

PATRIC HEIZMANN



**Ich bin  
dannmal  
SCHLANK**  
Das **Erfolgs**programm

KLEINE SCHRITTE – GROSSE WIRKUNG

**G|U**

## INHALT

### EINSTIEG

*Sieben Tage, sieben Taten:  
Lernen Sie, für immer  
schlank zu sein 4*

### 1. WOCH

**Legen Sie jetzt los!**

*Wie Sie ohne großen Aktionismus  
einfach anfangen 11*

- 1\_Lernen Sie, die Heizmann-Uhr zu lesen 12
- 2\_Testen Sie sich selbst: Wie fit bin ich? 16
- 3\_Gehen Sie andere Wege 21
- 4\_Kein Multitasking am Tisch 21
- 5\_Üben Sie Abschiednehmen 22
- 6\_Ohne Butterbrot ins Bett 22
- 7\_Naschen mit Genuss und ohne Reue 30

**IHRE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE ERSTE WOCH** 30  
**DER BÜRO-BERNHARD ERZÄHLT TEIL 1 HUNGER** 31



### 2. WOCH

**Und Sie bewegen  
sich doch!**

*Bauen Sie auf Ihre ersten  
Erfolge auf 33*

- 1\_Legen Sie zuckerfreie Zeitzonen ein 34
- 2\_Entdecken Sie den Spaß am Sport 36
- 3\_Gewohnheiten durch neue ersetzen 41
- 4\_Einmal gesund frühstücken 43
- 5\_Räumen Sie Ihren Kühlschrank um 48
- 6\_Ihr erster perfekter Tag 48
- 7\_Nichts tun und Musik hören 49

**IHRE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE ZWEITE WOCH** 50  
**DER BÜRO-BERNHARD ERZÄHLT TEIL 2 GULP,  
MÖHREN!** 47

### 3. WOCH

**Wenn der Schweine-  
hund kläfft**

*Machen Sie Ihren Gegner zum  
Verbündeten 53*

- 1\_Widerstehen Sie Versuchungen 54
- 2\_Steigern Sie sich auf der ganzen Linie 58
- 3\_Fitnesstraining nebenbei 58
- 4\_Überlisten Sie sich doch mal selbst 59
- 5\_Abends und zwischendurch nicht nachgeben 60
- 6\_Zwei perfekte Tage: Jetzt wird es ernst 66
- 7\_Zum Relaxen in die Wanne 66

**IHRE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE DRITTE WOCH** 68  
**DER BÜRO-BERNHARD ERZÄHLT TEIL 3 MEIN HERZ  
SCHLÄGT HÖHER** 69

### 4. WOCH

**Fit und gesund  
ganz nebenbei**

*Veränderungen im Kombipack 71*

- 1\_Neues lernen, Abschied von Altem nehmen 72
- 2\_Fitnessseinheiten sammeln 75

- 3\_Einkaufen mit klarer Ansage 76
- 4\_Aus Übungen werden Regeln 79
- 5\_Nutzen Sie Eiweiß als Sattmacher 79
- 6\_Ein perfekter Restaurantbesuch 88
- 7\_Schlafen Sie gut! 88

**IHRE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE VIERTE WOCH** 90  
**DER BÜRO-BERNHARD ERZÄHLT TEIL 4 DIE HOPS-PHASE** 91

5. WOCH

## Vorsicht, Fallen!

*Lassen Sie sich nicht stressen* 93

- 1\_Standhaft bleiben im Alltag 94
- 2\_Das richtige Maß an Bewegung 96
- 3\_Hausputz: Fitnesstraining mit Nebenwirkung 98
- 4\_Lernen Sie das Abgewöhnen 99
- 5\_Der Abend der Verführung 100
- 6\_Gast und Gäste – das große Essen 100
- 7\_Yoga zur Entspannung außer Haus 108

**IHRE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE FÜNFT** 108  
**DER BÜRO-BERNHARD ERZÄHLT TEIL 5 ETAPPENSIEG** 109

