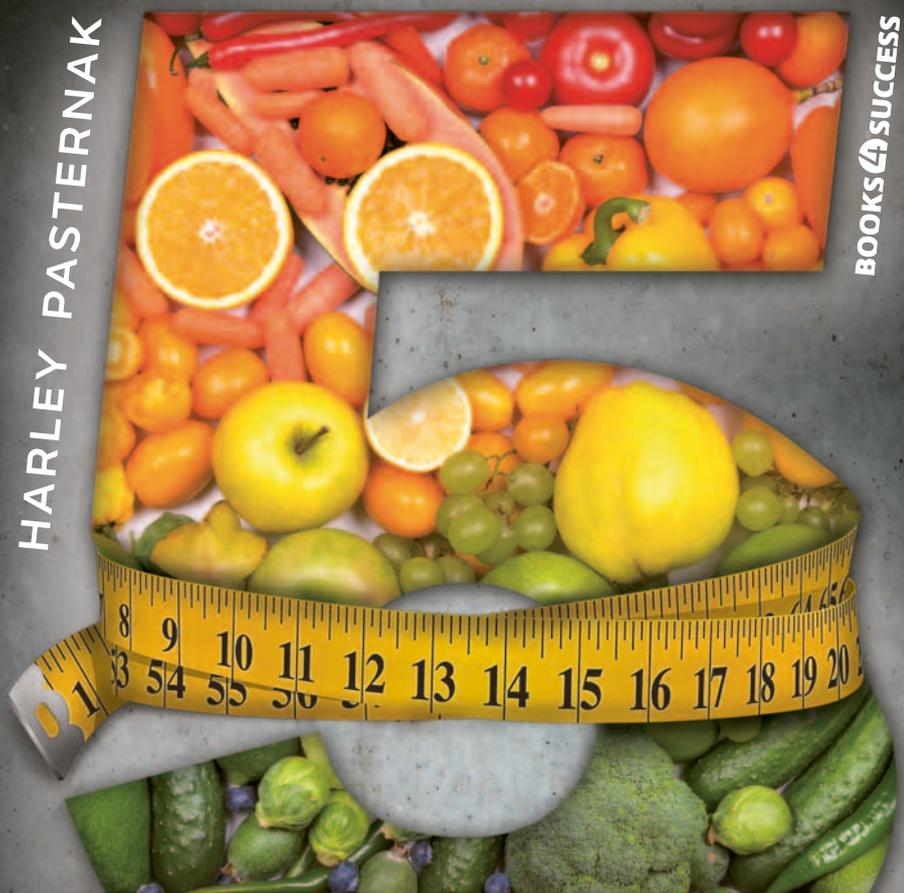


VON HOLLYWOODS FITNESS- UND ERNÄHRUNGS-GURU

HARLEY PASTERNAK

BOOKS SUCCESS

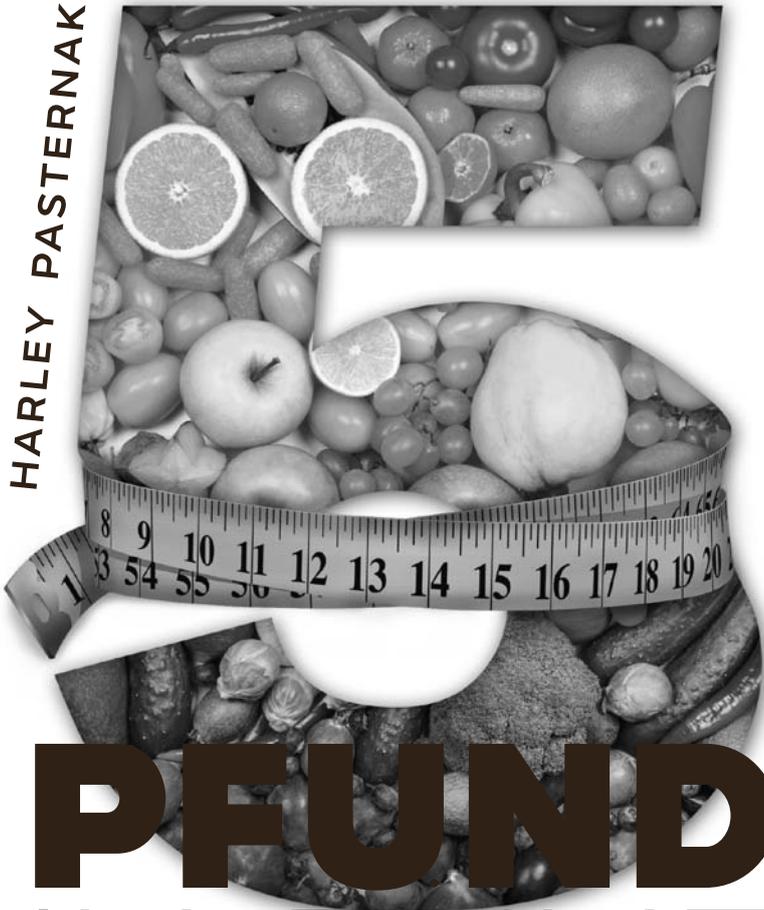


# PFUND IN FÜNF TAGEN

Wie Sie blitzschnell viel Gewicht verlieren  
und es niemals zurückbekommen

VON HOLLYWOODS FITNESS- UND ERNÄHRUNGS-GURU

HARLEY PASTERNAK



BOOKS  SUCCESS

# PFUND IN FÜNF TAGEN

Wie Sie blitzschnell viel Gewicht verlieren  
und es niemals zurückbekommen



## NOCH MEHR LOB FÜR „5 PFUND IN FÜNF TAGEN“

„Harley Pasternaks *5 Pfund in fünf Tagen* ist eine prägnant beschriebene, praktische Methode, die sowohl zum Verlust von Körperfett als auch zu allgemeinem Wohlbefinden führt. Basierend auf Daten aus wissenschaftlichen Studien liefert Pasternak eine leicht zu befolgende Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit deren Hilfe es mit dem Abnehm- und Wohlfühlprogramm sofort losgehen kann. Allen, die mit den Kilos kämpfen oder es schwer haben, ihr Gewicht zu halten, kann ich nur wärmstens empfehlen, dieses Programm auszuprobieren.“

– DR. PETER LEMON, FACSM,  
PROFESSOR UND WEIDER-LEHRSTUHL FÜR FORSCHUNG AN DER WESTERN UNIVERSITY

