

SELBSTVERWÖHNEN ERWÜNSCHT

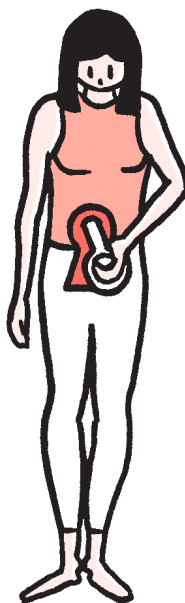


ENTDECKE DIE DREI SÄULEN

meiner Methode, mit der
du deine Ziele erreichst:
Ernährung, Bewegung und
mentale Stärke.

DENKE DARAN, DEIN HAUS ABZUSCHLIEßEN –

jeden Tag fünf Mal für
jeweils fünf Sekunden. Was
das heißen soll? Wenn du
weiterliest, erfährst du es und
dazu alles, was du über dein
Haus wissen musst!



FÜR DEINEN WASSERHAUSHALT

solltest du alle
20 Minuten ein Glas
Wasser trinken. An die
Stoppuhren, fertig, los!



NIMM ALLE 14 TAGE DEINE MAßE,

zumindest
einmal im Monat.
Du wirst von
den Resultaten
verblüfft sein –
versprochen!

LOS GEHT'S!

KÖRPER-CHECK

Bist du eher der Typ Kate Moss, der Typ Beyoncé oder der Typ Jessica Alba?
Dein Körperbau verrät es dir ...



□ DIE GERTEN- SCHLANKE

Auf den ersten Blick könnte man
deinen langgliedrigen Körper für
mager halten. Du hast kleine Brüs-
te, wenig Po und einen geringen
Körperfettanteil. Deine Verdaue-
ung macht manchmal Probleme.
Charakterlich bist du der eher ner-
vöse Typ, hältst es nicht lange an
einem Ort aus und bekommst es
auch mal mit der Angst zu tun.

Nicht so vorteilhaft: Ein paar
Kilo zuzunehmen, ist für dich ein
schwieriges Unterfangen.

Sehr vorteilhaft: Du bist ein ech-
tes Energiebündel, hochmotiviert
und mit einem geringen Körper-
fettanteil. Du Glückskind!



□ DIE FÜLLIGE

Deine Beine und Arme sind nicht
gerade die längsten. Du hast ein
breites Becken und dazu passend
ein pralles Gesäß. Deine Ober-
weite kann üppig ausfallen.
Charakterlich bist du der eher läs-
sige Typ. Manchmal brauchst du
eine längere Anlaufzeit, aber dafür
gelingt es dir oft, die Dinge nicht
zu schwer zu nehmen.

Nicht so vorteilhaft: Du hast
einen höheren Körperfettanteil
als die beiden anderen Körpertyp-
en. Dein Verdauungsapparat ar-
beitet grundsätzlich langsamer. Du
nimmst leicht zu.

Sehr vorteilhaft: Du kommst we-
niger schnell auf Touren, hast aber
bessere Chancen, deine Ziele zu
erreichen. Dank deiner Kurven ist
dein Glamour-Potenzial schwer
zu toppen!



□ DIE MUSKULÖSE

Du hast eine V-Figur: Die Schul-
tern sind breiter als das Becken.
Die Muskelmasse ist gut ent-
wickelt. Du hast wenig überschüs-
siges Fett.
Und wie sieht es charakterlich aus?
Du sprühst vor Energie, bist dy-
namisch und misst dich gern mit
anderen.

Nicht so vorteilhaft: Du bist
manchmal nur allzu bereit, vor-
gefertigte Denkmuster zu über-
nehmen.

Sehr vorteilhaft: Mit einem der-
maßen energiegeladenen Körper
erzielst du schnell sichtbare Er-
gebnisse. Es wäre schade, wenn du
mangels Motivation dieses Poten-
zial nicht nutzen würdest!

