ursula Vybiral erfolgen. Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2023

Copyright © 2022 der Originalausgabe: Amalthea Signum Verlag GmbH, Wien

Copyright © 2023 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28,
81673 München

Fotos: Tanja Hofer

Umschlag: UNO Werbeagentur, München,
nach einer Umschlaggestaltung von Sonja Haag

Umschlagmotiv: © Tanja Hofer Fotografie

Redaktion: Sina Will

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

LAYOUT UND SATZ: Johanna Uhrmann, nach einem Designentwurf
für das Grundlayout von Sonja Haag

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

CH · IH

ISBN 978-3-442-17994-7



INHALT

16 EIN WORT ZUVOR

Vorwort von Prof. Dr. Florian Kiefer

18 NICE TO MEET YOU

THE STORY OF MY LIFE - WIE ALLES BEGANN

Warum dieses Buch?
Warum ich mache, was ich mache
Der ewige Kreislauf: vom Diätmodus zum Fressmodus
Das Projekt Abnehmen und Erhalten
Die *easy eating*-Methode war geboren
Meine Botschaft
Ursula ganz persönlich

24 TAKE IT EASY. BUT TAKE IT.

I DO IT MY WAY - DIE EASY EATING-METHODE

Warum der Name *easy eating*?
Was kann *easy eating*?
Ein Wort zum Wohlfühlgewicht
easy eating für dich



28

EAT BETTER, NOT LESS

ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG STATT DIÄT - EINMAL FÜR IMMER

Ernährungsumstellung statt Diät

Der Grundstein zum Übergewicht wird meist schon in der Kindheit gelegt

Warum sind Diäten immer noch so populär?

Unser Ziel: Schlank werden und schlank bleiben – ohne Diät

Diät versus Ernährungsumstellung

Bewusste Ernährung ist eine bewusste Entscheidung

34

BETTER WATCH OUT

ACHTUNG, FALLE - DIE 14 GEMEINEN STOLPERSTEINE

44

GOLDEN RULES

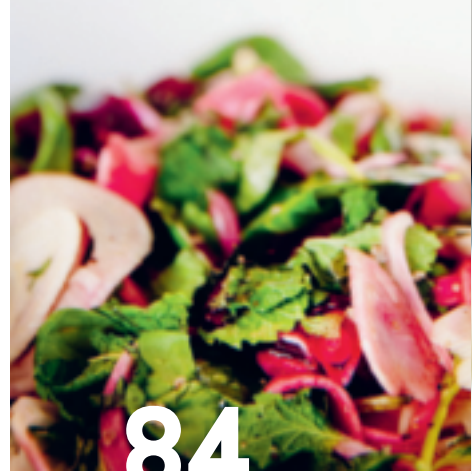
DIE 12 GOLDENEN GEBOTE - MIT ZWÖLF PRINZIPIEN ZUM ERFOLG



72



78



84

72 START YOUR DAY RIGHT

THE ART OF BREAKFAST - WARUM FRÜHSTÜCKEN SO WICHTIG IST

Nimmt man schneller ab, wenn man das Frühstück weglässt?

Warum verzichten eigentlich so viele Menschen auf das Frühstück?

Start your day right

Mein Resümee

Die Chronobiologie – Essen nach der Uhr

Meine Empfehlungen für dein zukünftiges Frühstück

78 MEAL PREP IS KEY

MEAL PREPPING - DEM MITTAGESSEN MEHR WICHTIGKEIT GEBEN

Das Mittagessen, die am meisten unterschätzte Mahlzeit

Ein gesundes Mittagessen einzuplanen, ist nicht kompliziert

Der gute Plan für Berufstätige

Meal Prep – Der Schlüssel zum Erfolg

Die Wichtigkeit des Mittagessens nicht unterschätzen

Meal Prep – Vorbereitung ist alles

Wege aus der Falle

84 LOW CARB, HIGH TASTE

DAS PRINZIP LOW CARB - ABENDFÜLLEND ESSEN LEICHT GEMACHT

Schlank im Schlaf? Fett weg über Nacht?

Welche Nährstoffe brauchen wir eigentlich?

Good Carbs – Bad Carbs

Was bedeutet nun Low Carb?



88

WHAT A DIFFERENCE A DAY MAKES

DER PERFEKTE TAG - VON DER THEORIE IN DIE PRAXIS

Gesund abnehmen, und das mit köstlichem Essen
 Vom Aufwachen bis zum Schlafengehen
 Der perfekte Tag mit 16:8-Fasten integriert
 Portionsgrößen – ein wichtiger Punkt
 Was macht einen Tag zum perfekten Tag?

