

**DIE  
LAUF-DIÄT  
DAS KOCHBUCH**



DR. WOLFGANG FEIL | HERBERT STEFFNY

**DIE  
LAUF-DIÄT  
DAS KOCHBUCH**

**südwest**

# Inhalt

<b>Vorwort</b>			
<i>Konsequent weitergehen</i>	8	Fett weg mit Genistein	22
Was bietet dieses Kochbuch zur Lauf-Diät zusätzlich?	8	Auch Bewegung ist ein Hormonjoker	22
Neue Bewegungspläne und neues Training	9	Hormonell auf der Höhe	23
Was bleibt gleich?	9		
<b>Die Ernährungsjoker</b>	13	<b>Die Bewegungs- und Muskeljoker</b>	25
<b>Thermogenesejoker</b>	14	<b>Es läuft weiter</b>	26
<i>Den inneren Ofen anheizen</i>	14	<i>Lebensqualität pur</i>	26
Exoten gegen Fett	14	Fitnesslaufen als Basis	27
So lodert Ihr Feuer den ganzen Tag	14		
Keimlinge – wahre Vitaminbomben	14	<b>Die Wissensjoker</b>	29
Milch macht müde Männer munter	15	<b>Neues aus der Forschung</b>	30
Ihr innerer Ofen schreit nach Flüssigkeit	15	<i>Schlau macht schlank</i>	30
<b>Vitalstoffjoker</b>	16	Der neue Gesundheitsgradmesser – WHtR	30
<i>Der richtige Mix macht's</i>	16	Die Wirkung von Gemüse, Salat und Obst verdoppeln	30
Der neue Mix setzt den Turbokombi	16	Zimt – das Gewürz der Superlative	31
Mehr Fett macht fit – wenn Sie richtig auswählen	18		
<b>Hormonjoker</b>	20	<b>Die Motivationsjoker</b>	33
<i>Mehr Muskeln, weniger Fett</i>	20	<b>Laufend genießen</b>	34
Aminosäuren, Bor und Zink für mehr Hormone	20	<i>Schlanker, fitter, glücklicher!</i>	34
Magnesium – Zündkerze für den Stoffwechsel	21	Schokolade und Kaffee – Genussmittel neu entdeckt	34

Mehr Vergnügen und Lust durch Schokolade	34
Kaffee aktiviert	35
Training planen bringt Erfolge	36
So läuft es gut weiter	36



**Die Realisierungsjoker** 39

**Das bringt Power**  
*Die richtigen Lebensmittel* 40

**Stoffwechseloffensive**  
*Zackige Rezepte* 44

Wichtige Spielregeln 44

**Rezepte**  
*Voller Energie durch 4 Wochen* 46

**Laufwettkämpfe**  
*Grenzen erweitern* 154

Rennen – Reiz und Risiko	154
Das Wettkampftraining	157
High-Intensity-Intervalltraining	159
Die Wettkampfplanung	162
6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf – Zielzeit: um 30:00 Minuten	163
Die Wettkampfvorbereitung	165
6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf – Zielzeit: 25:00 Minuten	169
6-Wochen-Plan für 10 km Wettkampf – Zielzeit: 59 Minuten	170

6-Wochen-Plan für 10 km Wettkampf – Zielzeit: 49 Minuten 171

**Krafttraining**  
*Schlanker und jünger* 172

Das Kräftigungsprogramm 172

**Meine Lauf-Diät**  
*Anwender berichten* 176

Ralf, 44 Jahre	176
Heike, 45 Jahre	178
Andrea, 52 Jahre	179

**FAQs zur Lauf-Diät**  
*Fragen und Antworten* 180

**Sachregister** 185

**Rezeptregister** 187

**Dank** 188

**Literatur** 189

**Internetadressen/ Bezugsquellen** 189

**Über die Autoren** 190

**Impressum** 192





# Vorwort

## *Konsequent weitergehen*

Im ersten Buch zur Lauf-Diät haben wir sieben Stoffwechself Joker vorgestellt und für zwei Wochen zackige Rezepte geliefert, in die diese Joker integriert waren. Das Feedback unserer Leserinnen und Leser zeigt uns, dass die Stoffwechseloffensive Körper, Geist und Seele erfrischt und die überflüssigen Pfunde wegschmilzt. Der Wunsch nach weiteren Rezepten war so groß, dass wir uns für das Kochbuch zur Lauf-Diät entschieden haben.