6. WOCH

## Achtung, Ausnahmen

*Gehen Sie nach einem Schritt zurück wieder einen vor* 111

- 1\_Ein guter Plan schützt vor der Pleite 112
- 2\_Nutzen Sie Ihre Muskeln 116
- 3\_Räumen Sie Ihre Wohnung um 117
- 4\_Dosenessen aus der Handtasche 117
- 5\_Mit Butterbrot ins Büro 119
- 6\_Fehlritte ohne Folgen: Ausgleiche schaffen 125
- 7\_Finden Sie Ihre Lieblingsentspannung 125

**IHRE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE SECHSTE WOCH** 126  
**DER BÜRO-BERNHARD ERZÄHLT TEIL 6 KURZE FREIHEIT** 127

7. WOCH

## Mehr Zeit fürs Glück

*Blieben Sie dran – indem Sie Spaß haben!* 129

- 1\_Motivieren Sie sich mit neuen Ideen 130
- 2\_Bleiben Sie dran: Jede Anstrengung lohnt 137
- 3\_Gesund essen mit Mehrwert 140
- 4\_Mehr Zeit für mich selbst 143
- 5\_Trinken Sie Gemüse 146
- 6\_Werden Sie Wasserträger 147
- 7\_Knacken Sie Ihre Glücksbox 148

**IHRE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE SIEBTE WOCH** 148  
**DER BÜRO-BERNHARD ERZÄHLT TEIL 7 ICH WILL SO BLEIBEN** 149

8. WOCH

## Dranbleiben für immer

*Legen Sie fest, wie es weitergeht* 151

- 1\_Perfekte Tage und erlaubte Sünden 152
- 2\_Mit Trainingspartner bleiben Sie dran 155
- 3\_Auch drinnen aktiv bleiben 156
- 4\_Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst 158
- 5\_Festessen: Ich lade mich ein 159
- 6\_Erste Hilfe bei kleinen Sünden 159
- 7\_Ich gönne mir was zum Anziehen 166

**IHRE ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE ACHE WOCH** 166  
**DER BÜRO-BERNHARD ERZÄHLT TEIL 8 ICH WEISS JETZT, WIE DAS GEHT** 167

ANHANG

*Bücher und Adressen* 168  
*Sachregister* 170  
*Rezeptregister* 173  
*Impressum* 176

# 1\_Widerstehen Sie Versuchungen

MEIST SIND ES NUR ein paar Sekunden, die über Sieg oder Niederlage entscheiden. Da guckt zum Beispiel ein Butterkuchen aus dem Schaufenster beim Bäcker und flüstert: »Nimm mich mit.« Gehen Sie rein oder gehen Sie weiter? Wenn Sie nicht bereits zu Hause beschlossen haben, dass Sie gezielt Kuchen kaufen möchten, haben Sie noch eine Chance innezuhalten. Sie brauchen jetzt ein starkes Gefühl, das gegen den Kuchen anflüstert: »Tu es nicht. Hinterher wirst du es bereuen. Du wolltest doch eigentlich damit aufhören und wirst bei der ersten Versuchung schon wieder schwach. Geh einfach weiter – und denk an was anderes. Sonst überstehst du ja auch mal einen Nachmittag ohne Kuchen.« Je schneller sich die Stimme der Vernunft durchsetzt, desto leichter fällt Ihnen der Verzicht.

## Ihre innere Stimme argumentiert raffiniert

Beim Sport ist es nicht anders. Wenn Sie sich dazu aufraffen wollen, kommt im Entscheidungsfindungsprozess »Gehe ich jetzt los oder nicht?« meist auch der innere Schweinehund in Form eines kleinen Kläffers ins Bewusstsein: »Guck mal, wie es draußen regnet. Du musst doch wirklich nicht unbedingt heute gehen. Verschieb das ruhig auf morgen, dann scheint sicher wieder die Sonne.« Manche Ausrede ist leicht zu durchschauen – gleichgültig, wie Sie Ihren Schweinehund erzogen haben. Vielleicht fallen Sie nicht sofort darauf herein, kontern sogar noch ganz clever (»Okay, bei Regen wollte ich regelmäßig

meine Übungen im Wohnzimmer machen«). Doch das kleine Tier, das sich da zu Wort meldet, ist raffiniert – oft sogar hinterlistig. Es fügt noch ein Sachargument an, das es aus Ihrem Motivationsrepertoire geklaut hat. Zum Beispiel: »Bewegung soll ja auch Spaß machen.« Da geben Sie dem frechen Hündchen schnell Recht – und das noch nicht einmal zu Unrecht.

