



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Jetzt wird Abnehmen noch einfacher und schneller, denn **Bob Harper**, der bekannte Trainer der amerikanischen Abnehmshow »The Biggest Loser«, zeigt Ihnen mit seiner *Fatloser*-Blitzdiät, wie es funktioniert. Das von ihm entwickelte 3-Wochen-Programm ist simpel und äußerst effektiv. Es eignet sich besonders für all jene, die in kurzer Zeit abnehmen und eine gute Figur machen wollen, zum Beispiel vor einer Hochzeit oder dem gefürchteten Start der Bikini-Saison. Was Sie dafür machen müssen? Halten Sie sich drei Wochen lang an die 13 *Fatloser*-Regeln, essen Sie sich satt an seinen leckeren Mahlzeiten, und ziehen Sie Harpers leicht umzusetzendes Workoutprogramm durch. Sie werden sehen, Bob Harper hält, was er verspricht! Ihre Kilos werden purzeln, und der Traumfigur und Ihrem großen Tag steht nichts mehr im Wege.

Autoren

Bob Harper ist weltbekannter Fitnesstrainer und als solcher Star der amerikanischen Ausgabe von »The Biggest Loser«, des erfolgreichen TV-Formats. Er lebt in Los Angeles.

Greg Critser ist ein erfahrener Wissenschafts- und Medizinjournalist und Bestsellerautor. Er lebt im kalifornischen Pasadena.

Von Bob Harper außerdem im Programm:

Skinny! Die Diät (📖 auch als eBook erhältlich)

Bob Harper
mit Greg Critser

**FAT
LOSER**
DIE BLITZDIÄT
FIT UND SCHLANK
IN NUR 3 WOCHEN


Aus dem Amerikanischen
von Imke Brodersen

GOLDMANN

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



Verlagsgruppe Random House FSC®N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2014
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2013 by Bob Harper Enterprises

Originaltitel: Jumpstart to Skinny. The Simple 3-Week Plan
for Supercharged Weight Loss.

Originalverlag: Ballantine Books

This translation is published by arrangement with Ballantine Books,
an imprint of Random House, a division of Random House LLC

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: FinePic®, München

Fotos Innenteil: Adam Rindy

Redaktion: Carmen Dollhäubl

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

AB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17513-0

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für Karl

Inhalt

Einleitung: Drei Wochen Zeit? – Nichts wie los!	11
Teil I: Die <i>Fatloser</i>-Regeln	21
Regel 1: Das richtige Maß – 40/40/20	23
Regel 2: Weniger Kalorien. Und noch weniger.	28
Regel 3: Keine stärkereichen Kohlenhydrate nach dem Frühstück	32
Regel 4: Mit Wasser entwässern	36
Regel 5: Elektrolyte geben Energie	41
Regel 6: 45 Minuten Ausdauertraining vor dem Frühstück	46
Regel 7: Fünf Mal pro Woche Blitztraining	51
Regel 8: Salz reduzieren	56
Regel 9: Die tägliche Dosis Fischöl	60
Regel 10: Gemüse geht immer	65
Regel 11: Obstverzicht in Woche 3	68

Regel 12: Immer schön nüchtern bleiben	72
Regel 13: Ein Espresso pro Tag (oder zwei oder drei)	75
Teil II: Der 21-Tage-Plan	79
Woche 1: Blitzstart	85
Woche 2: Durchhalten	93
Woche 3: Endspurt	101
Teil III: Das <i>Fatloser</i> -Workout	109
Paket 1: Basis-Zirkeltraining	113
Paket 2: Zirkeltraining mit Kugelhantel	121
Paket 3: Klassisches MetCon-Training	129
Paket 4: Der Medizinmann	135
Paket 5: Intervall-Laufen	145
Paket 6: Das Powerband	147
Paket 7: Sprungkraft-Übungen	153
Teil IV: Die <i>Fatloser</i> -Rezepte	161
Woche 1	167
Woche 2	201
Woche 3	233

Geschafft?! – Der Übergang zum <i>Skinny</i>-Konzept	263
Quellenangaben	269
Danksagung	273
Rezeptverzeichnis	275
Sachregister	279

Einleitung: Drei Wochen Zeit? – Nichts wie los!

