

Joe Wicks  
**Der 15-Minuten-Body-Coach**



**GOLDMANN**

Lesen erleben



# JOE WICKS

# DER 15 MINUTEN BODY COACH

- 15-Min.-Mahlzeiten
- 15-Min.-Workouts

Schnell schlank und gesund

Aus dem Englischen von Imke Brodersen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Der Autor dankt den Teilnehmern von „My Lean Winners“ und „Lean in 15 Heroes“ für die Genehmigung, die Bilder auf den Seiten 10–11, 230–235, 244–245 und 250–251 zu veröffentlichen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

©2016 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Straße 28, 81673 München

©2015 der Originalausgabe Joe Wicks

Originaltitel: *Lean in 15*

Originalverlag: Bluebird, an imprint of Pan Macmillan, London

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München, nach einem Entwurf von Pan Macmillan

Umschlagfotos: ©Maja Smend

Fotos: Maja Smend (alle Foodfotos und Fotos auf S. 6, 31, 35, 127, 203), Glen Burrows (Fitnessfotos und Fotos auf S. 12/13, 26/27, 36/37, 110/111, 182/183, 210/211, 224/225, 236, 250)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, a.s., Český Těšín

KW · Herstellung: CF

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17658-8

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# INHALT



Über mich	7
<b>1. Der 15-Minuten-Plan</b>	<b>12</b>
<b>2. Organisation ist alles</b>	<b>26</b>
<b>3. Rezepte mit weniger Kohlenhydraten</b>	<b>36</b>
<b>4. Post-Workout-Rezepte mit mehr Kohlenhydraten</b>	<b>110</b>
<b>5. Snacks und Süßes</b>	<b>182</b>
<b>6. Fettverbrennung und Muskelaufbau mit HIIT</b>	<b>210</b>
<b>7. Sieg auf der ganzen Linie: Meine Champions</b>	<b>226</b>
Rezeptregister	244
Sachregister	246
Danksagung	251



# ÜBER MICH



Als ich Anfang 2014 mein erstes #Leanin15-Video auf Instagram stellte, hätte ich nie gedacht, dass daraus einmal dieses Buch werden könnte. Ich hatte einfach nur in der Küche herumgespielt, weil ich andere mit ein paar einfachen Rezepten beim Abnehmen unterstützen wollte.

Alle Mahlzeiten waren in 15 Minuten fertig, und die Videos waren nur 15 Sekunden lang – die Geburtsstunde meines Hashtags #Leanin15. Kein Mensch sah sich die Videos an, und meine Nachbarn hielten mich für verrückt, wenn sie hörten, wie ich Lobeshymnen auf Brokkoli vor mich hin trällerte oder enthusiastisch rief: „Bosh, that’s Lean in 15.“

Einige Freunde rieten mir von dieser Spinnerei ab – ich solle mich lieber auf meine Karriere als Personal Trainer und meine Boot Camps konzentrieren. Immerhin war ich damit seit fünf Jahren sehr zufrieden. Aber ich hatte Spaß an meiner Idee und machte einfach weiter, häufig mit bis zu drei Videos pro Tag. Es war ziemlich aufwändig, beim Kochen immer wieder zu unterbrechen, um jeden Schritt zu filmen, doch für mich war jede Mahlzeit die Chance, ein neues Rezept zu teilen. Das motivierte mich.

Erstaunlicherweise fühlten sich schon nach wenigen Monaten Hunderttausende auf der ganzen Welt von meinem Konzept angesprochen,

„Für mich war jede Mahlzeit die Chance, ein neues Rezept zu teilen.“

kochten meine Rezepte nach und teilten sie online. Das enorme Echo lag sicher daran, dass meine Gerichte so schnell und einfach zubereitet wurden – und dass ich beim Kochen sichtlich Spaß hatte.

In Sachen Kochen bin ich absoluter Autodidakt. Darum schätze ich ein unkompliziertes Vorgehen und verwende Lebensmittel, die es in jedem Supermarkt gibt. Das bedeutet, dass meine 15-Minuten-Mahlzeiten wirklich jedem offenstehen und gerade für Leute geeignet sind, die viel um die Ohren haben.

Zudem setzt mein Ansatz auf kleine, alltägliche Veränderungen, ohne strikte Vorgaben. Ich poste häufig Fotos von meinen Mahlzeiten in Restaurants oder kleinen Leckereien. Zum Beispiel liebe ich Moelleux au chocolat (Schokoküchlein mit flüssigem Kern) – schuldig im Sinne der Anklage!

