

# **Best Body Plan**

ISBN 978-3-517-09538-7

1. Auflage 2016

© für die deutsche Ausgabe: 2016 by Südwest Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung aus dem Polnischen.

Titel der Originalausgabe: Żyj zdrowo i aktywnie

© Copyright für die polnische Ausgabe branded by Burda Publishing

Polska Sp. z o.o.

© Copyright by Anna Lewandowska

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

**Hinweis:** Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

**Redaktionsleitung:** Dr. Harald Kämmerer

**Projektleitung:** Stefanie Heim

**Grafikdesign poln. Ausgabe:** Maciej Szymanowicz

**Übersetzung und Producing dt. Ausgabe:** Rotkel Textwerkstatt, Berlin

**Ernährungsberatung poln. Ausgabe:** Beata Smulska

**Ernährungsberatung dt. Ausgabe:** Julia Icking

**Rezeptberatung dt. Ausgabe:** Regina Rautenberg

**Bildredaktion:** Beate Engels

**Bildnachweis:** Marta Wojtal (Cover, S. 2–5, 14, 29, 37, 92, 97, 99, 113, 115–120, 123–124, 126, 131, 134–135, 139, 142–143, 148–150, 152–153, 156–158, 162–163, 165, 172, 176–178, 182–183, 187–189, 191–197, 200–201, 203, 205, 211, 218, 221, 231, 234–249, 251, 259);

Witold Kwieciński (S. 10, 213–217); Przemek Chudkiewicz (S. 21, 253);

Jacek Poremba (S. 6, 270); Anna Lewandowska (S. 8, 9–11, 18, 28, 138,

160, 180–181, 184, 224, 227); Shutterstock.com (restliche Fotografien)

**Danksagung:** Superlinia – Die Autorin und der Verlag danken dem Magazin Superlinia für die Abdruckerlaubnis der Tabelle mit GI- und GL-Werten sowie der Firma SOHO Factory für die Zurverfügungstellung von Stühlen.

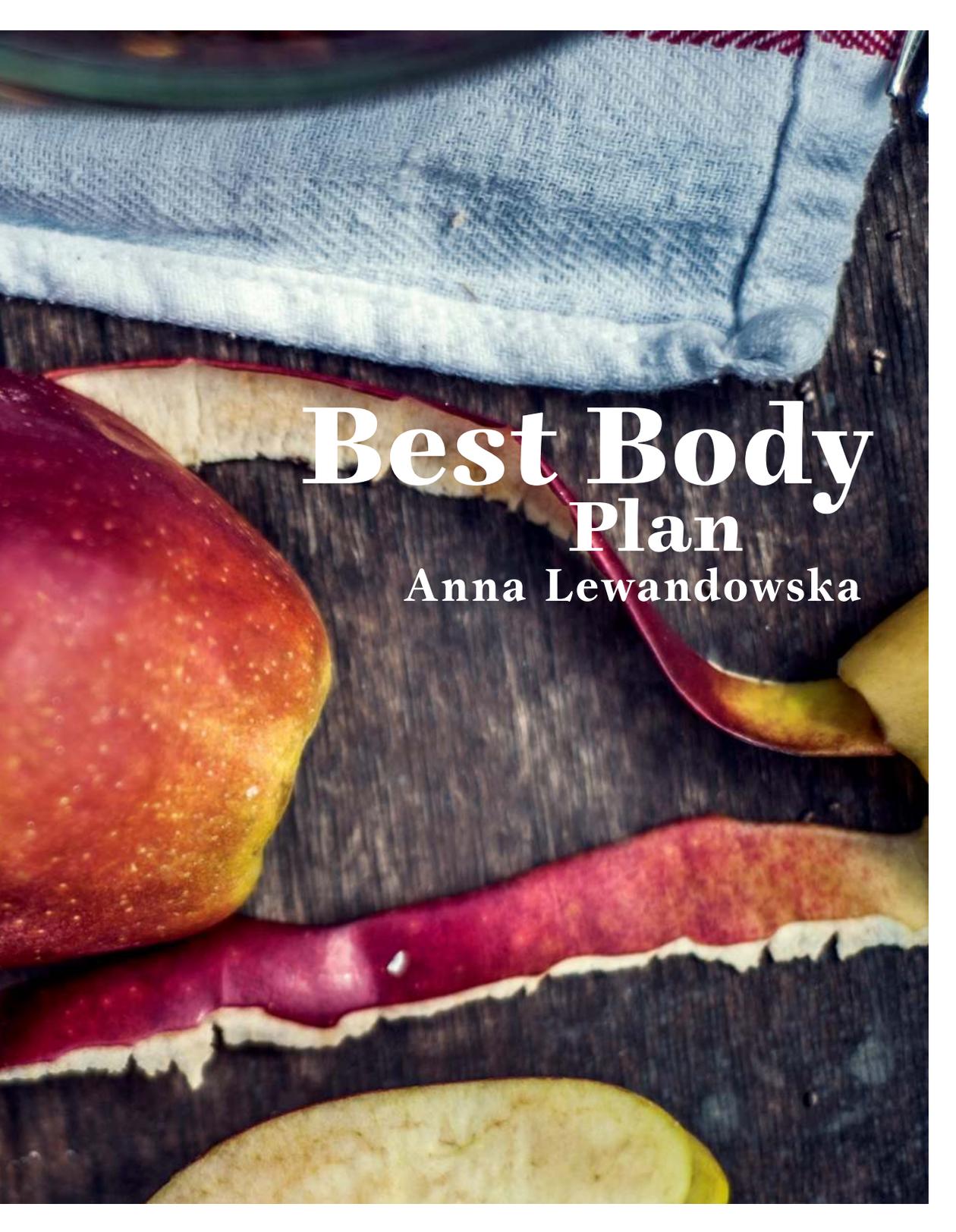
**Umschlaggestaltung:** zeichenpool, München, unter Verwendung eines Fotos von © Marta Wojtal

