



Richard Templar

WIE SIE ABNEHMEN

*... ohne schlechte Laune
zu bekommen*

BOOKS 4 SUCCESS

Richard Templar

WIE SIE ABNEHMEN

*... ohne schlechte Laune
zu bekommen*

BOOKS 4 SUCCESS

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
How to loose weight without being misarable
ISBN 978-0-273-72554-1

© Copyright der Originalausgabe 2009:
© Richard Templar 2009. This translation of HOW TO LOSE WEIGHT WITHOUT BEING
MISERABLE 01 Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

© Copyright der deutschen Ausgabe 2011:
Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Dr. Tilmann Kleinau
Gestaltung und Satz: Jürgen Hetz, denksportler Grafikmanufaktur,
Johanna Wack, Börsenmedien AG

Lektorat: Egbert Neumüller
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-941493-84-1

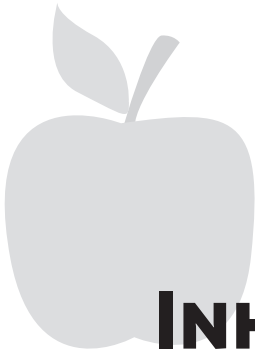
Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: 09221-9051-0 • Fax: 09221-9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de

*Für Elie, einen wahren Freund
und eine Quelle der Inspiration*



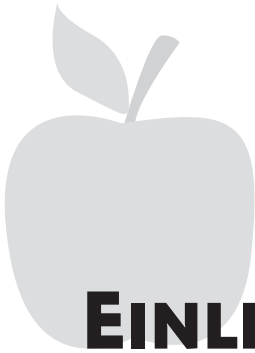
INHALT

- 10** Einleitung
- 14** Sie sollten wissen, was Sie essen
- 16** Sie sollten wissen, was Sie essen sollten
- 18** Eine Sache der inneren Einstellung
- 20** Sie müssen wirklich abnehmen wollen
- 22** Verstehen Sie, warum Sie essen
- 24** Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben
- 26** Fragen Sie sich, warum
- 28** Ändern Sie Ihre Gewohnheiten
- 30** Setzen Sie sich Ziele
- 32** Führen Sie ein Tagebuch
- 34** Denken Sie positiv
- 36** Stehen Sie gerade
- 38** Verwenden Sie Affirmationen
- 40** Essen Sie nur in der Öffentlichkeit
- 42** Essen Sie nicht unbewusst
- 44** Hören Sie nicht auf die süße Stimme der Leckereien
- 46** Glauben Sie nicht an Mythen
- 48** Entdecken Sie den Auslöser

- 50** Entdecken Sie den Auslöser (Fortsetzung)
- 52** Belohnen Sie sich
- 54** Denken Sie, das Glas ist halb voll
- 56** Tun Sie so, als würden Sie die Packung aufessen
- 58** Begegnen Sie Ihrer Familie
- 60** Sagen Sie Ihren Eltern, wo sie aussteigen sollen
- 62** Machen Sie sich auf Schwankungen gefasst
- 64** Leben Sie auf Guthaben, nicht auf Pump
- 66** Achten Sie auf Ihre Annahmen
- 68** Machen Sie eine Teilzeit-Diät
- 70** Nützen Sie praktische Tipps aller Art
- 72** Essen Sie nicht weniger, sondern anders
- 74** Wenn Sie eine zweite Portion nehmen,
lassen Sie die erste weg
- 76** Kaufen Sie sich einen kleineren Teller
- 78** Essen Sie Ihren Teller nicht leer
- 80** Wenn Sie der Versuchung nicht
widerstehen können, meiden Sie sie
- 82** Zählen Sie bis zehn
- 84** Kaufen Sie immer mit vollem Magen ein
- 86** Sie dürfen essen, wann Sie wollen...
- 88** ...aber seien Sie vorsichtig
- 90** Legen Sie Ihr Essen immer auf den Teller
- 92** Kaufen Sie keine Lebensmittel, die Sie nicht mögen
- 94** Prüfen Sie, welche Snacks besonders
viele Kalorien haben
- 96** Legen Sie sich einen Vorrat gesunder Snacks zu
- 98** Kaufen Sie sich keine ungesunden Snacks
- 100** Machen Sie ein Ritual daraus