Ich glaube, die Leute mögen mich, weil ich mich nicht ständig perfekt ernähre und das auch nie von mir behauptete. Früher war meine Ernährung eine einzige Katastrophe. Ich habe immer hart trainiert, doch Ernährung war für mich eher nebensächlich. Wie die meisten aktiven Menschen war ich eher kochfaul und habe mich gern mit Zeitmangel herausgeredet. Also gab es meist Frühstückscerealien, ein Sandwich auf die Hand und Fertigmahlzeiten. Die anschließende Schlappe hielt ich für normal. In den Pausen zwischen meinen Trainingssessions trank ich Limonade und stärkte mich mit Schokoriegeln. Mein Körper veränderte sich kaum, und ich wurde nie richtig schlank. Irgendwann wurde mir klar, dass gegen eine falsche Ernährung auch noch so viel Training nichts hilft.

Erst als ich mich nach dem Studium intensiv mit dem Thema Ernährung beschäftigte, wurde mir bewusst, dass unverfälschte Nahrung großen Einfluss auf das Energieniveau hat und zu körperlichen Veränderungen beiträgt. Je mehr ich begriff, desto gezielter konnte ich meinen Körper verändern. Dank meines neuen Wissens stieg mein Verständnis für Ernährung, und ich konnte endlich schlank werden und bleiben. Irgendwann teilte ich meine Erkenntnisse dann auch meinen Klienten mit, deren Körper ebenfalls bemerkenswert prompt reagierte. Dank ihrer schnellen Erfolge war ich als Trainer bald komplett ausgebucht. Doch trotz zwei paralleler Boot Camps konnte ich maximal 100 Menschen pro Woche betreuen. Das reichte mir nicht. Ich wollte mehr

„ Mein Ansatz setzt auf kleine, alltägliche Veränderungen, ohne strikte Vorgaben. “



Menschen dazu verhelfen, ihr Ziel zu erreichen. Darum steckte ich mehr Energie in meine Social Media-Kanäle. Über Twitter, Facebook, YouTube und Instagram konnte ich mit meinen Videorezepten, Workouts und Blogbeiträgen Tausende gleichzeitig erreichen. Und während meine Anhängerschaft wuchs, wurden mir allmählich die schockierenden Zustände in der Diätindustrie bewusst. Tagtäglich kamen Zuschriften von allen möglichen Leuten, die über einseitige Kaloriensparmaßnahmen klagten, und bald zeichnete sich ab, wie viel falsche Informationen die Menschen erhielten – und was sie alles bereitwillig auf sich nahmen, um schlanker zu werden. Zwei Stunden Sport pro Tag bei unter 1000 Kilokalorien waren keine Seltenheit. Ich fand es erschütternd, dass Menschen so lebten, immer auf der Suche nach der geheimen Formel und ohne je die ersehnten Erfolge zu erzielen. Ganz besonders Unglückliche steckten in Diäten gefangen, mit denen sie nie so rank und schlank werden konnten, wie sie es sich wünschten. Ich glaube, dass solche Blitzdiäten erheblich zu Essstörungen und gestörter Körperwahrnehmung beitragen, die heute so verbreitet sind. Die Menschen sind davon überzeugt, dass man Fett nur loswird, wenn man die Kalorienzufuhr so drastisch einschränkt, dass ein massives Energiedefizit entsteht. Diese Vorgehensweise setzt jedoch nur den Jo-Jo-Effekt in Gang, und die Leute kämpfen dauerhaft mit ihrem Gewicht. Das ist ungesund und sollte nicht als normal gelten.

Eines Tages beschloss ich während meiner Joggingrunde, etwas dagegen zu unternehmen. Ich wollte ein Onlinekonzept für Ernährung und Körpertraining entwickeln, um den Leuten das richtige Wissen beizubringen und sie von ihren schädlichen, ungesunden Diäten zu erlösen. Mein Ziel war ein nachhaltiges Konzept mit leckeren Mahlzeiten, dank derer die Leute mehr essen durften, um dann effektiver (und deutlich kürzer!) zu trainieren und Fett zu verbrennen.

