

PAUL KLIKS

# NACKT GUT AUSSEHEN

ABNEHMEN UND  
WOHLFÜHLEN MIT DER  
LOW-CARB-CHALLENGE

© des Titels »Nackt gut aussehen« ( 978-3-7423-0110-1)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

# Stell dich einer neuen Herausforderung

Vor dir liegen 30 Tage, die dein Leben komplett auf den Kopf stellen werden. 30 Tage, die dich aus deiner Komfortzone locken und dich dazu bringen, deinen Lebensstil komplett zu überdenken. 30 harte Tage, die dir Spaß machen werden, weil sie dir zeigen, wie gut du dich fühlen kannst!

Du hast dich für dieses Buch entschieden, weil du dich verändern möchtest – deinen Körper, deine Lebenseinstellung und deinen Ernährungsalltag. Du wirst nach dieser 30-Tage-Challenge zwar noch nicht in dem Traumkörper stecken, den du dir vielleicht vorstellst. Und du wirst nackt auch noch nicht unbedingt besser aussehen, nur weil du mein Programm gemacht hast. Die 30-Tage-Challenge wird dir aber dabei helfen, deinen Zielen ein großes Stück näher zu kommen. Deinem Ziel, nackt gut auszusehen und dich endlich wieder wohl in deiner Haut zu fühlen. Deinem Ziel, leistungsfähig und konzentriert zu sein, ohne ständigen Heißhunger zu verspüren. Deinem Ziel, jünger auszusehen, einen strahlenderen Teint zu haben und endlich wieder in die Lieblingsjeans zu passen. Vielleicht nimmst du Medikamente, zum Beispiel aufgrund einer Typ-2-Diabetes-erkrankung, wegen Bluthochdrucks oder Verdauungsbeschwerden, und möchtest diese reduzieren. Auch diesem Ziel kommst du in den folgenden 30 Tagen näher, wenn du den Anstoß umsetzt, den

ich dir mit meinem Nackt-gut-aussehen-Programm (ich werde es ab jetzt mit NGA abkürzen) gebe.

Warum 30 Tage? Aus der Verhaltens- und Gehirnforschung weiß man, dass der Mensch etwa 30 Tage braucht, um etwas Neues in seinem Leben zu einer Gewohnheit und damit zu einer Selbstverständlichkeit werden zu lassen. Vielleicht hast du in der Vergangenheit schon einmal – oder sogar mehrmals – gute Vorsätze gefasst, in Sachen Fitness und Ernährung mehr für dich zu tun, hast sie aber schnell wieder verworfen: Der Berg war zu hoch, die Überwindung zu groß, der innere Schweinehund zu gemein. Mach dir darüber keine Sorgen. Das ist ganz normal. Sobald der Alltag und alte Gewohnheiten zuschlagen, ist es mit den besten Vorsätzen vorbei.

Doch ich möchte dir Mut machen, dir ein neues Ziel zu setzen und es anzupacken. Und ich werde dir dabei helfen, deine Vorsätze diesmal auch wirklich erfolgreich umzusetzen. Ich habe mich irgendwann mal gefragt, warum so viele Menschen ihre Fitness- und Gesundheitsziele nicht erreichen, obwohl sie motiviert sind, etwas für sich zu tun. Eine Zeit lang konnte ich das nicht wirklich verstehen, denn viele Fitnessprogramme, Ernährungsweisen oder Diäten können durchaus sinnvoll sein. Dann aber kam mir die Erkenntnis: Was bei dem einen anschlägt, bleibt bei dem anderen völlig wirkungslos und führt lediglich zu Frust. Als Personal Trainer habe ich daher oft unterschiedliche Prinzipien angewendet, je nachdem welche Ziele

meine Klienten haben und was sie mitbringen, um diese zu erreichen.

Schließlich entdeckte ich den einen entscheidenden Unterschied, der dafür verantwortlich ist, dass die einen sich nackt wohlfühlen und die anderen nicht. Es ist ihr Alltag. Das klingt zu einfach? Das ist es vielleicht auch. Und doch ist es ein hartes Stück Arbeit, zu einem Alltag zu gelangen, in dem bewusstes Erleben (ich nenne es Achtsamkeit), Ernährung und Bewegung gleichermaßen Raum finden. Was ich konkret entdeckte und wie auch du diese Faktoren zufriedenstellend und langfristig in dein Leben integrieren kannst, möchte ich dir in diesem Ratgeber zeigen. Keine Sorge, es sind nicht nur die üblichen Nullachtfünfzehn-Tipps in Sachen Ernährung und Fitness. Du wirst vor allem erfahren, dass es essenziellere Dinge gibt, als darauf zu achten, was auf dem Teller liegt oder welches Sportprogramm du absolvieren solltest, wenn du nackt besser aussehen möchtest.

Von dem Moment an, als ich dieses »Geheimnis« entschlüsselte, packte mich die Leidenschaft für dieses Thema. Ich ließ all meine Erfahrungen in die 30-Tage-Challenge fließen, ein einmonatiges Fitness- und Ernährungsprogramm für jeden. Ich habe diese Challenge im August 2015 auf Facebook vorgestellt und das anschließende Feedback war überwältigend: Hunderte Menschen berichteten glücklich von ihren Erfolgen. Ab diesem Zeitpunkt war ich mir ganz sicher, dass an meiner Theorie etwas dran sein musste, und ich wollte noch mehr Menschen davon berichten.

So entstand dieses Buch. Mein größter Wunsch ist es, dass du nach der Lektüre und dem Testen der Inhalte an frühere Ziele denkst, an denen du immer wieder gescheitert bist. Vielleicht hast du frustriert eine oder mehrere Diäten abgebrochen. Vielleicht wolltest du mal ein Instrument oder eine Sprache lernen, häufiger Freunde treffen, öfter ins Kino gehen oder regelmäßig ins Fitnessstudio – und hast es anfangs ein-, zweimal geschafft, bist dann aber wieder in alte Muster zurückgefallen.