„Harley Pasternak kennt die Geheimnisse, wie man zu einem tollen Körper kommt und das Training genießen kann: Ich war nie besser in Form und ich fühle mich einfach klasse! Er ist ein Genie.“

– BEHATI PRINSLOO,  
VICTORIA'S-SECRET-ENGEL, SUPERMODEL

„Harley Pasternak hat ein Talent, komplexe und wichtige Untersuchungen über Bewegung und Ernährung in ein Programm einfließen zu lassen, das leicht umzusetzen ist.“

– DR. MED. IRA JACOBS,  
DEKANIN DER FAKULTÄT FÜR KINESIOLOGIE UND SPORT  
AN DER UNIVERSITÄT TORONTO

„Das Beste an Pasternaks Programm ist, dass er es ständig weiterentwickelt und für seine Kunden an die neuesten, topaktuellen Studien anpasst. Sein jüngster 5-Tages-Plan ist so gut umsetzbar, effektiv und geradlinig, dass es schwierig ist, ihn nicht einzuhalten!“

– JORDANA BREWSTER,  
SCHAUSPIELERIN

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
5 pounds – the breakthrough 5–day plan to jump–start rapid weight loss  
(and never gain it back!)  
ISBN 978–1–62336–457–1

Copyright der Originalausgabe 2015:  
© 2015 by Harley Pasternak. All rights reserved.