Der individuelle Energiebedarf ist sehr unterschiedlich. Darauf geht mein Ernährungskonzept in besonderer Weise ein, denn es lässt sich individuell zuschneiden und bleibt dabei flexibel. So stelle ich sicher, dass das gewünschte Ergebnis zustande kommt und sich auch halten lässt. Nach monatelanger Planung entstand mein 90-Tage-Kurs zur Traumfigur „Shift, Shape and Sustain“ (SSS), den ich über die sozialen Medien bewarb. Bald trudelten „Vorher-Nachher-Bilder“ mit schriftli-

„ MEIN ZIEL  
WAR EIN  
NACHHALTIGES  
KONZEPT. “



chen Erfolgsberichten ein. Damals hatte ich keine Ahnung, was für eine Lawine ich losgetreten hatte – ich staune bis heute über den Erfolg! Dank der entstehenden Online-Community hatte ich Tausende miteinander in Verbindung gebracht, die alle dasselbe Ziel hatten. Angesichts von immer mehr Online-Klienten musste ich schließlich die Boot Camps zurückschrauben und irgendwann alle Klienten, die mich als Personal Trainer wollten, an einen Freund verweisen. Inzwischen lief mein Geschäft komplett online und eroberte die Welt.

Ursprünglich schrieben sich vor allem Engländer und Schotten ein, doch dann kamen Menschen aus der ganzen Welt hinzu. In Australien, Schweden, Singapur und Dubai hörten die Leute von meinem Konzept und meldeten sich zum 90-Tage-Kurs an. Anfangs musste ich nur wöchentlich ein paar E-Mails beantworten und einige Pläne rausschicken, doch ehe ich mich versah, hatte ich jeden Monat mehrere tausend Anmeldungen und benötigte ein ganzes Team, um diese Klienten auf ihrem Weg angemessen zu unterstützen.

Ich liebe meine gegenwärtige Arbeit, und obwohl ich noch keinem dieser Online-Klienten persönlich begegnet bin, bin ich sehr stolz auf sie und fühle mich jeden Tag von ihnen inspiriert. Dank der Weitergabe von aktuellem Ernährungswissen konnte ich diese Menschen in die



„ Nun will  
ich noch mehr  
Menschen  
helfen. “

Lage versetzen, ihre Ziele auf gesunde, angenehme Weise und in Eigenverantwortung zu erreichen.

Als Body Coach will ich nun noch mehr Menschen helfen. Dabei weiß ich sehr gut, dass mein Online-Erfolg keineswegs über Nacht kam. Er ist allmählich gewachsen und entspringt ausschließlich harter Arbeit. Es erfordert viel Vertrauen, einem Menschen zu glauben, den man nie persönlich kennen gelernt hat. Dieses Vertrauen habe ich mir mit vielen hundert Stunden Interaktion, Videos und Tweets erarbeitet. Obwohl anfangs kein Mensch zuhörte, habe ich weiter geteilt und Wissen herausgegeben. Irgendwann haben andere aufgehört.


So viel zu mir und meinem bisherigen Werdegang. Ich bin sehr glücklich, dass ich mein Wissen und meine Rezepte nun auch in Buchform weitergeben kann. Ich hoffe, Sie haben Spaß beim Lesen und wollen danach auch selber kochen, das Kommando übernehmen und sich den Körper erobern, den Sie sich schon immer gewünscht haben.

Joe Wicks

– THE BODY COACH







# DER 15- MINUTEN- PLAN

# DIÄTEN HELFEN NICHT!



Das Dumme an Diäten ist: Sie helfen nicht. Jedenfalls nicht langfristig. Anfangs nimmt man vielleicht ab, besonders wenn die Kalorienzufuhr massiv zurückgeschraubt wird, aber es besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass man danach bald zu den alten Essgewohnheiten zurückkehrt und die verlorenen Pfunde wieder zulegt. Aus tausendfacher Erfahrung als Coach weiß ich, dass der Erfolg davon abhängt, ob das Konzept Spaß macht und nachhaltig angelegt ist. Der Ernährungsplan muss unkompliziert und stressfrei sein, denn das Leben ist auch ohne Diät stressig genug, und wir können einfach nicht jeden Tag stundenlang in der Küche stehen.

Darum beruht mein Ansatz auf der 15-Minuten-Formel. Eine Viertelstunde können auch vielbeschäftigte Menschen für sich selbst freihalten, um zu kochen und schlank zu bleiben. Bei mir geht es nicht um eine klassische Diät, sondern um eine Lebensweise, die Ihren Körper und Ihre Ernährung für immer verwandeln wird. Nachdem ich Ihnen erklärt habe, wie man den Körper angemessen versorgt, werden Sie nie wieder Kalorien zählen müssen.