Wenn du willst, dass das mit deinen guten Vorsätzen endlich anders wird, lies dir dieses Buch aufmerksam durch, mach dir Notizen, markiere dir Passagen, die dir wertvoll erscheinen. Danach – und das verspreche ich dir – wirst du nicht mehr der Mensch sein, der du heute bist. Natürlich ist mir vollkommen klar, dass keiner von uns von heute auf morgen einen 100-Meter-Sprint in Weltrekordzeit absolvieren kann. Wir müssen uns vorbereiten, trainieren und auch aus Rückschlägen lernen. Aber du wirst definitiv eine Veränderung an deinem Körper feststellen – mit Sicherheit auch an deinem Befinden, deinem Selbstbewusstsein und deiner Körperhaltung.

Ich möchte dich mit meinem NGA-Konzept von Anfang an auf den richtigen Weg bringen. Lass dir von mir zeigen, wie du dich erfolgreich vorbereitest, um endlich dein persönliches Ziel zu erreichen.

Ich wünsche dir viel Energie, Kraft und Leidenschaft!



# DIE LOW-CARB-CHALLENGE

Ab heute beginnt für dich der erste Schritt in eine andere Richtung. Ob es die richtige ist, kann ich dir nicht beantworten. Probier es aus! Ich werde dich dabei Schritt für Schritt begleiten, dir eine Menge Tipps mit auf den Weg geben und dir zeigen, wie du deinem Ziel immer näher kommst: nackt gut auszusehen. Bist du bereit? Let's go!





© des Titels »Nackt gibt's nur bei Riva« (978-3-423-0116-1)  
2017 by Riva Verlag, München, Verlagsgruppe VGMbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



## Packen wir's an!

Als Ernährungsberater und Personal Trainer konnte ich in den letzten Jahren Tausende von Menschen dabei unterstützen, mit sich und ihrem Körper wieder ins Reine zu kommen. Sie haben abgespeckt, sind fitter und leistungsfähiger geworden und fühlen sich rundum wohl in ihrer Haut. Für einige von ihnen grenzte dieser Wandel an ein Wunder. Und das sind die schönsten Momente meiner Arbeit: das Glück in den Augen der Menschen zu sehen, die das erreicht haben, was sie sich schon immer erträumt hatten. Sie haben es letztendlich mit eigener Kraft und Ausdauer geschafft.

Genau dieses Glück möchte ich auch in deinen Augen sehen! Der erste Schritt ist der schwerste, die ersten Tage sind die härtesten – doch wenn der Groschen erst einmal gefallen ist, wirst du kaum noch merken, dass du etwas anders machst. So abgedroschen das klingen mag: Du wirst dich ganz bestimmt nicht nach deinem alten Lebensstil zurücksehnen. Nicht umsonst hast du den Wunsch, ihn abzulegen. Also: Packen wir's an!

## Verfolge dein Ziel mit Spaß und Leidenschaft

Man kann bei so etwas Entscheidendem wie der Änderung eines seit Jahren eingeschlifften Lebensstils nicht alle über

einen Kamm scheren. Und doch gibt es für uns alle einen gemeinsamen Nenner, eine Grundlage, auf der jeder aufbauen kann. So sind auch meine Tipps für dich entstanden. Ich bin davon überzeugt, dass du deinen Traumkörper nur dann erreichen kannst, wenn du quasi im Vorbeigehen, aber dafür stetig etwas für ihn tust und so ganz nebenbei schaffst, was du dir erträumst. Denn nur die Ziele, die du mit Spaß und Leidenschaft verfolgst, wirst du auch erreichen.

Ich möchte dich zu einer ausgewogenen, gesünderen Lebensweise führen und dir ein ganzheitliches Rezept für deinen Alltag an die Hand geben. Der Grundstein hierfür muss »zwischen deinen Ohren« gelegt werden. Denn jede Veränderung, die wir einleiten, jedes Abschiednehmen von alten Gewohnheiten beginnt im Kopf und nirgendwo anders.

Menschen, die in deinen Augen bereits in ihrem Traumkörper stecken, haben ihn nicht, weil sie sich komplett anders ernähren oder weil sie anders trainieren als jemand, der sich in seinem Körper unwohl fühlt. Der Unterschied besteht einzig und allein darin, dass erfolgreiche Menschen Spaß haben an dem, was sie tun und wie sie es tun, egal ob sie sich auf einer Talfahrt befinden oder es aufwärts geht und sie den nächsten Gipfel erklimmen wollen. Ein Mensch in einem Traumkörper sorgt in aller Regel gut für sich, weil er sich mag und es sich wert ist. Bevor du dich auf den Weg machst, nackt wieder gut auszusehen, möchte ich dir Marie vorstellen. Vielleicht kommt dir ihre Geschichte bekannt vor.





© des Titels »Nackt gut aussehen« ( 978-3-7423-0116-1)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## Maries Geschichte

Marie, Mutter von zwei tollen Kindern, ist eine junge Frau, die innerhalb kürzester Zeit so ziemlich jede Diät ausprobiert hat, die es auf dem Markt gibt. Ihr großes Ziel war, sich wieder wohl in ihrem Körper zu fühlen und unbeschwert mit ihren Kindern auf dem Spielplatz zu spielen. Außerdem wollte sie ihre chronische Zuckerkrankheit besser in den Griff bekommen. Nach der zweiten Schwangerschaft wurde bei Marie Diabetes mellitus Typ 2 diagnostiziert. Damit du verstehst, warum Maries Lebensgeschichte für uns so wichtig ist, will ich dir eine Episode aus ihrem Leben erzählen.