GEMÜSEPFANNE MIT TOFU UND SESAM

4 Personen 10 Min 10 Min

ZUTATEN



250 G BROKKOLI



1 ROTE PAPRIKA



300 G ZUCKERSCHOTEN



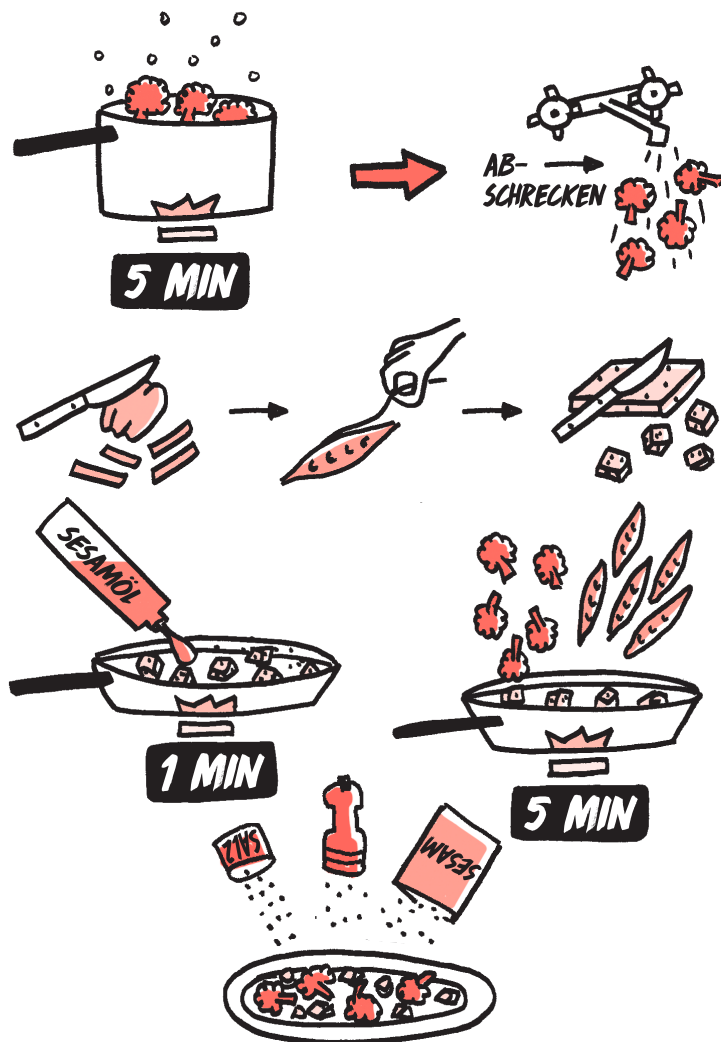
300 G TOFU



4 EL SESAMÖL



50 G SESAM



DIE ZWEITE SÄULE BEWEGUNG

30 Minuten – so viel Zeit musst du dir jeden Tag nehmen, damit dein Körper Stress abbauen kann.

LERNE DEIN HAUS KENNEN ...

Hier kommt DER Geheimtipp für dich, wenn du dir einen flachen Bauch und einen stabilen Rücken wünschst und deinen Körper formen möchtest. Dein Haus ist das Zentrum deines Körpers, es umfasst den Oberkörper von den Schultern bis zum Schambein. Deine Schultern bilden das Dach. Es wird von vier Wänden gestützt, die auf einem Boden ruhen.

SCHRÄGE BAUCHMUSKELN

Diese Muskeln befinden sich zu beiden Seiten der Taille.

BECKENBODEN

Unser Haus hat einen Boden – den Beckenbodenmuskel. Er befindet sich zwischen den Beinen und reicht vom Steißbein bis zum Schambein. Du beanspruchst diesen Muskel jeden Tag, er hält die Organe in Position und hilft uns, das Gleichgewicht zu halten. Männer und Frauen haben einen Beckenbodenmuskel. Wenn du Urin einhältst, ziehst du den Beckenbodenmuskel zusammen. Probiere es einmal aus: Sobald du den Beckenbodenmuskel anspannst, ziehst du automatisch auch den Bauch ein!

GERADER BAUCHMUSKEL

Das ist der sichtbare Teil der Bauchmuskeln, das berühmte Sixpack! Unter dem Sixpack verborgen und an der Wirbelsäule befestigt ist der Quermuskel. Er ist so etwas wie ein natürliches Korsett. Den geraden Bauchmuskel nutzt du zum Beispiel beim Husten. Der Quermuskel hält die Organe in Position und sorgt für einen flachen Bauch.

LENDEMUSKELN

Wie der Name schon verrät, befinden sich die Lendenmuskeln im unteren Rückenbereich.