Die meisten Rezepte in diesem Buch sind in weniger als 15 Minuten fertig. Vieles lässt sich gut aufheben, so dass man gleich die doppelte Menge für den nächsten Tag oder die nächste Woche zubereiten kann.

„ DER ERFOLG  
HÄNGT DAVON  
AB, OB DAS  
KONZEPT SPASS  
MACHT UND  
NACHHALTIG  
ANGELEGT IST. “



Einige wenige Gerichte benötigen etwas länger, überschreiten also mein selbst gesetztes Limit. Weil sie so gut schmecken, lohnt sich der Mehraufwand, und ich wollte sie niemandem vorenthalten. Je mehr Sie um die Ohren haben, desto wichtiger ist gute Planung. Wenn ich Ihnen dazu rate, das Kommando zu übernehmen, ist das zugleich meine Erfolgsgarantie. Wie das geht, verrate ich in Kapitel 2 „Organisation ist alles“.

## Keine Wunderkuren

.....

Bitte ignorieren Sie alle Werbebotschaften, mit denen man Ihnen geheime Kräuterrezepturen, flüssige Ersatzmahlzeiten oder Saftdiäten andrehen will. Das ist keine Lösung. In Wahrheit sind genau solche Diäten das Problem, weil sie den Grundprinzipien der Ernährung und des menschlichen Stoffwechsels zuwiderlaufen. Hinzu kommt, dass solche Diäten auf Wiederholung abzielen, denn die Hersteller wissen ganz genau, dass das verlorene Gewicht schnell wieder an den Hüften klebt und die Kunden dann wiederkommen. Ich helfe Ihnen, diesen Teufelskreis ein für alle Mal zu durchbrechen.

Tatsache ist: Für einen schlanken Körper gibt es keine Zauberkur. Er ist das Ergebnis von Zeit, Entschlossenheit, regelmäßigem Training und der richtigen Ernährung. Die gute Nachricht lautet: Bei meinen 15-Minuten-Mahlzeiten werden keine Nahrungsgruppen verteufelt, und Sie müssen auch nicht hungern, ganz im Gegenteil. Ich möchte Ihnen Mut zum Umdenken machen. Ab jetzt läuft alles anders. Ich möchte, dass Sie *mehr* essen, und ich zeige Ihnen, was Ihr Körper wirklich braucht, um Fett zu verbrennen und schlanke Muskelmasse aufzubauen. Denn je mehr Muskeln man hat, desto effizienter funktioniert der Stoffwechsel. Und das bedeutet, dass man sogar noch mehr essen darf. Zwei Fliegen mit einer Klappe – perfekt!

Ich sage auch ein paar Worte zur Wichtigkeit von Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten, damit Sie verstehen, was der Körper zu welchem Zeitpunkt benötigt. Meine Philosophie lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren.

„ Ich möchte, dass Sie mehr essen, und ich zeige Ihnen, was Ihr Körper wirklich braucht.“

„Hören Sie auf  
Ihren Körper.  
Niemand soll  
hungern!“

## Ihr Körper ist einzigartig

Die Portionsgrößen der verschiedenen Rezepte sind nicht individuell auf Sie zugeschnitten. Ohne genauere Angaben zu aktuellem Gewicht, Aktivitätsniveau, Altersgruppe und Ähnlichem ist das auch gar nicht möglich. Der individuelle Energiebedarf ist sehr unterschiedlich, so dass Sie die Portionsgrößen insbesondere entsprechend Ihrer Aktivität erhöhen oder vermindern müssen. Wer intensiv trainiert und zusätzlich auch im Beruf körperlich aktiv ist, braucht mehr zu essen als jemand, der acht Stunden am Schreibtisch sitzt und wenig Sport treibt.

Das ist gar nicht besonders kompliziert. Ob Sie genug Energie haben oder nicht, werden Sie bald spüren, also hören Sie auf Ihren Körper. Niemand soll hungern! Ich kann unmöglich jedem Leser und jeder Leserin die passende Portionsgröße zuteilen, doch die strukturierte Ernährungsweise, die ich in diesem Buch vorstelle – was man wann essen sollte –, trägt sehr gut zum Fettabbau bei. Sie entspricht Zyklus 1 meines mittlerweile zehntausendfach bewährten 90-Tage-Programms *Shift, Shape and Sustain*. In der Phase *Shift* wird unerwünschtes Fett aktiviert, indem wir den Körper durch geschickte Kombination von Ernährung und Sport auf ständige Fettverbrennung umschalten. (Für die Sportkomponente habe ich auch ein paar HIIT-Workouts für zu Hause eingefügt, siehe Seite 214.)

