



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

»Sie schaffen es, denn 17 Tage sind für jeden ein überschaubarer Zeitraum.« – Schnell und gleichzeitig dauerhaft abnehmen mit dem von Dr. med. Mike Moreno entwickelten Programm, das er für die vorliegende Neuauflage seines Bestsellers »Die 17-Tage-Diät« vollständig überarbeitet und aktualisiert hat.

Leicht umsetzbar ist sein revolutionäres Diätprogramm in Phasen unterteilt: In der ersten Phase purzeln die Kilos, in den darauffolgenden wird der Stoffwechsel neu »programmiert« und der Körper in der dritten Phase an mehr Aktivität gewöhnt. Währenddessen wird durchgehend der körpereigene Fettabbau angeregt. Und alles ohne Hungergefühl, aber mit mehr Energie und gesunder Lebensweise!

Autor

Dr. med. Michael Rafael Moreno praktiziert in San Diego, Kalifornien, und ist Vorstandsmitglied im dortigen Zweig der American Academy of Family Physicians. Das von ihm entwickelte Konzept der *17-Tage-Diät* wurde in den USA zum Mega-Bestseller.

Außerdem von Dr. Mike Moreno im Programm

Der 17-Tage-Plan zum Jüngerwerden

(📖 auch als E-Book erhältlich)

Dr. med. Mike Moreno

Die neue 17-Tage-Diät

Schnelle und dauerhafte Ergebnisse

Aus dem Amerikanischen
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.

Bei persönlichen Gesundheitsproblemen oder Beschwerden wenden Sie sich vor einer Diät auf der Grundlage der hier gegebenen Empfehlungen bitte stets an Ihren Arzt.

Produktnamen und Marken, die in diesem Buch erwähnt werden, unterliegen dem Markenrecht. Keiner der genannten Hersteller hat dieses Buch in jeglicher Form gesponsert, autorisiert, finanziell gefördert oder auch nur geprüft und gebilligt. Bitte halten Sie sich bei der Verwendung von Produkten stets an die Herstellerangaben. Autor und Verlag sind für die Angaben der Hersteller zu ihren Produkten nicht verantwortlich.

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.

Dieses Buch ist bereits in ähnlicher Form unter der Nummer 17307 im Goldmann Verlag erschienen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständig überarbeitete Neuauflage Juli 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2012, 2016 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2010, 2014 der Originalausgabe The 17 Day Diet Inc. Revised edition @ 2014

17 Day Diet Inc. All rights reserved

Originaltitel: The 17 day diet breakthrough edition

Originalverlag: Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc., New York.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: Getty Images/Burazin

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

JT · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17568-0

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Dieses Buch widme ich meiner Familie und meinen Freunden,
die mich und meine Träume beflügeln, ganz besonders aber
meinen Eltern, die mich stets ermutigt und unterstützt haben.
Sie haben großen Wert auf Bildung gelegt und mir beigebracht,
wie wichtig es ist, hart zu arbeiten und anderen beizustehen.
Außerdem möchte ich meinen Patienten danken, die mir helfen,
jedes Schubladendenken zu überwinden, damit diese Welt
gesünder und glücklicher wird.*

Inhalt

Einführung: Abnehmen – der Durchbruch	9
Teil I – Der Durchbruch mit der 17-Tage-Diät	21
1. Geben Sie mir 17 Tage Zeit!	23
2. Verbrennen heißt das Zauberwort	49
3. Konturenfutter: Nährstoffe nach Maß	79
Teil II – Die Phasen der Fettverbrennung	87
4. Durchbruch durch Kurzzeitfasten	89
5. Phase 1: Anheizen	102
6. Phase 2: Aktivieren	140
7. Phase 3: Austarieren	168
8. Phase 4: Ankommen	205
Teil III – Die 17-Tage-Diät individuell angepasst	229
9. Streifzüge durch fremde Küchen	231
10. Strategien bei PMS	248

Teil IV – Herausforderungen meistern	277
11. Ausgehen während der 17-Tage-Diät	279
12. Die liebe Familie	298
13. Unbeschwert feiern	312
14. Unterwegs mit der 17-Tage-Diät	327
15. Schichtarbeit mit der 17-Tage-Diät	340
Teil V – Alles, was Sie brauchen	361
16. Ergänzungsmittel für die 17-Tage-Diät	363
17. 17 Minuten Bewegung nach Maß	378
18. Die besten Rezepte	398
19. Sagen Sie mal, Herr Doktor...? – Häufig gestellte Fragen	457
Dank	477
Quellen und weiterführende Literatur	478
Register	491

Einführung

Abnehmen – der Durchbruch

Ich bin jemand, der gern die Dinge in Ordnung bringt. Wahrscheinlich habe ich deshalb Medizin studiert und bin Arzt geworden. Ärzte möchten die Gesundheit ihrer Patienten wieder in Ordnung bringen, damit es ihnen besser geht, damit sie gesund (oder gesünder) werden und ein langes, produktives Leben führen können.

Das führt mich zu dem Buch, das Sie gerade in Händen halten: *Die 17-Tage-Diät: Der Durchbruch*. Dieses Buch erklärt, wie ich in den letzten zwei Jahren so gründlich an der ursprünglichen 17-Tage-Diät herumgebastelt habe, dass man damit jetzt noch schneller abnehmen und das neue Gewicht noch besser halten kann, um bis ins hohe Alter gesund und fit zu bleiben.

Bevor ich Ihnen gleich erkläre, was daran so bahnbrechend ist, möchte ich klarstellen, warum mir diese Neuauflage so überaus wichtig war. Gewohnheiten zu ändern ist schwer; das gilt auch für die Ernährung. In Amerika wie auch in Deutschland sind inzwischen rund zwei Drittel aller Erwachsenen übergewichtig oder adipös, also krankhaft übergewichtig. Damit sinkt die Lebenserwartung, was mich als Arzt zutiefst besorgt stimmt.

Herzinfarkt und Schlaganfall. Wenn wir starkes Übergewicht zulassen, erhöht sich der Anteil des LDL-Choleste-

rins im Körper, das sich an den Gefäßwänden festsetzt und in den Arterien, die Herz und Hirn versorgen, zur Plaquebildung beiträgt. Gegenüber Normalgewichtigen steigt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall damit auf das Zehnfache. Nach derartigen Herzschäden kann es gesundheitlich rasant bergab gehen, im Zweifelsfall direkt auf den Friedhof.

Bluthochdruck. Wenn der Körper zu viel Körperfett einlagert, steigt auch die Blutmenge, die das Herz pumpen muss. Damit geraten die Arterienwände vermehrt unter Druck, was wiederum das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschäden erhöht.

Typ-2-Diabetes. Diese Form des Diabetes ist in steilem Anstieg begriffen, und der Hauptgrund dafür sind Übergewicht und Adipositas. Bei schwergewichtigen Menschen schafft es der Körper irgendwann nicht mehr, mithilfe von Insulin den Blutzucker zu normalisieren. Ein überhöhter Blutzucker jedoch schädigt Organe, Gefäße und Nerven. Mögliche Folgen sind Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen, Nerschäden (Gefühlsverluste in den Gliedmaßen) und Erblindung.