### **Was bietet dieses Kochbuch zur Lauf-Diät zusätzlich?**

Wir haben für Sie weitere Rezepte à la Lauf-Diät für vier Wochen ausgeklügelt. Die neuen Rezepte sind so zusammengestellt, dass die vitalisierenden und stoffwechselaktivierenden Wirkstoffe aus den Rezepten in Ihrem Körper noch länger wirksam sind. Ihr Körper bekommt dadurch noch mehr Wirkstoffe für ein langes Leben ab. Der gewollte Nebeneffekt: Sie kommen dadurch noch schneller zu Ihrem Wunschgewicht. Wir haben außerdem einen Joker ausgebaut, damit Sie den unerwünschten Bauchringen zu Leibe rücken können. Die Kohlenhydrate werden abends deutlich verringert, und dafür wird der Eiweißanteil in der Abendmahlzeit erhöht. Mit dieser Strategie arbeiten wir im Sport schon seit Jahren, damit die von uns betreuten Athleten schneller das Wettkampfgewicht erreichen. Dies liegt etwa zwei bis drei Kilogramm unter deren Normalgewicht.

In diesem Kochbuch zur Stoffwechseloffensive haben wir die stoffwechselaktivierende Wirkung von Gemüse, Salat und Obst verstärkt. Durch etwas mehr Pfeffer und Kurkuma sind die Wirkstoffe aus Gemüse, Salat und Obst im Körper länger wirksam. Folge: ein noch besseres Immunsystem und straffes Bindegewebe durch jedes einzelne Rezept – dreimal am Tag.

Nachdem Sie sich durch die Lauf-Diät bereits an die aktivierenden morgendlichen Gewürze gewöhnt haben, haben wir in den Rezepten dieses Kochbuchs für Ihre Stoffwechseloffensive die Frühstücksdrinks wirkstoffmäßig erweitert: Wir packen in jeden Drink die aktivierenden Omega-3-Fettsäuren hinein und ergänzen mit Mandelmehl. Durch das Mehl aus der Mandel wird der Eiweißanteil ausgebaut – gleichzeitig nimmt der Anteil zellschützender Antioxidanzien zu. Mit diesen neuen Frühstücksdrinks erhöhen Sie rundum Ihr Schutzpotenzial gegenüber jeder Art von Krankheit.



*Ihre Coaches: links Herbert Steffny, u. a. Diplombiologe, 16-facher Deutscher Meister und Marathon-Olympiateilnehmer, seit 1989 Fitnessseminarveranstalter und Bestsellerautor, rechts Dr. Wolfgang Feil, u. a. Biologe und Sportwissenschaftler, Dozent an der Hochschule Furtwangen, aktiver Läufer und ebenfalls Bestsellerautor.*

Neu in die Rezepte aufgenommen wurde das Lebensmittel Quinoa, auch als Inkareis bekannt. Quinoa wird gekocht wie Reis, enthält jedoch 400 % mehr Eisen und Zink sowie 40 % mehr Eiweiß als Naturreis.

Ebenso gibt es für Sie viele aktivierende Schokoladennachtische, da Kakao zu den wirksamsten Anti-Aging-Pflanzen gehört und den Motivationsjoker bereichert. Freuen Sie sich schon jetzt auch auf die Ausführungen, warum Sie zukünftig mehr Kaffee und Zimt für Ihre Stoffwechsellöser genießen dürfen.

## Neue Bewegungspläne und neues Training

In der Lauf-Diät haben wir die Wichtigkeit des Muskelaufbaujokers aufgezeigt. Hierfür haben wir Ihnen drei Bewegungspläne vom Walking zum Fitnessläufer geliefert und die wichtigsten Dehn- und Kräfti-

gungsübungen dargestellt. Jetzt geht es auch hier weiter: Wie wäre es mit einem Trainingsplan für den ersten Fünf-Kilometer-Lauf – vielleicht auch für den ersten Zehn-Kilometer-Lauf?

Auch hier können Sie wählen zwischen moderat und zeitorientiert – so, wie Sie es möchten. Außerdem erhalten Sie bei den Kräftigungsübungen zusätzliche Anleitungen, wie Sie dem Alterungsprozess ein Schnippchen schlagen können. Wir zeigen Ihnen die wirksamsten Übungen zum HII-Training.

## Was bleibt gleich?

Gleich geblieben sind folgende Lauf-Diät-Prinzipien:

- ▶ Drei aktivierende Hauptmahlzeiten pro Tag.
- ▶ Vermeidung von Hungergefühlen durch die optimale Kombination der Nährstoff-

fe. Den Sonntag haben wir dieses Mal wie alle anderen Wochentage mit ca. 2000 Kilokalorien berechnet.