## Die drei Makronährstoffe

Als Makronährstoffe gelten unsere Hauptenergiequellen – Fette, Proteine und Kohlenhydrate. Alle drei sind unerlässlich für einen gesunden, starken und schlanken Körper. Die in diesem Buch dargestellte Ernährungsform klammert keinen dieser Nährstoffe rigoros aus, sondern beliefert den Körper mit den richtigen Mengen zum passenden Zeitpunkt, damit er optimal darauf reagieren kann.

Bei geringer Beanspruchung wie Fernsehen, dem Gang zum nächsten Laden oder auch Schlafen verlässt sich der Körper am liebsten auf den Treibstoff Fett. Bei intensiver Aktivität sind gespeicherte Kohlenhydrate die bevorzugte Energiequelle. Ich verrate Ihnen, wie



Sie dieses Wissen zu Ihrem Vorteil nutzen können, damit der Körper stets auf die Energiequelle zugreift, die dem aktuellen Bedarf entspricht.

## Die Fettfrage

Fette wurden lange zu Unrecht so sehr verteufelt, dass heute die Meinung vorherrscht, dass Fett immer schlecht ist und fett macht. So konnte sich ein ganzer Industriezweig herausbilden, der uns mit fettarmen Varianten normaler Lebensmittel versorgt. Wer abnehmen möchte, spart meist zuallererst am Fett. Aber Fett ist nicht gleich Fett. Auf manche Fette – zum Beispiel Transfette in bestimmten stark verarbeiteten Lebensmitteln – sollte man lieber verzichten. Andere hingegen – wie die Omega-3-Fettsäuren aus fettem Fisch, die zur Eindämmung der Entzündungsbereitschaft beitragen – sind für den Körper lebenswichtig. Sie werden als essentielle Fettsäuren bezeichnet, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann, sondern über die Nahrung aufnehmen muss. Auch bei der Vitaminaufnahme spielen Fette eine zentrale Rolle: Die Vitamine A, D, E und K sind fettlöslich. Ohne das Vorliegen von Fett kann der Körper sie nicht resorbieren.

Wer sich einen Energieschub wünscht, denkt oft zuerst an Kohlenhydrate, dabei liefern Fette im Vergleich deutlich mehr Energie als andere Makronährstoffe. Ein Gramm Fett versorgt den Körper mit neun Kilokalorien Energie, während Proteine und Kohlenhydrate nur vier Kilokalorien pro Gramm liefern. Damit ist Fett eine fantastische Energiequelle, die zudem den Blutzucker stabil hält. Da die Fettverdauung längere Zeit in Anspruch nimmt, macht Fett auch länger satt und bewahrt so vor dem Naschen zwischendurch.

## Warum sind Fette so wichtig?

Fette haben im Körper diverse wichtige Aufgaben, darunter:

- ★ Energie bereitstellen
- ★ die Aufnahme fettlöslicher Vitamine ermöglichen
- ★ Organe, Nerven und Gewebe schützen

„ Eine Handvoll Nüsse oder eine halbe Avocado sind eine perfekte Zwischenmahlzeit. “

- ★ Beteiligung an der Regulierung der Körpertemperatur
- ★ Jede Zellmembran im Körper benötigt Fett zu ihrem Schutz, und auch für die Bildung neuer gesunder Zellen ist Fett erforderlich
- ★ Fette sind an der Erzeugung wichtiger Hormone beteiligt
- ★ Fette halten Haare, Haut und Nägel gesund

## Welche Fettarten gibt es?

Es gibt drei Arten Fett, und zwar

- ★ gesättigte Fette: tierische Fette, Butter, Eier, Käse, Kokosöl,
- ★ einfach ungesättigte Fette: Nüsse, Avocados, Olivenöl (extra vergine), Erdnussöl, Sesamöl,
- ★ mehrfach ungesättigte Fette: Sonnenblumenöl, Walnussöl, Leinöl und fetter Fisch wie Lachs oder Makrele.