Copyright der deutschen Ausgabe 2016:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Birgit Irgang  
Gestaltung Cover: Franziska Iglar  
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler  
Lektorat: Karla Seedorf  
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978–3–86470–308–9

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  
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach  
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444  
E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.books4success.de](http://www.books4success.de)  
[www.facebook.com/books4success](http://www.facebook.com/books4success)

*Für Jess und Liv*

# INHALT

Danksagung	9
Einleitung	11

## TEIL I:

### Mein Fünfer-Plan 17

<b>Kapitel 1:</b> (Eiweiß & Ballaststoffe) x 5	19
<b>Kapitel 2:</b> Täglich drücken, ziehen und heben	53
<b>Kapitel 3:</b> Laufen Sie los!	85
<b>Kapitel 4:</b> Abnehmen im Schlaf	121
<b>Kapitel 5:</b> Ziehen Sie den Stecker	153

## Teil II:

### Fünf Pfund in fünf Tagen 183

<b>Kapitel 6:</b> Die 5-Tage-Diät	185
<b>Kapitel 7:</b> Sagen Sie Ja zum Erfolg	201
<b>Kapitel 8:</b> Mein Fünfer-Plan für Ihr Leben	219
<b>Kapitel 9:</b> Warum Sie die Pfunde nie wieder zunehmen werden	241

**Teil III:**  
**Rezepte 261**

**Teil IV:**  
**Die Work-outs meines Fünfer-Plans 301**

Los geht's	302
Mehr Vielfalt	311
Weitere Herausforderungen	319

**Teil V:**  
**Tagebuchseiten 331**

Literaturverzeichnis	348
----------------------	-----





DANKSAGUNG

Ich möchte mich bei folgenden Personen dafür bedanken, dass sie zur Verwirklichung dieses Buches beigetragen haben:

Olivia Bell Buehl, die meine Ideen in klare und zusammenhängende Sätze verwandelt hat.

Allison Garfield für die perfekten Änderungen.

Corinne Babiolakis und Arash Bandegan für ihre endlose Recherche.

Andrea Barzvi von Empire Literary: Auf unser sechstes gemeinsames Buch!

Ursula Cary, Yelena Nesbit, Amy King und dem restlichen Team von Rodale für die tolle Zusammenarbeit.

Beth Bischoff für die schönen Fotos.

Susan Lilly Ott für die köstlichen (und einfachen) Rezepte.

Meinen Kunden, die den Großteil meiner Ratschläge befolgen und großartige Versuchskaninchen sind.

Meinen Partnern Tim Rosa (für das Zählen meiner Schritte), Tara Piper (die dafür gesorgt hat, dass ich immer genug zum Trinken hatte), Caitlin Wholey (dafür, dass sie sich so gut um meine Füße gekümmert hat) und Cory Saenz (für das Eiweiß).



## EINLEITUNG

Sie haben früher schon mal abgenommen. Vielleicht sogar schon mehrfach. Doch Sie sind noch immer nicht zufrieden mit Ihrem Körper. Möglicherweise wiegen Sie trotz aller Bemühungen sogar noch mehr als jemals zuvor. Oder es gelingt Ihnen einfach nicht, die letzten paar Pfunde zu verlieren. Sie legen Wert darauf, wie Sie aussehen. Sie wissen, was Sie essen „sollten“. Und Sie sind Mitglied in einem Fitnessstudio.

Warum purzeln die Pfunde dann nicht? Warum bekommen Sie nicht den Körper, den Sie sich wünschen und den Sie – insbesondere in Anbetracht all Ihrer Bemühungen – auch verdienen?

Obwohl ich mich zunächst als Student ein Jahrzehnt mit dem Abnehmen beschäftigt habe, anschließend drei Jahre als Wissenschaftler und dann fast 22 Jahre in der Privatpraxis, bin auch ich gelegentlich verwirrt, überwältigt und paralysiert von all den Informationen zum Thema Gewichtsverlust, mit denen wir bombardiert werden. Jeden Morgen werde ich mit einer ganzen Reihe neuer Studien konfrontiert, die alle wiederum etwas Neues propagieren, das beim Abnehmen, Kalorienverbrennen und Schlanksein helfen soll.