... UND SCHLIEßE ES AB

Beim Fitnesstraining und auch wenn du im Alltag schwere Gegenstände trägst, muss dein Haus abgeschlossen sein: Schultern entspannt, Bauch eingezogen, Beckenbodenmuskel angespannt. Stell dir vor, du trägst einen Gürtel und schnallst ihn ein Loch enger. Atme jetzt langsam ein und dann ruhig wieder aus; spanne deinen Beckenboden in drei Stufen immer stärker an, als würdest du Urin einhalten. Atme erneut ein und entspanne dabei den Beckenboden. Spürst du, wie sich dein Bauch einzieht und hart wird? Dein Haus verschließt sich langsam und schützt deine Wirbelsäule.

MEINE MANTRAS

Hier einige Mantras zur Steigerung deines körperlichen und geistigen Wohls. Der Begriff „Regel“ ist mir zu streng und kann Schuldgefühle erzeugen, ich ziehe daher das Wort „Mantra“ vor. Wörtlich bedeutet es so etwas wie „schützender Gedanke“.

EINE WARME ZITRONE

Zum Einstieg in den Tag presse eine halbe Zitrone in ein Glas lauwarmes Wasser und leere das Glas auf nüchternen Magen. Das ist der erste Schritt für einen guten Übergang von der Nacht zum Tag. Der Morgen-trunk hilft dem Körper, Giftstoffe abzubauen, und regt die Verdauung an. Beides trägt dazu bei, dass du mit einem flachen Bauch in den Tag startest.

SONNENGRUB

Baue die Bewegungsabfolge aus dem Yoga in dein Morgenritual ein. Sie dauert fünf Minuten (siehe Seite 12) und gibt Körper und Kopf Energie für den ganzen Tag.

KEINE MAHLZEIT AUSLASSEN

Mahlzeiten weglassen bringt nichts – vor allem nicht fürs Abnehmen. Dein Stoffwechsel muss auf Hochtouren laufen. Je regelmäßiger du isst, umso weniger Fett lagert er ein. So weiß dein Körper nämlich, dass er nicht in Gefahr ist. Er schüttet keine Stresshormone aus, die ohne Not die Insulinproduktion ankurbeln. Das Ergebnis: Fetteinlagerungen und Cellulite ade!

EINE CLEVERE ZWISCHENMAHLZEIT

Schluss mit Süßigkeiten und zu fett- oder salzhaltigen Snacks. Räume den Küchenschrank, das Handschuhfach und die Schreibtischschublade leer. Vielleicht solltest du sogar im Schreibtisch der Kollegin, die immer einen kleinen Vorrat hat, klar Schiff machen ... Gönn dir lieber eine Handvoll kalifornischer Mandeln, das sind die nährstoffreichsten Trockenfrüchte überhaupt.

Mit einem solchen Snack zügelst du dein Hungergefühl und tust dir etwas Gutes, ohne ein Gramm zuzulegen!

WASSER TRINKEN

Je nach Körperbau bestehen wir zu 60 bis 70 Prozent aus Wasser. Abgesehen vom Sauerstoff, ist Wasser das wichtigste Element, denn es sorgt dafür, dass unser Körper die in der Nahrung enthaltene Energie überhaupt nutzen kann. Sowohl in den Zellen als auch dazwischen nimmt Wasser praktisch den gesamten Körperraum ein. 1,5 Liter täglich musst du im Schnitt zu dir nehmen, um deinen Körper ausreichend zu hydratisieren. Haut und Nieren werden es dir danken.

SO GEHT'S!

PSSSSSST



ICH ESSE

GANZ IN RUHE ESSEN

Kauen ist das Geheimnis für die schlanke Linie. Alles, was wir zu uns nehmen, sollten wir so lange kauen, bis es flüssig ist. Iss nicht vor dem Fernseher oder aus dem Gefühl heraus, eine innere Leere kompensieren zu müssen. Deine Probleme löst du damit nicht, ganz im Gegenteil. Denn es geht dir hinterher keineswegs besser. Blähungen, Magendruck und Schuldgefühle sind alles, was dabei herauskommt.



JEDEN TAG BEWEGUNG

Wer behauptet, dass man nur am Sonntag oder nur in einem Sportstudio oder nur nach einem Plan Sport treiben kann? Ich bestimmt nicht! Damit du dich in deinem Körper wohlfühlst und seine Schönheit erkennst, solltest du ihn mindestens einmal am Tag bewusst wahrnehmen! Sich räkeln, sich aufrichten, die Muskeln arbeiten lassen – das muss Teil deines Alltags sein.