Einmal erhielt ich einen Notruf von einer prominenten Klientin.

»Sie müssen mir helfen, Bob«, sagte sie. »In drei Wochen trete ich wieder auf, und ich möchte mich auf der Bühne nicht hinter der Gitarre verstecken müssen.«

Wie viele andere hatte sie monatelang keinen Gedanken an ihre Figur verschwendet oder sie verdrängt. Jetzt brauchte sie schnelle Unterstützung, um gewohnt selbstbewusst auf die Bühne zu treten und auszusehen wie der Rockstar, der sie ist.

Wer mein Buch *Skinny! Die Diät* kennt, weiß, dass sie die dort dargestellten einfachen Regeln natürlich längst hätte befolgen können. Dann wäre sie schlank und fit gewesen und hätte keine Turbokur benötigt. Aber das Buch war damals noch nicht erschienen, und sie war ohnehin ziemlich beschäftigt. Mit meiner Hilfe wollte sie jetzt so schnell wie möglich wieder in Form kommen.

Andererseits: Ein konkretes Ziel mit einer Deadline ist für viele genau die Motivation, die sie brauchen. Nur so kommen sie in die Gänge und runter vom Sofa, machen einen

Bogen um den Kühlschrank und bemühen sich um ein gesünderes (und schlankeres) Leben.

»Keine Panik«, erwiderte ich daher. »Sie sind hochmotiviert. Sie haben ein fest umrissenes Ziel und einen sehr engen Zeitrahmen. Damit kann ich arbeiten. Halten Sie sich in den nächsten drei Wochen einfach eisern an meinen Plan. Im Gegenzug verspreche ich Ihnen, dass Sie an Ihrem großen Tag richtig gut aussehen und sich großartig fühlen werden. Ich wette sogar, Sie werden nach den drei Wochen weiter nach den Skinny-Regeln leben wollen. Sind Sie dabei?«

Ihre Reaktion? »Na klar!«

Der Konzerttermin weckte bei meiner Klientin dieselbe Panik, die viele Normalsterbliche beispielsweise vor ihrer Hochzeit erleben: Sehe ich in dem Kleid toll aus oder wie eine Tonne? Mache ich in meinem Smoking eine erstklassige Figur, oder betont er, was ich kaschieren möchte? Oder vor einem anstehenden Klassentreffen: Wird man mich beneiden oder bemitleiden? Oder vor dem nächsten Strandurlaub: Kann ich einen Bikini oder eine enge Badehose tragen, oder sollte ich lieber auf meinem Zimmer bleiben und mich mit der Minibar amüsieren?

Und genau wie meine Klientin haben Sie in dieser misslichen Situation weder Lust, sich lange Vorträge anzuhören, noch die Zeit, sich mit den psychologischen Hintergründen von Fressanfällen oder den komplexen Prozessen der menschlichen Verdauung auseinanderzusetzen. In diesem

Augenblick interessiert uns nur eines: Wir wollen bei diesem Anlass umwerfend aussehen.

Sie brauchen sich nicht dafür zu entschuldigen. Sie brauchen sich auch nicht dafür zu schämen. Sie wollen einfach eine gute Figur machen, und das ist vollkommen legitim.

Aber wie sollen Sie (und meine Klientin) das schaffen? Mein Rat? Eine Blitzdiät. Ein dreiwöchiges Konzept, Start sofort möglich, keine Ausreden. Sie brauchen einen Tritt in den Hintern, und das ist meine Spezialität.