Wenn man all die albernen Methoden außer Acht lässt, die in Büchern und Zeitschriften, im Fernsehen und Internet präsentiert werden – Dinge wie die Keksdiaät, die Steinzeitdiät, Fett verbrennende Reinigungen, Poledance-Training und so weiter –, gibt es vieles, was Ihnen beim Abnehmen helfen kann, wie seriöse Studien bestätigen. Ein paar Beispiele: kaltes Wasser oder grünen Tee trinken, mehr Loganbeeren, Grapefruits und Vollkornprodukte essen, mehr lachen und sich bewegen, bei kaltem Wetter Sport treiben, den Schreibtischstuhl durch einen Gymnastikball ersetzen, sich mit einem Partner sportlich betätigen, ein Ernährungstagebuch führen, und so weiter und so weiter.

Tatsächlich gibt es so vieles, was wir tun, essen, verwenden oder meiden können, um einen Gewichtsverlust zu unterstützen, dass wir jede Minute des Tages damit verbringen könnten, einen kleinen Teil

davon umzusetzen. Vergessen Sie also die Verpflichtungen gegenüber Ihrer Arbeit und Familie. Ach ja, und wie steht es mit dem Schlaf?

Welche dieser Dinge müssen wir eigentlich wirklich tun? Welche sind am wichtigsten? Und welche nehmen die wenigste Zeit in Anspruch? Kurz: Welche Verhaltensweisen sind am allereffektivsten, sodass wir sie in unseren Alltag integrieren sollten, um möglichst viel Gewicht in möglichst kurzer Zeit zu verlieren? Und wie können wir das tun, ohne Spezialnahrung, teure Nahrungsergänzungsmittel und ausgefallene Trainingsgeräte kaufen oder Mitglied in einem Fitnessstudio werden zu müssen?

Auf der Suche nach dem heiligen Gral des Gewichtsverlusts habe ich Wissenschaftler an drei der bedeutendsten nordamerikanischen Universitäten angeworben. Gemeinsam haben wir die riesige Menge an Studien zu diesem Thema untersucht, die in den letzten paar Jahrzehnten veröffentlicht worden sind, um herauszufinden, welche Verhaltensweisen und Methoden sich als besonders wirkungsvoll erwiesen haben. Dann sah ich die Aufzeichnungen durch, die ich mir über zwei Jahrzehnte in meiner eigenen Praxis als Ernährungsberater und Fitnesstrainer zu meinen Kunden gemacht hatte. Nachdem ich die Liste dann zusammengestrichen hatte, probierte ich die entsprechenden Verhaltensweisen aus – erst an mir selbst, dann an meinen Kunden.

Zwei Jahre später habe ich die Antwort gefunden. Ich habe die Essenz des Gewichtverlierens in fünf einfachen Handlungen zusammengefasst, die einander ergänzen und zusammenwirken. Diese werden dafür sorgen, dass Sie gut aussehen und sich bestens fühlen – heute, diese Woche und für immer.

Das bedeutet, dass Sie nicht länger Zeit, Geld und Energie auf Experimente verwenden müssen, die wirken *könnten*, um dann keine (oder nur minimale) Erfolge zu erzielen. Diese Arbeit habe ich Ihnen abgenommen und ich habe die Lösung gefunden.

Das vorliegende Buch präsentiert einen revolutionären Ansatz zum Abnehmen. Er ist revolutionär, weil er so *einfach* ist. Jeder kann es

schaffen. Sie müssen lediglich fünf Tage lang fünf einfache Schritte durchführen – dann werden Sie fünf Pfund verlieren. Das verspreche ich Ihnen! Meine Methode ist auch deshalb revolutionär, weil die Ergebnisse, die Sie in diesen fünf Tagen erzielen, die Art und Weise verändern und verbessern werden, in der Sie essen, schlafen, Sport treiben und viele andere Dinge tun. „Mein Fünfer-Plan“ basiert auf meinem synergetischen Ansatz zum Abnehmen und wird bald Ihre Methode zur Erlangung Ihrer bestmöglichen Figur werden.

Für viele von Ihnen wird der Verlust von fünf Pfund in fünf Tagen nur der Anfang Ihrer Reise sein. Durch diesen sofortigen Erfolg werden Sie motiviert sein weiterzumachen, um mehr Pfunde dahinschmelzen zu sehen, bis Sie Ihr Idealgewicht erreicht haben. Dazu müssen Sie lediglich meinen Fünfer-Plan befolgen, der Ihnen langfristig gar nicht wie ein Plan vorkommen wird. Es handelt sich einfach um einen gesunden Lebensstil für ein brandneues Selbst.

