

In 28 Tagen
FIT, STARK und **SCHÖN**

Tone It Up



riva

Katrina Scott & Karena Dawn

Katrina Scott und Karena Dawn

Tone It Up

Katrina Scott und Karena Dawn

Tone It Up

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2015 bei Rodale Books unter dem Titel *Tone It Up: 28 Days to Fit, Fierce, and Fabulous*.
Copyright © 2015 by Karena Dawn and Katrina Scott. Published by arrangement with Rodale Inc., Emmaus, PA, U.S.A.
All rights reserved.

Tone It Up® ist eine eingetragene Marke von Tone It Up, LLC.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Renate Weinberger, München

Redaktion: Caroline Kazianka, München

Umschlaggestaltung: Laura Osswald, München, unter Verwendung des Originalcovers von Joanna Williams

Umschlagabbildung: John Segesta

Abbildungen im Innenteil: Workout-Fotos: John Segesta; Lifestyle-Fotos: Nicole L. Hill. Wasserfarben-Hintergründe: Getty Images

Satz: Carsten Klein, München

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-769-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-021-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-022-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

*An die Tone-It-Up-Community:
Wir sind so dankbar für all die Zuneigung und Unterstützung,
die Sie uns und einander tagtäglich spüren lassen.
Sie inspirieren uns jeden Tag aufs Neue,
unseren Traum lebendig zu erhalten und andere zu motivieren,
ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.*



Sie hat das **GEWISSE ETWAS**.

Sie steuert ihr angestrebtes Ziel **FURCHTLOS** an.

Sie **ACHTET AUF SICH** und pflegt sich.

Sie **STÄRKT** ihren Körper, ihren Geist und ihre Seele, weil sie weiß: Wenn es dem einen nicht gut geht, sind die anderen auch nicht richtig fit.

Sie besitzt innere und äußere **SCHÖNHEIT**.

Sie trainiert, weil sie **IHREN KÖRPER LIEBT**, und nicht, weil sie ihn hasst.

Sie **ERNÄHRT SICH GESUND**. Was sie ihrem Körper zuführt, liefert den Kraftstoff für ihr glückliches Leben.

Sie ist eine wunderbare Freundin, die in jeder Lebenslage **TREU** und **LIEBEVOLL** zu einem steht.

Sie **LACHT ... SEHR VIEL ...** und nimmt sich selbst nicht so tierisch ernst.

Sie hält sich nicht mit Kleinkram auf und kann den **AUGENBLICK GENIESSEN**.

Sie setzt alles daran, tagtäglich ein **FANTASTISCHES LEBEN** zu führen. Sie kennt das Geheimnis des Glücks: Man muss es leben!

Sie steht aufrecht mit hoch erhobenem Kopf und offenem Herzen. Sie lächelt, **SIE STRAHLT**, weil sie ihr Glück zu schätzen weiß, stark und gesund zu sein sowie den Mut und das Rüstzeug zu haben, ihren Traum zu leben.

Sie ist körperlich **FIT**, ihr Geist ist **STARK** und sie ist **SCHÖN**.

Sie ist **NICHT ZU STOPPEN**.

So sind auch Sie in 28 Tagen.

Inhalt

- 11 Einführung
- 17 **Teil 1:** So werden Sie fit, stark und schön
- 27 **Teil 2:** Die Hintergründe des Programms – wann, was, wie
- 41 **Teil 3:** Ihr Ernährungsratgeber



65 **Teil 4:** Fit, stark und schön – Ihr 28-Tage-Programm

205 **Teil 5:** Die Workouts

279 Weiterführende Informationen

280 Dank

281 Register







Einführung

Willkommen im Kreis der tollen Mädels und in unserem ersten Tone-It-Up-Buch! Wir finden es großartig, dass Sie dabei sind. Machen Sie sich bereit für die fantastische Herausforderung der nächsten 28 Tage. Sie werden auf Ihrem Weg zu einem fitteren, kraftvolleren und schöneren Körper – und Leben – schwitzen, Ihre Muskeln kräftigen, sich bewusster ernähren und ganz viel lachen.