Vielleicht halten Sie sich bereits an meine *Skinny!*-Regeln, haben schon abgenommen und fühlen sich viel besser als vorher ... aber Sie wollen trotzdem für das anstehende Ereignis noch einen Zahn zulegen. Die *Fatloser*-Blitzdiät ist dieselbe exklusive Kurzkur, der sich meine berühmte Klientin unterzogen hat. In nur drei Wochen sind Sie für Ihr Ereignis gerüstet. Danach können Sie normal weitermachen – sich also (wieder) an die *Skinny!*-Regeln halten – und haben noch viele glückliche Tage und Jahre vor sich.

Mit anderen Worten: Wir legen zusammen einen Blitzstart hin, und in drei Wochen werden Sie hinreißend aussehen!

Motivieren Sie sich!

Ich bin nicht nur Fitnessexperte, sondern auch Modefreak. Deshalb weiß ich das eine oder andere über Motivation, und ich weiß, wie stark sie von der Mode beeinflusst wird.

Wenn Sie sich dieses Buch gekauft haben, um bei Ihrer Hochzeit zu glänzen oder auf dem Klassentreffen präsentabel auszusehen, wissen Sie bestimmt schon genau, was Sie tragen möchten. Ob es das weiße Kleid für Ihren großen Tag ist oder das scharf geschnittene Ensemble für das Klassentreffen – es hat Sie garantiert einiges gekostet, und Sie möchten perfekt darin aussehen. Wenn Sie sich mit der *Fatloser*-Blitzdiät auf den Strandurlaub vorbereiten möchten, haben Sie wahrscheinlich schon mit leichter Sorge Ihre Badebekleidung in Augenschein genommen. Ja, genau das, was Ihnen jetzt in den Sinn kommt: Ob Bikini oder Einteiler, enge Badehose oder Schwimmshorts – viel ist nicht dran. Sie werden Haut zeigen.

Um welchen Anlass es auch geht: Haben Sie die Kleidung dafür schon gekauft? Wenn nicht, dann tun Sie es *jetzt*. Noch heute. Sobald das Kleid oder der Badeanzug im Schrank hängen, haben Sie ein konkretes Ziel und werden es in den nächsten drei Wochen nicht aus den Augen verlieren.

Wenn Sie das fragliche Kleidungsstück bereits gekauft haben, sollten Sie sich so bald wie möglich hineinzwängen und eine gute Freundin um ihre ehrliche Meinung bitten. Sollten Sie darin bereits umwerfend aussehen, brauchen Sie dieses Buch nicht. Wenn das Urteil weniger günstig ausfällt, wird Ihnen das helfen, sich an mein Programm zu halten.

Am Ende der drei Wochen wird Ihre Neuerwerbung nicht nur passen, sondern sogar bequem sitzen. Und Sie werden einen phantastischen Eindruck hinterlassen!

Irgendwelche Einwände?

Wer schon ein wenig in diesem Buch geblättert hat, ahnt bereits, dass es in den nächsten drei Wochen weit weniger zu essen gibt als gewohnt.

Wie jeder vernünftige Mensch hegen Sie angesichts dieser geringen Kalorienzufuhr gewisse Bedenken. Bevor ich näher darauf eingehe, möchte ich Sie beruhigen: Das Ganze ist nicht gefährlich. Anstrengend? Ja, das wird es! Schließlich bekommen Sie jetzt mich als Trainer, und ich kann Ihnen versprechen: Das wird kein Zuckerschlecken. Vertrauen Sie mir, und beherzigen Sie Folgendes:

Sie fragen: Aber, Bob, Sie betonen doch immer, wie wichtig eine dauerhaft ausgewogene Ernährung ist. Verstößt eine kalorienarme Diät nicht genau gegen dieses Prinzip?

Ich antworte: Stimmt. Aber *Sie* wollen eine schnelle Lösung für genau einen besonderen Tag. Und zwar *kurzfristig*. Genau darum geht es. Das hier ist eine kurzfristige Umstellung, nichts, was Sie nach Ablauf der drei Wochen weiterführen sollten.

