

Einfach Schlank

Die Erfolgsmethode von Patric Heizmann

Schlank mit dem Zauber-Tag

Patric Heizmann zeigt, wie man sich auch mit viel Freude und Genuss beim Essen den Traum vom Wunschgewicht erfüllen kann



Gut essen und sich rundum wohlfühlen – mit Patric Heizmann können Sie diesen Traum wahr werden lassen

Sind Sie ein Diät-Muffel? Macht ja nichts! Denn damit gehören Sie zu den vielen Frauen, die schon so einige Abnehm-Tricks probiert und vieles davon wieder an den Nagel gehängt haben. Aber lesen Sie weiter, denn das hier ist wie ein Sechser im Lotto: Jetzt kommt Hilfe von Deutschlands bekanntestem Gesundheitsmotivator Patric Heizmann. Der weiß ganz genau, auf was es beim Schlank-Sein ankommt, und er hat ein supereinfaches Konzept entwickelt, mit dem jeder unkompliziert und dauerhaft sein Wohlfühlgewicht erreichen und halten kann.

So funktioniert die Erfolgsmethode mit der Schlank-Uhr

Gute Nachrichten: Sie dürfen essen, was Sie wollen – es kommt nur auf die Tageszeit an! Und damit Sie immer auf einen Blick wissen, welche Lebensmittel wann ideal sind, hat Patric Heizmann eine Ernährungs-Uhr entwickelt. Vergessen Sie also Kalorienzählen oder Lebensmittelpyramiden – ab jetzt lesen Sie einfach von der Uhr ab, was auf den Teller kommt. So machen Sie jeden Tag zum Zaubertag und lassen die Pfunde ganz einfach schmelzen.

Alina (rechts) hat auf diese Weise insgesamt 30 Kilo abgenommen! Wenn Sie die Methode ausprobieren möchten: Auf Seite 52 finden Sie alles rund ums Konzept der Ernährungs-Uhr und die besten Express-Tipps vom Schlank-Profi. Außerdem haben wir die Daten seiner neuen Tour „Essen erlaubt“ für Sie. Denn: Lachen hilft immer – auch beim Abnehmen. ★ Isabel Witte

Alina Wieck (33): „So habe ich es geschafft“

Mit viel Durchhaltevermögen verlor Alina innerhalb von 3 Jahren 30 Kilo und hält ihr Gewicht bis heute

Auf der Suche nach einer neuen Hose erwischte es Alina eiskalt. „Größe 48! Als ich diese Zahl auf dem Hosenschild sah, wollte ich meinen eigenen Augen nicht trauen. In dem Moment wurde mir klar, dass ich endlich etwas ändern muss.“ Und das tat sie. Nach und nach stellte sie ihre Ernährung um, auch wenn ihr das nicht immer leichtfiel. „Gerade mit Kindern und Mann ist eine Ernährungsumstellung nicht einfach, denn die wollten ja nichts ändern. Es dauerte eine Zeit, bis ich mich daran gewöhnt hatte, dass ich für mich manchmal etwas anderes koche.“ Ihr Durchhaltevermögen wurde belohnt, schnell purzelten die ersten Kilos.

„Jetzt bin ich ein Vorbild für andere“

Aber auch von Rückschlägen ließ sich Alina nicht aufhalten. „Manchmal musste es einfach etwas Süßes sein. Dann habe ich aber versucht, das nicht als Sünde zu sehen, sondern ganz bewusst zu genießen. Mal nimmt man eben schneller und mal langsamer ab – das Wichtigste ist, dass man trotzdem weitermacht.“ Ihre Geduld zahlte sich aus: 30 Kilo weniger wiegt Alina heute. In ihrem Fitness-Studio hängen sogar die Vorher- und Nachher-Fotos als Motivation für andere Mitglieder aus. „Dass ich jetzt ein Vorbild bin, macht mich wahnsinnig stolz. Und es motiviert mich jeden Tag aufs Neue, nicht in alte Muster zu verfallen.“ ★



