

Astrid Schobert

Die 50 besten Kilo- ☞ Killer



TRIAS



Die 50 besten

Kilo

🔫 Killer



TRIAS

- 6 **Bye-bye, Speckröllchen!**
- 7 **Wann muss der Speck wirklich weg?**
- 8 Warum der Apfel das Problem ist
- 10 Ihr Körper kann nicht aus seiner Haut
- 11 Blitzdiäten, zum Scheitern verurteilt
- 14 Was eine gute Diät leistet
- 15 Nutzen Sie Ihren Biorhythmus
- 17 Entschärfen Sie Kalorienbomben
- 18 Machen Sie den Ernährungs-Check!
- 22 **Die 50 besten Kilo-Killer**
- 23 **Auf zur neuen Figur!**
- 23 Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt
- 24 Vorsicht vor zu hohen Erwartungen
- 25 Holen Sie Ihr Umfeld ins Boot
- 25 Checken Sie Ihre Gewohnheiten
- 26 Finden Sie Ihren Abnehm-Typ
- 27 Nutzen Sie Ihre Motivation
- 28 Entwickeln Sie Ihre persönliche Erfolgsstrategie
- 29 Vertreiben Sie Ihren inneren Schweinehund
- 30 Vergessen Sie strenge Verbote
- 31 Auf den Bauch hören
- 31 Auf's Hungergefühl achten
- 32 Ihr bester Kumpel: das Sättigungsgefühl
- 33 Figurfalle »Appetit«
- 34 Satt in den Tag starten
- 35 Zwischenmahlzeiten klug wählen
- 35 Figurfalle: Essen auf die Schnelle
- 36 Auf natürliche Lebensmittel setzen
- 37 Gute Kohlenhydrate essen
- 37 Augen auf beim Broteinkauf
- 38 Den Insulinspiegel nutzen
- 39 Zuckerfreie Lebensmittel meiden

- 40 Heißhunger auf Süßes ausbremsen
- 41 Überlisten Sie die Naschkatze in sich
- 41 Versteckte Fette meiden
- 42 Setzen Sie auf Volumetrics
- 44 Ballaststoffe als Satt- und Schlankmacher
- 45 Bitter macht schlank!
- 46 Mit Schärfe schlank schwitzen
- 46 Eiweiß heizt an
- 47 Entdecken Sie den Kombi-Trick
- 48 Fatburner Kalzium
- 49 Milchprodukte
- 50 Kilo-Killer aus dem Meer
- 51 Meiden Sie Glutamat
- 51 Trinken Sie sich schlank
- 53 Mineralwasser mit Kohlensäure
- 53 Grüner Tee fördert das Abspecken
- 54 Dickmacher Alkohol?
- 55 Schützen Sie sich vor Übersäuerung
- 56 Jeder Schritt zählt
- 57 Ran an die Muckis
- 59 Bei Atem bleiben
- 59 Lassen Sie Ihre Hormone tanzen
- 60 Stress lass nach
- 61 Schlafen Sie sich schlank
- 62 20 Minuten für Ihre Figur
- 63 Rote Teller bremsen Ihren Hunger
- 63 Einladungen? Kein Problem!
- 64 Überlisten Sie Ihr Unterbewusstsein
- 65 Keine Angst vor Rückfällen
- 66 **Der ultimative Kilo-Killer-Tag**
- 66 Der perfekte Start
- 69 Mahlzeit! Gerichte fürs Büro
- 71 Stresshormone vertreiben
- 72 Figurschmeichelnde Zwischensnacks
- 74 Endlich Feierabend!

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie möchten gerne ein paar lästige Fettpölsterchen loswerden? Aber irgendwie haben Sie noch nicht den richtigen Weg dafür gefunden? Diäten schmecken Ihnen einfach nicht und so richtig satt werden Sie damit auch nicht? Lassen Sie Ihren Kopf nicht hängen! So wie Ihnen geht es vielen Menschen, die gerne wieder etwas schlanker sein möchten – sie stehen dem Problem ratlos gegenüber. Meistens liegt das auch daran, welchen Weg sie zum Abspecken wählen. So hungern sich viele Menschen durch den Tag, in der Hoffnung, dadurch ihr lästiges Hüftgold zu verlieren. Das Fatale: Irgendwann meldet sich dann ein nagender Heißhunger und der ist einfach stärker als jeder gute Vorsatz – manchmal so stark, dass er gleich im Stehen vor dem Kühlschrank gebändigt wird. Auch einseitige Diäten, bei denen Sie tagelang Kohlsuppe löffeln, nur Kartoffelgerichte essen oder Diät-Shakes einsetzen, sind zum Scheitern verurteilt.

Daher die gute Nachricht gleich am Anfang: Wer abnehmen will, muss essen – nur eben das Richtige. Machen Sie endlich Schluss mit den Zeiten von kargen Hungerkuren. Denn Ernährungsexperten sind sich heute einig: Erfolgreiches Abnehmen, das funktioniert nur mit einem vollen

Bauch. Erst wenn Ihr Körper das gute Gefühl hat, mit allen Nährstoffen bestens versorgt zu sein, gibt er schließlich seine Fettreserven als Energiequelle frei. Als Folge fangen die Pfunde an zu purzeln. Dazu braucht man keine Pillen oder Diätpulverchen, sondern das funktioniert am besten mit ganz natürlichen Lebensmitteln.

Das Unternehmen Abspecken kann ganz leicht fallen, wenn Sie ein paar kleine Gewohnheiten ablegen und durch neue ersetzen. Ich habe Ihnen in diesem Ratgeber viel kleine Tipps und Tricks zusammengestellt, damit Sie Ihre ungeliebten Pölsterchen so ganz nebenbei verlieren. Schon mit kleinen Schritten können Sie hier ganz viel erreichen. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach es sein kann schlank und fit zu werden. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Spaß auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht – und vor allem guten Appetit!

Ihre Astrid Schobert



Bye-bye,
Speckröllchen!

Wann muss der Speck wirklich weg?

In Deutschland tobt der Schlankeitswahn. Magermodels und extrem schlanke Schauspielerinnen sind die Vorbilder vieler junger Damen – je dürrer, desto schöner, lautet die Devise. Abnehmen und das ständige »Diäten« haben sich zu einem Trend entwickelt.

Viele Menschen resignieren aber auch vor diesem Schönheitsideal und stehen wieder zu ihrer Figur. Schließlich waren wohlgeformte Rundungen in früheren Zeiten auch ein Zeichen von Wohlstand.

Doch wie viel jeder wiegt, ist nicht nur eine Sache des Geschmacks und des guten Aussehens. Denn je mehr überflüssige Fettpölsterchen Sie mit sich herumtragen, desto größer ist auch die Gefahr, dass Sie diese lästigen Pölsterchen auch tatsächlich krank machen. Zu viel Speck auf den Rippen ist nicht nur lästig, sondern gilt auch als Risikofaktor für die Entstehung von Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Gicht, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Aber auch Gelenkbeschwerden, Rückenprobleme und sogar seelische Leiden sind nicht selten die Folge von zu vielen Pfunden auf den Hüften. Erfahren Sie hier, wann es sich für Sie und Ihre Gesundheit wirklich lohnt, Ihren Fettpölsterchen den Kampf anzusagen.