Gelenkprobleme. Wären Sie nicht auch lieber Ihr Leben lang beweglich und mobil? Wenn ja, sollten Sie Ihr Körpergewicht im Normalbereich halten. Je mehr Gewicht Sie mit sich herumschleppen, desto mehr sind die Gelenke belastet. Damit steigt das Risiko für Arthrose (Osteoarthritis) in Knien, Hüften und unterem Rücken deutlich an.

Krebs. Dieser Bezug wird selten bedacht, doch Übergewicht erhöht auch das Krebsrisiko. Die am stärksten betroffenen Organe sind Darm, Brust, Gebärmutter, Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Nieren, Schilddrüse und Gallenblase.

Atmungsprobleme. Schon einmal von Schlafapnoe gehört?

Dabei hört man im Schlaf auf zu atmen, schnappt abrupt nach Luft und beginnt laut zu schnarchen. Dieses Phänomen ist ein Risikofaktor für einen Herzinfarkt.

Damit ist die Liste jedoch noch lange nicht zu Ende. Zum Beispiel sind übergewichtige Frauen häufiger unfruchtbar, und die Kinder von übergewichtigen Schwangeren neigen später verstärkt zu Bluthochdruck, Diabetes und Herzkrankheiten.

Ebenfalls zu erwähnen wären Gallensteine und Gicht sowie psychische Krankheiten wie Depressionen und natürlich die Peinlichkeiten, wenn andere sich über Übergewichtige lustig machen.

Das alles haben Sie sicher schon hundertmal gehört und können diese Liste im Schlaf herbeten. Ich weiß, dass die gesundheitlichen Auswirkungen keine echte Motivation zum Abnehmen darstellen.

Was Menschen wirklich motiviert, ist der Wunsch, attraktiver auszusehen und sich auch so zu fühlen. Eitelkeit ist somit ein guter Antrieb, wobei natürlich weitere Gründe hinzukommen können. Ich zum Beispiel treibe regelmäßig Sport und ernähre mich bewusst im Einklang mit der 17-Tage-Diät. Dafür gibt es diverse Gründe: Die Ernährung liefert mir Energie und sorgt für einen guten Schlaf. Gesundheitliche Erwägungen sind ebenfalls dabei, denn natürlich möchte ich nicht an Herzinfarkt, Diabetes, Krebs oder anderen Krankheiten sterben, die mit Übergewicht zu tun haben. Gesundheit und ein attraktiver Körper gehören in meinen Augen durchaus zusammen. Aber in erster Linie möchte ich gut aussehen.

Das wollen Sie wahrscheinlich auch, sonst würden Sie dieses Buch nicht lesen. Und dank dieses Motivationsfaktors

können Sie gleichzeitig das Risiko für die oben genannten Gesundheitsprobleme zurückschrauben. Eitelkeit ist sozusagen der Oberguru unter den Gesundheitsaposteln.

Viele meiner Arztkollegen akzeptieren Übergewicht und Fettleibigkeit inzwischen leider als Dauerzustand. Ich teile diese Meinung nicht. Obwohl Essen überaus verlockend ist, sind Abnehmen und ein dauerhaftes Ende der Adipositas zwar schwierig, aber keineswegs unmöglich. Wenn wir alle unser Bestes geben, können wir definitiv etwas erreichen. Ich persönlich weiß von Tausenden, die früher ganze Packungen Kekse heruntergeschlungen haben und damit von jetzt auf gleich aufhörten. Wenn jemand tatsächlich abnehmen möchte, aber nicht weiß, wie er das anstellen soll, oder echte Schwierigkeiten hat, sollten wir Mediziner Beistand leisten. Dieses Buch ist ein weiterer Baustein dazu.

Echte Durchbrüche

Ein Durchbruch ist normalerweise eine wichtige Entdeckung. Durchbrüche gab es schon immer, und in der Regel ändern sie das, was bisher als gegeben galt. Bis Kolumbus' Reisen bewiesen, dass die Erde wirklich rund ist, glaubten die meisten, die Erde sei eine Scheibe. Die allgemein verbreitete Auffassung, Krankheit hätte übernatürliche Gründe, zerbröselte, als Louis Pasteur Mikroorganismen in der Luft als Krankheitserreger nachweisen konnte. 1940 baute George Stibitz auf dem heimischen Küchentisch den ersten Computer, der komplizierte mathematische Berechnungen durchführen konnte. Dieses Gerät leitete die Entwicklung des Personal Computers (PC) ein, der knapp 40 Jahre später den Markt eroberte. Inzwischen haben Computer, Internet und

soziale Medien unser Leben – auch das Privatleben – grundlegend verändert.

Ähnliche Durchbrüche gab es auf dem Gebiet der Ernährung. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts entfernten die Müller in der Regel das hässliche braune Zeug, das Reis und Weizen überzieht, damit die Menschen reines, weißes Mehl zu lockerem Brot und Kuchen verarbeiten konnten. Der Rest wurde ans Vieh verfüttert. 100 Jahre später verteufelten die Ernährungsfachleute dann das reine Weißmehl und geschälten Reis, weil sie jetzt wussten, dass die zuvor wegen ihres Aussehens verachtete Kleie gesundheitlich enorm vorteilhaft und sogar lebensrettend sein kann. Das B-Vitamin Cholin galt jahrzehntelang als weniger wichtiger Nährstoff, bis neuere Studien erkannten, dass Leber und Gehirn es dringend benötigen. Eine ausreichende Cholinversorgung über den vormals als schädlich verschrienen Eidotter und andere Lebensmittel kann sogar das Herz schützen und das Krebsrisiko verringern. Und früher gab es gesetzliche Einschränkungen zu den Angaben, mit denen Vitaminhersteller eine heilende oder vorbeugende Wirkung von Ergänzungsmitteln bewerben durften. Nachdem auf diesem Gebiet so viele neue Erkenntnisse zum positiven Beitrag der Ergänzungsmittel für die Gesundheit vorliegen, gestattet zum Beispiel die amerikanische Zulassungsbehörde FDA den Herstellern seit dem Jahr 2000 die Angabe, dass ihre Produkte körperliche Strukturen oder Funktionen positiv beeinflussen können. Slogans wie »Kalzium baut starke Knochen auf«, »Fasern erhalten die regelmäßige Darmtätigkeit«, »Antioxidantien halten die Zellen intakt« oder »leisten einen Beitrag zur Gesundheit von Herz und Gefäßen« sind damit bei uns zulässig (wohingegen die »Health-Claims-Verordnung« der EU ausdrücklich

Positivlisten und Negativlisten zu erlaubten und verbotenen Gesundheitsaussagen durch die Hersteller vorgibt).

Aus diesem Grund habe ich bei der Überarbeitung und Aktualisierung dieser Neuauflage diverse Durchbrüche in Bezug auf unsere Ernährung aufgenommen, die zum leichteren, dauerhaften Abnehmen beitragen können, und zwar:

Gezieltes Abnehmen mit Konturenfutter

Als Arzt werde ich immer wieder gefragt, wie man an Bauch, Hüfte und Oberschenkeln abnimmt. Das ist meinen Patienten sehr wichtig. Kann man seinen Körperumfang nicht an bestimmten Stellen gezielt verringern? Doch, das kann man. Einige Lebensmittel, die ich als »Konturenfutter« bezeichne, lassen nachweislich die Fettreserven an Bauch, Hüften und im ganzen Körper schmelzen und sind zugleich sehr gesund. Diese Produkte sollte jeder Mensch tagtäglich zu sich nehmen, denn sie machen nicht nur schlank, sondern fördern auch die Gesundheit.