4 TIPPS FÜR SCHÖNHEIT UND GELASSENHEIT

ICH ATME, ALSO BIN ICH!

Mache ein paar Atemübungen, um wieder mit dir selbst in Kontakt kommen. Nimm dir die Zeit, ganz in Ruhe ein- und auszuatmen, und lasse dich bewusst auf den Augenblick ein. So lernst du am besten, deinen Gefühls-haushalt in Ordnung zu halten und Abstand zu gewinnen.



LIEBE DICH SELBST!

Wenn du dich anziehst, eincremst, frisierst und vor allem, wenn du dich bewegst – genieße es! Akzeptiere dich so, wie du bist. Akzeptiere deine Körperform, deinen Charakter, dein Anderssein. Du wirst strahlen und die Kommunikation mit deinen Mitmenschen mit positiver Energie aufladen.

EXPRESS-REZEPT

SPARGEL MIT AIOLI UND MANDELN

👤 2 Personen ⌚ 5 Min 📺 7 Min

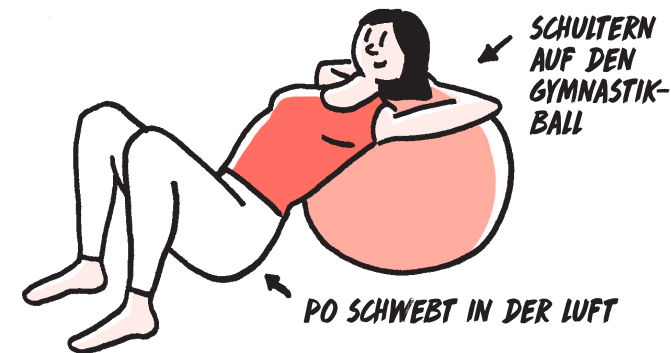
- ZUTATEN**
- 450 g FRISCHER GESCHÄLTET SPARGEL
 - 1 EL MAYONNAISE
 - 2 EL GERÖSTETE MANDELN, GEHACKT
 - 1/2 TL GEHACKTER KNOBLAUCH
 - 1/4 ORANGENSCHALE IN ZESTEN



BEWEGUNG TUT GUT!

DIE BRÜCKE

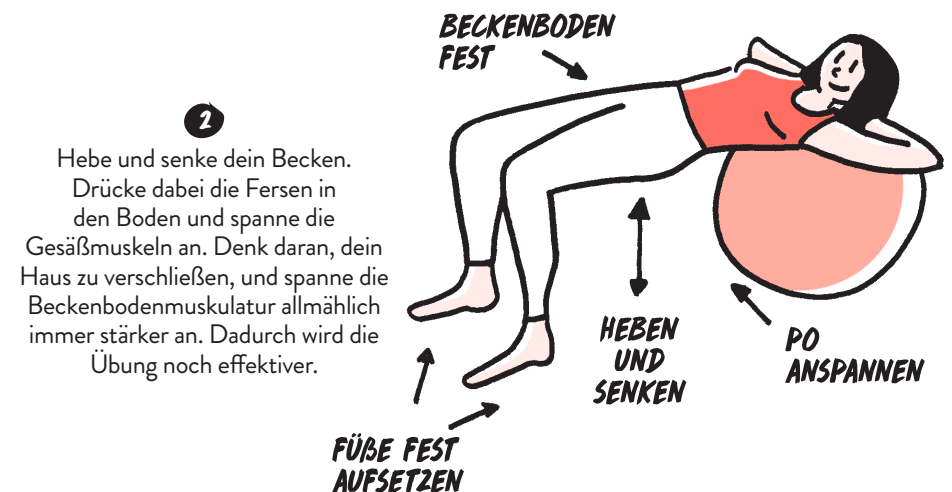
Diese Übung ist Trumpf, wenn es um einen wohlgeformten Po geht, und der Geheimtipp für einen Poansatz zum Dahinschmelzen!



20 x JEDEN TAG

DAS GIBT EINEN KNACKIGEN PO!