Man muss seinen Diätplan einhalten, um abzunehmen und sein Gewicht zu halten – das weiß jeder, der einmal den Jo-Jo-Effekt am eigenen Leib erfahren und mithilfe einer Diät Gewicht verloren, aber auch bald wieder zugenommen hat (häufig sogar mehr Pfunde, als er zuvor abgenommen hatte). Der große Unterschied meines Fünfer-Plans besteht darin, dass er sich nicht wie eine Diät anfühlt. Er ist so einfach durchzuführen und liefert so bemerkenswerte und prompte Ergebnisse, dass es überhaupt keine Notwendigkeit gibt, zu Ihrer alten Ernährungsweise zurückzukehren. Ich werde Ihnen zahlreiche Ratschläge geben, wie Sie Ihre neue (und sich weiter entfaltende) Form über die Monate und Jahre beibehalten können. Wenn Sie diese kleinen, aber entscheidenden Änderungen Ihres Lebensstils vornehmen, werden Sie schließlich Ihr Gewicht ein für alle Mal unter Kontrolle haben.

Mein Fünfer-Plan wird Ihren ohnehin schon vollen Zeitplan nicht weiter belasten, wenn man von den fünf Minuten Krafttraining täglich absieht. Ich werde Sie mit Fotos und Anleitungen Schritt für Schritt durch dieses Krafttraining führen. Sie müssen sich übrigens

keine Sorgen machen: Die Übungen sind so strukturiert, dass Sie sie an Ihr persönliches Fitnessniveau anpassen können – selbst wenn das Liegen auf dem Sofa aktuell Ihre anstrengendste Aktivität ist! Drei der anderen Bestandteile des Programms tun Sie bereits: essen, sich bewegen und schlafen; außerdem werden Sie sich täglich eine Stunde von Ihren elektronischen Geräten lösen – das ist die überraschende, aber äußerst effektive fünfte Komponente.

In den folgenden Kapiteln werden Sie alles erfahren, was Sie wissen müssen, um Ihren Körper, Ihren Stoffwechsel und Ihr Kontrollbewusstsein im Hinblick auf Ihr Gewicht zu verändern. Sie werden erstaunt sein, wie einfach dieses Programm ist. Außerdem werden Sie das Wie und Warum jeder Verhaltensweise verstehen und erkennen, wie diese sich gegenseitig ergänzen. Darüber hinaus werde ich Ihnen viele praktische Tipps geben, wie Sie Mahlzeiten schnell auf den Tisch bringen und ein Minimum an Zutaten dafür benötigen.

Am Ende jedes Tages werde ich Ihnen fünf einfache Fragen stellen. Wenn Sie jede einzelne mit einem überzeugenden *Ja* beantworten können, garantiere ich Ihnen, dass Sie am Ende des fünften Tages fünf Pfund leichter sein werden.

Wie der antike griechische Philosoph Aristoteles bekanntermaßen sagte: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“ Und die deutsche Sprache hat uns ein Wort geschenkt, das für etwas steht, das aus vielen Teilen besteht und in gewisser Weise mehr oder anders ist als deren Summe: *Gestalt*. Mein Fünfer-Plan beinhaltet fünf Verhaltensänderungen, und wenn Sie diese alle vornehmen, ist die synergetische Wirkung deutlich größer. Sie werden mit einem Gewichtsverlust von mindestens fünf Pfund belohnt, was sogar eine geringere Kleidergröße bedeuten könnte. Außerdem werden Sie überrascht sein, wie gut Sie sich fühlen.

Und da Sie lediglich fünf Tage benötigen, um diese Resultate zu erzielen, sollten Sie keine Minute mehr verlieren. Es wird Zeit, loszulegen!



