

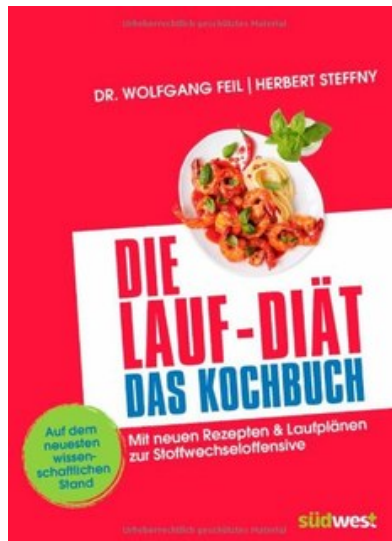
Steffny H. / Feil W. Die Lauf-Diät - Das Kochbuch

Leseprobe

[Die Lauf-Diät - Das Kochbuch](#)

von [Steffny H. / Feil W.](#)

Herausgeber: Südwest - Random House



<http://www.unimedica.de/b17767>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
<http://www.unimedica.de>



Inhalt

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

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



Die Realisierungsjoker	39	6-Wochen-Plan für 10 km Wettkampf – Zielzeit: 49 Minuten	171
Das bringt Power <i>Die richtigen Lebensmittel</i>	40	Krafttraining <i>Schlanker und jünger</i>	172
Stoffwechseloffensive <i>Zackige Rezepte</i>	44	Das Kräftigungsprogramm	172
Wichtige Spielregeln	44	Meine Lauf-Diät <i>Anwender berichten</i>	176
Rezepte <i>Voller Energie durch 4 Wochen</i>	46	Ralf, 44 Jahre	176
Laufwettkämpfe <i>Grenzen erweitern</i>	154	Heike, 45 Jahre	178
Rennen – Reiz und Risiko	154	Andrea, 52 Jahre	179
Das Wettkampftraining	157	FAQs zur Lauf-Diät <i>Fragen und Antworten</i>	180
High-Intensity-Intervalltraining	159	Sachregister	185
Die Wettkampfplanung	162	Rezeptregister	187
6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf – Zielzeit: um 30:00 Minuten	163	Dank	188
Die Wettkampfvorbereitung	165	Literatur	189
6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf – Zielzeit: 25:00 Minuten	169	Internetadressen/ Bezugsquellen	189
6-Wochen-Plan für 10 km Wettkampf – Zielzeit: 59 Minuten	170	Über die Autoren	190
		Impressum	192



Vorwort

Konsequent weitergehen

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

Was bietet dieses Kochbuch zur Lauf-Diät zusätzlich?

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

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

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



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

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

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

Neue Bewegungspläne und neues Training

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

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

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

Was bleibt gleich?

Gleich geblieben sind folgende Lauf-Diät-Prinzipien:

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

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

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

menge haben wir in den Plänen berücksichtigt.

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

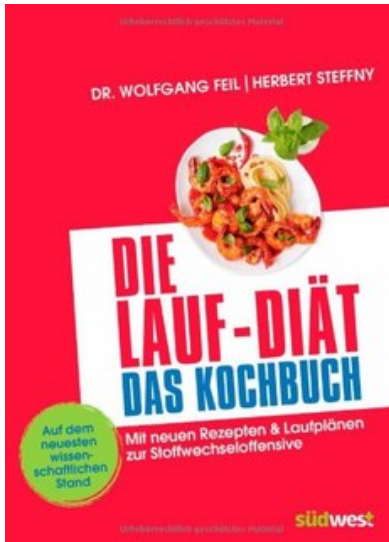
Machen Sie sich weiter auf Ihren stoffwechselaktiven Weg – wir begleiten Sie wieder gerne!

*Ihr Dr. Wolfgang Feil
und Ihr Herbert Steffny*

Die sieben Stoffwechseljoker im Überblick

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





Steffny H. / Feil W.

[Die Lauf-Diät - Das Kochbuch](#)

Mit neuen Rezepten & Laufplänen zur Stoffwechsellöfensive

192 Seiten, kart.
erschieden 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de