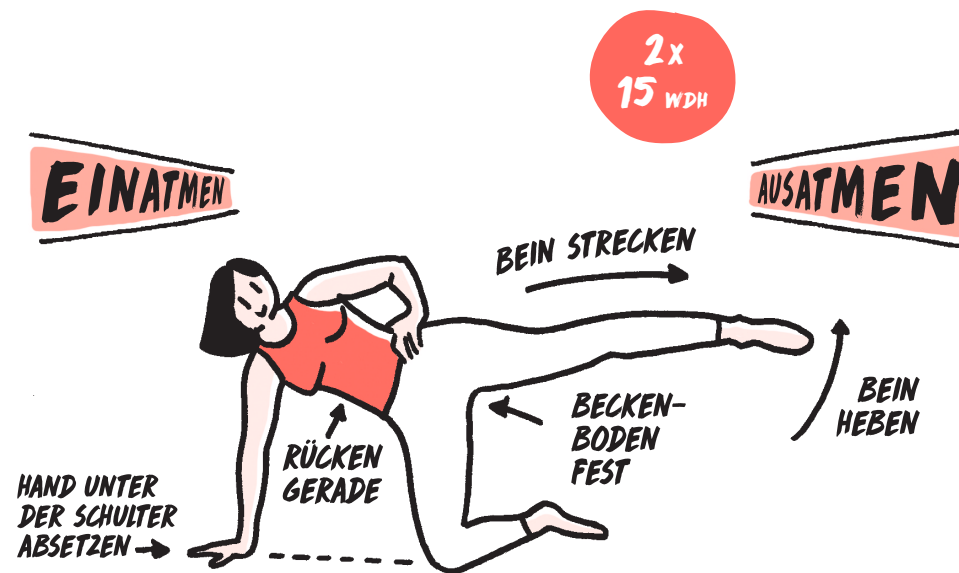
Lehne dich mit den Schultern gegen einen Gymnastikball. Der Po ist angehoben. Wenn kein Ball verfügbar ist, kannst du die Übung auch am Boden durchführen.



BEWEGUNG TUT GUT!

SEITLICHES PLANKING MIT BEINHEBEN

Diese Übung mag ich ganz besonders, denn sie beinhaltet zwei Übungen auf einmal. Sie formt dein Gesäß zum Traum-Po und sorgt dazu für eine schlanke Taille! Voraussetzung: Du musst sehr genau auf eine korrekte Haltung achten.



1

Gehe in den Kniestand. Stütze die linke Hand in einem Abstand auf den Boden – auf einer Linie mit den Knien. So kannst du eine Art seitliches Planking auf Knien ausführen.

2

Strecke das rechte Bein jetzt so aus, dass der Rücken gerade bleibt, und hebe es seitlich an. Atme zu Beginn der Bewegung ein und während du das Bein anhebst pustend aus. Spanne den Beckenboden während des Beinhebens kräftig an und halte den Rücken gerade.

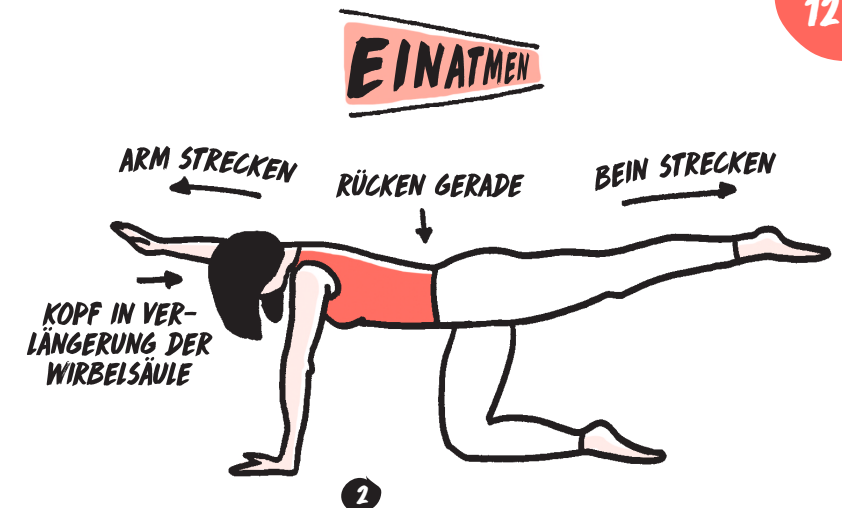
BEWEGUNG TUT GUT!

SUPERWOMAN

Eine hervorragende Übung für den großen Gesäßmuskel und die Lendenmuskulatur! Umwerfender Poansatz garantiert.