Wenn Sie also in den nächsten drei Wochen einwenden: Aber, Bob, das kann ich nicht ewig durchhalten, oder: Aber, Bob, sagten Sie nicht, man sollte immer gesunde Zwischenmahlzeiten einschieben?, dann erinnere ich Sie daran: Dieses Programm ist eine vorübergehende Angelegenheit. Sie sollen sich nicht auf lange Sicht daran halten, sondern nur bis zu Ihrem großen Auftritt.

Sie fragen: Gerade ich damit nicht genau in den Teufelskreis des Jo-Jo-Effekts?

Ich antworte: Nein, da kann ich Sie beruhigen. Beim Vergleichen der langfristigen Effekte einer 15-wöchigen gegenüber einer fünfwöchigen Diät fanden Wissenschaftler der Universitäten Laval und Sherbrooke heraus, »dass die Kurzdiet zu ähnlichen kurz- und langfristigen Veränderungen von Fettanteil und Stoffwechselprofil führte wie die Dauerdiet. Bei beiden Interventionen treten die meisten Verbesserungen in den ersten fünf Behandlungswochen ein.«¹

Ich will damit nicht sagen, dass kurzfristige Veränderungen besser wären als langfristige. Ich sage nur: Machen Sie sich keine Sorgen! Wenn Sie später von meinem *Fatloser*-Programm zu einer langfristigen Umstellung übergehen, wie ich sie in *Skinny! Die Diät* darstelle, können Sie von beiden Programmen optimal profitieren.

Sie fragen: Was ist mit Entgiften und Fasten? Komme ich damit nicht auch zum Ziel? Warum empfehlen Sie das nicht?

Ich antworte (*mit einem unterdrückten Seufzen*): Ich weiß, Fasten ist in. Es liegt im Trend. Alle machen es.

Die Klügeren unter den Stars, die ich kenne, machen es allerdings *nicht*, und zwar aus gutem Grund. Fastenkuren – ob Saftfasten oder heißes Wasser mit rohem Gemüse – sind zu restriktiv. Schließlich sollen Sie drei Wochen durchhalten. Und mit Dauerkopfschmerzen wird das nichts! Ich möchte auch nicht, dass Sie diesen grässlichen Mundgeruch entwickeln, der mit dem Fasten einhergeht. Bloß nicht!

Sie haken nach: Aber, Bob, was ist mit der Entgiftung? Die Leber wird so richtig durchgeputzt – vielleicht würde es mir danach viel besser gehen?

Ich antworte: Wer hat Ihnen das gesagt? Medizinische Gesellschaften, die auf Lebererkrankungen spezialisiert sind, empfehlen keine Entgiftungskuren.

Die Leber ist ein hochkomplexes Organ und arbeitet nicht so. Um optimal zu funktionieren, ist sie auf eine kontinuierliche Versorgung mit hochwertigen Nährstoffen angewiesen. Entgiftungskuren (häufig lediglich Fastenkuren mit Saft und teuren pflanzlichen Ergänzungspräparaten) können das nicht leisten.

Wer abnehmen will, muss essen, sage ich immer. Es ist paradox, aber wahr. Also kein »Durchputzen«, kein »innerer Reinigungsprozess« – nehmen Sie ein Bad, wenn Sie sich angenehm sauber fühlen möchten.

Ihre Frage: Man sagt, dass gezieltes Abnehmen an bestimmten Problemzonen unmöglich ist, aber genau das brauche ich. Mit diesen schlaffen Oberarmen (wahlweise auch den Rettungsringen, den Reiterhosen etc.) kann ich *unmöglich* meinen Gästen zuwinken, bevor ich in die Limousine steige. Was können Sie für mich tun, Bob?