Nach der Schule ließ sich Marie zur Werbekauffrau ausbilden. Sie mochte ihren Job, arbeitete viel, schob zahlreiche Überstunden und weil das Geld trotzdem hinten und vorn nicht reichte, suchte sie sich zusätzlich einen Nebenjob. So kam sie einigermaßen über die Runden. Die viele Arbeit machte Maries Leben unheimlich stressreich, ihre Tage waren vollgepackt und Marie hatte nur wenig Ausgleich. Irgendwann lernte sie ihren heutigen Mann kennen. Beide waren unendlich glücklich, als das erste Kind geboren wurde. Doch ein Baby bringt viele Veränderungen mit sich und Marie hatte jetzt noch weniger Zeit für sich als zuvor.

Sie hatte zwar schon früher nicht wirklich viel Sport gemacht, doch mit dem Baby hatte sie dafür überhaupt keine Zeit mehr, so schien es ihr. Trotzdem hatte die junge Mutter den großen Wunsch, sich zu

verändern. Sie litt darunter, dass sie sich mehr und mehr vernachlässigte. Also ging sie den für sie einfachsten Weg: Sie wurde zur Shopping-Queen und kaufte sich neue Hosen, Röcke und Kleider – nicht, weil die anderen Sachen in ihrem Schrank nicht mehr angesagt waren, sondern weil sie sich in den alten Kleidungsstücken nicht mehr wohlfühlte. Schließlich meldete sie sich auch in einem Fitnessstudio an, das sogar eine Kinderbetreuung anbot. Endlich sollte alles anders werden. Richtig oft genutzt hat sie diese Möglichkeit allerdings nicht, und so verging die Zeit und Baby Nummer zwei machte sich auf den Weg, ohne dass sich an Maries Grundsituation und der Unzufriedenheit mit sich selbst viel geändert hatte. Durch Stress und Frustessen war Marie mittlerweile weit von ihrem Normalgewicht entfernt.

Schwanger und mit einem Kleinkind kam sie nun noch weniger dazu, sich regelmäßig zu bewegen und ausgewogen zu ernähren. Zwischen den vielen Terminen und alltäglichen Aufgaben schaffte sie es einfach nicht, sich Zeit für sich freizuschaffen. Nach der anstehenden Elternzeit wollte sie zudem zurück in den Job.

## Typ-2-Diabetes – was nun?

Ein Dreivierteljahr nach der Geburt des zweiten Kindes schließlich kam die Schockdiagnose, die Maries Leben eigentlich komplett umkrempeln sollte: Ihr Arzt stellte bei einem Check-up Diabetes melli-





*Mit einem einfachen Bluttest kann man ganz schnell selbst den Insulinwert prüfen.*

tus Typ 2 fest. Mit gerade einmal 33 Jahren litt Marie nun an »Altersdiabetes«. Sie war zuckerkrank, musste von diesem Zeitpunkt an Medikamente einnehmen und Insulin spritzen – voraussichtlich ein Leben lang. Hinzu kam die Gewissheit, dass sie als Zuckerkrankte zahlreichen Gesundheitsrisiken ausgesetzt ist, die das Leben massiv verkürzen und ihre Lebensqualität – und somit auch die ihrer Kinder – reduzieren können.

Und doch änderte Marie selbst nach dieser Diagnose nicht viel an ihrem Lebensstil: Anfangs schaffte sie es noch, ein- bis zweimal die Woche ins Fitnessstudio zu gehen. Nach ein paar Wochen war indes Schluss mit dem Tatendrang. In den folgenden drei Jahren nahm Marie noch mehr Medikamente, trug mittlerweile nur mehr weite Kleider und brachte ein Körpergewicht von 118 Kilo auf die Waage. Sie hatte in der Zwischenzeit so gut wie alles ausprobiert, was der Abnehmmarkt zur Verfü-

gung stellt und was nicht viel Zeit kostet: Eiweißshake-Programme dreimal am Tag, Stoffwechsellkuren, diverse Frauenmagazin-Diäten und so weiter und so fort.

Ich lernte Marie irgendwann bei der Grillparty eines Freundes kennen. Im Gespräch mit ihr erkannte ich schnell, dass sie einen sehr großen Leidensdruck hatte. Alles, was sie probiert hatte, half ihr nur kurzfristig, die Wirkung verpuffte recht schnell. Sie war an einem Punkt in ihrem Leben angekommen, an dem sie so unglücklich und unzufrieden war wie noch nie zuvor. Das sagte sie mir allerdings nicht an diesem Abend. Sie verriet es mir viele Monate später – zu einer Zeit, als sie endlich wieder komplett ohne Medikamente auskam und ihr Wohlfühlgewicht erreicht hatte. Gemeinsam hatten wir den Kampf gegen den Diabetes und viele andere kleine Wehwehchen und Probleme, die damit einhergingen, aufgenommen und gewonnen.

© des Titels »Nackt gut aussehen« ( 978-3-7423-0116-1)  
 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## Meine drei NGA-Mindsets

Hast du dich schon mal gefragt, warum es so viele unterschiedliche Diätberater gibt? Oder warum der Fitnessmarkt von Jahr zu Jahr weiter wächst? Einerseits ist das Angebot an Fitness- und Ernährungsplänen äußerst vielfältig und wird von Millionen von Menschen Tag für Tag dankend und hoffnungsfroh angenommen. Andererseits entsteht dadurch aber auch immer mehr Verunsicherung und Enttäuschung, weil viele Ernährungspläne nicht durchgehalten werden. Und das hat einen einfachen Grund: Es fehlt das grundlegende Fundament für eine erfolgreiche Lebensstiländerung. Ich habe dazu drei individuelle NGA-Mindsets definiert, die ich dir im Folgenden vorstellen möchte. Es sind simple Grundsätze, die jeder umsetzen kann. Doch wie immer im Leben, wenn man ein

Ziel erreichen will, sind dafür unbedingt Selbstdisziplin und das eigene Wollen sehr wichtig. Ich möchte aber nicht, dass du dir falsche Illusionen machst. Daher lass dir gesagt sein:

- Ja, du wirst einen langen Atem brauchen.
- Es dauert 30 Tage, bis du an dir erste nennenswerte Veränderungen feststellst.
- Es dauert 90 Tage, bis Menschen um dich herum bemerken, dass mit dir etwas Tolles passiert ist.
- Es dauert zwölf Monate, bis dein Leben anfängt, sich grundlegend zu verändern.