Vielleicht kennen Sie die weltweit verbreitete Tone-It-Up-Community ja noch nicht und tauchen nun in eine ganze neue Welt ein – dann heißen wir Sie ganz besonders herzlich willkommen! Wer wir sind? Wir sind nicht nur eine »Fitnessmarke«, sondern vor allem eine Community, in der Sie eine Art von Freundschaft erleben, die Sie sich vielleicht kaum vorstellen können. Wir sind eine Gemeinschaft von starken, selbstbewussten Frauen, die einander helfen, ihre Träume zu verwirklichen und ein spannendes, glückliches und gesundes Leben zu führen. Doch lehnen Sie sich erst mal zurück, denn wir möchten Ihnen erzählen, wie alles begonnen hat.

Vor wenigen Jahren – 2009 – waren wir nur zwei beste Freundinnen mit einer Vision: Wir arbeiteten beide in der Fitnessbranche – Katrina als Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin, Karena als Sportmodel, Triathletin und Testimonial für Sportmarken. So erfuhren wir am eigenen Leib, wie Fitness das Leben verändern kann. Da wir diese Leidenschaft mit anderen teilen wollten, gründeten wir ein interaktives Lifestyle-Portal, von dem sich alle Frauen angesprochen fühlen sollten.

Nur mit einer Kamera, zwei Bikinis und voller Entschlossenheit traten wir an, um eigenhändig Workout-Videos am Strand von Manhattan Beach zu drehen. Ein harter Lernprozess, bis das alles richtig funktionierte. Zugegeben: Mehr als einmal filmten wir den



ganzen Tag, bevor wir merkten, dass wir vergessen hatten, das Mikrofon anzustellen (Ups!). Als wir unsere ersten Videos auf YouTube hochluden, waren wir nicht sicher, ob es überhaupt ein Publikum dafür gab. Doch schon bald klickten ein paar User die Videos tatsächlich an, dann kamen weitere hinzu – und es wurden mehr und immer mehr ... Hurra, es hat geklappt!

Als Nächstes starteten wir unsere Tone-It-Up-Treffen, indem wir in sozialen Medien Ort und Uhrzeit kostenloser Trainingsstunden posteten. Und die Frauen sprangen darauf an – in Scharen. Mit einem wundervollen Lächeln und ansteckendem Enthusiasmus standen sie

Schlange rund um den Häuserblock, um mit uns gemeinsam 45 Minuten lang zu schwitzen, zu dehnen, zu strecken – und zu lachen.

Etwas Magisches passierte. Jede dieser Trainingsstunden fühlte sich an wie eine großartige Fitnessparty mit gleichgesinnten Freundinnen. Das Tollste war jedoch, wie offen und ehrlich wir einander begegneten. Was ihren Körper und ihre Art, mit sich selbst umzugehen, betraf, brachte jede der Frauen eine ganz eigene Geschichte mit, genau wie wir. Als wir von unseren eigenen Schwierigkeiten und Erfahrungen erzählten, sprudelte alles aus ihnen heraus, angefangen von der Einschätzung des eigenen Körpers über die Ernährung bis hin zu

den damit verbundenen Problemen. Zur Sprache kam auch, wie Sport sie motiviert hatte (und zum Ausweg wurde), echte Veränderungen in ihrem Leben vorzunehmen.

Von dem Vertrauen, das diese Frauen mit ihren vielen inspirierenden Berichten uns entgegenbrachten, fühlten wir uns geehrt. Da gab es ein Mutter-Tochter-Gespinn, das gemeinsam unsere Workouts machte – beide haben dadurch mehr als 30 Kilogramm abgenommen. Eine Gruppe von Soldaten-Ehefrauen, deren Partner längere Zeit im Ausland verbrachten, schlossen sich fürs gemeinsame Training zusammen. Bis zu der Rückkehr ihrer Männer wollten sie sich fit machen und vielleicht auch der Einsamkeit entrinnen, unter der die Daheimgebliebenen in solchen Fällen ja häufig leiden. An einem unserer Kurstage wartete ein Mann geschlagene zwei Stunden in der Schlange, nur um sich bei uns zu bedanken, weil wir seiner Freundin so viel Mut zur Veränderung gemacht hatten.