Meine Antwort: Man kann tatsächlich nicht an einer beliebigen Wunschregion abnehmen. Es ist jedoch möglich, Muskelgruppen gezielt aufzubauen. Wenn man dann abnimmt, treten diese Muskeln hervor, und man sieht gut aus! Eine Studie an Soldatinnen ergab vor Kurzem, dass Frauen an den Armen schneller Fett abbauen als an Bauch oder Hüfte. Was wieder einmal beweist, dass man scheinbar unumstößliche Fakten in puncto Abnehmen immer wieder hinterfragen sollte. Sie werden schon sehen: Durch die Übungen, die ich Ihnen verordne, in Kombination mit dem Gewichtsabbau wird Ihr Körper in Form kommen. Aber: Es geht um die *Kombination* von Bewegung und Ernährungsumstellung. Sie müssen *beides* tun. Dann können Sie auch stolz winken!

Was Sie erwartet

Damit Sie wissen, was auf Sie zukommt, erläutere ich Ihnen kurz den Aufbau dieses Buchs.

Teil I: Hier verrate ich Ihnen meine 13 *Fatloser*-Regeln. Seien Sie nicht abergläubisch! Es sind einfach 13 Regeln, die Sie sich einprägen müssen und an die Sie sich in den kom-

menden drei Wochen halten werden. Mehr nicht. Drei kurze Wochen. Denken Sie immer daran: Sie tun das, um sich auf ein Ereignis vorzubereiten, das Ihnen wichtig ist. Sehen Sie die Regeln also als das kurze Intensivtraining an, das Sportler (und manchmal eben auch Rockstars) einsetzen, um an ihrem großen Tag in Topform zu sein.

Teil II: Hier finden Sie die Tagespläne. Es handelt sich um vollkommen unkomplizierte Ernährungs- und Trainingspläne, mit denen Sie bei Kräften bleiben und Ihren Körper in Form bringen.

Teil III: Danach stelle ich mein *Fatloser*-Training vor. In Regel 7 erkläre ich die Grundsätze für die Kraft- und Straffungsübungen. Merken Sie sich vorläufig einfach, dass Sie eines meiner sieben Trainingspakete machen werden und dass hier die entsprechenden Übungen erklärt werden.

Teil IV: Am Ende finden Sie die leckeren *Fatloser*-Rezepte. In diesem Teil stecken Ideen für 21 Tage, vom nahrhaften Frühstück über das leichte Mittagessen bis zu den Kleinigkeiten für den Abend, mit denen Sie die nötigen Kalorien und Nährstoffe zu sich nehmen.

Sagen Sie Ja!

Die *Fatloser*-Blitzdiät ist ein anspruchsvolles, aber machbares Programm. Wenn Sie sich daran halten, brauchen Sie sich um Ihre Figur keine Sorgen zu machen. Sie werden einfach hinreißend aussehen – nichts weniger.

Was aus meinem Rockstar wurde?

Drei Wochen nach ihrem panischen Anruf trat sie auf die Bühne und war unglaublich sexy. Sie hatte wirklich keinen Grund, sich hinter ihrer Gitarre zu verstecken. Und auf der Bühne schrie sie: »Ich liebe dich, Bobby!«

Wie steht es mit Ihnen: Sind Sie dabei?

Ich hoffe doch, ich höre jetzt ein lautes »Na klar!«.

Teil I

Die Fatloser-Regeln



GOLDMANN

Bob Harper

FATLoser – Die Blitzdiät

Fit und schlank in nur 3 Wochen

Vom New York Times Bestsellerautor

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

30 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-17513-0

Goldmann

Erscheinungstermin: November 2014

Der Nachfolger zur erfolgreichen Skinny-Diät

Abnehmen auf die schnelle Art – Bob Harper, der bekannte Trainer der US-Abnehmshow „The Biggest Loser“, macht es möglich! Denn sein 3-Wochen-Plan ist simpel und effektiv: folgen sie den 13 Skinny-Regeln und dem leicht umzusetzenden Workout-Programm und essen sie sich satt an seinen leckeren Skinny-Rezepten. Nach nur drei Wochen purzeln die Pfunde und der Traumfigur steht nichts mehr im Weg!



[Der Titel im Katalog](#)