Mangelnde Motivation ist nicht das, was den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg beim Erreichen der persönlichen Fitness- und Lebensziele ausmacht. Denn motiviert ist ab einem bestimmten Zeitpunkt jeder von uns. Zumindest für irgendetwas. Der eine ist vielleicht motiviert, täglich seine kurzen Trainingseinheiten in



*Beschreite den neuen Weg in Richtung Traumkörper und verlasse den alten Pfad.*



Form von Crunches oder Seilspringen zu absolvieren, der andere trinkt morgens seinen grünen Smoothie. Wieder ein anderer ist morgens motiviert, länger im Bett zu bleiben und zu dösen.

Ich möchte dir beweisen, dass es um viel mehr geht als um Motivation, wenn man seinen Körper oder sein Leben verändern möchte. Es geht darum, diese Motivation so auszuschöpfen, dass man schließlich nackt (wieder) gut aussieht und sich auf dem Weg dahin wohlfühlt und Spaß hat.

## NGA-Mindset 1: Deine Veränderung beginnt im Kopf

Für das erste Mindset haben sich im Lauf der Zeit für mich zwei Faktoren herauskristallisiert, die immens wichtig sind, damit sich im Leben tatsächlich etwas ändern kann und man sich in seinem Körper wohlerfählt. Diese beiden Faktoren bilden den Nackt-gut-aussehen-Index (NGA-Index) zum ersten Mindset: Lernbereitschaft und Veränderungsbereitschaft.

### Faktor 1: Sei bereit zu lernen

Lass uns mit dem ersten Faktor beginnen – der Bereitschaft zu lernen. Natürlich meine ich mit Lernen auch, dass du mal ein Buch in die Hand nimmst oder ein Seminar besuchst, in dem du dich weiterbildest. Ich

meine damit aber auch, dass du anfängst, Menschen zu beobachten, die bereits das erreicht haben, wovon du träumst. Du suchst dir damit intuitiv Vor- und Leitbilder.

In der Schule haben wir immer für eine Prüfung oder einen Test gelernt. Doch Lernen kann so viel mehr sein. Denn im echten Leben ist es meist andersherum: Erst kommt der Test, bei dem man oft auf die Nase fällt und aus dem man dann Schlüsse zieht. Und dann erst lernt man, um beim nächsten Test, der mit Sicherheit kommen wird, besser vorbereitet zu sein. Werde also aktiv! Du wirst feststellen, was zu lernen ist, wenn du auf neue Grenzen triffst. Ich erlebe immer wieder Menschen, die im Vorfeld versuchen, den Weg zum Ziel bis ins kleinste Detail zu planen, aber dann trotzdem grandios scheitern. Nicht, weil der Plan schlecht ausgearbeitet war, sondern weil sie vor lauter Plänen vergessen haben, rechtzeitig loszulegen.

### Die eigene Lernbereitschaft entwickeln

Das Einzige, das wirklich zählt, ist, wo du hinwillst und was du bereit bist, dafür zu tun. Nackt wieder besser auszusehen, hängt in erster Linie nicht davon ab, was du morgens, mittags oder abends auf deinem Teller hast und isst. Es kommt auch nicht auf den »perfekten Trainingsplan« an, der auf dich und deine Fitnessbedürfnisse abgestimmt ist. Was an erster Stelle steht und was du als Erstes trainieren solltest – und dies kann ich nicht oft genug betonen –, ist immer das, was zwischen deinen Ohren, also in deinem Kopf, passiert.

Lass mich dir anhand einer kurzen Geschichte zeigen, was ich damit meine und wie du deine Lernbereitschaft steigern kannst. Die Geschichte stammt aus dem Buch des ehemaligen Trampolinweltmeisters Dan Millman (*Der Pfad des friedvollen Kriegers*, Heyne Verlag, 2013).

»Ein renommierter Professor machte sich auf den Weg, um weit weg in die Berge zu wandern. Sein Ziel war es, einen berühmten Zen-Mönch zu besuchen. Nach einiger Zeit fand er ihn, war sehr glücklich darüber und stellte sich ihm vor. Er nannte alle seine akademischen Titel und sagte, er wünsche sich eine Belehrung über Gott, die Unendlichkeit, die Meditation und vieles andere. Der Mönch lud ihn zu einer Tasse Tee ein, die der Professor ungeduldig annahm. Schließlich war er den weiten Weg ja gekommen, um belehrt zu werden, und nicht, um Tee zu trinken.

Der Mönch nahm die Teekanne und schenkte ein, um dann etwas zu tun, womit der Professor nun gar nicht rechnete: Er goss und goss weiter ein, ohne aufzuhören, obwohl die Tasse bereits voll war, sich der Tee über den ganzen Tisch ergoss und anfang, auf den Boden zu tropfen.

