

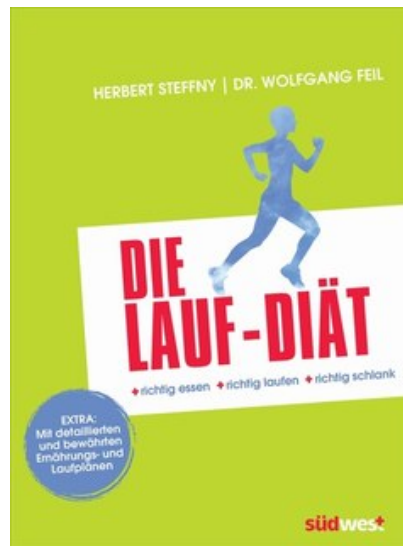
# Steffny H. / Feil W. Die Lauf-Diät

Leseprobe

[Die Lauf-Diät](#)

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

Herausgeber: Südwest - Random House



<http://www.unimedica.de/b17768>

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](mailto:info@unimedica.de)  
<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>	<b>Die Bewegungs- und Muskeljoker</b>	<b>47</b>
<i>Damit es besser läuft</i>			
<b>Das Jokersystem</b>	<b>8</b>	<b>In Gang kommen</b>	<b>48</b>
<i>Der Weg zum Erfolg</i>		<i>Bewegung – das Lebenselixier</i>	
<b>Die Ernährungsjoker</b>	<b>11</b>	Fitschlank statt schlappschlank	<b>48</b>
<b>Thermogenesejoker</b>	<b>12</b>	Die ganzheitliche Reise zu sich selbst	<b>49</b>
<i>Das Feuer entfachen</i>		Stress ade!	<b>51</b>
Mit Scharfem den inneren Ofen anfeuern	<b>12</b>	Vom Nichtstun Muskel- und Knochenschwund	<b>52</b>
Frische Kräuter – da lodert das Feuer auf	<b>16</b>	Laufen ist zeiteffizient	<b>54</b>
Stoffwechselaktivatoren Keimlinge	<b>18</b>	Zu Beginn ein Besuch beim Arzt	<b>55</b>
Stoffwechselwohltat Milchprodukte	<b>20</b>	Keine faulen Ausreden gelten lassen!	<b>56</b>
Mehr Power durch Wasser, grünen Tee und Kaffee	<b>21</b>	<b>Lauftraining planen</b>	<b>58</b>
<b>Vitalstoffjoker</b>	<b>22</b>	<i>Maßvoll und erfolgreich</i>	
<i>Supersprit für den Körper</i>		Ausdauertraining	<b>58</b>
Schonende Temperaturen sind angesagt	<b>22</b>	Training nach Körpergefühl	<b>59</b>
»Moderate-Carb« anstatt »Low-Carb«	<b>22</b>	Training nach Pulsmessung	<b>60</b>
Mit gutem Fett schneller zum Ziel	<b>25</b>	<b>Die Wissensjoker</b>	<b>65</b>
Mehr Ballaststoffe – besser in Form	<b>32</b>	<b>Das Wunschgewicht</b>	<b>66</b>
Chrom – nicht nur für glitzernde Stoßstangen	<b>34</b>	<i>Was darfs denn sein?</i>	
Eiweiß satt, Fett ade?	<b>35</b>	Normal-, Idealgewicht und BMI	<b>66</b>
Mit verbesserter Esskultur zum Erfolg	<b>36</b>	<b>Der Kalorienverbrauch</b>	<b>70</b>
<b>Hormonjoker</b>	<b>39</b>	<i>Leben Sie verschwenderisch</i>	
<i>Bote der Schlankheit</i>		Der Grundumsatz wächst mit der Muskulatur	<b>70</b>
Aminosäuren contra Fett	<b>39</b>	Den Kalorienbedarf abschätzen	<b>70</b>
Bor für den Muskelaufbau	<b>41</b>	Der Kalorienverbrauch beim Laufen	<b>71</b>
Den Fettkiller Genistein einsetzen	<b>42</b>	<b>Die Laufausrüstung</b>	<b>73</b>
Damit es richtig funkt – Magnesium	<b>42</b>	<i>Von Fuß bis Kopf optimal</i>	
Zink hält den Hunger in Schach	<b>43</b>	Die Laufschuhe	<b>73</b>
Auch Bewegung ist ein Hormonjoker	<b>45</b>	Funktionelle Laufbekleidung	<b>77</b>
		Herzfrequenzmesser	<b>79</b>
		Nordic-Walking-Stöcke	<b>80</b>
		Laufstagebuch – ziehen Sie Bilanz	<b>81</b>