## Erst nach Anstrengung macht Relaxen richtig Spaß

Es hat Ihnen schließlich eine prima Vorlage geliefert, die ganz normale Bequemlichkeit ohne schlechtes Gewissen zu kultivieren. Denn der Hang zu einer gewissen Faulheit liegt in der Natur des Menschen. So wie wir das Bedürfnis nach Essen, Trinken, Sex und Schlafen haben, so drängt es uns auch zum Nichtstun, was in Zeiten, in denen sich der Mensch sein Futter selbst suchen, erlaufen und erjagen musste, durchaus sinnvoll war. Heute ist das allerdings anders. Ausruhen vom Nichtstun macht eigentlich keinen Spaß – vor allem, wenn man erlebt hat, wie wunderbar Relaxen nach echter Anstrengung ist. Diese Erfahrung fehlt einem unerzogenen Schweinehund. Sie müssen sie ihm beibringen, wenn Sie künftig besser mit ihm zurecht kommen wollen.

Beim Essen funktioniert das im Prinzip genauso: Wer nur isst, weil gerade etwas da ist, nimmt es nebenbei mit – meist sogar ohne echten Genuss. Häufig nur, damit es endlich weg ist und einen in Ruhe lässt.

Essen ohne hungrig zu sein macht genauso wenig Spaß wie Relaxen ohne vorher etwas getan zu haben. Dies muss man sich nur im richtigen Moment klarmachen. Dabei hilft ein kleines Anti-Ausreden-Programm. Bereiten Sie sich damit auf die nächsten Diskussionen mit Ihrem Schweinehund vor:

### »Für Sport habe ich keine Zeit« – da läuft doch etwas falsch!

Ganz oben in der Hitparade der Ausreden steht ein Klassiker: »Für Sport habe ich keine Zeit. Ich habe so viel zu tun, rackere mich den ganzen Tag ab, bin so wichtig und unentbehrlich, dass jede Minute verplant ist.« Überdenken Sie Ihr Zeitmanagement: Bleibt die ganze Woche lang tatsächlich nie ein halbes Stündchen frei? Dann müssen Sie vielleicht andere Prioritäten setzen. Behandeln Sie Ihr Training wie einen Geschäftstermin. Den sagen Sie ja auch nicht ab. Legen Sie im Voraus fest, wann Sie sich bewegen wollen. Wenn Sie termintreu sind, tragen Sie zweimal pro Woche »Bewegung« in den Kalender ein. Dann halten Sie sich dran. Jeder kann zum Beispiel morgens eine halbe Stunde früher aufstehen, falls zu anderen Zeiten wirklich gar nichts geht.

Wenn Bewegung dauerhaft Stress macht, läuft etwas falsch. Planen Sie Ihre Trainingseinheiten so, dass Sie sofort loslegen können – ohne lange Anfahrten oder weite Wege zur Joggingstrecke, zur Turnhalle, ins Fitnessstudio oder Schwimmbad.

Auch wenn Sie es sich am Anfang nicht vorstellen können: Nach einiger Zeit wird ein kleiner Walk oder eine Laufrunde am Morgen so selbstverständlich wie der Kaffee zum Frühstück oder das Zähneputzen am Abend. Es wird Ihnen zum Bedürfnis, den Sport nicht ausfallen zu lassen.