**Druck und Bindung:** DZS Grafik, Ljubljana

Printed in Slovenia



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



# Best Body Plan

Anna Lewandowska

# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	8
Warum lohnt es sich, gesund zu leben?	12
Wie stellt man sein Leben auf ein gesünderes um?	22
Über das Abnehmen	30

## **ESSEN** → *Die 1. Säule der Gesundheit* 36

Das Verdauungssystem	38
----------------------	----

### **WAS ESSEN?** 43

▶ Kohlenhydrate	44
▶ Ballaststoffe	46
▶ Proteine	48
▶ Fette	54
▶ Vitamine	58
▶ Mineralstoffe	76

Die Haaranalyse	84
-----------------	----

Supplementierung	86
------------------	----

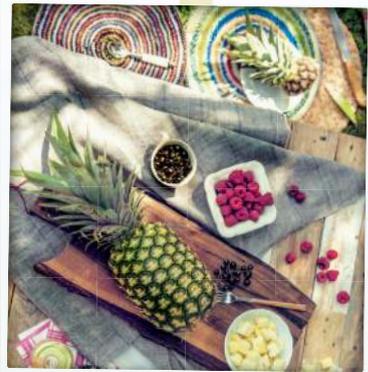
### **KOMBINATION VON NAHRUNGSMITTELN** 91

Gewusst wie: Mahlzeiten zusammenstellen	92
---	----

▶ Der Glykämische Index	100
▶ Schwarze Liste	106

<b>DETOX</b>	110
--------------	-----

<b>REZEPTE</b>	114
----------------	-----



## **INNERES GLEICHGEWICHT** → *Die 2. Säule der Gesundheit* 204

### **SPORT** → *Die 3. Säule der Gesundheit* 210

Traditionelles Karate – Eine Lebenskunst	214
--	-----

<b>TRAINIER!</b>	220
------------------	-----

Wichtig: Richtig regenerieren!	232
--------------------------------	-----

Trainingsbeispiele	234
--------------------	-----

▶ <b>WORKOUT 1:</b> Stärkung der Bauchmuskulatur	234
--	-----

▶ <b>WORKOUT 2:</b> mit Kurzhanteln	238
-------------------------------------	-----

▶ <b>WORKOUT 3:</b> Training mit dem eigenen Körpergewicht	244
--	-----

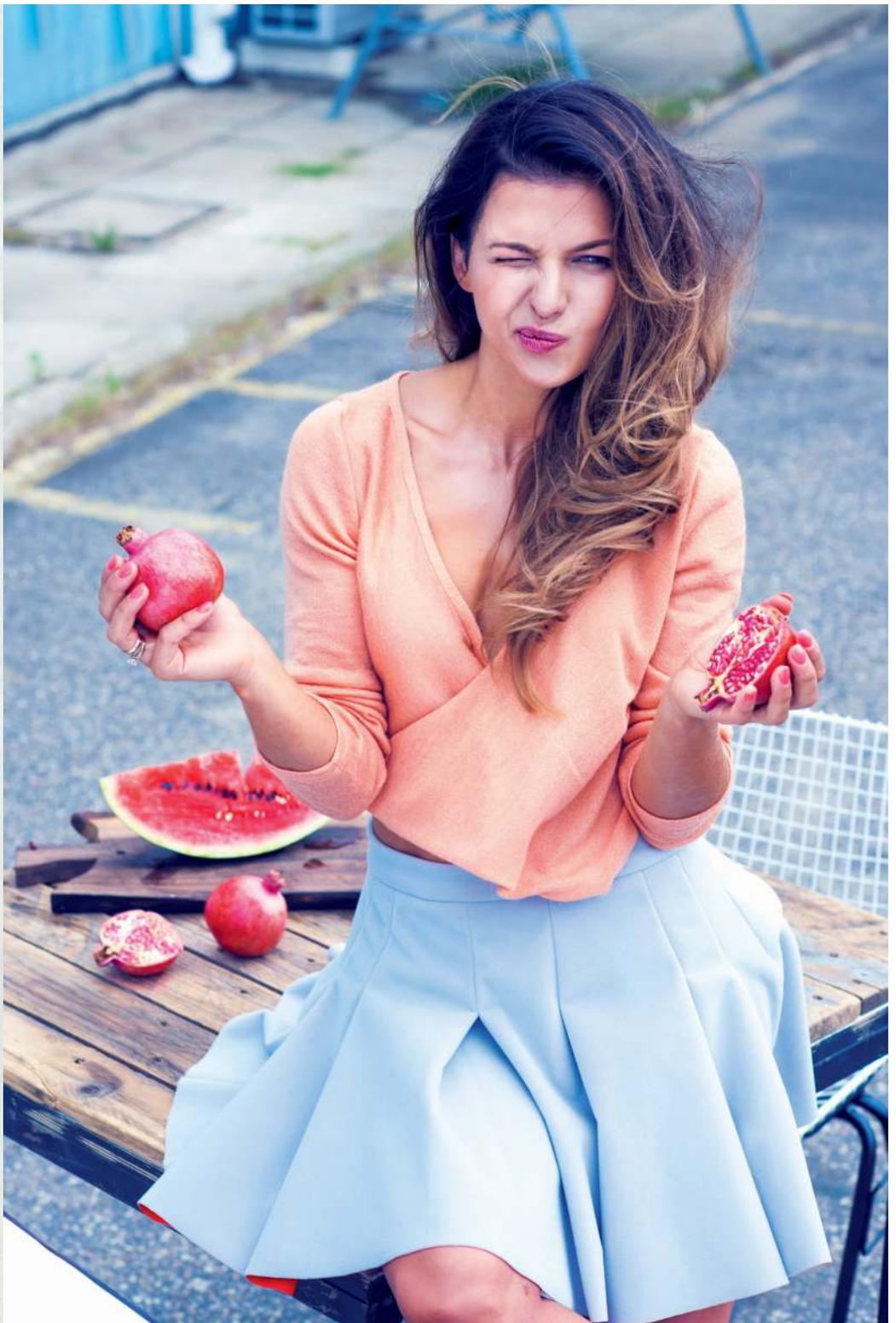
<b>LASST UNS LAUFEN!!!</b>	250
----------------------------	-----

Grundsätze des gesunden Lebens	261
--------------------------------	-----

Danksagung	270
------------	-----

Literatur	272
-----------	-----







Mode ist ein vergänglichliches Phänomen.



Ich träume davon,  
dass ein Großteil der  
Menschen **gesund** lebt.

Für immer.



healthy plan by Ann [hpba.pl](http://hpba.pl)

# Einleitung

Schon als Jugendliche habe ich begonnen, mich für gesunde Ernährung zu interessieren. Es ging dabei nicht ums Abnehmen, denn als Sportlerin hatte ich nie Figurprobleme. Ich wollte wissen, in welchem Maße das, was ich esse, meine Kondition beeinflusst.

**I**ch fing an, jede Menge zu lesen und das erlangte Wissen umgehend in meiner Küche zu testen. Im Studium erkannte ich dann endgültig, in welchem Ausmaß ich selbst über meine eigene Gesundheit bestimme. Ich war erstaunt, als ich herausfand, dass gesunde Ernährung nicht nur meine sportliche Fitness verbessern, sondern auch meine Stimmung regulieren und meine Allergien spürbar lindern kann. Gesund zu leben mit all den dazugehörigen Aspekten wurde allmählich zu meiner Leidenschaft.

Ich hoffe, dass dieses Buch noch mehr Menschen von einer gesunden Lebensweise überzeugen kann und sich als Motivator und Ratgeber bewährt. Es beinhaltet notwendige Informationen und viele Gründe, für die es sich lohnt, den eigenen Lebensstil zu ändern.

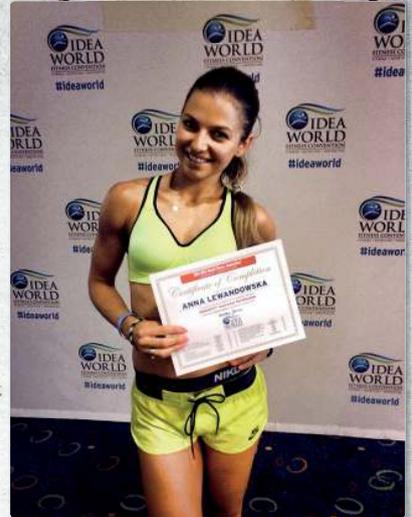
8

Woher stammen die hier enthaltenen Informationen? Unter anderem aus den Quellen, die ich im Literaturteil aufgelistet habe. Dazu gehören wissenschaftliche Lehrbücher und Publikationen von Forschern, die ausgehend von ihren eigenen und den Untersuchungen anderer beschlossen, ihre Erkenntnisse über die Auswirkungen von Ernährung und Sport auf die Gesundheit zu teilen. Aus solchen und ähnlichen Büchern, aus Fachartikeln im Internet sowie aus sehr vielen Gesprächen mit Ärzten schöpfe ich das Wissen und die Motivation für die Veränderungen in meinem Leben.

Aber auch die Erfahrungen von Freunden unterschiedlichsten Alters – Berufssportler wie Amateure –, die sich irgendwann für eine gesunde Lebensweise entschieden und erstaunliche Ergebnisse erzielt haben, inspirieren mich. Einige von ihnen sind immer wiederkehrende Erkältungen losgeworden, andere haben Schlafprobleme überwunden

↳ **DIES IST EIN BUCH  
FÜR ALLE, DIE EINE  
ANTWORT AUF DIE  
FRAGE SUCHEN:**

**„WIE LEBT MAN GESUND?“**



oder beschwerliche Krankheitssymptome besiegt oder erheblich mildern können. Manche haben überzählige Kilos verloren; wirklich alle sehen besser aus. Sowohl ihre Erfahrungen als auch mein eigenes Wohlbefinden haben mir bewiesen und beweisen mir jeden Tag aufs Neue, dass sich der Einsatz für die eigene Gesundheit auszahlt. Die Allergien meiner Kinderzeit und das Asthma, das mich damals plagte, habe ich längst hinter mir gelassen. Damals war ich fragil, anfällig für jeden Keim und immer erkältet. Sport und ein auf mich abgestimmter Essensplan verhalfen mir zu Gesundheit und Lebensfreude. Außerdem weiß ich: Indem ich ein solches Leben führe, beuge ich Krankheiten vor – auch den sogenannten Wohlstandskrankheiten Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose oder Depression.

Dies ist ein Buch für alle, die eine Antwort auf die Frage „Wie lebt man gesund?“ suchen. Ich möchte ihnen nahebringen, was und wie man essen sollte und wie man sich mit Sport in Schwung bringt. Da es sich dabei um ein sehr weites Feld handelt, beschränke ich mich hier auf die Grundlagen, die wichtigsten Aspekte, und zähle darauf, dass Leser, die sich bewusst sind, wie viel von ihrer eigenen Einstellung abhängt, nach dem eigenen Weg zur gesunden Lebensweise suchen.

Mit diesem Buch, liebe Leserin und lieber Leser, möchte ich dich von einer gesunden Lebensweise überzeugen. In einem Interview habe ich einmal gesagt, dass ich mir wünsche, mit einer wachsenden Zahl Gleichgesinnter die Gesundheit zur Mode zu machen. Inzwischen nehme ich diesen Wunsch zurück. Mode ist ein vergängliches Phänomen. Ich träume davon, dass ein Großteil der Menschen gesund lebt. Für immer.





# Warum

## lohnt es sich, gesund zu leben?

**E**in gesunder Lebensstil bedeutet in erster Linie, tagtäglich Regeln einzuhalten, die dir ein positives Allgemeinbefinden verschaffen, dir Lebensenergie spenden und Krankheiten vorbeugen. Das „Einhalten von Regeln“ wird mancher mit harter Disziplin assoziieren, wie es bei strengen Diäten der Fall ist. Das ist jedoch ein Irrtum. Klar: Eine gesunde Lebensweise verlangt im täglichen Leben die Anpassung an bestimmte Vorgaben. Wenn du aber wirklich lange und gesund leben möchtest, dann werden diese Grundsätze keineswegs zum Gegner, mit dem du täglich kämpfen musst. **Wenn du sie in deinen Alltag integrierst, dann werden sie einfach Gewohnheit.**

12

Welche Vorteile bringt dir der Umstieg auf eine gesunde Lebensweise? Enorme!

Ich zähle hier nur ein paar auf, und du kannst aus dieser Liste die für dich wichtigsten auswählen – die, die für dich zur Motivationsgrundlage werden können.

## WENN DU GESUND LEBST, KANNST DU:

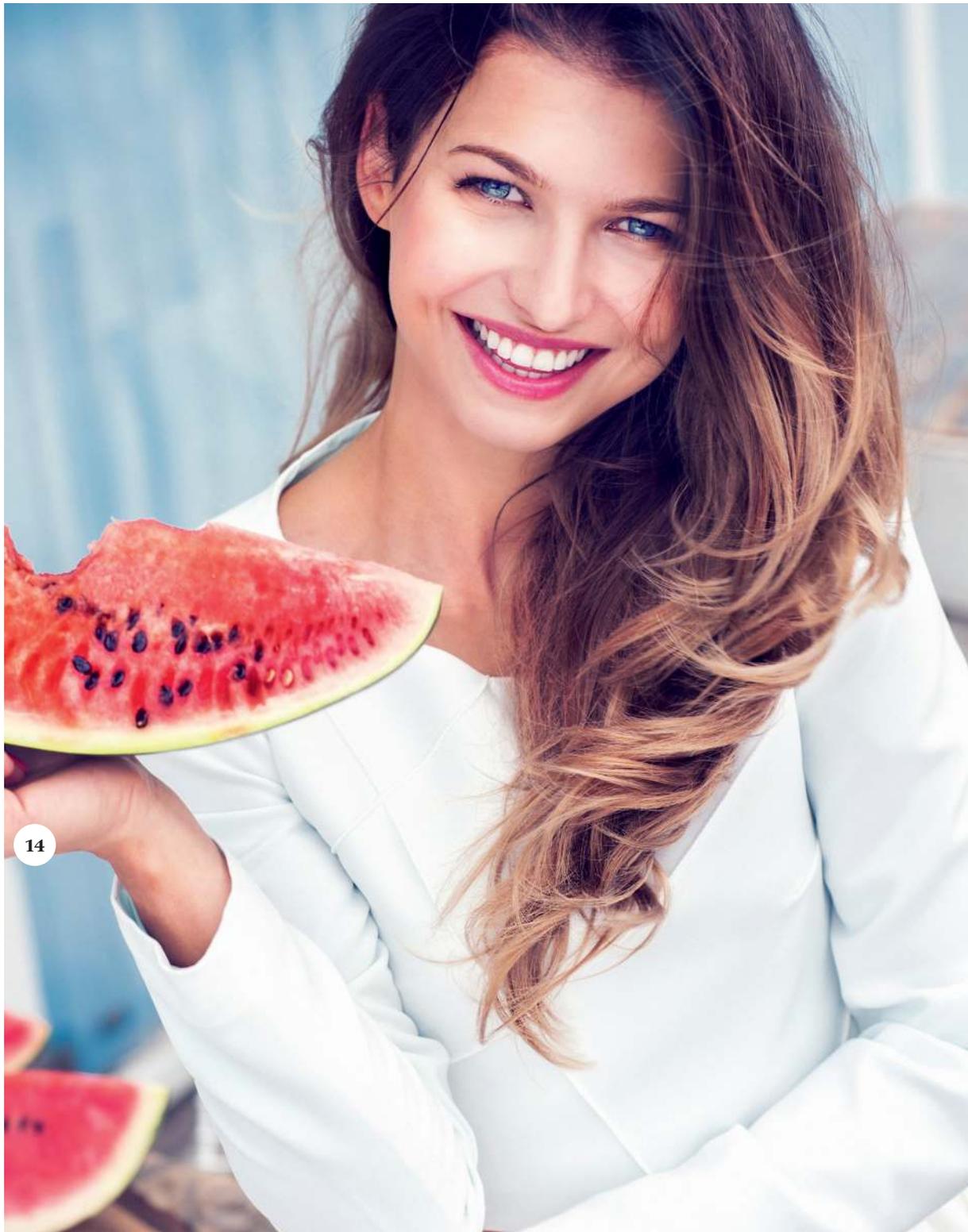
- ▶ länger leben
- ▶ dauerhaft überflüssige Kilos verlieren
- ▶ jünger aussehen
- ▶ mehr Lebensenergie haben
- ▶ über ein gutes Allgemeinbefinden verfügen
- ▶ Diabetes vermeiden
- ▶ das Risiko einer Krebserkrankung reduzieren
- ▶ Impotenz vermeiden
- ▶ Arteriosklerose und Herzerkrankungen vorbeugen
- ▶ Schlaganfälle vermeiden
- ▶ die Konzentration des „schlechten“ Cholesterins senken
- ▶ eine gute Kondition entwickeln und halten, genauso wie straffe Muskeln und die Beweglichkeit des Körpers
- ▶ die Knochendichte erhalten
- ▶ den Blutdruck regulieren
- ▶ das Risiko von Depressionen verringern
- ▶ das Risiko einer Alzheimer-erkrankung verringern
- ▶ ein gutes Sehvermögen erhalten
- ▶ die Notwendigkeit von Medikamenten reduzieren
- ▶ zahlreiche chirurgische Eingriffe vermeiden
- ▶ die Beschwerden bereits bestehender Krankheiten lindern oder ganz loswerden
- ▶ die körpereigenen Abwehrkräfte stärken
- ▶ mehr Lebensfreude besitzen

*Notiere hier deine persönlichen Erfolge, die du auf jeden Fall nach der Umstellung deiner Lebensweise bemerkst ;)*

Eine kurze, aber eindrucksvolle Liste! Es genügt schon, wenn du deine Ernährungsweise änderst und regelmäßig moderat Sport treibst – dann kannst du von all diesen Vorteilen profitieren.

Entscheide selbst, ob dich diese Liste überzeugt.

Es ist dein Leben, und du bestimmst jeden Tag seine Qualität.



# Wenn du dein Leben zu einem gesünderen machen willst, brauchst du Folgendes:

---

## Das Bewusstsein, dass deine Gesundheit von dir selbst abhängt

---

Du denkst, weil du noch jung bist, ist es noch nicht an der Zeit, dir den Kopf über deine Gesundheit zu zerbrechen? Na klar, die Gesundheit ist ja einfach da. Und auch, wenn du vorangeschrittenes Alter mit Erkrankungen assoziiert (Eltern, Großeltern usw.), dann hast du gefühlt noch 100 Jahre vor dir, bevor diese Zeit auch für dich kommt. Zwar ertappst du dich dabei, dass das Lernen oder Arbeiten dir manchmal schwererfällt als sonst, weil die Konzentration nach 15 Minuten in den Keller absackt; und ein Bekannter hat sich letztes darüber beklagt, dass er Probleme mit dem Einschlafen hat – aber das sind ja nur Kleinigkeiten. Ich bitte dich: Betrachte diese Kleinigkeiten als Gesamtbild, schau dich um und überleg: Wer kann sich besser um deine Gesundheit kümmern als du selbst? Diese Frage betrifft alle, sowohl die unter als auch die über 40, 50, 70 ... Jedes Alter eignet sich dazu, sich für einen gesunden Lebensstil zu entscheiden. Aber: Je früher das passiert, desto besser.

---

## Körperbewusstsein

---

Im Alltag denkst du überhaupt nicht an ihn. Er ist einfach da, und das war's. Manchmal tut etwas weh, dann konzentrierst du deine Aufmerksamkeit auf den Bereich, der schmerzt. Aber der Körper ist ein brillanter und sehr komplizierter Mechanismus, den uns die Natur nur einmal für ein ganzes Leben schenkt. Diese wunderbare Maschinerie ist bemüht, dir bestmöglich zu dienen; aber wenn sie vernachlässigt wird, erleidet sie schlussendlich eine Störung – sie beginnt, krank zu werden. Sie schickt dir häufig Signale, die du ignorierst: Schmerzen, Muskelkrämpfe, Sodbrennen, Probleme mit der Haut oder eine gedrückte Stimmung sind deutliche Alarmzeichen. Hör auf sie und reagier darauf. Und hab deinen Körper gern, auch wenn du der Meinung bist, dass dein Aussehen weit vom Ideal entfernt ist. Sag ungesundem Essen und schlechten Gewohnheiten Goodbye, ernähre dich

richtig, trainiere regelmäßig, und positive Veränderungen kommen von selbst. Vor allem aber gewinnst du Gesundheit und Lebensenergie.

---

### Vorstellungskraft

---

Schließ die Augen und stell dir dich in 5, 10, 20 und mehr Jahren vor. Gut möglich, dass es nicht das erste Mal ist, dass du dir ausmalst, wie es in Zukunft um deine Karriere, deine Familie oder deine Freundschaften bestellt sein wird. Aber bist du auch in der Lage, dir deine physische und psychische Zukunft vorzustellen? Denk darüber nach, ob du es schaffen wirst, deine beruflichen Ziele zu erreichen und dir deine Wünsche zu erfüllen, wenn dein Gesundheitszustand zu schwanken beginnt. Beschwerden durch mögliche Krankheiten, das schrittweise Nachlassen von Energie und Konzentrationsfähigkeit können die Umsetzung deiner Pläne durchkreuzen. Sicherlich siehst du dein zukünftiges Selbst in bester Gesundheit, mit einem Lächeln im Gesicht und einer tadellosen Figur – super! Kümmere dich darum, dass das Wirklichkeit wird – fang jetzt mit dem gesunden Leben an!

---

### Wissen

---

Das ist ein Faktor, der für mich persönlich zu den elementarsten zählt, um gesund zu leben. Als ich als Jugendliche gelesen haben, dass Gebratenes ungesund ist, wollte ich unbedingt wissen, warum – allen anderen scheint es doch auch nicht zu schaden! Also habe ich begonnen, nach Antworten zu suchen und bin dabei auf weitere Überraschungen gestoßen. Ich habe immer mehr über die Eigenschaften verschiedener Produkte in Erfahrung gebracht, wollte wissen, warum dieses gut und das andere schädlich ist. Das Wissen über die Funktionen des Organismus hilft mir täglich bei der Entscheidung, was ich essen soll, und motiviert mich, systematisch zu trainieren. Ich habe einfach keine Lust mehr auf Supermarkt-Süßigkeiten und andere ungesunde Produkte. Auch meine Geschmacksnerven reagieren anders und senden mir das Signal „Lecker!“ vor allem bei gesundem Essen. So widerstehe ich allen Verlockungen, die ungesund für mich sind.

---

### Ruhe

---

Das innere Gleichgewicht zu bewahren ist eine Säule der Gesundheit. Wir leben in Zeiten der Hektik, des Multitaskings und der damit einhergehenden Frustration. Ich möchte dich nicht überreden, deine Karriere aufzugeben, deine Familie zu vernachlässigen oder auf deine Hobbys zu verzichten. Ich möchte dich lediglich dazu ermuntern, dir Zeit zu nehmen für Entspannung, sportliche Aktivität und bewusste Ernährung. Ich kenne einen Workaholic, der letztlich zugeben musste, dass er sein

Gehalt nur noch für Ärzte und Therapien ausgibt. Er ist auf die Bremse getreten, hat sein Leben umgekrempelt und jetzt genießt er sein Leben mit seinen Lieben, die er beinahe verloren hätte.

Halte einmal pro Tag inne, denk positiv über dich selbst, lass Wunschträume zu. Ich weiß, es ist trivial, aber viele dieser Träume hatten früher einen konkreten Inhalt. Ein Augenblick nur für dich selbst, etwas Meditation, eine entspannte Stunde, die du mit deinem Liebsten oder deiner Liebsten nicht vor dem Fernseher verbringst, sondern in der ihr euch einfach unterhaltet oder ein Spiel spielt, ist eine unschätzbare Investition in deine Psyche.

Um dein Leben positiv zu verändern, brauchst du Ruhe. Die Umstellung auf eine gesunde Ernährung sollte schrittweise erfolgen. Du musst dich selbst und deinen Organismus langsam an einen neuen Speiseplan gewöhnen. Dasselbe gilt für sportliche Aktivität. Wenn du diesen Prozess als Kampf begreifst, den du sofort gewinnen musst, dann wirst du schnell frustriert sein und rasch aufgeben. Geh es ruhig an, dann wirst du viel Freude beim Erreichen weiterer Ziele haben.

---

## Selbstachtung

---

Das Wort „Selbstachtung“ verschwindet leider in letzter Zeit immer mehr von der Bildfläche. Es ist ein wichtiges Wort. Ich möchte dich zur Selbstachtung anhalten. Wenn du diese Eigenschaft förderst, fällt es dir leichter, auf die Qualität deines Lebens achtzugeben.

*healthy plan by ann*

Danke vielmals für die schnelle Antwort :) Für nächste Woche plane ich einen Arztbesuch, aber jetzt bin ich ein wenig aufgeregt ...



**Syli**

25. Mai 2014 (Edit)

Antwort

Ähm ... also um mich zu motivieren, musst du schon hier aufkreuzen, mich von der Couch ziehen, mir in den A... treten und mich an der Leine rausziehen, damit ich etwas laufe :( ich fühl mich miserabel, ich glaube, mein Hintern ist größer geworden ... sind das schon Anzeichen einer klinischen Depression?

Ein problematischer Kommentar, nicht wahr? Schon die deftige Sprache zeigt, wie sehr Syli sich selbst weder mag noch achtet. Ich erhalte viele ähnliche E-Mails. Es kommt vor, dass Frauen sich selbst und ihren Körper mit regelrecht vulgären

Begriffen belegen. Das ist traurig. Und schädlich, weil es weitere negative Emotionen nach sich zieht. Und es entwickelt sich ein Teufelskreis: „Ich ziehe mich da selbst nicht raus, weil es sich nicht lohnt, jemandem zu helfen, den man nicht mag oder regelrecht nicht ausstehen kann.“ Die Schlussfolgerung ist simpel: Beginne, dich selbst zu achten. Du hast es verdient, weil du ein einzigartiger, vollwertiger Mensch bist, dem Aufmerksamkeit und Wertschätzung zustehen. Fang an, dich selbst zu mögen, ungeachtet dessen, wie unvollkommen du dir erscheinst; **handle dich selbst wie dein eigenes Kind**. Und hilf dir selbst!

Wenn du deine Einstellung zu dir selbst nicht änderst, kann sich dein Leben nicht zum Positiven hin wandeln. **Nur du** kannst deine Haltung beeinflussen. Dies kann sehr, sehr schwierig sein. Aber die Effekte sind grandios: Es lebt sich leichter, man ist endlich glücklich, und – was wichtig ist – die Reaktionen deines Umfelds auf dich verändern sich ebenfalls. Die Menschen spüren deine gute Energie und antworten auch mit ebensolcher – dies ist vielfach überprüft! :)

---

## Vertrauen

---

Ich meine hier das Vertrauen in kompetente Fachleute, Ärzte und Ernährungsberater sowie in Forscher, die in den vergangenen Jahren bewiesen haben und nach wie vor beweisen, dass die richtige Ernährung verbunden mit der Pflege des inneren Gleichgewichts sowie einer maßvollen sportlichen Betätigung einen enormen –

mehr noch – einen entscheidenden Einfluss auf die Lebensqualität und Gesundheit hat. Mir ist aufgefallen, dass es Menschen gibt, denen es schwerfällt, in diese Erkenntnisse zu vertrauen. Ernährungsgewohnheiten, die noch aus der Kindheit stammen, sind für sie die einzigen Orientierungsmarken. Das wäre nicht weiter schlimm, wenn die heutigen Produkte in den Supermarktregalen dieselben wären, die unsere Großeltern und Urgroßeltern einst verwendet haben. Doch leider hat das Argument à la „Mein Großvater aß sein Leben lang Weißbrot mit Schmalz und lebt noch immer“ angesichts der immer weiter zunehmenden Industrialisierung der Lebensmittelproduktion, genetischer Modifikationen, des Vollpumpens



von Naturprodukten mit künstlichen „Verbesserern“ und des Fütterns von Nutztieren mit Chemie keine Grundlage mehr. Ich bin auch auf Verschwörungstheoretiker gestoßen, die hinter jedem Artikel zu gesunder Ernährung eine Verschwörung von Lebensmittel- und Pharmaunternehmen wittern, die auf diese Weise angeblich versuchen, neue Bedürfnisse bei ihren Kunden zu wecken. Was soll's, der Punkt ist, dass die Mehrzahl der Publikationen zu gesunder Ernährung vom Konsum stark verarbeiteter Lebensmittel und von der Einnahme von Nahrungszusätzen ohne ärztliche Konsultierung abrät; folglich sind besagte Konzerne eher die Verlierer, wenn mehr Menschen über gesunde Ernährung aufgeklärt sind.

Vielleicht ist die Zeit gekommen, den Experten Glauben zu schenken? Ich bin bei Weitem keine Expertin, ich lerne noch immer, aber ich vertraue Fachleuten, und aus eigener und der Erfahrung von Bekannten kann ich mit Nachdruck sagen: Es lohnt sich, dieses Vertrauen aufzubauen. Nur so kann die Umstellung hin zu einem gesunden Leben gelingen.

---

## Mut

---

Ja, Mut ist unentbehrlich, denn es gibt eine Menge Menschen, die Veränderungen fürchten, in der heutigen unruhigen Zeit sogar immer mehr. Gewohnheiten bilden eine Art Kokon, aus dessen Sicherheit man sich nicht hinausraut. Hinzu kommt die Angst vor dem Scheitern, dass es nicht klappt – eine irrationale Angst, denn was soll schon nicht klappen? Auch wenn du am Anfang nicht die angepeilte Anzahl Übungen schaffst, dann schaffst du sie mit Sicherheit in drei Wochen oder drei Monaten. Ähnlich ist es mit der Angst vor der Meinung anderer. „Ich kann nicht joggen, weil ich sicher ausgelacht werde, wenn ich nicht mehr kann“, „Ich gehe in kein Fitnessstudio, weil da nur schlanke Mädels und muskulöse Typen rumlaufen, und ich werde mich einfach nur schrecklich fühlen“ usw. Jemand, der so denkt, hockt also weiter in seinen vier Wänden, futtert die nächste Portion Eis und ist auf keinem Weg irgendwohin.

ICH DRÜCKE DIE DAUMEN!

SPRICH AUFRICHTIG MIT DIR SELBST ÜBER DEINE ÄNGSTE.  
FRAG DICH, OB DIESE ÄNGSTE SINN ERGEBEN UND WOHIN SIE DICH  
FÜHREN. WIRF DEINE ANGST DANN AUS DEM FENSTER UND ZIEH  
SPORTKLAMOTTEN AN. VERÄNDERE DEIN LEBEN ZUM BESSEREN.

# Zusätzlich ist hilfreich:

---

## Unterstützung durch dein Umfeld

---

Die Unterstützung deines Umfelds hilft *zusätzlich*. Man kann seine bisherigen Gewohnheiten selbstverständlich auch allein hin zum Besseren ändern. Dies betrifft vor allem Menschen, die allein leben. Andere von uns müssen gar gegen Nörgeleien oder eine regelrecht ablehnende Haltung aus der Familie kämpfen und beharren trotzdem auf einem gesunden Lebensstil.

Klar, am einfachsten ist es, wenn der gesamte Haushalt die guten Vorsätze gemeinsam einführt. Besonders wertvoll ist dies für Kinder. Wenn sie von Anfang an mit gesunden Gewohnheiten aufwachsen, fällt es ihnen als Jugendliche und Erwachsene leichter, auf schädliche Nahrungsmittel und Getränke zu verzichten. Aber auch wenn die eigenen Mitbewohner negativ reagieren: Gib nicht auf. Ich bin überzeugt, dass du deine Mitmenschen inspirieren wirst. Es macht nichts, dass sie dich zunächst wie einen Sonderling betrachten. Wenn sie die positiven Effekte deiner Umstellung sehen, fangen sie selbst damit an. Ich weiß so einiges darüber.

Wenn die Familie ablehnend eingestellt ist, bemühe dich um Unterstützung von Freunden und Bekannten. Tausch Rezepte aus, das vergrößert den Spaß am Kochen, und gemeinsam Sport zu treiben, birgt viele Vorteile.

---

## Der Glaube an sich selbst

---

Es ist ein Minimum dieses Glaubens notwendig, um zu beginnen. Ohne wird's schwierig. Leider gibt es Menschen, die zwar überzeugt sind, dass es sinnvoll ist, gesund zu leben, die ihre Lebensweise aber trotzdem nicht ändern. Sie finden Millionen von Ausreden, um nicht zu trainieren, Tausende Rechtfertigungen, um eine weitere Packung Kekse zu verdrücken, und manchmal halten sie fast wissenschaftliche Vorträge, um den Nutzen von Nikotin- oder Alkoholkonsum zu rechtfertigen oder die Vorteile ihres Übergewichts darzulegen. Diese Menschen glauben nicht, dass ihnen die Veränderung gelingt, weil sie sie fürchten, und bleiben in ihrem Teufelskreis stecken.

Der Glaube an sich selbst und die Überzeugung, dass man das Richtige tut, helfen, auf die Meinung anderer zum eigenen Aussehen oder zur Kondition zu pfeifen. Und nicht nur das: Du wirst feststellen, dass es in deinem Umfeld viele Menschen gibt, die dich anfeuern. Je länger du trainierst, desto häufiger kannst du Verlockungen widerstehen, desto mehr glaubst du an dich selbst. Manchmal kann das dazu führen,

dass Menschen viel mehr ändern als nur ihre Lebensweise. Die immer besser werdende Meinung über sich selbst gibt ihnen den Mut, weiterführende Veränderungen und Entscheidungen herbeizuführen, vor denen sie sich bisher gefürchtet haben.

---

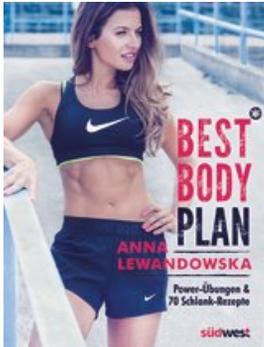
### Geduld

---

Jahrelang festgefahrene Gewohnheiten zu ändern kann dauern. Es ist schwierig, sowohl Verstand als auch Vernunft von heute auf morgen davon zu überzeugen, dass die neue Ernährungsweise und regelmäßiger Sport besser sind als alles Bisherige. Viele der alltäglichen Verhaltensweisen laufen automatisch ab, wir machen dies und jenes, ohne darüber nachzudenken – weil wir daran gewöhnt sind. Ähnlich ist es mit unseren Assoziationen, zum Beispiel: Erholung = auf der Couch liegen und fernsehen oder Belohnung = eine Flasche Alkohol oder eine Packung Kekse. Um diese schlechten Angewohnheiten abzulegen, muss man in seinem Kopf so einiges neu verkabeln, und das braucht Zeit.

Geduld ist auch notwendig, wenn es um die Erwartung sichtbarer Erfolge geht. Viele Menschen, die sich entschieden haben, ab sofort Sport zu treiben, möchten schon nach einer Woche eine knackigere Figur im Spiegel sehen. Nun, leider sind spektakuläre Erfolge in einer Woche kaum zu bewerkstelligen. Es kommt häufig ganz anders: Der Körper wehrt sich gegen den zusätzlichen Energieverbrauch, legt Vorräte an, und man nimmt zu. Daher sollte man sich mental darauf vorbereiten. Anstatt in Wochen zu denken, stell dir vor, wie wunderbar du dich in einem Jahr fühlen wirst. Es macht nichts, dass du ein Jahr älter sein wirst – dein Körper und dein Geist werden fünf Jahre jünger sein. Und es ist weitaus lohnender, ohne das allwöchentliche Wiegen oder Messen daranzugehen. Hab einfach Spaß am Sport und an deinem Leben. Nur Geduld :)





Anna Lewandowska

### **Best Body Plan**

Power-Übungen & 70 Schlank-Rezepte

Paperback, Klappenbroschur, 272 Seiten, 18,3x24

ISBN: 978-3-517-09538-7

Südwest

Erscheinungstermin: Dezember 2016

Werde fit wie Anna

Live healthy – be happy! Gesund zu leben muss nicht schwer sein, sondern macht Spaß – das zeigt Anna Lewandowska mit ihrem „Best Body Plan“. Mit über 70 leckeren Rezepten aus gesunden frischen Zutaten, viel Obst und Gemüse, ihren besten Fitnessübungen, die überall ausgeführt werden können, und ihrer fröhlichen Art motiviert die Karateweltmeisterin und Ehefrau von Profi-Fußballer Robert Lewandowski garantiert jeden, schlechte Gewohnheiten für immer über Bord zu werfen. Sich gut zu fühlen kann so einfach sein!



[Der Titel im Katalog](#)