<b>Die Laufdiät in Zahlen</b>	<b>82</b>	<b>Das bringt Power</b>	<b>100</b>
<i>Eine Zusammenfassung</i>		<i>Die richtigen Lebensmittel</i>	
Unter dem Verbrauch bleiben	82	<b>Stoffwechseloffensive</b>	<b>102</b>
Das leistet der Thermogenesejoker	83	<i>Zackige Rezepte</i>	
Das leistet der Bewegungsjoker	83	Wichtige Spielregeln	102
Das leistet der Muskelaufbaujoker	84	<b>Rezepte</b>	<b>103</b>
Das leistet der Vitalstoffjoker	84	<i>Voller Energie durch die Diätwochen</i>	
Das leistet der Hormonjoker	84	<b>Planvolle Bewegung</b>	<b>158</b>
<b>Die Motivationsjoker</b>	<b>87</b>	<i>Ganz im grünen Bereich</i>	
<b>Rundum fit</b>	<b>88</b>	Der richtige Laufeinstieg	159
<i>Warum Abnehmen lohnt</i>		Der 30-Minuten-Test nach Steffny	162
Vom Jäger zur behäbigen Couch-Potato	88	<b>Die Trainingspläne</b>	<b>164</b>
Ernährung – Mangel im Überfluss	88	<i>So läuft es optimal</i>	
Übergewicht und Fettsucht als Risiko	89	<b>Gymnastik</b>	<b>175</b>
Die Gewohnheitsfallen durchbrechen	91	<i>Dehnen und Kräftigen</i>	
<b>Einfach glücklich</b>	<b>92</b>	Gymnastik schafft Ausgleich	175
<i>dank der Stoffwechseloffensive</i>		Das Dehnungsprogramm	177
Glücklich durch mehr Omega-3	92	Das Kräftigungsprogramm	179
Glücklich durch Tryptophan und Kohlenhydrate	92	<b>Alternatives Training</b>	<b>182</b>
Glücklich durch Chili	93	<i>Gut in Form bleiben</i>	
<b>Rundum geschützt</b>	<b>94</b>	Ergänzungs- oder Crosstraining	182
<i>dank der Stoffwechseloffensive</i>		<b>Richtig erholen</b>	<b>184</b>
Entgiftung wird eingeleitet	94	<i>Regenerieren und Entspannen</i>	
Risikofaktor Homocystein wird ausgeschaltet	94	Kaltes Wasser und Sauna	184
<b>Die Realisierungsjoker</b>	<b>97</b>	Massage und Schlaf	184
<b>Gut essen mit Visionen</b>	<b>98</b>	Verletzungen vermeiden	184
<i>Traumhaft schlank</i>		<b>Register</b>	<b>188</b>
Die Stoffwechseloffensive braucht Gemeinschaft	98	<i>Sach- und Rezeptregister</i>	
Die Stoffwechseloffensive braucht Visionen	99	<b>Literatur</b>	<b>191</b>
		<i>Internetadressen/Bezugsquellen</i>	
		<b>Impressum</b>	<b>192</b>

# Vorwort

## *Damit es besser läuft*

Mit der Laufdiät kombinieren wir alle Möglichkeiten, wie Sie zu mehr Vitalität kommen. Ganz nebenbei werden Sie dauerhaft schlank. Erfolgsgaranten sind stoffwechselaktivierende Ernährungs- und Bewegungspläne – einfach und mit viel Freude durchzuführen. Dadurch bekommen Sie einen klaren Rahmen an die Hand, bei dem nichts dem Zufall überlassen ist. Freuen Sie sich jetzt schon auf Ihren Erfolg!