### »Ich habe einfach keine Lust« – überwinden Sie Startprobleme

Die Ausrede Nummer zwei, »Ich habe keine Lust«, ist zumindest ehrlich. Es spricht für Sie, dass Sie sich eingestehen, schlicht und ergreifend zu faul zu sein. Mein **Tipp**: Machen Sie sich einmal klar, zu wie vielen Dingen Sie anfangs keine Lust hatten, dann trotzdem hingegangen sind und hinterher festgestellt haben: »War ja gar nicht übel.«

Sind Sie immer gern zur Schule gegangen? Haben Sie jeden Tag Lust aufs Büro? Sicher nicht, aber trotzdem haben Sie die Schule nicht abgebrochen und Ihren Job nicht gekündigt. Sie haben einen Schulabschluss geschafft, weil Sie auch an Tagen ohne Lust hingegangen sind. Sie haben Ihre Arbeit behalten, weil Sie auch gekommen sind, wenn Sie lieber zu Hause auf dem Sofa gelegen hätten. »Ich muss ja – für den Chef«, sagen Sie vielleicht. Beim Sporteln und Essen sind Sie Ihr eigener Chef. Der verdient doch nicht weniger Respekt, oder?

### Das Wetter ist zu schlecht? Dann buchen Sie eben um

Das Argument »Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung« überzeugt Ihren Schweinehund nicht so recht, denn beim ersten Sprung in den Matsch, beim Schwitzen unter der Regenjacke wird er triumphieren: »Ich habe es doch gesagt.«

*Um Ihrem Schweinehund Paroli bieten zu können, dürfen Sie kein Schönwettersportler sein!*

## 2\_Steigern Sie sich auf der ganzen Linie

RUFEN SIE SICH noch einmal die Übungen der letzten Woche in Erinnerung. Diese Übungen wiederholen Sie in Ihrer dritten Woche dreimal – möglichst nicht an drei aufeinanderfolgenden Tagen. Versuchen Sie wieder, im ersten Durchgang so viele saubere Wiederholungen wie möglich zu schaffen.

Am zweiten und dritten Tag setzen Sie dann Ihre ganze Kraft daran, die Anzahl des ersten Tages in Durchgang eins und zwei zu toppen. Für Ihren Schrittzähler (siehe Seite 19) gilt in dieser Woche: Sie beenden keinen Tag, an dem das kleine Gerät nicht mindestens 4000 Schritte anzeigt.

## 3\_Fitnesstraining nebenbei

LEGEN SIE IN DEN NÄCHSTEN TAGEN einige allzu bequeme Gewohnheiten ab. Sie sollten nicht gleich Ihr Auto verkaufen oder den Fahrstuhl abstellen, sondern sich eine der

*Im Alltag gibt es so viele Möglichkeiten, sich zu bewegen – und oft sind sie auch noch mit etwas Angenehmem verbunden.*

folgenden Möglichkeiten aussuchen:

- Ich fahre etwas früher los und parke 500 Meter von meinem Arbeitsplatz entfernt (die Damen denken daran, Schuhe anzuziehen, die einen Kilometer Fußmarsch erlauben).
- Ich lasse mein Auto stehen und gehe zu Fuß einkaufen, auch wenn das nächste Geschäft für meinen Geschmack zu weit weg ist. Ich kaufe deshalb nur wenig ein.
- Ich tue so, als seien alle Fahrstühle und Rolltreppen kaputt, lasse keine Treppe aus und nehme zwei Stufen auf einmal.
- Ich rufe meine Kollegen nicht mehr an, sondern gehe grundsätzlich hin – auch wenn drei Treppen dazwischen liegen. Ist doch auch viel netter.
- Wenn mir eine Rolltreppe unter die Füße kommt, steige ich drauf, bleibe aber nicht stehen, sondern gehe zusätzlich (das spart auch noch Zeit!).