Der Professor rief: ›Genug! Genug! Sehen Sie denn nicht, dass die Tasse bereits voll ist und komplett überläuft!‹

Daraufhin antwortete der Mönch: ›Genauso wie die Tasse bist auch du voll mit deinem Wissen und deinen Fragen. Selbst wenn ich dir Antworten geben würde, hättest du gar keinen Platz mehr in deinem Kopf. Es passt dort genauso wenig hinein wie in diese Tasse. Um Neues zu lernen, musst du erst deine Tasse leeren. Komm wieder, wenn Platz in dir ist.«

Im übertragenen Sinn bedeutet dies, dass du erst mit etwas Neuem beginnen kannst, wenn du dich ihm absolut vorbehaltlos und offen hingibst. Das betrifft auch dein aktuelles Projekt, nackt gut auszusehen.

Was hinter dem ersten Faktor des NGA-Index steckt, haben wir nun geklärt. Aber wie sieht es mit dem zweiten Faktor aus? Wie kannst du es schaffen, die wirklich wichtigen Dinge in deinem Leben zu verändern? Der Weg führt dabei unweigerlich über deine Komfortzone, in der du es dir – wie jeder von uns – so schön bequem gemacht hast. Bevor ich dich mit dem zweiten NGA-Faktor vertraut mache, lies dir zuerst Martins Geschichte auf der folgenden Seite durch.





## Martins Geschichte

Martin war 35 Jahre alt, als er zu mir kam. Er ist verheiratet, hat zwei Kinder und – wen wundert's – viel Arbeit. Als wir uns kennenlernten, wog er satte 128 Kilo, und das bei einer Körpergröße von 1,82 Metern. Als er noch 120, 110 oder gar »nur« 100 Kilo auf die Waage brachte, wäre es ihm überhaupt nicht in den Sinn gekommen, sich an einen Personal Trainer zu wenden und eine Lösung für sein (Gewichts-)Problem zu finden. Und weißt du, warum? Weil es in seinen Augen gar kein Problem gab. Hättest du ihn damals gefragt, wie es ihm geht, dann hätte er im Brustton der Überzeugung geantwortet, dass er sich wirklich wohlfühle. Martin stand am Wochenende gern mit einem Bier am Grill, naschte abends vor dem Fernseher Gummibärchen und hatte Spaß daran, wenn die Kinder um ihn heruntollten und auf ihm herumhüpften, ohne dass er sich dabei viel bewegen musste. Das ist grundsätzlich schön. Denn genau diese Art des Sich-in-seinem-Körper-Wohlfühlens bedeutet für mich »nackt gut aussehen«. Denn tatsächlich ist alles, was zählt: sich im Leben bei möglichst vielen Dingen, die man Tag für Tag tut, einfach gut zu fühlen.

Doch es gab natürlich auch viele Momente, die bei Martin Unwohlsein auslösten. Zum Beispiel, wenn er beim Treppensteigen kurzatmig wurde oder wenn ihm der Rücken wehtat. Bis zu einem bestimmten Zeitpunkt allerdings überwogen die positiven Erlebnisse in seinem Leben. Und solange er sich wohlfühlte und in seinen

Augen »nackt gut aussah«, wollte er auch wenig unternehmen und sich von keinem Coach motivieren lassen, sein Übergewicht abzubauen und so mögliche Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Martin hat sich nach langem Hin und Her doch noch in einem Fitnessstudio angemeldet. Damit hat er seine Komfortzone nicht nur verlassen, er hat sie sogar erweitert. Für ihn war das im ersten Moment unangenehm, weil sich damit etwas in seinem Leben änderte. Dieser Aufwand war es ihm allerdings wert, denn er wollte sich wieder seinen Ehering anstecken können, der ihm seit einiger Zeit nicht mehr passte, was ihn unheimlich wurmte. Dieses Ereignis war wohl nötig, damit es bei Martin klick machte und er endlich erkannte, dass er handeln musste.

Martin startete also mit den ersten Trainingseinheiten im Fitnessstudio. Er trainierte sehr engagiert und zielstrebig. Schließlich wollte er schnell sein Ziel erreichen und seinen Ehering wieder anziehen können, bevor seine Frau überhaupt mitbekam, dass er nicht mehr passte. Nach den ersten Trainingseinheiten kam er mit einem anderen Besucher des Studios ins Gespräch. Mittlerweile sind die beiden beste Freunde und trainieren immer noch gemeinsam.

## Faktor 2: Sei bereit, dich zu verändern

Der zweite Faktor des NGA-Index ist mindestens genauso wichtig, weil er oft Erfolge stark begrenzt und einschränkt. Auf den ersten Blick können sich viele Menschen sehr einfach verändern. Ihnen fällt es zum Beispiel leicht, sich neue Kleidung zu kaufen, beim Essen ein neues Restaurant auszuprobieren, wieder eine andere Diät anzufangen, die Haarfarbe oder mal wieder den Partner zu wechseln. Das kann auch alles wichtig sein und bis zu einem gewissen Grad zum Lebensglück beitragen. Den wichtigsten Einflussfaktor zu ändern, trauen sich jedoch die wenigsten: sich selbst zu verändern. Dazu gehört auch, festgefahrene Abläufe im Alltag zu hinterfragen und zu prüfen, ob manches nicht einfacher oder besser ginge, und was diese Veränderung für einen persönlich bringt. Es kann bedeuten, sich wohlerzufühlen, besser auszusehen oder Abläufe im Leben so anzupassen, dass sie ein deutlicher Gewinn für den Alltag sind – so wie es bei Martin war.

## Der Selbsttest

Ich habe eine kleine Aufgabe für dich: Nimm dir zwei bis drei Minuten Zeit und denke ganz intensiv über die beiden eben dargestellten Faktoren nach. Bewerte sie anschließend für dich persönlich auf einer Skala von null bis zehn, indem du dir folgende Fragen stellst:

- Wie sehr ist die Bereitschaft zu lernen bei dir ausgeprägt?
- Wie stark ist die Bereitschaft, dich zu verändern, bei dir ausgeprägt?