**E**ine Laufdiät? Oh Schreck! Klingt das denn nicht gleich doppelt abschreckend-asketisch? Laufen, um Gottes willen! Da kommt bei vielen der 1000-Meter-Lauf, ein traumatisches Erlebnis aus der Schulzeit, wieder hoch. Sport ist Mord, und dazu gibt es dann wohl noch Magerkost? Gesund vielleicht schon, aber fad. Das soll die Lösung für die überflüssigen Pfunde sein? Jawohl, und zwar für immer! Allerdings ist unser Weg viel lustvoller, als Sie vielleicht denken.

### Schlank mit Spaß

Es geht in der Tat um sanfte Bewegung in Kombination mit vitalstoffreicher Ernährungsoptimierung mit Elementen aus der asiatischen und mediterranen Küche. Sie werden sehen, dass Sie sich bei der stoffwechselaktivierenden Bewegung und Ernährung weder quälen noch auf Geschmack verzichten müssen. Im Gegenteil, Sie werden sogar Spaß daran finden und nebenbei weitaus mehr bekommen, als Sie jemals ge-

dacht haben. Wir wollen nämlich nicht nur, dass Sie erfolgreich und nachhaltig abnehmen, sondern auch, dass Sie mit mehr Lebensqualität gesünder und leistungsfähiger werden, einfach gut drauf sind!

### Schluss mit dem Diätwahn!

Haben die klassischen Diäten – und davon gibt es viele Hunderte – Sie bisher weitergebracht? Dann würden Sie wahrscheinlich dieses Buch nicht lesen. Viele Versprechungen und Rezepturen, die oft auf Halbwahrheiten, Desinformationen, Weltanschauungen, kommerziellen Interessen oder flüchtigen Trends beruhen und nicht selten sogar stark die Gesundheit schädigen können. Diätbücher füllen in den Buchläden ganze Regale. Die Titel sind so verheißungsvoll wie verwirrend. Kostprobe? »Fit mit Fett« heißt es hier, und daneben steht vielleicht der Titel: »Fit ohne Fett«. Ja, was denn nun? Auch der Blätterwald der Frauen- und Fitnesszeitschriften verheißt immer etwas Neues – und natürlich noch Besseres. Mal



*Ihre Coaches: links Herbert Steffny, u. a. Diplombiologe, 16-facher Deutscher Meister und Marathon-Olympiateilnehmer, seit 20 Jahren Fitnessseminarveranstalter und Bestsellerautor, rechts Dr. Wolfgang Feil, u. a. Biologe und Sportwissenschaftler, Dozent an der Hochschule Furtwangen und aktiver Läufer.*

wird Fett verteufelt, dann wieder die Kohlenhydrate. Findige Autoren bieten witzige Varianten an: Wie wäre es z. B. mit einer »Schnaps-mit-Bockwurst-Diät«? Sie ahnen, da läuft etwas nicht richtig. Apropos Laufen: Bei den meisten konventionellen Diäten erhalten Sie, wenn überhaupt, den lapidaren Hinweis, dass Sie sich auch bewegen sollten. Das war's dann schon. Bei uns bekommen Sie die komplette Anleitung!

### **Machen Sie eine gute Figur!**

Hatten Sie das Gefühl, dass es ab dem Alter von 30 immer schwerer wurde, Ihr Gewicht zu halten? Haben Sie vielleicht mit Diäten wie viele zunächst Anfangserfolge gehabt und einige Kilogramm abgenommen? Schon bei der nächsten Diät waren es genau dieselben, und anschließend kamen wieder ein paar Pfunde zusätzlich auf die Hüften? Haben Sie genug vom Jo-Jo-Effekt und suchen einen wirklich leicht gangbaren Weg, nicht nur ein für alle Mal das lästige Übergewicht loszuwerden, sondern auch dabei

fitter und gesünder zu werden? Sie möchten sich vor anderen und sich selbst auch nicht mehr mit dem leichtgewichtigen Argument »Ich habe eben schwere Knochen« herausreden? Ihnen ist längst klar, dass die Veranlagung nicht allein schuld sein kann, und dass es auch kein Wundermittel in Pillenform geben wird?