# 4\_Überlisten Sie sich doch mal selbst

IM ENTSCHIEDENDEN MOMENT NEIN ZU SAGEN – das sollten Sie lernen, um bei Verführungen besser gewappnet zu sein. Hier verrate ich Ihnen einen Selbstüberlistungs-trick, den Sie in dieser Woche ausprobieren. Sie unterstützen damit Ihr Gehirn, neue Gewohnheiten zu akzeptieren und sie langsam in sein Gewohnheiten-Repertoire aufzunehmen. Fangen Sie mit etwas Leichtem an: Immer wenn Sie etwas gerne tun (zum Beispiel zum Essen gehen oder sich nach einem langen Arbeitstag bequem aufs Sofa legen), geben Sie sich selbst ein Kommando – und zwar genau in dem Moment, in dem Sie planen, was Sie gleich tun werden. Zögern kommt gar nicht infrage; Sie machen ja schließlich gerne, was Ihnen bevorsteht. Sagen Sie sich selbst »Los jetzt«, bevor Sie sich erheben, und marschieren Sie dann sofort zum Essen oder zum Sofa. Sie beginnen von nun an, mit einem Kommando positive Emotionen hervorzurufen. Machen Sie diese Übung drei Tage lang.

Am vierten Tag erledigen Sie auch Ihre lästigen Pflichten (Bügeln, den Müll rausbringen, zum Sport gehen) nur noch mit Kommando ohne Verzögerung. Wenn Sie merken, dass Sie sich drücken wollen, kommandieren Sie gleich weiter: »Keine Chance!« Wichtig ist: Sie müssen direkt nach dem Befehl loslegen.

In dieser Woche üben Sie noch – danach nutzen Sie das Kommando, so oft es geht: für Dinge, die Spaß machen, genauso wie für Dinge, denen Sie lieber ausweichen wür-

den. Damit vermeiden Sie nicht nur, sich zu drücken, sondern Sie pfeifen sich auch selbst zurück, wenn Sie sich zum Beispiel der Schokoladentafel nähern. Ein klares »Keine Chance« zum richtigen Zeitpunkt wird Sie bremsen.

## Meine Glücksbox

Als Kinder sammelten wir unsere kleinen Schätze in alten Zigarrenkisten. Ab und zu schauten wir hinein und freuten uns über all die Dinge, die wir angesammelt hatten. Allzu weit entfernt sind wir auch heute von dieser Sammlerfreude nicht. Deshalb empfehle ich Ihnen, sich eine kleine Glücksbox anzulegen. Denn auch wenn Sie noch so motiviert sind, Ihre Ernährung umzustellen und fit und schlank zu werden – manchmal braucht man einen Anreiz, um auf eine lieb gewordene Gewohnheit zu verzichten.

Da kann das Ziel noch so vielversprechend sein, da können sich die ersten Erfolge nach drei Wochen schon eingestellt haben – und dann sehen Sie im Vorbeifahren das Blink-Blink-Logo einer großen Fastfoodkette, und schon stehen Sie auf der Bremse. Reflex. Appetit. »Ein klitzekleiner Hamburger«, säuselt Ihnen Ihre innere Stimme vor. »Du warst doch jetzt schon so lange vernünftig. Da scheidet eine Ausnahme nicht. Es muss ja nicht gleich der Doppeldecker sein.«

Solche Situationen macht jeder mal durch. Und deshalb zurück zum Schatzkästchen: Ob Schuhkarton, Tiffany-Box oder Zuckerdo-

## Quark-Walnuss-Eis

*Zubereitungszeit: ca. 8 Minuten (ohne Kühlzeit)*

Für 2 Portionen: 250 g Magerquark |  
2 TL flüssiger Honig | ½ Vanilleschote |  
1 Handvoll Walnüsse | 100 g Schlagsahne  
(30 % Fett)

1. Den Quark mit dem Honig in einer Schüssel glattrühren.
2. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Vanillemark mit einem Messer herauskratzen.
3. Die Walnüsse mit einem Messer grob hacken und zusammen mit dem Vanillemark unter den Quark rühren.
4. Die Schlagsahne mit dem Handrührgerät steif schlagen und langsam unter die Quark-Walnuss-Masse unterheben.
5. Die Eismasse auf zwei Schälchen verteilen und 2 bis 3 Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen.

Pro Portion (ca. 180 g): 371 kcal | 15 g KH |  
17 g E | 27 g F

**Tipp:** Statt der Vanilleschote können Sie auch Bourbon-Vanillearoma verwenden. Was Fruchtiges? Nehmen Sie statt Vanille zum Beispiel Orangen- oder Apfelaroma.