Mit Sport noch gezielter abnehmen

Erstmalig lernen Sie auch das Workout »17 Tage Bewegung nach Maß« kennen. Ich habe dazu verschiedene Untersuchungen herangezogen, denen zufolge bestimmte Trainingsmethoden, insbesondere schnell und oft wiederholte Bewegungen, tatsächlich Fett an Problemzonen verbrennen und der Figur insgesamt guttun – unabhängig von der genetischen Veranlagung. Die Erstausgabe der 17-Tage-Diät lieferte noch kein Sportprogramm im engeren Sinne. Da aber Bewegung für schnellen, dauerhaften Gewichtsabbau so eminent

wichtig ist, enthält diese Neuauflage einen Sportteil. Dabei geht es jedoch nicht um neuen Wein in alten Schläuchen, sondern um einen Ansatz, der wirklich das hässliche Fett aufs Korn nimmt, es verbrennt und Sie so schnell wie möglich wieder in Form bringt.

Fastentage

Mein neuer Ansatz soll noch schneller helfen, gesunde Ergebnisse zu erzielen. Deshalb empfehle ich alle 17 Tage einen freiwilligen Fastentag. Dabei geht es nicht zwangsläufig um 24 Stunden ohne Nahrung, sondern es gibt an diesen Tagen leckere Fastendrinks, deren Zutaten die Fettverbrennung ankurbeln. Fasten ist längst nicht mehr die böse Stiefmutter aller Diäten. Vielmehr gilt es in der Wissenschaft zunehmend als gesunde und schnelle Methode des Gewichtsabbaus. Gefastet wird schon seit Jahrhunderten, aber dank neuer Ansätze gilt diese uralte Gesundheitspraktik heute als Durchbruch. Fürs Abnehmen leistet mein Kurzzeitfasten somit beste Dienste.

Nahrungsergänzungsmittel für den Durchbruch

Natürliche Ergänzungsmittel, die das Abnehmen unterstützen, sind seit über 20 Jahren auf dem Markt. Bis vor Kurzem ging es dabei allerdings in erster Linie um großspurige Versprechungen und Modeerscheinungen. Inzwischen wurde auf diesem Gebiet so gründlich und glaubwürdig geforscht, dass uns neue Erkenntnisse vorliegen. Einige Ergänzungsmittel funktionieren verdammt gut, besonders im Einklang mit dem passenden Ernährungs- und Bewegungsprogramm. Nach Durchsicht der Berichte der letzten zwei Jahre habe ich

verschiedene Präparate zusammengestellt, die die 17-Tage-Diät perfekt ergänzen, und erkläre, warum und wie man sie einsetzen kann. Zur *Ergänzung* wohlgermerkt!

Die Mischung macht's

Die eben genannten Punkte können zusammen mit den ursprünglichen Prinzipien der 17-Tage-Diät zu noch rascheren Ergebnissen führen. Den Durchbruch bringen fettverbrennende Probiotika wie Joghurt und andere gesäuerte Produkte, Gemüse zum besseren Durchputzen des Verdauungstrakts und hilfreiche Fette, die das Abnehmen wie von Zauberhand unterstützen. Nach wie vor betont die Diät für einen raschen Gewichtsverlust ein ausgewogenes Verhältnis von Proteinen und Kohlenhydraten. Von allen drei Makro-nährstoffen (Kohlenhydrate, Proteine und Fette) hat Protein den stärksten Einfluss auf Fettverbrennung und Gewichtskontrolle. Wenn man zu viele Kalorien aus Kohlenhydraten und Nahrungsfetten bezieht, wird der Überschuss in Form von Körperfett eingelagert. Protein hingegen wird weniger leicht zu Fett umgebaut. Deshalb sollen Sie sich aber noch lange nicht mit Proteinen vollstopfen! Ich möchte nur, dass Sie mehr Proteine in der passenden Menge (und in Form von magerem Fleisch, Geflügel oder Fisch) aufnehmen, anstatt Ihren Hunger mit zusätzlichen Kohlenhydraten oder schlechtem Fett zu stillen. Hinzu kommt, dass die Diät nach wie vor in vier Phasen eingeteilt ist, die den Körper ständig auf Trab halten, sodass sich kaum eine Plateauphase einstellen sollte. Dank des beschleunigten Stoffwechsels verbrennen Sie außerdem rund um die Uhr Kalorien und Körperfett.

Ein persönliches Wort an meine Leser

Von der *17-Tage-Diät* wurden bislang über eine Million Exemplare verkauft, und ich freue mich riesig, so viele Menschen damit erreicht zu haben. Wenn Sie zu dieser Million gehören, fragen Sie sich jetzt vielleicht, was diese Neuauflage Ihnen überhaupt noch bringen soll. Ich würde sagen: »Jede Menge!« Vieles ist gleich geblieben, weil die Grunddiät sich nicht verändert hat und ohne diese Informationen nicht durchführbar ist. Aber so wie der Computer seine Updates braucht, möchten vielleicht auch Sie Ihr Grundwissen noch einmal auffrischen. Zudem arbeiten wir uns zu einem höheren Niveau hinauf, auf dem Sie bahnbrechend Neues über die Gewichtskontrolle erfahren. Das alles ist wirklich von Nutzen, ob das Wissen über Konturenfutter und gezielte Körperarbeit oder der Wert von Kurzzeitfasten und Ergänzungsmitteln.

Hinzu kommen 50 neue leckere Rezepte und ein brandneuer Essensplan, der diese Rezepte einbezieht. Ich bin ein Arzt, der gern in der Küche steht. Kochen hat mich immer interessiert, weil ich dabei mehr über die verschiedenen Nahrungsmittel lerne. Außerdem liebe ich es, selbst gekochte Speisen zu probieren, und ich zeige anderen gern, wie man sich gesund ernähren kann. Deshalb stammen viele der neuen Gerichte aus meiner eigenen Küche.

Einige Leser haben vielleicht die ursprüngliche Diät befolgt und hinterher erneut zugelegt. Frauen kann nach anfänglichen Erfolgen eine Schwangerschaft »dazwischengekommen« sein, und jetzt wollen sie den neu erworbenen Babyspeck loswerden. Oder Sie sind einfach wieder schwach geworden, und die Pfunde haben sich langsam wieder ange-

schlichen. Erwischt? Mit dieser Neuversion der 17-Tage-Diät können Sie noch einmal richtig loslegen. Sobald Sie wieder in der Spur sind, setzt die Fettverbrennung ein, und das macht sich schon in den ersten Tagen bemerkbar. Schuldgefühle sind nicht zielführend – steigen Sie einfach wieder auf den Zug auf und fangen Sie neu an. Gehen Sie auf Start für ein schlankes, gesundes Leben, jetzt und hier.

Ein paar grundlegende Entscheidungen gehören allerdings dazu. Wer nicht ohnehin Sport treibt, sollte mit dem 17-Minuten-Workout beginnen. Wer zu viel Mist isst, braucht mehr Obst, Gemüse, Proteine und Konturenfutter. Überlegen Sie, wie dieses Buch Ihnen helfen kann, Ihre Gesundheit zu erhalten, und treffen Sie dann einen felsenfesten Entschluss.