### **Diätlust statt -frust!**

Eines ist ganz klar: Es wird sich nichts ändern, wenn Sie sich nicht selbst verändern! Wir helfen Ihnen und bringen Licht ins Dunkel. Aus der Sicht der jahrzehntelangen Berufspraxis zweier Biologen, eines erfahrenen Lauftrainers und eines Nährstoffspezialisten, erfahren Sie in diesem Buch, wie durch eine umfassende Stoffwechsellösende Ihre Körperzellen richtig aufblühen und zu voller Vitalität finden. Wir zeigen Ihnen, welche Lebensmittel die hormonellen Kreisläufe wieder in Schwung bringen, was Sie essen können, damit Ihr inneres Feuer richtig lodert, und wie Sie

mit viel Spaß an Bewegung Ihren »inneren Ofen« am Glühen halten. Durch diese Ganzkörper-Stoffwechsellöschung gehen im ersten Monat ganz nebenbei sechs Pfund und im zweiten Monat sogar sieben Pfund weg – und sie funktioniert ohne frustrierendes Kalorienzählen, sie bringt Lust ins Leben; kleinere Sünden sind erlaubt, ge-

wollt und eingerechnet. Durch den erhöhten Stoffwechsel können Sie sich die ohne schlechtes Gewissen sogar leisten.

### **Spielen Sie die Joker aus!**

Sie lernen in diesem Buch die sieben wichtigsten Stoffwechsellöschung kennen, die wir

## Das Jokersystem

### *Der Weg zum Erfolg*

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 Laufdiät macht es Ihnen Spaß, laufend vitaler zu werden. Ganz nebenbei werden Sie immer mehr Pfunde los.

Gesunde, junge Menschen haben einen agilen Stoffwechsel: Die körpereigene Hormonproduktion läuft auf vollen Touren, und man fühlt sich fit und energiereich. Schon ab dem Alter von 35 produziert der Körper jedoch immer weniger von diesen fitmachenden Hormonen. Ohne Gegensteuerung gelangen Sie in die Stoffwechselfalle: Ihre hormonellen Regelkreise laufen verlangsamt ab – mit der Folge, dass sich mehr Fett anlagert und die Muskulatur weniger wird. Wenn jetzt nicht gegengesteuert wird, steigt das Körpergewicht jedes Jahr stetig an.

Mit diesem Buch bekommen Sie diejenigen Steuerungselemente an die Hand, mit denen Sie Ihren Stoffwechsel wieder flottkriegen, sodass die Fetteinlagerungen verschwinden und Sie dafür wieder Muskulatur aufbauen. Diese Steuerungselemente sind Ihre sieben Stoffwechsellöschung. Wenn Sie alle diese Joker ausspielen, werden Sie der fatalen Stoffwechselfalle dauerhaft entrinnen. Bei unseren Rezepten ab Seite 102 haben wir alle Joker für Sie eingearbeitet, sodass Sie sofort mit Ihrem Erfolgsplan beginnen können.

für Sie in einen ausgeklügelten Trainings- und Ernährungsplan liebevoll eingearbeitet haben. Durch einfache, schnelle, aktivierende und leckere Rezepte können Sie sich sofort auf den Erfolgsweg begeben. Die Laufdiät nach Herbert Steffny und Dr. Wolfgang Feil wird nicht nur für Sie zum Erfolg führen, sondern beschreibt die hoch-

wertigste und damit beste Versorgung für Ihre gesamte Familie.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrer Stoffwechsellöfensive auf dem Weg zum Gourmetläufer begleiten zu dürfen!

*Herbert Steffny und Dr. Wolfgang Feil*

## Die sieben Stoffwechsellöfensive im Überblick

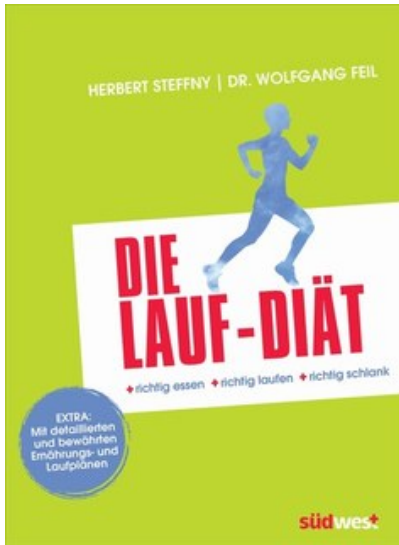






# Die Ernährungsjoker





Steffny H. / Feil W.

## [Die Lauf-Diät](#)

richtig essen - richtig laufen - richtig schlank

192 Seiten, geb.  
erschieden 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)