TEIL

I

MEIN  
FÜNFER-PLAN



# 1

KAPITEL

(Eiweiß &  
Ballaststoffe)  
x 5

Die Essgewohnheiten zu ändern, ist ganz entscheidend, wenn Sie abnehmen möchten. Doch das allein wird wohl eher nicht zu der Art Gewichtsverlust führen, die Sie sich wünschen. Es ist lediglich einer der fünf ineinandergreifenden Faktoren, aus denen meine revolutionäre Methode zum schnellen Abnehmen besteht. Nach 22 Jahren der individuellen Betreuung von Menschen, die Gewicht verlieren wollen, haben ich ein ziemlich gutes Händchen im Umgang mit der menschlichen Natur. Wenn ich mit einer der anderen vier Komponenten beginne, werden Sie meiner Erfahrung nach über die weiteren Inhalte hinweggehen, denn Sie wollen erfahren, was Sie wann und in welcher Menge essen dürfen. Ich erspare Ihnen also die Mühe. Dennoch möchte ich noch einmal betonen, dass die reine Einhaltung der Diätvorschriften und die Missachtung des Restes meines Fünfer-Plans beziehungsweise die Auswahl der Komponenten, die Ihnen am besten gefallen, nicht zu den Ergebnissen führen wird, die ich im



## FÜNF GRÜNDE,

### WARUM MEIN FÜNFER-PLAN SO EINFACH IST

1. Sie müssen keine Kalorien zählen.
2. Sie müssen keine Portionen abwiegen.
3. Die benötigten Lebensmittel finden Sie in jedem gut sortierten Supermarkt – Sie müssen also nicht nach exotischen Zutaten suchen oder teure Spezialmahlzeiten bestellen.
4. Sie werden keine Gelüste oder großen Hungergefühle verspüren.
5. Auf diese Weise können Sie sich problemlos überall ernähren: zu Hause, auf der Arbeit oder unterwegs.

Titel verspreche, nämlich ganz schnell fünf Pfund zu verlieren! Die erfolgreiche „Essformel“ meines Fünfer-Plans wirkt nicht nur schnell – sie ist auch einfach: Nehmen Sie an jedem Tag drei Mahlzeiten und zwei Snacks zu sich, die jeweils Eiweiß und Ballaststoffe enthalten.

## **WAS, WANN UND WIE VIEL?**

Die Essenskomponente meines Fünfer-Plans hat drei Aspekte:

1. Häufigkeit: Sie essen fünf Mal am Tag (drei Mahlzeiten und zwei Snacks).
2. Nahrungsmittelauswahl: Jede Mahlzeit muss Eiweiß, ballaststoffreiche Kohlenhydrate – beispielsweise Blattgemüse, grüne Bohnen, Äpfel und vieles mehr – sowie gesunde Fette enthalten. Auch die Snacks müssen Eiweiße und ballaststoffreiche Kohlenhydrate beinhalten.
3. Portionskontrolle: Mithilfe Ihrer Hand bemessen sie die Portionsgröße.

Wenn Sie diese drei Punkte beachten, werden Sie optimale Ergebnisse erzielen. (Das bedeutet mit anderen Worten: nicht vom Plan abweichen!) Auf den folgenden Seiten werde ich jeden dieser Faktoren genauer erläutern und Ihnen ab Seite 194 einen detaillierten Speiseplan für eine Woche präsentieren.

## **FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG**

Zwei meiner Dozenten an der University of Toronto – Dr. med. David Jenkins und Dr. med. Thomas M. S. Wolever – leisteten Pionierarbeit bei den wissenschaftlichen Studien, die ergaben, dass es besser ist, anstelle von drei großen Mahlzeiten mehrere kleinere zu essen. Dieses Ergebnis liegt meinem Programm zugrunde.<sup>1</sup> Die beiden genannten Dozenten haben auch den Glykämischen Index erstellt (Siehe „Der Glykämische Index“ auf Seite 42.)

Drei Mahlzeiten und zwei Snacks gleichmäßig über den Tag verteilt sind keine Option, sondern ein absolutes Muss im Rahmen meines Fünfer-Plans. Sie essen also ungefähr alle drei Stunden. So nehmen Sie beispielsweise um 7 Uhr Ihr Frühstück zu sich. Dann essen Sie Ihren Morgenimbiss um 10 Uhr und das Mittagessen um 13 Uhr. Um 16 Uhr folgt ein weiterer Snack, und zum Abschluss gibt es um 19 Uhr Abendessen. Natürlich können Sie diese Zeiten an Ihren Tagesplan anpassen. Entscheidend ist, dass Sie nie zu großen Hunger entwickeln, weil zwischen den Mahlzeiten oder Snacks mehr als vier Stunden liegen.