Und alle neuen Leser, denen die 17-Tage-Diät noch fremd ist, heiße ich herzlich willkommen! Ich kann es kaum erwarten, dass Sie damit loslegen, denn Sie werden staunen, wie schnell die ersten 17 Tage Ihnen helfen. Das Abnehmen verläuft rasant, ohne Hunger oder gar Heißhungerattacken, und der Erfolg wird Sie anstacheln, weiter auf Ihr Zielgewicht zuzusteuern. Ich wette, Ihre Freunde bemerken schon beim nächsten größeren Anlass anerkennend: »Wie hast du es geschafft, so viel abzunehmen? Du siehst toll aus!« Dann verraten Sie Ihnen einfach: »Das war die neue 17-Tage-Diät.«

Lesen Sie weiter, denn Sie dürfen sich einiges versprechen:

- Bis zu 450 Gramm Gewichtsabbau pro Tag (besonders in den ersten 17 Tagen).

- Ab sofort stetiger, zufriedenstellender Gewichtsabbau bis zum Zielgewicht.
- Straffe, feste Hüften und Oberschenkel.
- Ein flacherer Bauch.
- Eine insgesamt bessere Figur.
- Messbar weniger Umfang.
- Nachhaltige Sättigung, weniger Hunger und Heißhunger.
- Vielseitige Ernährung ohne Langeweile.
- Mehr Energie und Fitness.
- Mehr Selbstbewusstsein.
- Eine positive Grundeinstellung zu Ihrem Körper und zu Ihnen selbst.
- Gesundheitliche Verbesserungen.

Der neue Ansatz für die 17-Tage-Diät soll schnelles, gesundes Abnehmen und eine gezielte Formung des Körpers erleichtern. Er ist leicht zu befolgen, gut auf Dauer durchzuhalten und liefert erfreuliche Ergebnisse. Werden Sie dabei schlank und fit – schon nach dem ersten Zyklus sind manche Teilnehmer acht Kilo leichter. Klingt gut? Dann nur zu: Umblättern und loslegen.

Teil I

*Der Durchbruch
mit der 17-Tage-Diät*

Kapitel 1. Geben Sie mir 17 Tage Zeit!

Die 17-Tage-Diät lässt sich in zwei Worten zusammenfassen: schnelle Erfolge.

Und mit der neuen Version sind es *noch schnellere Erfolge*. Ich habe die Originaldiät mit neuen Ergebnissen, Tipps und Methoden verbessert, die Ihnen dazu verhelfen, in den ersten 17 Tagen bis zu acht Kilo zu verlieren und anschließend kontinuierlich weiter abzunehmen.

Seit der Veröffentlichung der *17-Tage-Diät* flattern mir Berichte von schnellem, erfolgreichem und dauerhaftem Abnehmen ins Haus. Sie wurden gebloggt und im Internet diskutiert. Die Reaktionen waren ebenso verblüffend wie überwältigend, und vieles davon kam ungefragt und aus allen Winkeln dieser Erde. Wenn ich meine eigenen Patienten hinzurechne, gibt es inzwischen tatsächlich Millionen Menschen, die mit der 17-Tage-Diät eine Ernährungsform gefunden haben, die ihnen gefällt und mit der sie gut leben können.

Nachfolgend zitiere ich ein paar typische Kommentare meiner Patienten und anderer Diätkandidaten. Manches hat man mir persönlich mitgeteilt, anderes per E-Mail oder über Interneteinträge in Chaträumen.

»Ich habe mit der 17-Tage-Diät 30 Kilo abgenommen, fast ein halbes normales Körpergewicht. Es ist die erste Diät, mit der ich je erfolgreich war. Mein 17-jähriger Sohn hat mitgemacht, weil er

nach der Football-Saison ebenfalls abspecken musste. Er ist jetzt sieben Kilo leichter. Das gemeinsame Abnehmen hat uns zusammengeschweißt, und ich glaube, es hat meiner Familie gesundheitlich gutgetan.«

»Mich hat die Chefin eines Bekleidungsgeschäfts darauf gebracht. Sie hatte 36 Kilo abgenommen und sah großartig aus. Und sie hält ihr neues Gewicht. Nachdem ich mich informiert hatte und wusste, dass die 17-Tage-Diät wirklich ausgewogen ist, habe ich mir das Buch sofort gekauft. Vor einer Woche haben mein Mann und ich mit der Diät angefangen. Ich bin jetzt dreieinhalb Kilo leichter und er vier Kilo, und das in der ersten Woche! Wir sind begeistert und wollten Ihnen einfach mitteilen, wie gut diese Diät funktioniert.«

»Ich bin ziemlich klein (nur 1,52 Meter), aber ich hatte für meine Größe viel zu viel Gewicht, nämlich 70 Kilo. Als ich von der 17-Tage-Diät gehört habe, habe ich das Buch mitgenommen. Ich stamme aus Thailand und finde es sehr einfach, die Diät unserer hiesigen Ernährungsweise anzupassen. Aktuell wiege ich nur noch 47 Kilo, was bei meiner Körpergröße angemessen ist. Vor allem aber geht es mir hervorragend, ich habe sehr viel Elan und bin kerngesund. Ich habe meine Ernährungsweise komplett auf nährhaftere Dinge umgestellt und bin sehr glücklich mit meinem neuen, schlankeren Körper. Danke, Dr. Mike.«

»Aktuell bin ich in Phase 1. Meine Zimmernachbarin und ich haben vor acht Tagen angefangen, und jetzt sind bei mir schon dreieinhalb Kilo weg. Sogar meine Hose sitzt lockerer. Ich hoffe immer noch, mit dieser Diät weitere acht Kilo loszuwerden. Hoffentlich klappt das schon im Rest von Phase 1 und in Phase 2.«

»Ich habe jede einzelne Phase durchlaufen. In den ersten 17 Tagen habe ich fünf Kilo abgenommen und im kompletten Zyklus insgesamt zwölf Kilo. Dabei habe ich von Dr. Morenos Diätansatz richtig viel gelernt. Ich esse jetzt öfter kleinere Mengen und halte das neue Gewicht.«

»Mitte September habe ich mit der 17-Tage-Diät angefangen. Mein erstes Ziel – zehn Kilo weniger – war zu Thanksgiving geschafft. Nach den Feiertagen kehrte ich zu Phase 1 zurück und hatte bis Ende Juni 17 Kilo geschafft. Seitdem halte ich mich an die Grundprinzipien und kann mich beim Essen gut beherrschen. Es geht mir hervorragend. Gleichzeitig bin ich um vier Kleidergrößen schlanker. Die anderen fragen, wie ich das geschafft habe, und natürlich verweise ich dann auf die 17-Tage-Diät.«

»Diese Diät hat mein Leben verändert. Ich fühle mich absolut großartig, habe mehr Energie und fühle mich weniger aufgedunsen. Aktuell bin ich über fünf Kilo leichter, und das in Phase 1! Vorher habe ich schon diverse Diäten ausprobiert, aber ich habe noch nie so schnell so viel abgenommen.«

»Ich bin eine Frau über 50 und habe mein Leben lang mit meinem Gewicht gekämpft. Mehrmals habe ich kräftig abgespeckt und hinterher wieder zugelegt. Als ich Dr. Mike in The Doctors sah, hat bei mir etwas ›Klick‹ gemacht. Nach drei Tagen war ich schon dreieinhalb Kilo leichter. Das hat mich elektrisiert, denn es ging mir besser, und ich nahm ab, ohne Kalorien zählen zu müssen. Selbst als junge Frau ist mir Abnehmen nie derart leicht gefallen, wirklich! Ich war so begeistert, dass ich anderen von der Diät erzählte. Inzwischen habe ich alle vier Phasen hinter mir und habe fast 18 Kilo abgenommen.«

Mehr Rückmeldungen finden Sie im Verlauf des Buches in den Einschüben »Mein Durchbruch!«.