Multipliziere diese beiden Zahlen miteinander und du erhältst deinen individuellen NGA-Index. Ich bitte dich, noch eine Besonderheit zu beachten: Liegt einer der beiden Faktoren bei null, dann ist auch dein Endergebnis und somit dein persönlicher NGA-Index null. Tatsächlich kommt dies eher selten vor. Ich möchte dich mit diesem extremen Beispiel jedoch darauf hinweisen, dass es von Vorteil ist, gleichmäßig an beiden Erfolgsfaktoren zu arbeiten. Je näher deine beiden Bewertungszahlen beieinanderliegen, desto besser ist deine Ausgangsposition.

- Liegt dein Ergebnis bei unter 60 Punkten, solltest du dir ernsthaft überlegen, ob du es mit deinem aktuellen Ziel (abnehmen, fitter werden, dich attraktiver fühlen) wirklich ernst meinst. Oder ob es sich dabei vielmehr um das Ziel eines anderen Menschen oder der Gesellschaft um dich herum handelt, von der du dich unter Druck gesetzt fühlst. In diesem Fall ist das Projekt von Anfang an zum Scheitern verurteilt.
- Liegt dein Wert zwischen 60 und 85 Punkten, bringst du bereits gute Voraussetzungen mit. Dann hast du echte Chancen, dass der Inhalt dieses Buches bei dir auf offene Ohren trifft und du viele Dinge daraus lernen und umsetzen kannst, um deinem Traumkörper näher zu kommen.

- Liegt dein NGA-Index bei über 85 Punkten, so wirst du dieses Buch mit deutlichem Gewinn lesen. Arbeite weiter an dir und freue dich bereits jetzt auf dein neues Leben.

Hier noch ein wichtiger Ratschlag: Solltest du mit einem NGA-Index von weniger als 85 Punkten starten, empfehle ich dir, dieses Buch mehrmals zu lesen. Mit ein wenig Abstand wirst du vielleicht beim zweiten Lesen noch mehr daraus schöpfen können, als du es jetzt für möglich hältst. Du wirst nach der ersten 30-Tage-Challenge, die dich deinem Traumkörper näher bringt, nicht mehr der gleiche Mensch sein wie vorher. Vielleicht wird sich an deinem Aussehen etwas verändert haben. Doch mit Sicherheit wird sich etwas zwischen deinen Ohren – also in deinem Kopf – verändert haben, wenn du diese 30 Tage ernsthaft dazu genutzt hast, etwas Neues für dich zu testen.

## Dein Erfolg heißt: dranbleiben

Gewiss, es gibt keine Garantie, dass du mit diesem Konzept zum erfolgreichen Golddigger wirst. Weil aber viele Menschen vor dir mit meiner Methode erfolgreich waren, hast du die Gewissheit, dass es auch für dich klappen kann. Ideal wäre es, wenn du dieses Buch liest, anschließend zum Beispiel bei der einen oder anderen Mahlzeit weniger Kohlenhydrate isst, sie zum Beispiel in Form von Brot, Nudeln oder Süßigkeiten weglässt, und du bereits

nach wenigen Wochen Veränderungen bei deinem Körpergewicht bemerkst. Es ist aber auch möglich, dass du konsequent für die nächsten 30 Tage dranbleibst und dann trotzdem feststellst, dass diese Ernährungs- und Lebensweise bei dir nicht anschlägt. Diese Erkenntnis beruht dann allein auf deiner eigenen Erfahrung. Nutze sie, um einen neuen Weg einzuschlagen, der bei dir funktioniert.

Wenn du allerdings nach ein paar Tagen oder ein, zwei Wochen aussteigst, weil du keine Veränderung spürst oder siehst, dann hast du aus deiner neuen Chance nichts gemacht und bist die Sache nicht mal halbherzig angegangen. Wundere dich in dem Fall bitte nicht, wenn auch die nächste und übernächste Diät erfolglos bleibt. Also: Beiß die Zähne zusammen und halte durch, auch wenn es manchmal hart ist!

## Raus aus der Komfortzone

So wie Martin eines Tages erkannt hat, dass er seine Komfortzone verlassen muss, weil sein Ehering nicht mehr passte, so solltest du dich auch fragen, was eine Veränderung bei dir bewirken würde. Stelle dir die Komfortzone als einen Kreis vor. Innerhalb dieses Kreises bewegst du dich mit deiner täglichen Routine – umgeben von all deinen Gewohnheiten, Marotten, Freunden, Liebsten, Ängsten und Freuden. Die meisten Menschen trauen sich eher zu, eine gewisse Lernbereitschaft mitzubringen – um bei unserer Geschichte mit dem Mönch



zu bleiben, die eigene Teetasse zu leeren –, als Veränderungen zuzulassen. Das ist der Grund, warum sich die allermeisten Menschen beim ersten Faktor anfangs eine höhere Punktzahl geben als beim zweiten.

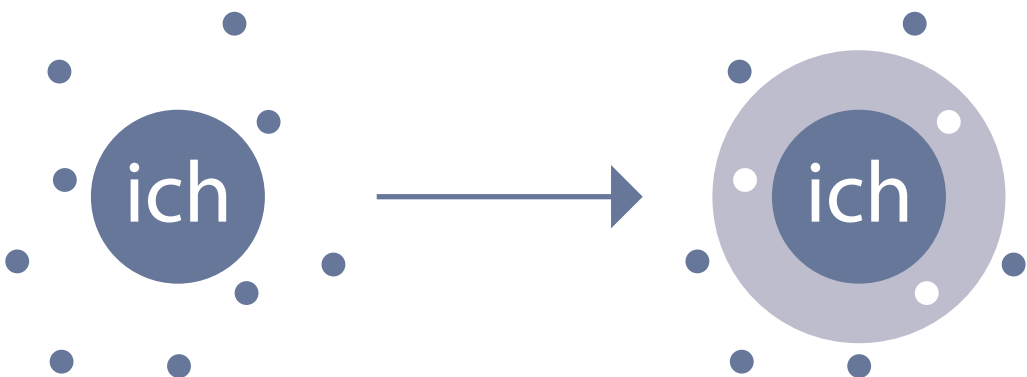
Doch wie kannst du Veränderungen in deinem Leben in Angriff nehmen? Hast du erst einmal eine große Herausforderung angenommen und die Aufgabe erfolgreich bestanden, löst sich meist nicht nur das eine ursprüngliche Problem. Auf einen Schlag verschwinden oft auch andere Hindernisse. Vielleicht hast du dieses Phänomen selbst schon mal erlebt. Solche Erlebnisse können unglaublich motivierend sein.