Das beinahe schwesterliche Verhältnis in unserer Freundschaft machte Schule und ging auf die Community der Tone-It-Up-Mitglieder über, die untereinander Kontakt halten – sogar ganz ohne uns. Sie finden sich über die sozialen Medien und tauschen sich regelmäßig aus.

Wenn möglich treffen sie sich auch persönlich zum gemeinsamen Workout oder einfach, um Zeit miteinander zu verbringen. Über das Internet richtig gute Freundinnen zu finden, ist in der Regel ziemlich schwierig. Doch in unserer Community dreht sich alles um den

Kontakt zwischen Frauen, die unter echter Freundschaft verstehen, sich gegenseitig aufzubauen, und keinesfalls, den anderen niederzumachen. Unsere eigene Freundschaft ist über das Thema Fitness entstanden und hat sich durch die gegenseitige Unterstützung vertieft. So haben wir es geschafft, persönliche Hürden zu nehmen und einander zu ermutigen, damit wir unsere Träume leben können. Genau wie wir spüren auch diese Frauen, wie inspirierend Zuneigung und Bestärkung sein können.

Wir gaben einander diese Kraft und beschlossen schließlich, den Sprung ins kalte Wasser zu wagen. Wir gaben unsere Jobs auf und lebten erst einmal von unseren Ersparnissen, während wir uns daran machten, ein professionelles Fitnessunternehmen aufzubauen. Was waren wir nervös! Gelingt uns dieser Schritt? Werden wir Erfolg haben? Jeder hielt uns für total verrückt, doch wir ließen uns nicht entmutigen. Wir setzten alles auf eine Karte. Dass wir einander hatten, hielt unsere Motivation aufrecht. All die Sorgen, die Arbeit bis tief in die Nacht, die Herausforderungen und schließlich die Erfolge zementierten unsere Freundschaft.

Und es war jede Mühe wert. Mehr als 35 Millionen Menschen sehen sich heute unsere Videos im Internet an. Weltweit haben sich Hunderttausende aktive Mitglieder der Tone-It-Up-Community für unsere Newsletters, Workout-Videos und Programme registrieren lassen. Über Facebook, Instagram, Twitter und unsere Online-Community (ToneItUp.com) sind

sie mit uns verlinkt. Uns hat es sehr viel Spaß gemacht, unsere eigenen Gesundheits-, Schönheits- und Lifestyle-Artikel sowie unsere Nährstoffmarke »Perfect Fit« auf den Markt zu bringen. Das Beste von allem sind jedoch die Tausenden von Frauen, die uns von ihren Workouts berichten, ihre Lieblingsrezepte posten und mit ihren Geschichten andere Tone-It-Up-Mitglieder inspirieren. Wie Sie sehen, haben wir ganz schön viel geschafft. Doch hier endet der Spaß noch lange nicht. Wir haben dieses Buch geschrieben, um auch auf diesem Weg weitere Frauen zu ermutigen, mehr aus sich zu machen, fitter, stärker und schöner zu werden. Wir möchten ihnen zeigen, was sie alles erreichen können: einen straffen Körper, in dem sie sich jeden Tag wohlfühlen, Kraft, ihre Ziele ohne Ängste und Zweifel zu verfolgen – und genau das fabelhafte Leben, von dem sie schon immer geträumt haben. Wenn wir das geschafft haben, dann schaffen Sie das auch!

Hier ein kurzer Überblick, was Sie auf den folgenden Seiten erwartet:

In Teil 1 »So werden Sie fit, stark und schön« möchten wir Ihnen erklären, was es unserer Ansicht nach wirklich bedeutet, fit, stark und schön zu sein. Wir untersuchen die wahre Bedeutung dieser Begriffe, die weit über Äußerlichkeiten hinausgehen, und fordern auch Sie auf, jeden einzelnen Begriff genau unter die Lupe zu nehmen, um seinen tieferen Sinn zu erkennen. Wir möchten Ihnen zudem davon erzählen, wie wir selbst gelernt haben, gut mit uns umzugehen sowie innere und äußere Stärke zu gewinnen. Für uns beide war es ein faszinierender Prozess voller Entdeckungen und neuer Erkenntnisse. So wird es auch für Sie sein, da sind wir sicher.