Noch schnellere Ergebnisse

Je nach Ausgangsgewicht und Stoffwechsel können Sie davon ausgehen, in den ersten 17 Tagen zwischen 4,5 und 5,5 Kilogramm Gewicht abzubauen. Der Anfangserfolg fällt natürlich umso höher aus, je weiter Sie ursprünglich von Ihrem Idealgewicht entfernt waren.

Machen wir uns doch nichts vor: Wer eine Diät anfängt, möchte einen raschen Erfolg verzeichnen, sowohl beim Aussehen als auch beim Körpergefühl. Schließlich ist unsere Gesellschaft auf den unmittelbaren Gewinn gepolt. Wir möchten etwas haben, und wir möchten es *jetzt*. Das gilt natürlich auch beim Abnehmen. Wenn die Pfunde nicht so schnell purzeln, wie wir es erwarten, werden wir ungeduldig. Dann erscheint Aufgeben viel naheliegender als Durchhalten.

Diese Diät zeichnet schnelle Ergebnisse, aber Sie brauchen dabei keineswegs zu hungern. Vielmehr stellt das sorgfältig ausgewogene Verhältnis zwischen Nahrungszufuhr und Bewegung den Stoffwechsel so ein, dass Sie tagedein, tagaus Fett verbrennen.

Wichtig ist dabei: Die Phase der Gewichtsreduktion dauert jeweils nur 17 Tage, damit Sie die Vorstellung endloser Monate »auf Diät« nicht zurückschrecken lässt.

Im Gegensatz zu anderen Diäten gibt es auch keine Plateauphase. Die 17-Tage-Diät macht Körper und Stoffwechsel ratlos. Es geht tatsächlich darum, den Körper gezielt zu verwirren. Alle 17 Tage verändern sich Kalorienangebot und

Nahrungsauswahl, und der ständige Wechsel verhindert, dass der Körper sich anpasst. Damit gerät die Waage weniger leicht ins Stocken. Der Vorteil für Sie ist, dass es nicht zu eintönig wird, und außerdem macht es richtig Spaß, mitanzusehen, wie das Fett schmilzt. Verwirrung ist also gut!

Am Ende der 17 Tage folgt eine zweite 17-Tage-Phase, dann eine dritte und schließlich eine Stabilisierungsphase, in der mehr Lebensmittel erlaubt sind, sogar Ihre Leibespeisen – natürlich immer innerhalb *vernünftiger Grenzen*. (Schließlich möchte ich nicht, dass Sie sich gleich wieder auf die All-you-can-eat-Büfets stürzen.)

Ich weiß, was Sie jetzt denken: Ist es denn wirklich möglich, schnell *und* gesund abzunehmen? Wenn man es richtig macht und geschickt auswählt, lautet die Antwort: Ja.

Ogleich viele Ernährungsexperten seit Jahren das Gegenteil predigen, können auch Diäten, bei denen man schnell Gewicht abbaut, gesund sein und wahre Wunder wirken. Zentimeter und Pfunde schmelzen binnen Tagen dahin. Neueste Forschungsergebnisse lassen darauf schließen, dass ein rapider Gewichtsverlust sogar nachhaltiger ist. So dürfen Diätwillige auf der ganzen Welt aufatmen. Auch wenn Ihr Gewicht nur kurzfristig in die Höhe geschnellt ist oder der letzte Kurzurlaub mit Eisdienexzess peinliche Rundungen hinterlassen hat, kann diese Diät Sie schnell wieder auf Spur bringen.

Die 17-Tage-Diät gibt Ihrem Körper also den perfekten Anstoß – einen raschen Gewichtsverlust, der Sie mental pusht. Mein Hauptanliegen ist, Sie möglichst schnell abnehmen zu lassen. Stellen Sie sich das Ergebnis vor: Sie schleppen endlich nicht mehr diese zwei 20-Kilo-Säcke Zement mit sich herum! Der Jeansknopf springt nicht mehr heraus,

Sie brauchen nie mehr nach Größe XXL mit Taillengummi zu suchen. Mit dieser Diät werden Sie auf gesunde Weise schlank und rank, aber Sie müssen sich dabei weder eisern kasteien noch mit militärischer Disziplin einem Fitnessprogramm unterwerfen.

Sie müssen allerdings akzeptieren, dass Sie nicht alles bekommen, wonach Ihnen gerade der Sinn steht, insbesondere ungesunde Fertigprodukte sind tabu. Stattdessen gibt es Gemüse, Obst und mageres Fleisch. Ich werde Sie nicht auffordern, sich mit Ihrem inneren Hunger in Verbindung zu setzen, um die seelischen Gründe für Ihr Körperfett zu entdecken. Stattdessen werde ich Sie bitten, Ihre Portionen zu begrenzen, weniger Fett, Salz und Zucker zu essen und sich mehr zu bewegen. Trotzdem werden Sie nicht vor Hunger ohnmächtig werden oder nachts den Kühlschrank und die Keksschachteln leer räumen. Sie schaffen es, denn 17 Tage sind für jeden ein überschaubarer Zeitraum!

Sagen Sie mal, Herr Doktor:

Verliere ich zu Beginn nicht in erster Linie Wasser?

Ja! Und das ist wunderbar, denn auch Wasser hat Gewicht. Tun Sie die zusätzlichen Pfunde nie als »reines Wasser« ab, denn das ist eine Selbsttäuschung. Aus kosmetischer Sicht können Wassereinlagerungen Fettabbau verschleiern, was ausgesprochen frustrierend ist. Aus gesundheitlicher Sicht kann zu viel Wasser das Herz belasten. Wenn der Körper Wasser einlagert, heißt das, dass Ihr Blut mehr Wasser enthält. Das Herz muss sich

mehr anstrengen, um all das Zusatzvolumen zu bewältigen. Sobald die überschüssige Flüssigkeit verschwunden ist, fühlen Sie sich weniger voll und aufgedunsen. Schon nach drei bis vier Tagen sehen Sie deutlich schlanker aus. Und zudem fühlen Sie sich wahrscheinlich auch leichter und achten bereitwilliger darauf, was Sie essen. Das Schöne an meinem Ansatz ist, dass Sie nicht durch die Aussicht auf eine schier endlose Diät abgeschreckt werden und auch keine Langeweile aufkommt. Die Ergebnisse sind ebenso nachhaltig wie bei Dauerdiäten, die einen so quälend langsamen Gewichtsabbau befürworten. Es wird Ihnen garantiert gefallen, dass Sie schon nach sieben, zehn oder 17 Tagen sichtlich schlanker sind. Wahrscheinlich fühlen Sie sich dann auch leichter und platzen fast vor Energie.