**Süße Varianten:** Der Honig kann durch Ahornsirup, Birnendicksaft oder Süßstoff ausgetauscht werden.

**Nussvielfalt:** Die Walnüsse können Sie durch Mandeln, Erdnüsse, Pistazien, Haselnüsse oder Pekannüsse austauschen. Zu Nüssen schmecken auch ein paar Zartbitter-Schokoraspel sehr lecker.

**Joghurteis:** Wer Joghurteis liebt, kann natürlich statt Quark Joghurt oder auch Dickmilch nehmen. Wobei eine Mischung aus Quark und Joghurt zu gleichen Teilen auch köstlich ist.

**Bei Laktoseintoleranz:** Verwenden Sie Minus-L-Quark, weil dieser kaum Milchzucker (Laktose) enthält.

## Joghurtmilch-Dessert mit Pfirsich und Sanddorn

*Zubereitungszeit: ca. 8 Minuten (ohne Kühlzeit)*

Für 4 Portionen: 12 Blatt Gelatine | 2 Pfirsiche | 1 großer Becher fettarmer Joghurt (500 g) | 300 ml Buttermilch | 3 Tropfen flüssiger Süßstoff | Zimtpulver |  
4 EL Sanddornsafft | 200 ml fettarme Milch  
| 1 Pck. Vanillesaucenpulver (ohne Kochen)

1. Die Gelatineblätter nach Packungsanleitung in kaltem Wasser etwa 5 Minuten einweichen.
2. Die Pfirsiche waschen, halbieren, vom Stein befreien und grob in Stücke schneiden. Den Joghurt und die Buttermilch zusammen mit den Pfirsichstücken in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren. Mit dem Süßstoff und dem Zimt nach Belieben würzen.
3. Die Gelatine etwas ausdrücken, mit 4 EL Wasser und dem Sanddornsafft in einen Topf geben, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Den Topf vom Kochherd nehmen, etwas abkühlen lassen und die fruchtige Joghurt-Buttermilch langsam und unter ständigem Rühren dazugeben.
4. Das Joghurt-Buttermilch-Dessert in zwei kleine Glasschüsseln füllen und im Kühlschrank bis zum Gelieren (etwa 3 Stunden) kalt stellen.
5. Vor dem Servieren die Milch mit dem Vanillesaucenpulver nach Packungsanleitung etwa 1 Minute rühren, bis sich das Pulver auflöst. Danach das Dessert aus dem Kühlschrank nehmen und nach Belieben

← Joghurtmilch-Dessert



auf Dessertteller stürzen (siehe Tipp unten/ rechts). Mit der Vanillesauce übergießen und servieren.

Pro Portion (ca. 230 g): 156 kcal | 19 g KH | 11 g E | 4 g F

**Für Naschkatzen:** Sie können das Dessert noch mit ein paar Schoko- oder Kokosraspeln oder einigen ohne Fett in der Pfanne gerösteten Nüssen »krönen«.

**Obstvielfalt:** Wählen Sie für die Zubereitung unter Ihren Lieblingssorten wie Ananas, Mango, Papaya, Erdbeeren, Kirschen, Nektarinen, Schwarze Johannisbeeren ... Auch die mittlerweile oft erhältlichen Platt- oder

»Weinbergpfirsiche« schmecken sehr saftig und aromatisch.

**Sommerfreuden:** Geben Sie das Dessert in gefriergeeigneten Förmchen ein paar Stunden ins Gefrierfach, und Sie bekommen ein leckeres Joghurt-Fruchteis.

**Für Gäste:** Ein optischer Leckerbissen wird die Joghurt-Buttermilch, wenn Sie sie auf kleine Teller stürzen und die Vanillesauce darum herum gießen. Damit sich das Dessert besser von den Schälchen löst, spülen Sie diese vor dem Befüllen mit kaltem Wasser aus. Haben Sie Kinder-Besuch? Die freuen sich bestimmt, wenn ihr Dessert mit bunten Schokodragees, Zuckerstreuseln oder -kugeln dekoriert ist.