Warum funktioniert diese Methode so gut? Sicher haben Sie schon einmal das Mittag- oder Abendessen um Stunden hinausgeschoben und dann die Erfahrung gemacht, dass Sie schließlich beim Essen unersättlich waren. Sie haben das Erstbeste, was Sie sahen, geschnappt und so viel wie möglich davon gegessen – Kartoffelchips, Süßigkeiten, Backwaren. Das bezeichnet man als eine Fressattacke. Ich möchte allerdings, dass Sie *vorausschauend essen* und auf diese Weise Ihren Appetit sowie was und wie viel Sie zu sich nehmen, unter Kontrolle halten. Offenkundig ist das Zügeln des Appetits eine entscheidende Komponente beim Abnehmen. Doch das Tolle ist, dass Sie Ihren Appetit nicht *unterdrücken*, um Ihren Konsum zu kontrollieren. Stattdessen wird Ihr Appetit reduziert, indem Sie häufiger essen, sodass Ihre Gelüste verschwinden. Deshalb beschreibe ich dieses Konzept als „Snacken statt vollfressen“.

Warum hilft Ihnen dieses Art zu essen beim Abnehmen? Es gibt eine Vielzahl von Untersuchungen, welche die Auswirkungen des Verzehrs mehrerer kleiner Mahlzeiten (Snacken) mit dem konventionellen drei-Mahlzeiten-pro-Tag-Ansatz vergleichen. Die Studien zeigen, dass die Snackmethode hilft, den Blutzuckerspiegel zu senken, was zu einem niedrigeren Insulinspiegel führt, was wiederum für die Gewichtsabnahme entscheidend ist.<sup>2,3</sup> Das Snacken zügelt auch den Appetit<sup>4-9</sup> und minimiert die Gelüste nach süßen oder stärkehaltigen Lebensmitteln. Andere Studien legen nahe, dass häufige Mahlzeiten



## FÜNF VORTEILE DES SNACKENS

1. Bessere Kontrolle des Blutzucker- und Insulinspiegels
2. Den ganzen Tag über ein stabilerer Stoffwechsel und konstanteres Energieniveau
3. Kein extremer Hunger und keine Gelüste nach süßen oder stärkehaltigen Lebensmitteln
4. Schneller Gewichtsverlust, da wenig Fett eingelagert wird
5. Die Fähigkeit des Erhalts magerer Muskelmasse beim Abnehmen

zu einem stabileren Stoffwechsel führen, der im Laufe des Tages mehr Fett verbrennen kann<sup>10,11</sup> und zu einem konstanteren Energieniveau führt.<sup>12,13</sup> Da weniger Körperfett eingelagert wird, kann es zu einem schnelleren Gewichtsverlust kommen, der beibehalten werden kann.<sup>14-16</sup> Wenn Sie snacken, statt sich vollzufressen, und außerdem ausreichend Eiweiß zu sich nehmen, wird die Fähigkeit gefördert, während des Abnehmens die Muskelmasse beizubehalten.<sup>17-19</sup>

### KEIN KALORIENZÄHLEN

Ein Bewusstsein für die Kalorien ist wichtig für die Kontrolle der Portionsgrößen, doch im Rahmen meines Fünfer-Plans müssen Sie tatsächlich keine Kalorien zählen, solange Sie sich an die Richtlinien des Speiseplans halten und Ihre Hand verwenden, um Ihre Portionen abzumessen. (Näheres dazu erfahren Sie in Kapitel 6.) Doch wenn es Sie nervös macht, *keine* Kalorien zu zählen, wird es Sie vielleicht beruhigen zu erfahren, dass Sie pro Tag ungefähr 1.300 bis 1.400 Kalorien zu sich nehmen werden, wenn Sie aktuell unter 80 Kilo wiegen, beziehungsweise 1.600 bis 1.700 Kalorien, falls Sie momentan 80 Kilo oder mehr