- 102** Hören Sie auf!
- 104** Verwenden Sie intensivere Speisen
- 106** Essen Sie Sachen mit weniger Kalorien
- 108** Gehen Sie klug mit Bezeichnungen um
- 110** Grillen Sie lieber, als zu braten
- 112** Essen Sie auch viel Gemüse
- 114** Gemüse haben Vorfahrt
- 116** Essen Sie keine Kartoffeln mehr
- 118** Essen Sie niemals etwas, das größer ist als Ihre Faust
- 120** Essen Sie nicht die Reste Ihrer Kinder auf
- 122** Suchen Sie sich eine Beschäftigung für Ihre Hände
- 124** Lenken Sie sich ab
- 126** Essen Sie während des Kochens schon ein bisschen
- 128** Trinken Sie mehr
- 130** Trinken Sie weniger
- 132** Meiden Sie Diät drinks
- 134** Nehmen Sie sich etwas zu essen in die Arbeit mit
- 136** Nehmen Sie sich für Notfälle etwas mit
- 138** Wiegen Sie sich regelmäßig
- 140** Schalten Sie den Fernseher aus
- 142** Schlafen Sie mehr
- 144** Werden Sie nicht hungrig
- 146** Essen Sie im Voraus
- 148** Essen Sie langsamer
- 150** Legen Sie zwischen zwei Gängen eine kleine Pause ein
- 152** Essen Sie mit einem Teelöffel
- 154** Essen Sie mehr Ballaststoffe
- 156** Trinken Sie Ihr Essen
- 158** Essen Sie wenig, aber oft

- 160** Achten Sie auf Ihre Portionen
- 162** Prüfen Sie immer die Packung
- 164** Teilen Sie den Käse auf
- 166** Teilen Sie Snacks in Portionen ein
- 168** Erkennen Sie, wie viel 100 Kalorien sind
- 170** Finden Sie eine Abkürzung
- 172** Zeigen Sie dem Kuchen zwei Finger
- 174** Kürzen Sie die Snack-Portionen
- 176** Versuchen Sie nicht, mit anderen mitzuhalten
- 178** Essen Sie weniger, tun Sie mehr
- 180** Sie sollten wissen, wie viel Sie verbrennen
- 182** Steigen Sie aus dem Bus aus
- 184** Gehen Sie schneller
- 186** Legen Sie sich einen Schrittzähler zu
- 188** Gestalten Sie Ihren Alltag energieintensiver
- 190** Überlegen Sie sich, wie Sie feiern
- 192** Essen Sie, bevor Sie ausgehen
- 194** Sagen Sie bei Knabbereien lieber Nein
- 196** Seien Sie der Letzte am Tisch
- 198** Nehmen Sie zwei Vorspeisen
- 200** Dressing extra geben lassen
- 202** Lassen Sie etwas auf Ihrem Teller liegen
- 204** Teilen Sie sich den Pudding
- 206** Üben Sie, Nein zu sagen
- 208** Kochen Sie selbst
- 210** Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein
- 212** Geben Sie sich niemals auf



EINLEITUNG

SIE HABEN SICH ALSO DAFÜR ENTSCHIEDEN, abzunehmen? Gut für Sie! Wollen Sie eine bestimmte Diät machen oder einfach nur bewusster essen? Wie auch immer – das Wichtigste ist, dass Sie verstehen lernen, dass der Schlüssel zur erfolgreichen Gewichtsabnahme nicht in Ihrem Bauch, sondern in Ihrem Kopf sitzt.

Dieses Buch enthält keine Diät. Es ist eine Sammlung von Grundsätzen, die Sie auf *jede* Diät anwenden können, um sie effektiver zu gestalten. Sie können diese Grundsätze aber auch ohne jede Diät für sich nutzen.