# 7\_Yoga zur Entspannung außer Haus

ENTSPANNUNG ZU HAUSE klappt bei Ihnen nicht so richtig? Weil Kinder im Haus sind, weil dauernd das Telefon klingelt, weil Sie im alltäglichen Tohuwabohu einfach keine Ruhe haben? Dann suchen Sie Erholung außerhalb Ihrer eigenen vier Wände. Zum Beispiel in einem Yogakurs. Die jahrtausendealte Methode, zur Ruhe zu kommen, ist viel mehr als komplizierte Verrenkungen in Räucherstäbchen-Atmosphäre. Wer es einmal ausprobiert hat, bleibt meist dabei.

Man lernt beim Hatha-Yoga (dies sind Körperübungen; es gibt noch weitere Yoga-Arten), dass in der Ruhe tatsächlich die Kraft

liegt. Man tut etwas für seinen Körper, lernt Meditationstechniken – und wird Fan dieser aus Indien stammenden Übungen, die einerseits fit machen, andererseits zur inneren Gelassenheit führen. Wenn Sie einmal erste Kenntnisse im Sportverein, in der Volkshochschule oder in einer Yogaschule gesammelt haben, können Sie sie »mit nach Hause nehmen« und die Übungen (Asanas) ohne großen Aufwand regelmäßig machen.

Yoga gibt Ihnen übrigens auch die innere Stärke, um zu sagen: »Ich ziehe mich mal eine Viertelstunde zurück und möchte nicht gestört werden!«

## Das habe ich in den letzten sieben Tagen geschafft

### ERFOLGS-CHECKLISTE FÜR DIE FÜNFTE WOCHE

- Ich habe vier perfekte Tage durchgehalten, einen auch unter erschwerten Bedingungen.
- Ich habe mein ideales Maß fürs Ausdauertraining gesucht und gefunden.
- Ich habe einen Hausputz als Fitnessübung gemacht.
- Ich habe mit einem langsamen Zuckerentzug aus meinem Kaffee angefangen oder mir eine andere Gewohnheit vorgeknöpft.
- Ich habe mir einen netten, aber kalorienreduzierten Abend gemacht.
- Ich habe ein Essen in Gemeinschaft vorbildlich überstanden, habe Gäste zum Essen eingeladen und dabei durchgehalten.
- Ich habe mich bewusst entspannt – entweder mit einer Übung aus den letzten Wochen oder mit etwas Neuem, zum Beispiel Yoga.

Wenn Sie sieben Haken machen können, haben Sie Ihre fünfte Woche erfolgreich bewältigt. Ihr Schrittzähler ist Ihr treuer Begleiter geblieben und zählt jetzt täglich 6000 Schritte.



7 TAGE **7 TATEN**

Auch in dieser Woche gilt: Die perfekten Tage müssen wie die anderen Aufgaben unbedingt erledigt werden. Wenn es nicht so gut gelaufen ist, starten Sie einfach noch mal neu in die fünfte Woche. Denken Sie dran: Es ist nie zu spät.

## ETAPPENSIEG: ICH DARF ALLES, WILL ABER GAR NICHT

*Perfekte Tage mit drolligen Drei-Minuten-Einlagen – es funktioniert prima, solange die neu erworbene Routine mich rettet und ich nicht auf komische Gedanken komme. Ich riskiere sicherheits halber nichts und bemühe mich, das Nachdenken übers Essen einfach einzustellen.*

*Bin ich geheilt? Kann man mich aus der Umstellungs- und Abnehmmanstalt entlassen und zurück ins normale Leben schicken?*