Die 17-Tage-Diät ist machbar und einfach – ganz im Gegensatz zu so vielen anderen Diäten, die ungefähr so unkompliziert sind wie die Checkliste für einen Shuttle-Start.

Was die Forschung sagt: Langsam ist nicht unbedingt besser

Es erscheint uns als Binsenweisheit: Schneller Gewichtsverlust lässt schnell wieder zunehmen. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass langsam nicht unbedingt besser bedeutet.

Schnell in Form kommen. Eine Studie der Universität Florida aus dem Jahr 2010 kam zu dem Ergebnis, dass nicht der allmähliche, sondern der schnelle Gewichtsverlust von Dauer ist. Unter den 262 stark übergewichtigen Teilnehmerinnen mittleren Alters galten diejenigen als »schnelle Abnehmer«, die mindestens ein Kilo pro Woche abbauten. Im Vergleich zu denen, die ihr Gewicht langsamer verringerten, konnten die schnellen Abnehmer insgesamt mehr Gewicht abbauen, hielten ihr neues Gewicht länger und nahmen seltener wieder zu. Dieses Fazit wurde im *International Journal of Behavioral Medicine* veröffentlicht.

Bauchfett reduzieren. Bauchfett wird auf zweierlei Art eingelagert: Die eine Sorte sammelt sich um die inneren Organe herum an (das sogenannte Eingeweidefett oder viszerale Fett). Dieses Fett lässt Blutdruck und Cholesterinspiegel ansteigen und erhöht das Risiko, an Diabetes, Alzheimer und bestimmten Krebsarten zu erkranken. Viszerales Fett ist das tückischste Fett im Körper. Die andere Art Fett sammelt sich als subkutanes Abdominalfett unter der Bauchhaut an – das ist der sichtbare Bauchspeck, der so schwer loszuwerden ist. In einer finnischen Studie, die im *International Journal of Obesity and Related Metabolic Diseases* veröffentlicht wurde, ließ eine sechswöchige Blitzdiät das viszerale Bauchfett um 25 Prozent zurückgehen und das subkutane Bauchfett um immerhin 16 Prozent.

Bekomme ich also 17 Tage Zeit?

Ja – und herzlichen Glückwunsch! Sie werden es nicht bereuen.

Der zyklische Verlauf

Und wie müssen Sie sich die 17-Tage-Diät nun vorstellen? Die Einzelheiten erfahren Sie in den folgenden Kapiteln. Vorab möchte ich Ihnen versichern, dass die 17-Tage-Diät richtig Spaß macht und Sie genau das zu essen bekommen, womit Sie rasch Gewicht abbauen. Mein Ansatz basiert auf ganz einfachen Prinzipien, unter anderem der gezielten Wahl von Lebensmitteln, welche die Fettverbrennung ankurbeln und die Verdauung regulieren.

Ich möchte betonen, dass Übergewicht immer anzeigt, dass Ernährung und Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht geraten sind. Im Gegensatz zur landläufigen Meinung geht es nicht ausschließlich darum, wie viel Sport Sie treiben oder wie viel Sie essen. Es stellt sich vielmehr die Frage, was für Nahrung der Körper erhält und wie diese Nahrung verdaut, assimiliert und verbrannt wird. Wenn einer dieser Pfeiler einer ausgewogenen Ernährung beeinträchtigt ist, wird der Körper auf zellulärer Ebene nicht angemessen versorgt. Das behindert wiederum bestimmte Stoffwechselfunktionen und führt zu einer Ansammlung von Toxinen. Um rasch Gewicht abzubauen, müssen wir daher Verdauung und Stoffwechsel optimieren, und genau das kann die 17-Tage-Diät leisten.

Vertrauen Sie mir: Das rasche Dahinschmelzen Ihrer Reserven wird Sie so begeistern, dass Sie wie von selbst dabei bleiben. Nach den ersten 17 Tagen folgt ein zweiter

17-Tage-Zyklus, dann ein dritter und schließlich ein Erhaltungszyklus, währenddessen Sie alles essen dürfen, was Ihnen schmeckt, besonders am Wochenende. Die nachfolgende Tabelle vermittelt einen raschen Überblick:

Die 17-Tage-Diät im Überblick

Phasen	Zweck
Phase 1: Anheizen (17 Tage)	Rascher Gewichtsabbau durch verbesserte Verdauung. Das Absenken des Blutzuckers kurbelt die Fettverbrennung an und verhindert Fetteinlagerung.
Phase 2: Aktivieren (17 Tage)	Gezielte Umprogrammierung des Stoffwechsels durch wechselndes Kalorienangebot. Das stimuliert die Fettverbrennung und schützt vor Plateauphasen.
Phase 3: Austarieren (17 Tage)	Sie entwickeln gesunde Essgewohnheiten durch Wiedereinführung bestimmter Lebensmittel. Gleichzeitig kommen Sie Ihrem Zielgewicht noch näher.
Phase 4: Ankommen (17 Tage)	Durch gesunde Ernährung das Zielgewicht erhalten. In dieser Phase dürfen Sie sich am Wochenende sogar Ihre Lieblingsgerichte gönnen.

Kurzzeitfasten zwischen den Phasen

Lässt den Körper an den Schnittstellen zwischen den Phasen noch mehr Fett verbrennen, damit es schnell weitergeht. Absolut freiwillig!

Sobald wir die Grundlagen geklärt haben, zeige ich Ihnen, wie die Diät im Einzelnen abläuft. Ich kann es gar nicht erwarten, Ihnen endlich zu verraten, was alles dazugehört, um Ihnen zu großartigem Aussehen zu verhelfen. Dennoch sollten wir Schritt für Schritt vorgehen, damit Sie alles nachvollziehen können.

Ihr Termin bei mir

An dieser Stelle würde ich mich gern vorstellen: Ich bin Allgemeinmediziner und Hausarzt. Genau wie in Deutschland ist auch in Amerika der Hausarzt der erste Ansprechpartner bei Gesundheitsproblemen von der Infektion bis hin zu chronischen Krankheiten. Mir gefällt die Vielfalt, mit der ein Hausarzt unweigerlich konfrontiert wird – nach dem 18-jährigen Grippepatienten folgt vielleicht eine 90 Jahre alte Dame mit Gelenkschmerzen.

Der Grund für mein Medizinstudium war derselbe, den die meisten Ärzte nennen: Ich wollte schlicht und einfach Leben retten. Allerdings bin ich auch davon überzeugt, dass ein guter Arzt nicht nur Medikamente verordnen oder Checklisten mit Symptomen abhaken sollte. Ein Mediziner behandelt am besten stets den ganzen Menschen.

Ich bin für 2000 Patienten verantwortlich. Viele von ihnen sind Frauen, und 80 Prozent von ihnen haben Übergewicht,

was den meisten durchaus bewusst ist. Ich fand es schon immer interessant, wenn Klienten kommen und über Rückenschmerzen, Knieschmerzen oder einfach nur Abgeschlagenheit klagen. Bevor ich auch nur zu Wort komme, sagen sie: »Ich weiß, das kommt vom Übergewicht.« Patienten sind nicht blöd!