Sie können sich Teile aus diesem Buch herauspicken, die Ihrer Meinung nach bei Ihnen gut funktionieren werden, oder Sie können die hier genannten Grundsätze nach und nach für sich übernehmen, bis Sie sie irgendwann alle verinnerlicht haben. Jeder dieser Grundsätze kann Ihnen dabei helfen, abzunehmen und Übergewicht von sich fernzuhalten, ohne dass Sie leiden und zusehen müssen, wie sich Ihre Umgebung fröhlich all das schmecken lässt, was Sie nicht essen dürfen.

Natürlich kenne auch ich nicht die Zauberformel, die es Ihnen erlaubt, nur noch Sahnetörtchen und Gebratenes zu essen, ohne dabei zuzunehmen. Selbstverständlich müssen Sie weniger Kalorien zu sich nehmen, aber der Trick dabei ist, herauszufinden, wie Sie das schaffen und dabei trotzdem zufrieden und glücklich sind.

Ich kann da auf meine eigenen Erfahrungen zurückgreifen. Als ich jung war, konnte ich essen, was ich wollte, und blieb trotzdem immer ein dünner Hering. Eines Tages jedoch sah ich in den Spiegel und musste feststellen, dass mein ganzer Körper quasi über Nacht gegen eine übergewichtige Version ausgetauscht worden war, als ich gerade mal nicht hinsah. Wie das so plötzlich kam, weiß ich bis heute nicht.

Im Laufe der Jahre habe ich einige Diäten ausprobiert. In meiner „schwersten“ Zeit hatte ich über ein Dutzend Kilo Übergewicht. Dann sah ich mir Menschen in meiner Umgebung an. Ich fragte mich, wie es die Schlanken schafften, so schlank zu bleiben, und was die erfolgreichen Abnehmer schafften, was ich nicht schaffte. Allmählich wurde mir klar, dass alle meine Diäten sich nur auf das konzentrierten, was ich aß, und dass die mit Erfolg schlanken Menschen nichts anderes aßen als ich – sie *dachten* lediglich anders als ich. Also klemmte ich mich dahinter, zu ergründen, wie man denken muss, um erfolgreich abzunehmen, und lernte auf diese Weise nach und nach Tricks und Strategien, die dazu führten, dass auch ich wieder schlanker und leichter wurde. Inzwischen habe ich laut sämtlichen medizinischen Ratgebern wieder ein normales, gesundes Körpergewicht im Verhältnis zu meiner Größe erreicht und verspüre heute wesentlich mehr Energie in mir als zu früheren Zeiten.

Dieses Buch ist also eine Sammlung all der klugen Tricks, die ich von Freunden und Kollegen gelernt habe. Sie machen es einem leicht und angenehm, abzunehmen. Ja, ich habe nicht umsonst „angenehm“ gesagt. Denn es ist doch herrlich, auf der Waage zu stehen und zu sehen, dass man schon wieder viel weniger wiegt als das letzte Mal.

Was die praktische Seite des Diät-Machens angeht, führt kein Weg an der Tatsache vorbei, dass es im Prinzip darum geht, mehr Kalorien zu verbrennen, als man zu sich nimmt. All das Geschwafel, Diäten, bei denen man Kalorien zählen muss, würden nicht funktionieren, ist Quatsch. Natürlich funktionieren sie (wenn man sich daran hält). Wie sollten sie nicht funktionieren? Es ist wissenschaftlich erwiesen, darüber lässt sich nicht streiten.

Natürlich kann Ihr Körper anfangen, weniger Kalorien zu verbrennen, wenn Sie ihn verleiten, zu denken, es gebe eine Hungersnot. Aber das macht nicht sehr viel aus. Ihr Körper *muss* Kalorien verbrennen, solange Sie sich bewegen oder atmen. Sie werden im Laufe der Lektüre dieses Buches feststellen, dass es zwar weder Essenspläne noch Kalorientabellen enthält – es ist, wie gesagt, kein Diätbuch –, aber es enthält viele Hinweise auf das zugrunde liegende Verhältnis von Kalorienaufnahme zu Kalorienverbrauch.