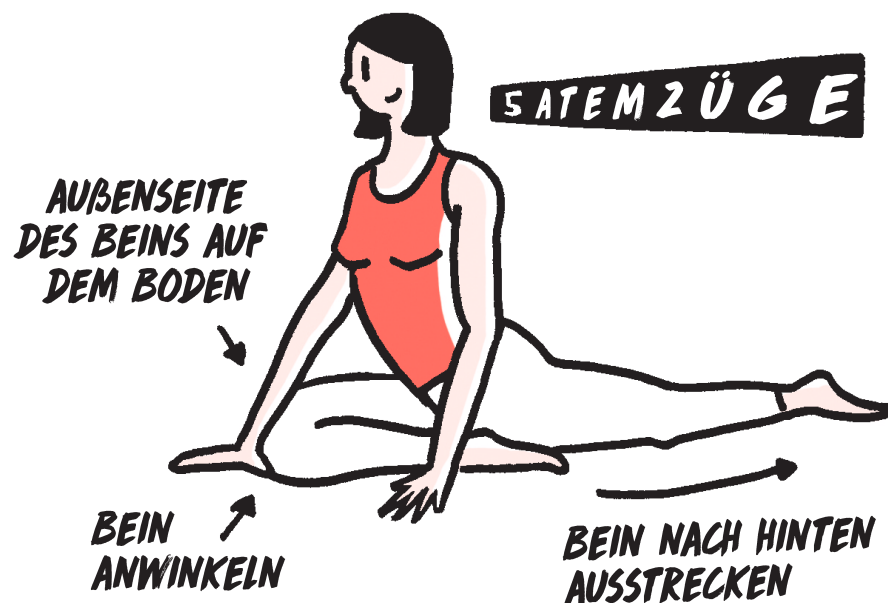
2x 12 WDH



Atme ein und strecke den linken Arm nach vorn und gleichzeitig das rechte Bein nach hinten. Wechsele bei jedem Durchgang die Seiten. Führe die Übung in Ruhe durch. Die Bewegung soll flüssig sein. Es geht um Körperkontrolle, nicht um Tempo. Die Atmung gibt den Rhythmus vor ...

GESTRECKTER SCHWAN

Mit dieser Position dehnt du die schrägen und geraden Bauchmuskeln sowie den Rücken, die Gesäßmuskulatur und die Leiste. Sie entlastet und mobilisiert dein Becken, löst Spannungen und entspannt den Darm.



1 Setze dich auf den Boden. Zieh das rechte Bein angewinkelt zu dir, die Außenseite des Oberschenkels liegt am Boden auf. Strecke das linke Bein nach hinten, dabei liegt die Knie Scheibe am Boden auf und die Zehen sind entspannt.

2 Richte dich auf, dehne den Nacken und halte die Position für fünf Atemzüge durch die Nase. Anschließend die Beine wechseln.

ENTSPANNUNG ZWISCHENDURCH



DER DANKESCHÖN-GEDANKE

Frage dich vor dem Schlafengehen, welches positive Erlebnis des heutigen Tages du einem anderen Menschen zu verdanken hast: Jemand hat dir die Tür aufgehalten, ein Passant hat dich angelächelt oder ein Straßenmusiker, an dem du auf dem Weg zur Arbeit vorbeigekommen bist, hat deine Stimmung gehoben ... Dein Geist kommt zur Ruhe, die Gesichtsmuskeln lockern sich. Du wirst unbeschwerter einschlafen und am nächsten Morgen besser erholt sein.

DIE MONDATMUNG

Setze dich auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf den Boden. Halte den Rücken gerade und schließe die Augen. Verschließe mit dem Daumen dein rechtes Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch tief ein und verschließe es dann mit dem Zeigefinger. Halte den Atem möglichst lange an. Öffne nun das rechte Nasenloch wieder und atme aus. Fahre fort, wobei du immer nur mit dem linken Nasenloch (Mondseite) einatmest. Je länger du diese Atmung beibehältst, desto besser können sich Ruhe und Ausgeglichenheit in deinem Kopf und deinem Körper ausbreiten. Eine perfekte Abendübung.



DIE MINI-SIESTA

Setz dich entspannt in einen Sessel oder lege dich ins Bett. Schließe 15 Minuten die Augen und lasse während dieser Viertelstunde innerlich alles los ... Wenn du aufwachst, ist dein Gehirn wieder aufnahmefähig für Neues.