2010 wog Alina noch 96 Kilo und fühlte sich sichtlich unwohl in ihrer Haut

Nachher

Selbstbewusste Pose, zufriedenes Lächeln, 66 Kilo – Alina hat es geschafft und ist mit sich zufrieden

MEINE 3 BESTEN TIPPS

- 1 Ausdauer zeigen** Kilos, die sich über Jahre angesammelt haben, können nicht von einem auf den anderen Tag verschwinden. Machen Sie sich das immer wieder klar und seien Sie geduldig.
- 2 Naschen muss auch mal sein** In Maßen darf man sich auch mal was gönnen – dann aber ganz bewusst und ohne schlechtes Gewissen, so hält man viel besser durch.
- 3 Motivations-Erinnerung** Denken Sie immer wieder daran, warum Sie mit dem Abnehmen angefangen haben, und setzen Sie sich kleine Zwischenziele.

Abnehmen mit der Schlank-Uhr

Die farbigen Ringe stehen jeweils für eine Lebensmittelgruppe. Die Tagesabschnitte zeigen, wann, die Breite der Ringe symbolisiert, wie viel man von den Gruppen essen darf.

Gruppe 1: Gemüse, Obst, Öl

Avocado, Birnen, Blumenkohl, Brokkoli, Feigen, Fenchel, Granatapfel, Kürbis, Maronen, Rosenkohl, Rote Bete, Pastinaken, Pilze, Quitten, Spitzkohl, Weintrauben, Wirsing, Öl

Gruppe 2: Eiweiß

Frischkäse, Quark, Käse (Je bis 20% Fett i. Tr.), Joghurt, Milch, Molke, Mozzarella, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Sojaprodukte

Gruppe 3: gute Kohlenhydrate

Vollkorngetreide und Produkte aus Vollkorngetreide (z. B. Müsli, Brot, Nudeln), Vollkornmehl, Naturreis

Gruppe 4: schlechte Kohlenhydrate

Zuckerhaltige Getränke, gesüßter Kaffee oder Tee, Obstsaft, Saftschorlen, Süßigkeiten, Produkte aus Weißmehl (Brot, Nudeln, Kuchen), Chips, Pommes, Bratkartoffeln, Konfitüre, Trockenobst



Zum Weiterlesen
Mit Patric Heizmanns
neuestem Buch
„Schlank an einem Tag“
(19,99 €, Südwest
Verlag) sind Sie bestens
ausgestattet.



„Meine 5 besten Erfolgs-Tipps“

1 Ein Tag pro Woche

Sie brauchen nicht sofort alles und für immer zu ändern. Besser an nur einem Tag pro Woche testen, damit gute Erfahrung sammeln und sich langsam steigern.

2 Wasser marsch! Oder: möglichst wenig von dem trinken, womit Sie auch nicht duschen würden.

3 Mach mal Pause Dreimal täglich so richtig satt essen. Dazwischen braucht die Bauchspeicheldrüse aber eine Pause!

4 10 000 Schritte Die verbrennen nicht viel Fett, schaffen aber die Grundlage, überhaupt mehr Bewegung im Alltag zuzulassen.

5 Umverteilen Nicht weniger, sondern mehr essen, und zwar mehr satt machendes Eiweiß.



Patric Heizmann live erleben

Die „Essen erlaubt“-Tour

30. Okt.: Dresden, UCI KINOWELT Elbe Park
10. Nov.: Leipzig, Historisches Stadtbad
11. Nov.: Berlin, Astra Kulturhaus
12. Nov.: Lübeck, Kolosseum
20. Nov.: München, Schlachthof
21. Nov.: Stuttgart, Theaterhaus
22. Nov.: Mannheim, Capitol
11. Dez.: Hamburg, Schmidts TIVOLI

Tickets online:

contrapromotion.com
Ticket-Hotline: 01 80/
500 42 22 (14 Ct./Min.
aus dem dt. Festnetz;
max. 42 Ct./Min. aus
dem Mobilfunk)