Der schlechte Ruf der gesättigten Fette beruht auf Daten der 1950er Jahre. Damals kam eine Studie zu dem Ergebnis, dass der Verzehr gesättigter Fette die Menge des schädlichen Cholesterins im Blut ansteigen ließe und dass dies zu Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen führe. Im Rückblick war diese Studie stark fehlerhaft und berücksichtigte nicht, dass es auch Länder gibt, in denen Menschen sehr viele gesättigte Fette aufnehmen, aber trotzdem kaum Herzkrankheiten entwickeln. Leider hat die daraus abgeleitete Hypothese zu „herzgesunder Ernährung“ offizielle Gesundheitsempfehlungen beeinflusst und so den Boom für fettarme Produkte begründet. Man ermunterte die Menschen, statt Fett lieber mehr Kohlenhydrate wie Getreideflocken, Reis und Nudeln zu essen. Dennoch sind die Todesfälle durch starkes Übergewicht, Diabetes und Herzkrankheiten seither unablässig angestiegen.

Neuere Forschungsarbeiten legen ironischerweise nahe, dass gesättigte Fette aus Butter, Milch, Sahne, Eiern und Kokosöl ganz im Gegenteil das gute Cholesterin im Blut erhöhen und dem Herzen guttun. Es gibt also keinen Grund, um solche Lebensmittel einen Bogen zu machen. Das heißt natürlich nicht, dass man am besten gleich mal eine dicke Portion Käse futtern sollte. Schließlich liefert Fett viele Kalorien,

so dass man besser alles in Maßen und entsprechend dem persönlichen Energiebedarf zu sich nimmt.

## Einfach ungesättigte Fette

.....

Einfach ungesättigte Fette, die zum Beispiel in nativem Olivenöl, Avocados und Nüssen stecken, können das erwünschte HDL-Cholesterin erhöhen. Das ist einer der Gründe, weshalb eine Handvoll Nüsse oder eine halbe Avocado eine perfekte Zwischenmahlzeit sind. Im Gegensatz zu zuckerhaltigen Müsliriegeln oder Schokolade bleibt dabei auch der Blutzucker stabil, und man hat weitaus länger einen stabilen Energiepegel.

## Mehrfach ungesättigte Fette

.....

Mehrfach ungesättigte Fette stecken in fettem Fisch (wie Lachs oder Makrele) und sind eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren gelten als entzündungshemmend, womit sie das Verletzungsrisiko und das Risiko für chronische Erkrankungen mindern. Ich bin kein großer Freund von Fisch und habe in den ersten 25 Jahren meines Lebens keinen angerührt. Inzwischen habe ich mich vorsichtig an Fisch herangetastet, weil ich weiß, wie wichtig er für die Gesundheit ist. Ein frisches Stück Wildlachs lässt sich auch durch noch so viele Fischölkapseln nicht ersetzen. Darum sollte jeder mindestens zwei Mal pro Woche Fisch essen.

## Ungesunde Fette

.....

Die gehärteten, hydrogenisierten Fette, die wir nicht essen sollten, verstecken sich nicht nur in Süßigkeiten, Backwaren und Fastfood, sondern auch in vielen fettarmen Diätprodukten. Fettarme Fertig- mahlzeiten können beispielsweise wenig gesättigte Fette enthalten, sind dafür aber häufig zugunsten einer längeren Haltbarkeit mit hydrogenisierten Transfetten überladen. Ich rate dazu, alle Mahlzeiten

„BEREITEN SIE ALLE MAHLZEITEN KOMPLETT SELBST ZU UND VERZICHTEN SIE WEITESTGEHEND AUF FERTIGKOST.“

komplett selbst zuzubereiten und auf Fertignahrung weitestgehend zu verzichten.

## Welches Fett taugt zum Kochen?

Sie werden feststellen, dass ich beim Kochen meist Kokosöl oder Butter verwende. Das liegt daran, dass diese gesättigten Fette beim Erhitzen stabiler bleiben. Stark verarbeitete, mehrfach ungesättigte pflanzliche Öle und Margarine verlieren beim Erhitzen ihre Stabilität. Das heißt, sie oxidieren leicht, dabei entstehen freie Radikale, und die wollen wir dem Körper nicht zumuten. Wenn freie Radikale Fettmoleküle angreifen, entwickeln diese Moleküle ähnliche Eigenschaften wie Transfette. Dadurch steigt der Anteil des unerwünschten LDL-Cholesterins, und das gute HDL-Cholesterin geht im Vergleich dazu zurück – ein doppelter Nachteil, der dem Herzen gar nicht guttut.