92

LESS IS MORE

FASTEN IST EIN GESCHENK - DIE DOS AND DON'TS

Warum fasten?
 Eine jahrtausendealte Tradition
 Was Fasten kann
 Die verschiedenen Fastenvarianten
 Warum ich 16:8 empfehle
 Die Autophagie
 Intermittierendes Fasten am Beispiel 16:8
 Die Vorteile im Überblick

100

EMOTIONAL EATING

NO HARD FEELINGS - VON EMOTIONAL FOOD ZU SOULFOOD

Darf denn Essen glücklich machen?
Was bedeutet Emotional Eating?
Was sind konditionierte Impulse?
Betrachtung bringt Erkenntnis
Selbstreflexion ist angesagt
Von Emotional Food zu Soulfood
Andere Glücksmacher
Mein persönliches Soulfood: Die Glücks-Pasta

106

FIFTY SHADES OF SUGAR

ZUCKER - DAS HEIMLICHE GIFT

Zu viel Zucker ist böse
Essen wir zu viel Zucker?
Was sagt die Weltgesundheitsorganisation?
Welche Auswirkungen hat ein hoher Konsum von Zucker?
Zucker hat viele Namen
Wie kann man den eigenen Zuckerkonsum reduzieren?
Ist Fruchtzucker eine gute Alternative für industriellen Zucker?
Meine Tipps für den bewussten Umgang mit Zucker

112

DETOX YOUR LIFE

SAYING NO TO TOXINS - DETOX FÜR ANFÄNGER

Dieses Gefühl der Übersättigung
Zwischendurch ein Detox Day
Was bedeutet eigentlich Detox?
Nähren & Entgiften
So könnte dein persönlicher Detox Day aussehen
Der grüne Booster-Smoothie (Rezept)
Die bunte Detox-Suppe (Rezept)

118

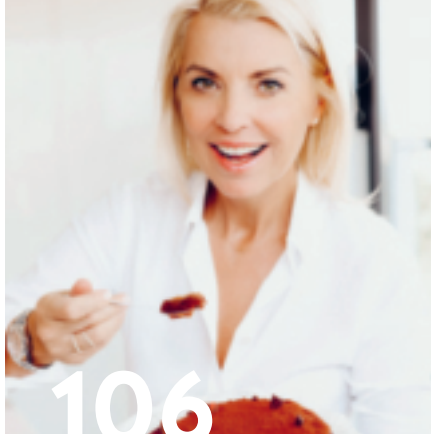
FIND YOURSELF AND BE THAT

EIN KLARES ZIEL VOR AUGEN - DAS PRINZIP DER VISUALISIERUNG

Warum es so wichtig ist, sein Ziel zu fokussieren
Was bedeutet »schlank sein« für dich?
Achte auf deinen Fokus!
Visualisieren und Aufschreiben



100



106



112



118



122



126

122

MAKE YOURSELF A PRIORITY*MINDFULNESS – ACHTSAMKEIT GEHT DURCH DEN MAGEN*

Lade doch deine Seele zum Essen ein

Wie du Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren kannst

Was bedeutet nun achtsames Essen?

Mehr Achtsamkeit in deine Ernährung bringen

126

GOING GREEN*NACHHALTIGKEIT IM ALLTAG – WIE VERBESSERN WIR UNSEREN ÖKOLOGISCHEN FUSSABDRUCK?*

Nachhaltigkeit im Alltag

Wie man Nachhaltigkeit in seine Ernährungsweise integrieren kann

Jeder kann seinen Beitrag leisten

Der ökologische Fußabdruck

Erste Schritte in Richtung Nachhaltigkeit

Entweder – oder?



132



138



148

132 **PUT ON YOUR RUNNING SHOES**
BEWEGUNG - MANCHE NENNEN ES AUCH SPORT
 Bewegung unterstützt gesundes Abnehmen
 12 Tipps für Laufanfänger
 Zusätzliche Kräftigungsübungen

138 **HAPPY MEAL**
TIPS FOR KIDS - SO MACHEN WIR UNSEREN KINDERN
GESUNDE ERNÄHRUNG SCHMACKHAFT
 Hilfe, mein Kind nimmt zu!
 Wie erfolgt die Ernährungsumstellung bei unseren Kindern?
 Ich bin ein Fan von Familientraditionen
 Eine moderate Ernährungsumstellung
 Kinder und Zucker
 Was Kinder gerne essen
 Ein System für die Schuljause
 Die smarte Jausenbox
 Hier ein paar Beispiele für die Boxen
 Anregungen für schnelle Mittag- und Abendessen
 Zusammenfassung, die Dos and Don'ts



148 **EASY EATING ON-THE-GO**
DEINE GUIDELINE FÜR RESTAURANTBESUCHE - DEIN GEWUSST-WIE
 Was kannst du im Restaurant bestellen, ohne deinen Plan zu durchbrechen?



152



158



214

152

NEVER MISS A THING

WELCOME TO THE FEEL GOOD KITCHEN -

DEINE SMARTE BEVORRATUNG

Kitchen Bingo – deine Einkaufsliste

158

QUICK & EASY & DELICIOUS

COOKING IS LOVE YOU CAN TASTE -

DEINE PERFEKTEN ABNEHMTAGE IN DER PRAXIS

Good Mood Food – Rezepte für deine perfekten Tage

214

HAPPY ME

ICH SAGE DANKE!

REGISTER





A person wearing a bright pink shirt is shown from the chest down, holding two silver forks. They are pouring a vibrant green salad, which includes finely chopped herbs, small red tomatoes, and white cheese, from the forks into a white bowl with a scalloped edge. The bowl is already partially filled with the same salad. The background is softly blurred, showing hints of an outdoor setting with greenery and a white table.