Seit ich Arzt bin, liegt mir das Thema Prävention am Herzen. Vorbeugung ist die Pforte zu einem langen Leben. Probleme, die mit einfachen Anpassungen der Lebensweise behoben werden könnten, behandle ich höchst ungern mit Medikamenten.

Ein gutes Beispiel ist eine Patientin, die ich hier Sharon nennen möchte. Sharon ist 60 Jahre alt und hat Typ-2-Diabetes. Als ich sie kennenlernte, nahm sie deswegen Medikamente ein. Nachdem sie ihre Ernährung umgestellt hatte und regelmäßig mit einer Freundin Walken ging, konnte sie alle Medikamente absetzen. Welch ein Triumph!

Doch vor etwa einem Jahr kam sie wieder zum normalen Kontrolltermin, und wir gingen die Ergebnisse ihrer letzten Blutuntersuchung miteinander durch. Ihre Zuckerwerte waren in die Höhe geschneit, und auch ihr HbA1c-Wert, der über den Blutzuckerverlauf der letzten 90 Tage Auskunft gibt, war plötzlich stark erhöht.

Was zum Kuckuck war da los?

Im Gespräch gestand Sharon, dass sie keine Sportpartnerin mehr hatte. Deshalb hatte sie das Walken mittlerweile ganz eingestellt.

»Dann laufe ich eben mit Ihnen!«, bot ich ihr an. Es war mir unerträglich, mitanzusehen, wie sie kränker wurde. Also wurde ich ihr Walking-Partner, und binnen Kurzem schlossen sich weitere Patienten an. Bald gab sich unsere Gruppe,

die auf über 50 Teilnehmer aller Altersgruppen anwuchs, den Namen *Walk with Your Doc*. Wir laufen jeden Dienstag- und Donnerstagmorgen, ohne Ausnahme. Mir liegen diese Termine sehr am Herzen, weil es mir einfach bessergeht, wenn ich Menschen dazu verhelfen kann, ein gesundes und aktives Leben zu führen.

Gewichtskontrolle ist und bleibt ein wichtiger Bestandteil aller Präventionsbemühungen. Herzinfarkt, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes und all die übrigen Erkrankungen, die mit Übergewicht einhergehen, sind für erschreckend viele Todesfälle verantwortlich. Studien zufolge beeinträchtigt starkes Übergewicht sogar das Immunsystem, sodass Übergewichtige auch leichter an Infektionen und Krebs erkranken. Die Anzahl meiner Landsleute, die jährlich ihrem Übergewicht erliegen, übersteigt mit Sicherheit die kühnsten Träume eines jeden Terroristen.

Damit sage ich Ihnen nichts Neues. Ich erwähne es nur, um Sie daran zu erinnern, dass Eisbecher und Chipstüten es nicht wert sind, dafür einen Teil unseres Lebens zu opfern.

**Sagen Sie mal, Herr Doktor:
Muss ich bei der 17-Tage-Diät Sport treiben?**

Ja. Aber ich werde Sie bestimmt nicht auffordern, auf den nächsten Marathon zu trainieren, einen Sixpack anzustreben oder sich die Seele aus dem Leib zu schwitzen. Mit anderen Worten: Bloß nicht übertreiben. Da Sie ohnehin weniger Kalorien zu sich nehmen, sollten Sie während der ersten zwei Phasen eher weniger Sport trei-

ben, damit Sie sich nicht völlig verausgaben. Dennoch möchte ich Sie bitten, sich jeden Tag 17 Minuten leichte Bewegung zu verschaffen, zum Beispiel durch flottes Gehen.

Legen Sie deshalb jetzt das Buch aus der Hand. Gehen Sie nach draußen, und marschieren Sie 17 Minuten durch die Gegend. Und dann kommen Sie zurück und lesen da weiter, wo Sie aufgehört haben.

Transfette, billiger Zucker, zu viel Kochsalz und unaussprechliche Zusatzstoffe, die Fertigmahlzeiten aufpeppen sollen, machen uns ziemlich zu schaffen und lassen die Arterien wie rostige Wasserrohre verstopfen. Angesichts all dessen, womit uns die Lebensmittelindustrie täglich bombardiert, habe ich nach einem Ansatz gesucht, der auf ungefährliche, aber wirkungsvolle Weise schnelle und nachhaltige Erfolge erzielen kann. Ziel war, Übergewicht zu reduzieren und dann zu lernen, wie man das neue Gewicht halten kann. Ich wollte meinen Patienten nicht zu dieser oder jener Diät raten, weil viele Diätformen einseitig, schwer zu befolgen oder einfach nicht erfolgsorientiert genug sind, um die Motivation zu erhalten.

So entstand die 17-Tage-Diät, die sich auf neueste medizinische Erkenntnisse zu Ernährung, Nahrungsmitteln und allem, was der Körper zum erfolgreichen, gesunden Abnehmen braucht, stützt.

An dieser Stelle möchte ich eines hinzufügen: Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, bevor Sie mit dieser Diät beginnen. Er weiß, was das Beste für Sie ist. Anhand meiner

Erfahrung mit meinen eigenen Patienten kann ich sagen, dass die meisten Menschen, die mit den Jahren aus dem Leim gegangen sind, die 17-Tage-Diät getrost befolgen können, auch wenn die Ergebnisse unterschiedlich ausfallen mögen.

Weitere Vorteile und der Durchbruch

Ob Sie nun fünf oder 50 Kilo zu viel auf die Waage bringen – Übergewicht macht keinen Spaß. Es beeinträchtigt jeden Aspekt des Lebens und vielleicht sogar Dinge, an die Sie nie gedacht hätten. Wenn Sie Gewicht abbauen, wird sich praktisch alles in Ihrem Leben zum Besseren wenden, und das sollten wir noch einmal näher beleuchten.

Das Geheimnis der Antioxidantien

Wer mit Menschen spricht, die mit der 17-Tage-Diät abgenommen haben, merkt rasch, dass sie nicht nur schlanker und fitter sind, sondern sie haben auch einen strahlenden Teint und wirken praktisch alterslos. Die meisten sagen auch, sie hätten jede Menge Tatkraft. Woran liegt das?

Die Lebensmittel, die es bei der 17-Tage-Diät gibt, sind randvoll mit antioxidativen Substanzen, die für unsere Gesundheit wichtig sind. Bei Übergewicht sammeln sich in den Fettzellen zahlreiche Toxine aus Pestiziden, Konservierungsmitteln und anderen Schadstoffen an. Diese innere Vergiftung kann uns müde und aufgedunsen machen, der Haut und der Verdauung zusetzen, Gelenkschmerzen und Kopfschmerzen hervorrufen und den Stoffwechsel drosseln. Bei hoher Schadstoffbelastung arbeitet der Körper einfach nicht

optimal. Studien haben ergeben, dass übergewichtige und fettleibige Menschen häufig über gefährlich wenig Antioxidantien verfügen.

Aber wie können Antioxidantien uns helfen? Wenn wir dem Körper über die Nahrung (und teilweise auch über Ergänzungsmittel) mehr Nährstoffe wie die Vitamine C und E, Betakarotin und Mineralstoffe wie Selen und Zink zuführen, können diese Substanzen die Fettzellen von Toxinen befreien. Damit verbessern sie diverse Körperfunktionen, das Wohlbefinden insgesamt und die Stoffwechselabläufe.

Körperliche Gesundheit

Sie werden darauf aus sein, Kilos und Kleidergrößen zu verlieren. An manchen Tagen reagieren Sie vielleicht entmutigt, weil die Waage sich nicht schnell genug nach unten bewegt, auch wenn diese Diät wirklich gegen Plateauphasen hilft. Dennoch sollten Sie auf keinen Fall die Flinte ins Korn werfen. Denn gleichzeitig laufen in Ihrem Körper höchst erfreuliche Prozesse ab, die sich nicht unbedingt auf der Waage niederschlagen. Zum Beispiel sinken Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinspiegel ab.

Mir ist durchaus bewusst, dass diese Werte Ihnen momentan egal sein mögen. Sie wollen einfach nur wieder in das kleine Schwarze passen, das in Ihrem Kleiderschrank auf Sie wartet – Sie wissen schon, das Kleid, das vor ein paar Jahren noch so gut saß. Dennoch sollten Sie wissen, dass Gewicht und Gesundheit miteinander zusammenhängen. Übergewicht zeigt an, dass es um Ihre Gesundheit nicht zum Besten steht. Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren, verbessert sich auch Ihr Gesundheitszustand, und zwar sofort. Machen Sie

sich bewusst, was die Ergebnisse verschiedener Studien über die unmittelbare Wirkung gesunder Ernährung auf den Körper besagen:

Nach 15 Minuten: Nach dem ersten gesunden Frühstück registriert das Gehirn die Sättigungssignale des Magens und meldet, dass Sie satt sind. Frühmorgens laufen die chemischen Prozesse im Körper auf Hochtouren, sodass das Frühstück voll verwertet wird. Wer statt stark verarbeiteter Lebensmittel wie Weißbrot oder zuckerhaltigen Frühstücksflocken lieber Vollkorn und mageres Protein (zum Beispiel Eiweiß) sowie frische Früchte zu sich nimmt, sollte schon nach der ersten Mahlzeit voller Energie und geistig hellwach sein.

Nach drei Stunden: Die Arterienwände können sich ausreichend dehnen, um die notwendige Durchblutung von Gewebe und Organen zu gewährleisten.

Nach sechs Stunden: Das HDL (hilfreiches Cholesterin) im Blut nimmt zu und verdrängt zunehmend das LDL (lästiges Cholesterin). Das LDL-Cholesterin können Sie mit Lieferwagen vergleichen, die Cholesterin in den Gefäßen abladen, während HDL die Müllabfuhr darstellt, die solche Ablagerungen in die Leber zurücktransportiert, wo sie zerlegt werden.

Nach zwölf Stunden: Endlich bekommt Ihr Körper Gelegenheit, auf seine Fettspeicher zuzugreifen, weil Sie ihm keinen Zucker mehr anbieten. Solange Sie reichlich Zucker und Stärke verzehren, hat der Körper damit so viel zu tun, dass er für seine zweite Aufgabe, die Fettverbrennung, keine Zeit

mehr hat. Und wozu führt das wohl? Das Fett wird eingelagert.

Nach 16 Stunden: Sie können gut schlafen.

Nach 24 Stunden: Sie sind 500 bis 1000 Gramm leichter, weil der Körper angefangen hat, überschüssiges Wasser und Abfallprodukte auszuschwemmen.

Nach drei Tagen: Sobald der Körper spürt, dass er Gewicht abbaut, beginnt die Normalisierung der Blutwerte (Cholesterin, Blutdruck, Blutzucker).

Nach einer Woche: Der Cholesterinspiegel kann deutlich absinken. Das Blut enthält mehr Antioxidantien wie Vitamin C und Vitamin E, die für das Immunsystem wichtig sind. Der Darm ist aktiver, und Sie dürften mindestens zwei Kilo leichter sein.

Nach zwei Wochen: Wenn Sie zuvor Bluthochdruck hatten, sollte dieser inzwischen merklich zurückgegangen sein. Inzwischen müssten Sie vier bis fünf Kilo abgenommen haben.

Nach einem Monat: Jetzt schwimmen in Ihrem Blut endgültig keine Fast-Food-Reste mehr herum. Das LDL-Cholesterin kann inzwischen bis zu 30 Prozent zurückgegangen sein – ein Erfolg, der mit der Wirkung bestimmter medikamentöser Cholesterinsenker vergleichbar ist.

Nach sechs Wochen: Sie haben so viel abgenommen, dass Sie sich regelmäßig neu einkleiden müssen. Mittlerweile sollten Sie deutlich weniger auf die Waage bringen, nicht selten um die neun Kilo. Cholesterinspiegel und Triglyzeride dürften im Gegenzug erheblich günstiger ausfallen.

Nach zwölf Wochen: Viele wichtige Gesundheitswerte – Cholesterin, Triglyzeride (Blutfette), Blutdruck, Blutzucker und Insulin – sollten sich allmählich normalisieren oder bereits normalisiert haben.

Nach sechs Monaten: Sie fühlen sich gesünder, weil Ihr Körper besser mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt ist. Nachdem Sie Ihre Zuckerezufuhr in den letzten Monaten deutlich gedrosselt haben, müsste sich die Insulinproduktion normalisiert haben. Damit ist Ihr Diabetesrisiko, das mit hohem Zuckerkonsum verknüpft ist, gesunken. Sie haben spürbar mehr Energie, weil Ihr Körper gründlich entgiftet wurde. Vermutlich haben Sie Ihr Ziel erreicht. Die harte Arbeit ist getan. Jetzt geht es um die Frage, wie Sie dauerhaft so essen können, dass Sie Ihre neue, schlanke Silhouette erhalten.

Erstaunlich, was eine gute Ernährung vermag, nicht wahr? Wollen Sie nicht auch davon profitieren? Seien wir doch ehrlich: Wenn man etwas wirklich will, findet man auch Mittel und Wege, es zu bekommen. Wenn Sie jetzt sagen: »Ich hatte keine Zeit, gesünder zu kochen«, dann muss ich Ihnen die Frage stellen: Würden Sie sich die Zeit nehmen, wenn Ihr Leben davon abhinge? Das tut es nämlich.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Dr. med. Mike Moreno

Die neue **17** Tage-Diät



Erweiterte
Ausgabe

Schnelle und dauerhafte Ergebnisse
Jetzt mit Fastentagen und mehr Rezeptideen

GOLDMANN

Dr. med. Mike Moreno

Die neue 17-Tage-Diät

Schnelle und dauerhafte Ergebnisse
Jetzt mit Fastentagen und mehr Rezeptideen

Taschenbuch, Broschur, 496 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17568-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2016

„Sie schaffen es, denn 17 Tage sind für jeden ein überschaubarer Zeitraum.“ – schnell und gleichzeitig dauerhaft abnehmen mit dem von Dr. med. Mike Moreno entwickelten Programm. Leicht umsetzbar ist es in Phasen unterteilt: In der ersten Phase purzeln die Kilos, in den darauffolgenden wird der Stoffwechsel neu „programmiert“ und der Körper an mehr Aktivität gewöhnt. Währenddessen wird durchgehend der körpereigene Fettabbau angeregt. Das alles ohne Hungergefühl, aber mit mehr Energie und gesunder Lebensweise!



[Der Titel im Katalog](#)