- ▶ Sünden sind eingerechnet. Im Kochbuch zur Stoffwechseloffensive haben Sie pro Woche ein genehmigtes Sündenpotenzial von ca. 700 Kilokalorien. Das entspricht mehr als einer Tafel Schokolade oder drei halben Litern Bier oder 200 bis 300 Gramm Käse pro Woche.
- ▶ Essen Sie keine Zwischenmahlzeiten, also auch kein Obst zwischendurch – das würde den Hunger erhöhen und dick machen.
- ▶ Drei bis fünf Gläser Rotwein pro Woche zum Schutz Ihrer Körperzellen können Sie sich gönnen. Bauen Sie den Rotwein einfach so ein, wie es Ihnen passt. Die Rotweinenergie ist in den Plänen eingerechnet.
- ▶ Täglich können Sie zwischen zwei und vier Tassen Kaffee trinken. Gönnen Sie sich diese Extraportion an guter Stimmung und Lebensverlängerung. Obwohl in den Rezepten meist nur einmal Milchkaffee am Morgen aufgeführt ist, können Sie die anderen Tassen Kaffee ebenfalls mit Milch trinken – auch diese Milch-

menge haben wir in den Plänen berücksichtigt.

- ▶ Ihre tägliche Trinkmenge sollte bei drei Litern liegen; Tee und Kaffee zählen zur Trinkmenge dazu. Allerdings sollten Sie Tee und Kaffee immer ungesüßt trinken. Auch künstliche Süßungsmittel sollten generell gemieden werden. Egal ob Aspartam, Sucralose, Acesulfam-K, etc., alle chemisch hergestellten Süßungsmittel können zu vielen ungewollten Nebenwirkungen führen. Wir empfehlen Ihnen daher zum Süßen die unbearbeitete Stevia Pflanze.
- ▶ Der Tageseinstieg erfolgt über einen liebevollen Gedanken zum Tag (aus dem Jahreskalender »Magische Momente« von Management- und Persönlichkeits-trainer Jörg Löhr).
- ▶ Das Bewegungs- und Muskelkräftigungsprogramm ist in die Tagespläne eingebunden.
- ▶ Ein vitalisierendes Frühstück dient als Zündkerze für einen aktiven Tag.

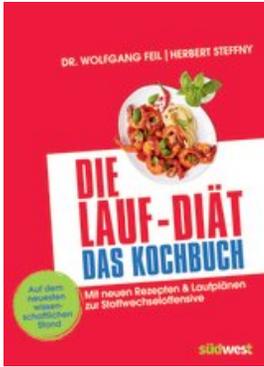
Machen Sie sich weiter auf Ihren stoffwechselaktiven Weg – wir begleiten Sie wieder gerne!

*Ihr Dr. Wolfgang Feil  
und Ihr Herbert Steffny*

## Die sieben Stoffwechseljoker im Überblick

Erfolgreiches Gewichts- und Vitalitätsmanagement braucht viele Trümpfe und Joker. Sie sind immer auf der Gewinnerseite, wenn Sie durch möglichst viele Joker Ihren Bestand an Trümpfen deutlich ausbauen. Mit den Jokern aus der Lauf-Diät macht es Ihnen Spaß, laufend vitaler zu werden. Ganz nebenbei werden Sie immer mehr Pfunde los.





Wolfgang Feil, Herbert Steffny

### **Die Lauf-Diät - Das Kochbuch**

Mit neuen Rezepten & Laufplänen zur Stoffwechsellösoffensive

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-517-09279-9

Südwest

Erscheinungstermin: Januar 2014

Fit, schlank und gesund!

Das Kochbuch zur erfolgreichen Lauf-Diät bietet über 80 neue Rezepte für weitere vier Wochen gesunden Abnehmens auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht.

Körperfett kann ausschließlich durch eine Ernährung abgebaut werden, die den Körper auf Fettverbrennung programmiert. Mit der Lauf-Diät verliert man überflüssige Kilos effektiv und nachhaltig: Das eigens entwickelte Ernährungsprogramm liefert Rezeptideen, die den Stoffwechsel durch ihre Zusammensetzung beschleunigen und dem Körper helfen, Nährstoffe schneller und effektiver zu verbrennen. Mit den praxiserprobten Trainingsplänen für jedes Leistungsniveau wird die Fettverbrennung zusätzlich angekurbelt und man kommt seinem persönlichen Wohlfühlgewicht laufend näher! Das Kochbuch zur erfolgreichen Lauf-Diät bietet über 80 neue Rezepte für weitere vier Wochen gesunden Abnehmens auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht.