

Attila Hildmann
Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge

Leseprobe

[Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge](#)

von [Attila Hildmann](#)

Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag



<http://www.unimedica.de/b13575>

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>





**ENTDECKE EIN
VÖLLIG NEUES
KÖRPERGEFÜHL!**

INHALT

VEGAN FOR FIT

Abnehmen und Gesundwerden beginnen im Kopf. **8**

Wie anstrengend kann es werden? 30 Tage sind so kurz! **10**

Der pflanzliche Turbo. Wie sich dein Leben in nur wenigen Tagen verändern wird **12**

Misstrauen ist angebracht: An jeder Diät verdient jemand. **14**

Warum ein erfolgreiches Abnehmprogramm keine Hungerdiät sein darf **18**

DIE CHALLENGE

30 Tage Urlaub für deinen Körper **22**

Warum 30 Tage kein Weißmehl **24**

Warum der Verzicht auf Zucker gar kein Verzicht ist **26**

Welche Beschwerden sich bereits in 30 Tagen bessern können **28**

Was dein Körper 30 Tage alles sicher nicht vermissen wird **30**

Was „Superfoods“ leisten können **32**

MEHR IST GAR NICHT NÖTIG!

Von Anfang an gut vorbereitet **40**

!! Quickstart **46**

REZEPTTEIL

Raus aus dem Bett. Rezepte für morgens **50**

Fit unterwegs. Rezepte für mittags und abends **78**

Für zwischendurch. Rezepte für Snacks **164**

Süße Highlights. Rezepte zur Belohnung **174**

Tolle Drinks. Rezepte für Drinks **198**

IM RESTAURANT

Wenn du nehmen musst, was da ist – im Restaurant **210**

LOS GEHT'S

Ziele festlegen. Du musst wissen, was du willst! **214**

Willst du abnehmen? **216**

Willst du fit werden oder möchtest du eher Muskeln aufbauen? **218**

Der Parcours **222**

Die Ernährungs- und Einkaufsgrundregeln für die 30 Tage **230**

MOTIVATION

So klappt es auch bei dir mit dem Abnehmen: Diskutiere nicht mit dir! **234**

Don't waste your life! Zeit ist kostbar. Lerne, aktiv statt passiv zu denken. **236**

Mehr als eine Diät **238**

Arme Tiere, arme Menschen **240**

Dein Leben ist ein Game – drück auf „Play“! **246**

ERFOLGSGESCHICHTEN

Geteiltes Leid ist halbes Leid: In der Gruppe geht vieles leichter. **250**

Jeder Einzelne zählt! **254**

„Vegan for Fun“ **256**

Challenge im WWW
Biodealer und Community im Netz **257**

INDEX 258

DANK 262

IMPRESSUM 264

DIE CHALLENGE





30 TAGE URLAUB für deinen Körper

MUSKELAUFBAU OHNE TIERPRODUKTE?

Zwischen Tierprodukten und ernährungsbedingten Krankheiten gibt es einen engen, lange bewiesenen Zusammenhang. Für mich bedeutete das, Wege zu finden, wie ich als ambitionierter Sportler auch bei erhöhtem Proteinbedarf ohne Tierprodukte klarkomme.

Heute weiß ich, dass Muskelaufbau nicht nur fleischfrei möglich ist, sondern sogar günstig beeinflusst wird. Der Grund ist einfach: Aufgrund der pflanzlichen Ernährung habe ich wesentlich mehr eigenen Antrieb und Energie. Ein Effekt, den übrigens alle Veganer schon nach kürzester Zeit sehr intensiv erleben. Fleisch- und Tierfette machen nämlich nicht nur satt, sondern auch träge. Das gilt ebenso für Milchprodukte mitsamt der weiblichen Hormone darin.

Das mag damit zusammenhängen, dass tierische Produkte voller gesättigter Fettsäuren sind, dass sie kaum Vitalstoffe und keine sekundären Pflanzenstoffe enthalten, dafür aber große Mengen Cholesterin. Eine Cholesterinzufuhr ist beim Menschen übrigens nicht nötig: Der Körper kann es selbst in ausreichendem Maß bilden, Überschüsse werden ausgeschieden oder abgelagert. Tierischen Nahrungsmitteln fehlen zudem die Ballaststoffe, was bereits nach wenigen Tagen einseitiger Ernährung fast zum Erliegen der Verdauung führt. Weltweit fordern Ärzte und Wissenschaftler inzwischen eine Abkehr vom Genuss tierischer Nahrungsmittel – ein heißes Eisen, weil diese Produkte auch ein Wirtschaftsfaktor sind. Denkt man diese Forderung jedoch konsequent weiter, kann man eigentlich nur zu dem Schluss kommen, es ganz ohne zu versuchen.

Für deine Ziele bei der Challenge sind pflanzliche Nahrungsmittel aus guten Gründen sowieso vorteilhafter: Zunächst enthalten Pflanzenprodukte unzählige wichtige Vitalstoffe. Gleichzeitig bleibst du länger satt und befriedigt. Darüber hinaus kann der menschliche Körper das Eiweißprofil pflanzlicher Produkte wie Tofu, Quinoa oder Amaranth besonders gut aufnehmen. Sie enthalten nämlich alle lebensnotwendigen Aminosäuren (Eiweißbausteine) in einem ausgewogenen Verhältnis. Der Werbeslogan eines noch dazu mit extrem viel Zucker gesüßten Joghurts für Kinder, er sei „so wertvoll wie ein kleines Steak“, ist also inhaltlich komplett überholt. Zu guter Letzt findet man sogenannte Fatburner-Moleküle, die helfen, die Gewichtsreduktion zu beschleunigen, ausschließlich in pflanzlichen Produkten.

„Vegan for Fit“ ist in allen Nahrungsbestandteilen ausgewogen und die zurzeit vitalstoffreichste Ernährungsform, mit der du spürbar Gewicht abbauen kannst.

WAS „SUPERFOODS“ leisten können

„Superfoods“ sind pflanzliche Lebensmittel mit vielen Mikronährstoffen. Dazu gehören sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralien. Tierische Produkte enthalten keine Polyphenole und sind reine Makronährstofflieferanten mit einem sehr geringen Anteil an Vitaminen und Mineralien.

Man sagt den Superfoods viele positive Eigenschaften wie eine Anti-Aging- und Schutzwirkung nach. So oft wir können, sollten wir diese Lebensmittel im Essen ergänzen, denn sie versorgen uns nicht nur mit den Makro-, sondern eben auch mit den notwendigen Mikronährstoffen. Dabei muss man sich nicht komplett umstellen. Ein paar Goji-Beeren in den Fruchtshake oder die Marmelade, Matcha-Grüntee ins Himbeer-Creme-Eis oder in den Shake, hochwertiger Bio-Kakao in die Torte – es ist so einfach, seine normalen Mahlzeiten aufzuwerten. Liest man aktuelle Studien über Ernährung und die Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten wie Krebs, wird einem schnell klar, welche Lebensmittel eine Schutzwirkung haben können. Darunter sind Beeren, Kohlgemüse, Ingwer, Knoblauch, grüner Tee, Sojaprodukte, Tomaten, rote Trauben, Zwiebeln und Gewürze wie Oregano oder Kurkuma. Neben den gesunden Biolebensmitteln in den im Buch enthaltenen Rezepten, die alle in Kombination schon eine sehr positive Wirkung haben, stelle ich dir jetzt einige Highlights vor:

AMARANTH

Amaranth war bei den Inkas und Azteken eine heilige Pflanze. Nicht ohne Grund, sieht man sich die Nährwertanalysen an: 100 g Amaranth enthalten doppelt so viel Calcium wie 100 ml Milch und darüber hinaus jede Menge Eisen, Kalium, Phosphor und Zink sowie die Aminosäure Lysin. Die Azteken schrieben ihm eine lebensverlängernde Wirkung zu – kein Wunder bei so einem Kraftpaket, das inzwischen sogar bei Astronauten beliebt ist.

BEEREN

Beeren sind nicht nur köstlich, sondern auch sehr gesund und reich an krebshemmenden Molekülen wie Ellagsäure sowie Pro- und Anthocyanididen. Zudem enthalten sie reichlich Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe und ihnen werden sogar hautstraffende Eigenschaften zugeschrieben. Frische Beeren mit selbst gemachter Mandelmilch oder ein Erdbeer-Mandelcreme-Eis (Rezept siehe S. 193) ist für mich ein perfekter Start in den Tag. Schaut man in die Vergangenheit, waren es neben Nüssen, Samen und ab und zu Fleisch vor allem Beeren, die der Steinzeitmensch gegessen hat. Unser Organismus ist also auf Beeren perfekt zugeschnitten. Goji-Beeren sind reich an Ballaststoffen und Aminosäuren und enthalten Lutein und Zeaxanthin – Substanzen, die gut für

das Auge sind und denen man nachsagt, sie können der Makuladegeneration, einer degenerativen Krankheit des Auges, vorbeugen. Dabei schmecken sie so, als ob eine Rosine Sex mit schwarzem Tee hatte. Leider kommen viele Beeren aus Gebieten, die sehr stark mit Pestiziden belastet sind, und können oft aufgrund der Umweltbelastung nicht den Biokontrollen standhalten. Man kann aber auf Aroniabeeren ausweichen, die in Europa angebaut und im Bioladen verkauft werden. Auch die Acai-Beere ist sehr reich an Antioxidantien und enthält die Vitamine B1, B2, B3, C und E sowie Phosphor, Calcium, Kalium, Omega-3- und Omega-9-Fettsäuren sowie die Gruppe der Phytosterole. Im Bioladen gibt es leckeren Acai-Saft, mit dem man z. B. seinen grünen Tee aufwerten kann. Auch Acai-Fruchtpüree ist köstlich und eignet sich wunderbar für einen eiskalten Smoothie.

GRÜNER TEE

Grüner Tee enthält neben vielen anderen Substanzen das Molekül Epigallocatechingallat (EGCG), dem man eine stark krebsvorbeugende Wirkung nachsagt. Zudem findet sich in grünem Tee neben Koffein viel Theobromin, was eine ähnliche Wirkung wie Koffein hat, jedoch länger anhält. Dadurch bleibt man den ganzen Tag aktiv. Grüner Tee hat einen sehr hohen ORAC-Wert, der das antioxidative Potenzial misst. Der König des grünen Tees ist Matcha – länger beschatteter und fein vermahlener grüner Tee. Ich trinke ihn in meinen berühmt-berüchtigten Matcha-Shakes mit Hafermilch. Matcha hat einen noch höheren ORAC-Wert als normaler grüner Tee zum Aufgießen (Matcha Fuku & Tsuki: 1.700 ORAC Units, Hikari: 1.573 ORAC Units). Er enthält zudem die Aminosäure L-Theanin, die eine stimulierende und gleichzeitig beruhigende Wirkung hat und die Bildung von Alphawellen im Gehirn verstärkt, die im Zustand der Entspannung – wie etwa bei der Meditation – entstehen. Nicht umsonst ist Matcha das Kultgetränk der Zen-Buddhisten und war das Traditionsgetränk der Samurai, der Kriegerkaste des alten Japans! Generell trinke ich ausschließlich Wasser, aufgegossenen grünen Tee und Matcha-Shakes. Mir kommt nichts anderes mehr ins Glas (ich mag keine Tassen).

KNOBLAUCH

Knoblauch enthält große Mengen Alliin. Zerdrückt man eine Knoblauchzehe, kommt Alliin mit dem Enzym Alliinase in Verbindung und es wird das bekannte Allicin gebildet, das antibakteriell wirkt und vor mehreren Krebsarten wie etwa Prostata- und Dickdarmkrebs schützen kann. Zudem schmeckt Knoblauch einfach genial – sowohl roh als auch in Öl angeschwitzt.

KOHLGEMÜSE

Kohlgemüse, darunter Rosen-, Weiß-, Rot-, Grün- und Blumenkohl, enthalten Glucosinolate, die eine ganze Kette an krebshemmenden Prozessen auslösen können. Auch Brokkoli und andere Sprossen enthalten viele gesundheitsfördernde Substanzen und viel Eiweiß. Kohl esse ich sehr gern als Cole-Slaw-Salat oder als leckere Roulade mit herzhafter Füllung. Ein wahres kulinarisches Highlight ist angebratener Rotkohl mit etwas Safran. Grundsätzlich sollte man Kohlgemüse nur kurz garen und gründlich kauen, damit alle schützenden Substanzen erhalten bleiben und freigesetzt werden können.

KURKUMA

Kurkuma ist ein wichtiger Bestandteil von Curry. Es wirkt entzündungshemmend und hat eine lange Tradition in der ayurvedischen Heilkunst. Kurkuma enthält das Molekül Curcumin, dem man eine krebsvorbeugende Wirkung zuspricht. Zusammen mit dem Molekül Piperin des schwarzen Pfeffers wird diese Wirkung noch potenziert. Ich gebe in fast jedes Gericht und auch in die Shakes eine Prise Kurkuma.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Hanf- und Leinöl enthalten besonders viel Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken. Oft essen wir zu wenig Omega-3- und dafür zu viel Omega-6-Fettsäuren (z. B. in Sonnenblumenöl). Auch Rapsöl enthält Omega-6-Fettsäuren. Der Begriff „Omega-n-Fettsäure“ bezieht sich auf die Position der ersten Doppelbindung in der Kohlenstoffkette der Fettsäure. Bei den Omega-3-Fettsäuren ist die erste Doppelbindung demnach an der dritten, bei Omega-6-Fettsäuren an der sechsten und bei Omega-9-Fettsäuren (Olivenöl, Avocados, Mandeln) an der neunten Stelle. Reich an Omega-3-Fettsäuren sind unter anderem Walnüsse, Leinsamen, Rapsöl und Sojaprodukte. Hanf- und Leinöl haben leider einen sehr starken Eigengeschmack, deshalb gehe ich sehr sparsam damit um, nehme bei einem Dressing einen großen Teil Olivenöl und werte das Dressing dann mit etwas Lein- oder Hanföl auf.

QUINOA

Quinoa, auch Inkakorn genannt, kommt ursprünglich aus Peru und wächst dort in den Anden. Bei den Inkas war Quinoa ein Grundnahrungsmittel und galt als eine Quelle des Lebens. Nicht



AMARANTH-JOGHURT-POP MIT HIMBEEREN UND GERÖSTETEN KOKOSFLOCKEN

ZUTATEN für 2 Personen

60 g gepopptes Amaranth
260 g Sojajoghurt
4 EL Agavendicksaft
200 g Himbeeren
1 Msp. gemahlene Vanille
10 g Kokosflocken

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

Amaranth und Sojajoghurt mischen, mit 2 EL Agavendicksaft süßen. Himbeeren verlesen. 1 EL Agavendicksaft mit Vanille mischen und die Beeren darin marinieren. Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Minuten anrösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Mit 1 EL Agavendicksaft süßen. Beeren mit dem Amaranth-Joghurt in Gläser schichten und mit gerösteten Kokosflocken toppen.

AH! „Ist schnell der Liebling der ersten Challenger geworden, denn es ist schnell zu machen und schmeckt himmlisch leicht und lecker!“



FIRESTARTER

ZUTATEN für 1 Person (1 Glas)

Für das Grundrezept mit
Heidelbeeren:

- 40 g Haferflocken
- 20 g gepopptes Amaranth
- 400 ml Hafermilch
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 35 g Agavendicksaft
- 15 g geröstete Haselnusskerne
- 15 g Walnusskerne
- 1 EL Leinsamen
- 4 Eiswürfel
- 100 g Heidelbeeren

Für die Variation mit Banane:

- 70 g Banane
- 1 ½ TL Bio-Kakao

Für den Booster:

- 1 TL Guarana
- oder
- 1 TL Matcha

ZUBEREITUNG ca. 3 Minuten

Alle **Zutaten** im Mixer durchmischen. Nach Geschmack mit einigen **Heidelbeeren** anrichten.

Das Firestarter-Grundrezept kann man leicht variieren: Alle Zutaten, bis auf Heidelbeeren, mit **Banane** und **Kakao** mixen.

Für den Extrakick am Morgen empfehle ich **Guarana** oder **Matcha** – dann fliegt man durch den Tag!



ZUCCHINI-SPAGHETTI ALLA CARBONARA

ZUTATEN für 2 Personen

100 g weißes Mandelmus
 ½ Bund Petersilie
 160 g Räuchertofu
 1 Zwiebel (netto 120 g)
 1 Knoblauchzehe
 ca. 5 EL Olivenöl
 abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
 1 TL Zitronensaft
 jodiertes Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 5 Zucchini (ca. 1 kg)

AH! „Ein Traum wird wahr, denn Zucchini haben auf 100 g nur 19 Kalorien, Nudeln dagegen 362. Man könnte also 19 Mal so viel Zucchini-Pasta essen wie Weißmehlnudeln. Macht keiner, verbildlicht aber, dass du davon kaum dick werden kannst. Und zusammen mit einer leckeren Soße sind diese ‚Nudeln‘ einfach köstlich – es fällt gar nicht auf, dass man ‚nur‘ Gemüse knabbert. Den Spiralschneider gibt es übrigens günstig im Internet oder Fachhandel.“

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Mithilfe eines Schneebesens **Mandelmus** und 240 ml Wasser vermengen. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. **Räuchertofu** in kleine Würfel schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauchzehe** schälen, beides fein hacken. 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin ca. 3 Minuten anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und 3 Minuten mitbraten. Mandelmus-Mix, **Zitronenschale**, **Zitronensaft** und Petersilie dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Carbonara kurz aufkochen und andicken lassen.

Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Mit 2 EL Olivenöl und etwas Meersalz mischen, vorsichtig unter die heiße Soße heben und 1 Minute darin erhitzen.

In Pastatellern anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit schwarzem Pfeffer übermahlen.



QUINOA-BULETTEN

ZUTATEN für ca. 10 Stück

Für die Quinoa-Buletten:

200 g Quinoa
 550 ml stilles Mineralwasser
 jodiertes Meersalz
 2 mittelgroße rote Zwiebeln
 1 Bund Petersilie
 2 gehäufte TL Senf
 2 gehäufte TL
 Johannisbrotkernmehl
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 3–4 EL Olivenöl

Für den Tomatendip:

100 g Tomaten
 170 g Sojajoghurt
 3 getrocknete Tomaten (abgetropft)
 1 TL Agavendicksaft
 jodiertes Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

AH! „Quinoa am Vortag kochen, so geht die Zubereitung noch schneller. Die richtige Wassermenge beim Mixen des Bulettenteigs ist wichtig; am besten knetest du den Teig mit den Händen und fühlst, ob er gut zusammenhält.“

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten

Quinoa in einem feinen Sieb kurz unter Wasser abbrausen. In einem kleinen Topf mit Mineralwasser und ca. ½ TL Meersalz bei starker Hitze ca. 17 Minuten offen kochen, bis das Wasser verkocht ist.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.

Quinoa mit Senf, Johannisbrotkernmehl, Paprikapulver und Zwiebeln zu einer festen Masse verkneten, kräftig salzen und pfeffern. Falls die Quinoa-Masse etwas zu trocken ist, noch etwas Wasser zugeben. Buletten formen und im heißen Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten, sodass sie leicht Farbe annehmen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip alle Zutaten im Mixer durchmischen, evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.





LOS GEHT'S

GANZ SICHER KEINE MEINER STANDARDÜBUNGEN, ABER FÜRS FOTO
HAT ES DANN DOCH EINMAL GANZ KURZ GEKLAPPT ...

ZIELE FESTLEGEN. Du musst wissen, was du willst!

Bevor du auch nur daran denkst, Trainingsklamotten zu kaufen, Mitglied im Fitnessstudio zu werden oder diese Challenge zu absolvieren, ist es wirklich sehr hilfreich, wenn du tief in dich hineinhörst und dich fragst, was du wirklich möchtest: fit sein, abspecken, bessere Haut, entgiften, mehr Muskeln, mehr Knackarsch?

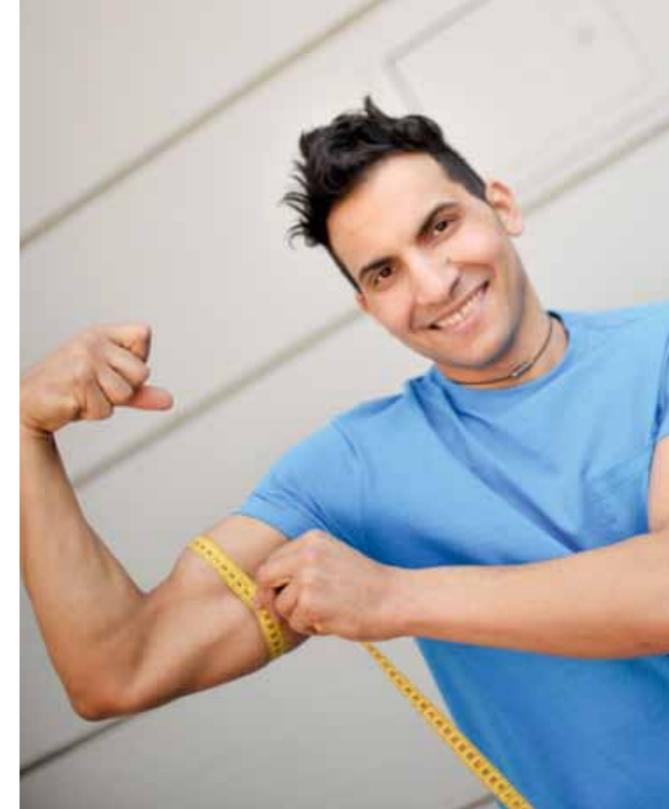
Das Ziel soll so konkret wie möglich sein, nur dann ist es eine Motivation. Kein Mensch würde einen Marathonlauf durchhalten, hätte er nicht die Ziellinie vor Augen, die er unbedingt erreichen will. Schreib dir also deine persönliche Marathonziellinie auf!

Meine Ziele von damals wirken heute fast großwahnhaft. Zumindest würden es die meisten so sehen, wenn sie einen übergewichtigen Couch-Potato vor sich haben, der aufs Cover der „Men's Health“ will. Wenn ich meinen Körper heute anschau und ihn mit dem von vor elf Jahren vergleiche, sehe ich eine Transformation, die mich bis heute selbst erstaunt. Meine Haut ist trotz der 35 Kilo Gewichtsverlust straff geblieben und es grenzt aus damaliger Sicht schon an ein Wunder, dass ich mich keiner Operation unterziehen musste – das liegt sicherlich nicht nur am Alter und an den Genen, sondern vor allem auch an den Vitalstoffen in Obst und Gemüse, die hautstraffende Eigenschaften haben, und am konsequenten Muskelaufbau. Ich habe heute die Fitness und den Look, die ich mir damals erträumt hatte. Und ich habe es geschafft, weil ich genau diese Ziellinie immer vor Augen hatte, getreu meinem Motto:

„Wer zu den Sternen greift, landet oft wenigstens auf dem Mond!“

Und jetzt verrate ich dir eine Technik, wie du es dieses Mal auch schaffen wirst: Frag dich jedes Mal, wenn du kurz davor bist, schwach zu werden, ob es diese Sünde wert ist, dass du dein Ziel nicht erreichst. Mach dir diesen Gedanken zur Routine! Und dann entscheide in wenigen Sekunden mit wachem Verstand und denk keine Sekunde weiter darüber nach.

Ich glaube, dass fast jedes Ziel realisierbar ist, wenn man die Kraft dieser Technik erlebt hat. Wir sehen uns dann auf der „Men's Health“!



„Immer überprüfen, wo man steht!“

Sich über den aktuellen Zustand bewusst zu werden, ist absolut wichtig – also Maß nehmen, um Vergleichswerte für später zu haben.

Oft sieht man mehr Fitness nicht auf der Waage, sondern zuerst durch das Maßband. Das ist wahnsinnig motivierend!



1.



2.



3.



4.

DER PARCOURS

Warm-up und Stretching

Auch ohne Studio kannst du mühelos trainieren: einfach eine Ausdauereinheit wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen absolvieren und zwischendurch Stopps für die Parcours-Übungen einlegen. Am besten besorgst du dir gute Trainingshandschuhe, dann bleiben auch die Tatzen sauber. Mit dem Parcours gibt es keine Ausreden mehr – und außerdem: Nichts ist befreiender als ein Training in der Natur!

Stretchen lockert deine Muskeln und senkt das Verletzungsrisiko. Aber erst stretchen, wenn du dich schon etwas warm gelaufen hast. Die Spannung ca. 30–60 Sekunden halten, wer mag noch länger.

1. STRETCHING FÜR DIE HINTEREN OBERSCHENKELMUSKELN

Bein auf einem hohen Objekt ablegen und mit den Fingerspitzen zum Fuß greifen oder es wenigstens versuchen. Alternativ: Beine strecken, den Oberkörper beugen und versuchen, die Fußspitzen zu berühren; je enger die Beine zusammenstehen, desto heftiger ist die Dehnung.

2. STRETCHING FÜR DIE SCHULTERN

Den einen Arm vor dem Oberkörper strecken, mit dem anderen Arm einhaken und zum Oberkörper ziehen, bis eine Spannung spürbar ist.

3. STRETCHING FÜR DIE BRUST

Arm anwinkeln, Unterarm gegen ein Objekt stützen, den Körper gegenseitig verdrehen und die Spannung spüren.

4. STRETCHING FÜR DIE VORDEREN OBERSCHENKELMUSKELN

Auf einem Bein stehen, das andere Bein anwinkeln, den Fuß mit einer Hand greifen und zum Hintern ziehen.

INDEX



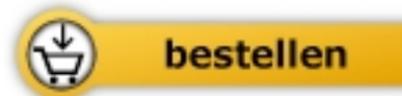
- A**maranth-Joghurt-Pop mit Himbeeren
und gerösteten Kokosflocken **55**
- Amaranth-Riegel mit Kirsche und
Mandel **169**
- Ananas-Fatburner-Eis **191**
- Apfel-Orange-Ingwer-Shake **201**
- Apfel-Zimt-Hirse-Creme **72**
- Artischocken-Cashew-Aufstrich **63**
- Artischocken-Joghurt-Dip **116**
- Asia-Sesam-Burger **157**
- Auberginenröllchen mit Avocado-Paprika-
Füllung und Soße mit getrockneten
Tomaten **111**
- Auberginenschiffchen Mexican mit
Thymian-Mandel-Creme **89**
- Avocado-Basilikum-Creme **105, 128**
- Avocado-Birnen-Dressing **131**
- Avocado-Blutorangen-Dip **93**
- Avocado-Cashew-Creme **115**
- Avocado-Creme **102, 105**
- Avocado-Nocken **170**
- Avocado-Paprika-Füllung **111**
- B**ackofen-Gemüse mit Tofu-Cubes
und Artischocken-Joghurt-Dip **116**
- Banana-Cinnamon-Eis **191, 192**
- Basilikum-Ketchup **93**
- Basilikum-Limetten-Pesto **128**
- Basilikum-Öl **137**
- Basilikum-Tomaten-Soße **142**
- Beeren-Müsli **56**
- Berlin-Toast mit Cashew-Bananen-Füllung
und Crunch-Kruste **76**
- Best Riegel in the World **169**
- Breakfast-Crunch mit Mandelmilch **71**
- Broccoholic – Brokkoli mit
Zitronen-Mandel-Creme **119**
- C**aprese Vegan Style **84**
- Cashew-Pannacotta mit Erdbeersoße **176**
- Cashew-Petersilien-Creme **80**
- Cashew-Safran-Schaum **98**
- Cashew-Stracciatella-Eis **191**
- Challenge-Früchtebrot **75**
- Challenger-Frühstück **58**
- Chili-Cracker **166**
- Chili-Ketchup **102, 105**
- Cinnamon Bliss Kiss **182, 183**
- Cranberry-Kokos-Ananas-Müsli **56, 57**
- Cream-Lemon-Cake mit Himbeersoße **189**
- Curry-Mandel-Amaranth mit Spargel
in Orangensoße **86**
- D**e-luxe-Walnut-Energizer mit
I-love-Salad-Dressing **125**
- E**rbesen-Joghurt-Dip **93**
- Erbesen-Mandelcreme-Suppe
mit Walnuss-Minz-Pesto **150**
- Erdbeersoße **176**
- Erdnuss-Schoko-Eis **191, 192**
- Erdnuss-Schoko-Müsli **56, 57**
- F**ast-Life-Sandwich **67**
- Feldsalat mit Avocado-Birnen-Dressing
und karamellisierten Mandeln **131**
- Firestarter **64**
- G**emüselinsen mit Limetten-
Sonnenblumenkern-Pesto **120**
- Green Booster **205**
- Grüner Krieger **145**
- Grüntee-Cherry-Pop **205**
- Grüntee-Coco-Flow **206**



Attila Hildmann

[Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge](#)

192 Seiten, geb.
erschienen 2012



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