Wenn du eine wirklich große Aufgabe angehst und diese meisterst, dann kannst du so mindestens zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Bei Martin war es nämlich so: Seine größte Angst bei der Anmeldung im Fitnessstudio war, dass er es nicht lange durchhält, weil er niemanden hatte,

der mit ihm dorthin ging. Weil er aber sein Ziel konsequent verfolgt hatte und er aus seinem gewohnten Alltag ausgebrochen war, war es nur eine Frage der Zeit, bis sich für sein Problem eine Lösung fand.

Übertragen auf deine eigene Komfortzone heißt das: Sie erweitert sich nicht nur um das Stück, das die persönliche Herausforderung darstellt. Deine Komfortzone ist vielmehr ein Kreis, dessen Radius sich dadurch vergrößert, dass du die Herausforderung annimmst. Dadurch wird wiederum der Kreis insgesamt größer. Das bedeutet auch, dass deine neue Komfortzone weitere Probleme erfasst. Kurzum: Es gibt noch mehr positive Überraschungen, wenn du nur einen großen Schritt aus deiner Komfortzone heraus machst. Damit gibst du neuen Herausforderungen stets eine Chance, aber nur, wenn du selbst aktiv wirst! Nur so wird deine Komfortzone wachsen, nur so wirst du erfolgreicher in vielen Lebensbereichen!

© des Titels »Nackt gut aussehen« (978-3-7423-0116-1)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



*Wenn du eine Challenge annimmst und dann aus deiner Komfortzone heraustrittst, kannst du mehrere Aufgaben gleichzeitig lösen.*

## NGA-Mindset 2: Ernähre dich bewusst

Während meines Ernährungsstudiums an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement lernte ich, dass eine kohlenhydratreduzierte Ernährung, also eine Ernährungsweise, die auf reduzierten Zucker-, Stärke- und Getreidekonsum setzt, bei fast allen Zivilisationskrankheiten wie etwa Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gicht sehr positive Veränderungen hervorrufen kann. Viele entscheiden sich für diese Ernährungsweise, weil sie wissen, dass sie ihrer Gesundheit guttut.

### Weniger Kohlenhydrate, mehr Fett

Genau hier kommt unsere kohlenhydratarme Ernährungsweise (engl.: low carb) ins Spiel, die tragende Säule der 30-Tage-Challenge. Ohne Frage kann eine solche Ernährung der Kickstart zu deinem neuen Ich werden. Und ich freue mich, dass du bereit bist, dich darauf einzulassen. Solltest du noch zögern, gehe bitte noch einmal einen Schritt zurück und arbeite daran, aus deiner Komfortzone herauszutreten. Ich kann es nicht oft genug wiederholen: Solltest du nicht an deiner Fitness zwischen den Ohren arbeiten wollen, wirst du immer und immer wieder neue Diäten und Programme ausprobieren – mit stets demselben unbefriedigenden Ergebnis. Denn ein

echter Entschluss, wirklich fit zu werden, beginnt immer im Kopf.

Was kann die Umstellung auf Low Carb für dich bedeuten? Diese Frage habe ich vielen Teilnehmern meiner Challenge auf Facebook gestellt. Hier sind ein paar ausgewählte Antworten, die dich vielleicht überraschen:

- »Wenn abnehmen satt macht.«
- »Auf böse Kohlenhydrate zu verzichten, fällt gar nicht so schwer!«
- »Ich kann gute Fette ohne schlechtes Gewissen essen.«
- »Besonders lustig ist der entsetzte Gesichtsausdruck der anderen Gäste, wenn man an der Geburtstagstafel sitzt und sagt: ›Ich nehme nur Sahne. Bin auf Diät.‹«
- »Das ist eine Ernährungsumstellung, bei der ich auf gesunde Weise, ganz einfach, ohne zu hungern, zu meinem Traumgewicht komme.«
- »Das Sodbrennen ist weg, da ich keinen Heißhunger mehr auf Süßes habe. Einfach irre!«
- »Endlich mal (F)fett essen, ohne sich schuldig zu fühlen!«

Du kannst mir vertrauen: Mit etwas Übung und Zeit kannst du dich nach der 30-Tage-Challenge wieder auf dein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl verlassen, das zurückkehrt, wenn sich dein Körper an die richtige Ernährungsweise gewöhnt hat. Die meisten Teilnehmer der Low-Carb-Challenge müssen danach niemals mehr Kalorien zählen oder Lebensmittel abwägen. Probier

es doch einfach mal aus und versuch es mit meinem NGA-Programm. Du wirst schon sehr bald selbst über deine Ergebnisse der Low-Carb-Challenge staunen.