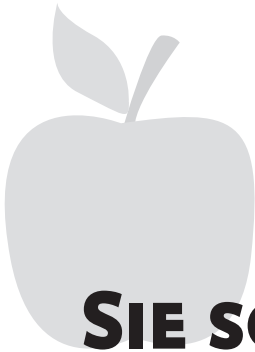
Also, worauf warten Sie noch? Sie haben den nötigen Willen und das nötige Durchhaltevermögen. Jetzt brauchen Sie nur noch die nötigen Strategien.

Übrigens: Ich interessiere mich immer für neue Ideen, wie man vom Kopf her schlank werden kann. Wenn Sie solche Ideen haben oder mir etwas zu diesem Buch schreiben wollen,

tun Sie dies bitte unter der E-Mail-Adresse Richard.Templar@
Richard.Templar.co.uk.

Und jetzt: Viel Glück!

Richard Templar



SIE SOLLTEN WISSEN, WAS SIE ESSEN

WISSEN SIE WAS? Ich hasse diese ganze blöde Kalorienzählerei. Das ist nichts für mich. Ich habe auch keine Lust, das ganze Buch hindurch immer wieder darauf zurückzukommen – keine Angst. Trotzdem muss ich zugeben, dass die hässlichen überzähligen Pfunde daher rühren, dass wir mehr zu uns nehmen, als wir verbrauchen. Sehen wir uns daher zum Einstieg eine wichtige Formel an:

3.500 Kalorien = 453 Gramm Körperfett

Warum ich Ihnen das erzähle? Erstens, weil ich Ihnen damit verdeutlichen möchte, dass Sie 3.500 Kalorien verbrennen müssen, um 453 Gramm Körpergewicht loszuwerden (das entspricht ungefähr sieben Stunden Jogging oder Aerobic).

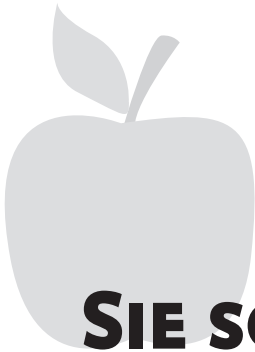
Zweitens, um Ihnen zu sagen, dass Sie, wenn Sie 3.500 Kalorien zu viel aufnehmen, 453 Gramm Körpergewicht mehr auf

den Rippen haben.¹ Lassen Sie mich Ihnen noch etwas sagen: Unsere durchschnittliche Gewichtszunahme über die Weihnachtsfeiertage beträgt fünf englische Pfund, also 2.265 Gramm. Da sich das über mehr als vier Wochen erstreckt, entspricht es circa 500 Extra-Kalorien am Tag. Oder zwei gefüllten Pasteten.

All die Snacks, die großen und kleinen Zwischenmahlzeiten, kommen obendrauf – dessen sollten Sie sich bewusst sein, wenn Sie welche essen. Wenn Sie sie anschließend wieder verbrennen, ist nichts dagegen einzuwenden. Aber da Sie dieses Buch hier lesen, nehme ich an, dass das bei Ihnen auch nicht immer so gut klappt.

Behalten Sie diese Zahl stets im Hinterkopf, wenn Sie dieses Buch lesen – Ihrer Figur zuliebe.

1) Es sei denn, Sie verbrennen es gleich wieder.



SIE SOLLTEN WISSEN, WAS SIE ESSEN SOLLTEN

ICH HOFFE, DIE INFORMATIONEN aus dem letzten Kapitel waren hilfreich. Noch viel hilfreicher aber ist es, zu wissen, was Sie essen dürfen. Hier kommt Ihre empfohlene Kalorienaufnahme, vorausgesetzt, Sie sind normal aktiv und haben keine gesundheitlichen Probleme, die sich auf Ihre Gewichtszu- oder -abnahme auswirken.