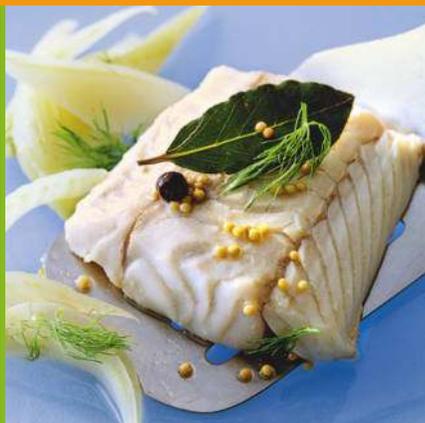
Ich habe mal gelesen, dass der Mensch im Durchschnitt vier Wochen braucht, um sich an neue Umstände zu gewöhnen. Scheint bei mir hinzuhauen. Oder war's eine selbst gemachte Gehirnwäsche? Die Kohlenhydrate lassen mich kalt – selbst wenn sie im Haus sind. Sie killen keine Vorsätze mehr, weil sie mir gleichgültig sind. Ich stehe nicht mehr so auf sie – und offenbar merken die das, nerven weniger, verhalten sich einfach ruhig in ihren Schubladen und in meinem Unterbewusstsein. Von mir aus können sie da bleiben.

Ich weiß allerdings nicht, **ob ich einen Härtetest bestehen würde**. Also zum Beispiel standhaft bleiben könnte, wenn sich jemand mit einer angebrochenen Tafel Schokolade zwei Stunden nach dem Abendessen neben mich aufs Sofa vor den Fernseher packen und das Silberpapier-Paket routiniert rüberschieben würde: »Hier, das muss noch weg.« Ich glaube, das wäre noch zu viel für mich. Sicherheitshalber setze ich mich solchen

Nerven-Crashtests gar nicht erst aus. Ich mache die Essenstrennerei und die Liegestütze hartnäckig weiter. Mehr oder weniger nur noch perfekte Tage, die ich gelegentlich durch drollige Drei-Minuten-Einlagen mit Bier oder Gummibärchen unterbreche. Ohne System und zum Glück ohne anstrengendes Nachdenken.

**Das ist übrigens ein guter Trick:** Ich habe festgestellt, dass Nicht-Denken der beste Schutz vorm Regelnbrechen ist. Man kommt mit ausgeschaltetem Gehirn gar nicht erst auf komische Ideen – wie zum Beispiel: »Ich verspüre noch einen Hauch von Appetit. Was dürfte ich mir denn wohl genehmigen? Mal überlegen, was da wäre oder wie ich rankomme, wann ich damit fertig wäre und wie ich es schaffen würde, wieder aufzuhören.« Solche Gedanken darf ich gar nicht erst aufkommen lassen. Und wenn sie anklopfen, lasse ich sie nicht rein.

Es geht tatsächlich weiter. **Ich nehme dabei langsam, aber sicher ab.** Ich wiege jetzt 86,2 Kilo. In Not komme ich nur noch da, wo mir die Übung fehlt – in Ausnahmezuständen wie Reisen zum Beispiel. Und nächste Woche will ich in Urlaub.



# Kleine Schritte, **große Wirkung**

Lassen Sie sich von **Patric Heizmann** begeistern und zu einem neuen, schlankeren Leben verführen.

- **Sieben Tage, sieben Taten:** Essen, Bewegen, Verhalten – Sie verändern jeden Tag nur eine kleine Gewohnheit.
- **Der Check-up:** Mit dem Wochen-Check ernten Sie laufend kleine Erfolgserlebnisse, die Sie dranbleiben lassen – und am Ende der acht Wochen den großen Abnehmerfolg.
- **Effektiv abnehmen in kleinen Schritten:** So wird jede Abnehm-Hürde locker flachgelegt – und schlank sein wird für jeden machbar!



**Patric Heizmann**, Sportmanager und Personal Trainer, ist einer der erfolgreichsten deutschen **Gesundheitsmotivatoren**, der mit seinen Abnehm-Shows und Seminaren jedes Jahr Tausende begeistert.

Als **Erährungs- und Fitnessexperte** weiß er, was Menschen brauchen, die gesund leben wollen – und schafft es, profundes Wissen leidenschaftlich, **mitreißend und verständlich** zu vermitteln.

[www.patric-heizmann.de](http://www.patric-heizmann.de)

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-2083-0



€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

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

**G|U**