### Langfristig und nachhaltig abnehmen

Jeder Topf hat einen passenden Deckel. Das ist in der Küche so, das ist in zwischenmenschlichen Beziehungen so und das ist bei Fitness- und Ernährungsprogrammen so. Jedes Fitnessprogramm und jede Diät hat eine Daseinsberechtigung, da wir alle unterschiedlich sind und jeder Körper anders reagiert. Ich möchte dir mit meinem Programm Wege und Möglichkeiten zeigen, wie du wirklich dein Körperfett reduzieren, du nackt wieder besser aussehst und du dich dabei langfristig und nachhaltig wohlfühlen kannst. Wenn du auf der Suche nach schnellen Erfolgen bist und innerhalb von ein paar Tagen fünf oder zehn Kilo verlieren möchtest, dann ist das hier nichts für dich. Denn wir werden ein bisschen mehr Zeit und Geduld brauchen – und einen hohen NGA-Index.

### NGA-Mindset 3: Gewichts- versus Fettreduktion

Zunächst sollten wir den Unterschied zwischen Gewichtsreduktion und Körperfettreduktion klären. Denn hier liegt der entscheidende Unterschied: Willst du dein

Gewicht auf der Waage verändern? Oder willst du dich wieder lächelnd im Spiegel betrachten können? Beides ist möglich, aber die Unterschiede sind eindeutig.

### Wie Abnehmen funktioniert

Selbst bei der Umstellung auf eine kohlenhydratarme Ernährung ist es sehr oft so, dass die ersten großen wahrnehmbaren Abnehmerfolge auf den Verlust von Wasser zurückzuführen sind. Der Grund: Kohlenhydrate werden in Form von Glukose zum größten Teil in deinen Zellen gespeichert, sofern sie nicht durch Alltagsaktivität verbrannt werden. Den größten Kohlenhydratspeicher stellt deine Muskulatur dar, der nächstgrößere Speicherort ist deine Leber. In Muskulatur und Leber landet der Zucker dann in Form von Glykogen. Insgesamt können in Muskeln und Leber zwischen 300 und 500 Gramm Glykogen gespeichert werden.

Wenn du nun also beginnst, dich kohlenhydratreduziert zu ernähren, und gleichzeitig auch noch anfängst, etwas Sport zu treiben und dich mehr zu bewegen, leerst du diese Speicher. Doch das ist noch nicht alles: Jedes Gramm an Kohlenhydraten bindet chemisch etwa drei Gramm Wasser. Das bedeutet, wenn aus deinem Muskelspeicher ein Gramm Glykogen verbraucht wird, gehen auch drei Gramm Wasser damit über Bord. Somit sind schnelle und große Gewichtsschwankungen von ein bis zwei Kilo von einem auf den anderen



Tag vollkommen normal. Und noch eine Tatsache ist zu berücksichtigen: Wenn du während deiner 30-Tage-Challenge mehr Wasser trinkst – was ich dir empfehle, da das die Fettverbrennung ankurbelt –, kann diese neue Gewohnheit anfangs ziemlich starke Wasserschwankungen in deinem Körper hervorrufen. Dann ist es keine Seltenheit, dass man in den ersten zwei bis drei Wochen fünf bis sieben (oder gar noch mehr) Kilo abnimmt. Wie viel es dann tatsächlich werden, hängt allerdings auch immer vom Ausgangsgewicht ab. Deshalb ist es so wichtig, dass du zu Beginn dein Körpergewicht notierst.

Diese kurzfristigen Ergebnisse betrachte ich als reinen Gewichtsverlust. Die Körperfettreduktion ist jedoch eine ganz andere, viel gewichtigere Sache. Dabei geht es darum, das Körperfett so zum Schmelzen zu bringen wie Butter in der Pfanne.

## Das Ziel: ein Kalorien- defizit

An dieser Stelle werde ich sehr oft gefragt, wie viel Körperfett man tatsächlich verlieren kann. Die Kunst besteht darin, ein Kaloriendefizit zu erreichen. Dieses kannst du dir wie einen Ersatzkanister Benzin vorstellen. Du willst mit deinem Auto 200 Kilometer fahren, hast allerdings nur für 160 Kilometer getankt. Um die fehlenden 40 Kilometer zurücklegen zu können, brauchst du Benzin aus dem Reservekanister. Genauso arbeitet dein Körper auch. Wenn du ihm weniger Energie in Form

von Nährstoffen, und zwar von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten, zur Verfügung stellst, nimmt sich dein Körper die benötigte Energie aus deinen Fettreserven. Cool, oder?

Jedes Kilo Körperfett, das du als Reserve mit dir herumträgst, hat einen Wert von 7000 Kilokalorien (kcal). Das ist die Einheit, mit der die Energie bezeichnet wird, die wir essen. Wie aber lässt sich ein Kaloriendefizit erreichen? Ich empfehle und nutze dafür mein »3-Zutaten-maximal-Prinzip« (3ZMAX-Prinzip, siehe Seite 43). Damit ist es durchaus vorstellbar, dass du ohne Kalorienzählen und Abwiegen von Zutaten ein Defizit von bis zu 500 Kalorien am Tag erreichen kannst – mehr ist nicht notwendig. Das ergibt pro Woche ein Minus von 3500 Kalorien. Dein Körper benötigt in diesem Fall also jede Woche 3500 Kalorien aus deinen Speichern, um alle lebenswichtigen Funktionen wie Herzschlag oder Atmung am Laufen zu halten. Mit dem Wissen, dass ein Kilogramm Körperfett 7000 Kalorien enthält, lässt sich nun ganz simpel errechnen, dass du mit einem täglichen Kaloriendefizit von 500 Kalorien in einer Woche 0,5 Kilo Körperfett abbauen kannst. Wie gesagt, kommt es dabei auch auf dein Ausgangsgewicht an. Bei stark übergewichtigen Menschen ist eine Reduktion von mehr als 0,5 Kilo Körperfett pro Woche möglich. Langfristig gesehen (mit Höhen und Tiefen auf dem Weg zum Traumkörper), wird sich das Ergebnis in etwa auf 0,5 Kilo Körperfettreduktion pro Woche einpendeln.