EIN WORT ZUVOR

Als mich Ursula fragte, ob ich das Vorwort für ihr neues Buch schreiben würde, war es mir nicht nur eine Ehre, sondern ich wusste auch, dass ich mit gutem Gewissen hinter ihrem *easy eating*-Konzept stehen kann. Im Rahmen meiner Tätigkeit als Internist und Endokrinologe lerne ich laufend Menschen kennen, die Probleme mit ihrem Gewicht und Stoffwechsel haben und häufig auch bereits zahlreiche Diäten und Methoden versucht haben, um abzunehmen ... leider oft ohne nachhaltigen Erfolg. Gerade dann, wenn der schnelle Gewichtsverlust (im schlechtesten Fall durch Crash-Diäten) angestrebt wird, kommt es nach kurzer Zeit meist genauso schnell wieder zur Gewichtszunahme. Der wahrscheinlich häufigste »Abnehmfehler« schlechthin ist: zu wenig zu essen. Ja, man kann die Kalorienzufuhr auch zu stark reduzieren, sodass der Körper in eine Art Sparmodus übergeht und somit das Abnehmen noch schwerer wird, von Nebenerscheinungen wie Energielosigkeit, Müdigkeit und Lustlosigkeit ganz abgesehen. Genau aus diesem Grund bin ich ein großer Freund der *easy eating*-Methode – Abnehmen mit Essen!

Nur so kann man nämlich auch nachhaltig abnehmen und, wie Ursula in ihrem Buch auch immer wieder betont: genießen! Denn gerade der Genuss kommt bei den meisten Diätformen zu kurz. Natürlich ist es nicht immer leicht,



das richtige Maß an Genuss und Verzicht zu finden, und viele Menschen brauchen Unterstützung, sich zu motivieren, oder benötigen Hilfestellung, die richtigen Dinge zur richtigen Zeit zu essen. Und genau das ist auch die Besonderheit an Ursulas *easy eating*-Programm: Man wird an die Hand genommen und begleitet bei seinem Abnehmprozess, die schwierigen Situationen werden gemeinsam gemeistert, und man lernt dabei, auf seinen Körper zu hören und ihm wieder zu vertrauen.

Viel Erfolg und Genuss auf diesem Weg!

Prof. Dr. Florian Kiefer

Facharzt für Innere Medizin und Endokrinologie am Allgemeinen Krankenhaus Wien;
Experte für Stoffwechsel und Abnehmen



NICE
TO MEET
YOU

THE STORY OF MY LIFE

WIE ALLES BEGANN

Bis ich mein persönliches Wohlfühlgewicht erreicht hatte, vergingen viele Jahre. Schlechte Gewohnheiten ablegen – nichts ist schwieriger als das. Das weiß ich so gut wie jeder andere, der in seinem Leben mit Gewichtsproblemen konfrontiert war. Mit Diät-Hopping rasch Gewicht verlieren und noch schneller wieder zunehmen, das habe ich weit hinter mir gelassen. Mit meiner eigenen Methode – *easy eating* – halte ich mein Wunschgewicht mit Genuss und Freude am Essen seit vielen Jahren. Dieses erfolgreiche Ernährungskonzept so vielen Menschen wie möglich zu vermitteln, ist zu meiner Berufung geworden. Schön, dass nun du dieses Buch in Händen hältst.

WARUM DIESES BUCH?

Wie du sehen kannst, spreche ich dich per Du an. Ja, ich habe mich dazu entschlossen, dieses Buch sehr persönlich werden zu lassen. Ich werde viel von mir und noch mehr aus meinem beruflichen Erfahrungsschatz berichten, damit du viel davon für dich mitnehmen kannst. Dieses Buch ist für Menschen, die gerne abnehmen möchten und es leid sind, sich irgendwelchen Diäten unterzuordnen. Easy abnehmen und das neue Wohlfühlgewicht easy erhalten – wie das geht, das erfährst du in diesem Buch.

WARUM ICH MACHE, WAS ICH MACHE

Ich war nicht immer schlank. Schon als Jugendliche wollte ich schlank sein, aber ich war es nicht. Viele Jahre

kreisten meine Gedanken ständig nur um dieses eine Thema – um den Wunsch, schlank zu sein. Nichts wünschte ich mir mehr und nichts war schwieriger als das. Ich wollte abnehmen, und das schnell. Ich wollte enge Jeans tragen und mich darin wohlfühlen können. Ich wollte überhaupt »alles« tragen können und darin gut aussehen. Ich bin in dem Bewusstsein aufgewachsen, dass es wichtig ist, schlank und sportlich und somit erfolgreich zu sein. Und all das war ich nicht.

DER EWIGE KREISLAUF: VOM DIÄTMODUS ZUM FRESSMODUS

Die ersten Diäten folgten und mit ihnen die ersten Erfolge. Endlich hatte ich abgenommen und endlich fand ich mich selbst attraktiv. Doch dieses Glück währte nicht lange, denn wie wir alle