## Was ist mit den Proteinen?

Jede 15-Minuten-Mahlzeit beruht auf Proteinen, sowohl an Sporttagen als auch an den Ruhetagen. Proteine sind unverzichtbar für:

- ★ den Erhalt der Struktur und die Kraft von Zellen und Gewebe
- ★ die Stoffwechselregulierung
- ★ die Hormonproduktion
- ★ Reparatur und Wachstum von Muskelgewebe
- ★ die Stärkung des Immunsystems

## Welche Proteine braucht man?

Der Körper zerlegt Proteine in Aminosäuren. Viele meiner Rezepte enthalten tierische Proteinquellen wie Eier, Fisch, Huhn oder Rindfleisch. Sie gelten als vollständige Proteine, weil sie alle essentiellen Aminosäuren liefern, die unser Körper benötigt. Vegetarier können natürlich auf Tofu oder Quorn zurückgreifen, müssen aber deutlich größere Men-

gen davon zu sich nehmen, um ihren Proteinbedarf im nötigen Umfang zu decken.

## Proteinpulver

Ich sage gern, echtes Essen, kein Staub! Ergänzungsmittel können eine gute Ernährung allenfalls ergänzen, sind aber kein Ersatz für echte Lebensmittel. Dennoch verwende ich in einigen Rezepten Proteinpulver, zum Beispiel bei den über Nacht eingeweichten Haferflocken. Molkeprotein (Whey) ist ein ausgezeichnetes Ergänzungsmittel nach dem Workout, weil es den Muskeln blitzschnell zur Verfügung steht, so dass die Aminosäuren gleich anfangen können, Muskelfasern zu reparieren und neu aufzubauen. Wer eine milchfreie Alternative wünscht (Wheypulver wird aus Molke gewonnen), kann vegetarisches Proteinpulver auf Hanf- oder Erbsenbasis probieren.

## Zum Thema Kohlenhydrate

Zu Kohlenhydraten herrscht große Verwirrung – welche Kohlenhydrate sind gut, welche schlecht, wann kann man sie essen und wann nicht? Das alles möchte ich ansprechen und Ihnen zeigen, was für eine großartige Energiequelle Kohlenhydrate sein können.

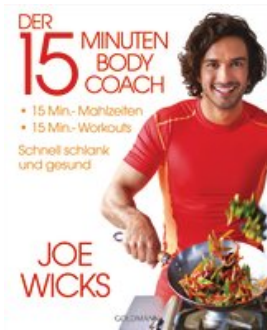
Dass Kohlenhydrate, die man nach 18 Uhr verzehrt, dick machen, haben Sie bestimmt schon mal gehört. Ist aber absoluter Humbug! Kohlenhydrate machen nicht dick. Dick werden wir erst, wenn wir mehr Energie zu uns nehmen, als der Körper benötigt. Wer also jeden Tag die richtige Menge Kohlenhydrate isst, wird nicht dick, sondern kann vielmehr intensiver trainieren und mehr Muskeln aufbauen. Und das macht schlanker.

## Wozu brauchen wir Kohlenhydrate?

- ★ Kohlenhydrate sind bei starker Beanspruchung die Hauptenergiequelle für die Muskeln.

„ECHTES ESSEN,  
KEIN STAUB!“

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Joe Wicks

## **Der 15-Minuten-Body-Coach**

15-Min.-Mahlzeiten

15-Min.-Workouts

Schnell schlank und gesund

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 256 Seiten, 19,5 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-442-17658-8

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2016

Der Rekord-Bestseller aus Großbritannien!

Mehr essen, weniger Sport und trotzdem abnehmen – wer möchte das nicht? In seinem ersten Buch »Der 15-Minuten-Body-Coach« verrät Instagram-Star Joe Wicks, alias "The Body Coach", wie das geht: Er stellt 100 Rezepte für leckere, nährhafte und schnell zubereitete Mahlzeiten vor und präsentiert spezielle Workouts auf Basis von High Intensity Intervall Training (HIIT). Durch diese Kombination von richtiger Ernährung und passendem Sportprogramm wird die Fettverbrennung angekurbelt und die Pfunde purzeln.

 [Der Titel im Katalog](#)