Sobald wir dies hier geklärt haben, höre ich auch schon wieder auf mit den Kalorien, okay?²

Natürlich hat jeder von uns eine andere Lebensweise, ganz zu schweigen von der unterschiedlichen Größe und Figur. Daher sind die folgenden Zahlen nur ein Anhaltspunkt:

Männer: 2.500 Kalorien

Frauen: 2.000 Kalorien

Um pro Woche 453 Gramm Gewicht zu verlieren, müssen Sie Ihre Kalorienzufuhr um 500 Kalorien pro Tag reduzieren (siehe letztes Kapitel). Wenn Sie also abnehmen wollen, sollten Sie Folgendes anstreben:

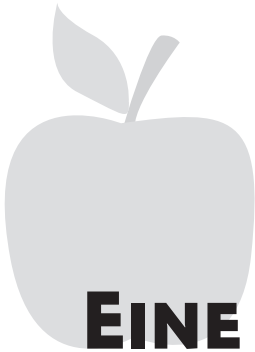
Männer: 2.000 Kalorien

Frauen: 1.500 Kalorien

Dies gilt für den Fall, dass Sie sich körperlich genauso viel wie sonst betätigen. Natürlich können Sie den Gewichtsverlust auch steigern, wenn Sie darüber hinaus weitere Kalorien verbrennen.

Sie könnten eine Crash-Diät machen, aber es ist im Allgemeinen nicht ratsam, dass Frauen weniger als 1.200 Kalorien pro Woche und Männer weniger als 1.500 Kalorien pro Woche zu sich nehmen, es sei denn, man begibt sich unter medizinische Aufsicht. Wenn Sie eine Diät mit extrem wenigen Kalorien beginnen wollen, gehen Sie am besten vorher zum Arzt, denn es wird dann schwierig (aber nicht unmöglich) sein, alle Nährstoffe zu bekommen, die Sie benötigen.

2) Zumindest im Großen und Ganzen.



EINE SACHE DER INNEREN EINSTELLUNG

DAS GRUNDPROBLEM EINER JEDEN DIÄT ist, dass Sie die ganze Zeit nur noch über Ihre Ernährung nachdenken: Wann darf ich wieder etwas essen? Darf ich wenigstens einen Keks essen? Wie viele Kalorien habe ich heute noch frei? Dabei ist ein Trick beim Abnehmen, gar nicht mehr ans Essen zu denken, außer während Sie essen – natürlich gesund und in Maßen.

Aber das ist leichter gesagt als getan. Alles, was ich Ihnen dazu sagen kann, ist, dass es um Ihre innere Einstellung geht. Wenn Sie erst die richtige Einstellung zum Essen gefunden haben, können Sie es sich damit gemütlich machen. Je öfter Sie sich an diesen Zustand gewöhnen, umso leichter wird es für Sie werden, hineinzukommen. Viele von den Vorschlägen in diesem Buch werden Ihnen helfen, aber letztendlich kommt es

darauf an, dass Sie selbst in Ihrem Kopf den Bereich finden, der für Sie der richtige ist. Das ist so ähnlich wie beim Meditieren.

Stellen Sie es sich so vor: Wenn Sie nicht gerade ein Bergsteiger sind, werden Sie auch nicht von Gedanken geplagt, welche Berge Sie noch nicht bestiegen haben, nicht wahr? Was Sie lernen müssen, ist, nicht ans Essen zu denken, so wie Sie ja auch nicht ans Schwimmen, Domino-Spielen oder Unterwasser-Bügel denken, weil Sie all das heute gar nicht vorhaben. Denken Sie nicht ans Essen, sehen Sie kein Essen, versuchen Sie, nichts damit zu tun zu haben, außer zur „richtigen“ Zeit. Wenn Sie erst den Nicht-essen-Ort in Ihrem Kopf entdeckt haben, werden Sie genau verstehen, was ich meine.