In Teil 2 »Die Hintergründe des Programms – wann, was, wie« vermitteln wir Ihnen alles, was Sie wissen und tun sollten, um das Tone-It-Up-Programm erfolgreich durchzuführen. Wir sind Tag für Tag an Ihrer Seite und begleiten Sie auf jedem Schritt. Wir sind Ihre allerbesten Fitness-Freundinnen, Ihre Reiseführerinnen auf Ihrem Weg zu einer gewaltigen inneren Stärke. Wir geben Ihnen alles an die Hand, was Sie brauchen, um eine großartige Ausstrahlung zu bekommen: Motivationsstrategien, Inspirationen, Workouts und jede Menge anderer Tipps für Ihre innere und äußere Schönheit. Damit Sie mit Ihrem 28-Tage-Programm maximalen Erfolg erzielen, weihen wir Sie in unsere fünf Topgeheimnisse ein, die Ihnen helfen, sich selbst in ein spektakuläres Licht zu setzen.

Teil 3 ist »Ihr Ernährungsratgeber«. Hier möchten wir Sie dazu anregen, eine gesunde Lebensweise zu entwickeln. Sie werden lernen, beim Essen immer die beste





Wahl zu treffen, um Ihren Körper optimal zu versorgen. Wir informieren Sie über Nahrungsmittel, die Ihrem Körper besonders gut tun, und stärken Ihnen mit 15 erstklassigen Ernährungsregeln den Rücken. Um Sie dabei zu unterstützen, gesunde Ernährungsweisen in Ihren Alltag einzubauen, stellen wir Ihnen an jedem der 28 Tage ein besonderes Nahrungsmittel mit Rezept vor.

Teil 4 »Fit, stark und schön – Ihr 28-Tage-Programm« bildet das Herz und die Seele Ihres Vorhabens. Hier finden Sie die Anleitungen zu Ihrem 28-Tage-Programm. Zu jedem

Tag gibt es jeweils drei Abschnitte: »Macht fit«, »Macht stark« und »Macht schön« – dabei erfahren Sie, was Sie wie und warum an dem Tag tun sollen. Schon am Ende des ersten Tages befinden Sie sich auf dem Weg zu Ihrem Ziel, fit, stark und schön zu sein.

Teil 5 »Die Workouts« umfasst alle Übungen, die in den Tagesplänen erwähnt werden. Jede Übung wird ausführlich und mit Foto erklärt.

Sind Sie startklar? Trommelwirbel! Mädels, das wird ein Superding! Auf die Plätze, fertig? Los!



Teil 1

So werden Sie fit, stark und schön

Ganz schnell vorab: An was denken Sie bei dem Begriff »fit«? An einen durchtrainierten Körper? An ein Sixpack, schlanke Arme, sexy Beine? Richtig. All das und noch viel mehr werden Sie in den nächsten 28 Tagen in Angriff nehmen.

Doch fit sein bedeutet weit mehr, als im Bikini toll auszusehen. Workouts haben nicht nur etwas mit Eitelkeit zu tun, Sie bauen damit auch Ihr Selbstvertrauen auf – für jetzt und den Rest Ihres Lebens. Wahre Fitness umfasst so viel mehr als einen knackigen Po oder einen flachen Bauch. Noch nicht mal, wie schnell Sie rennen können, spielt eine Rolle. Fitness prägt nicht nur Ihr gesamtes Erscheinungsbild, sondern auch Ihre Lebenseinstellung. Sie werden lernen, Ihren Körper zu respektieren, und Sie werden die Verpflichtung erkennen, mit sich selbst – diesem wundervollen, erstaunlichen Ich – gut umzugehen. Fitness ermöglicht Ihnen, sich stark und sexy zu fühlen. Wenn Sie in Form und gesund sind, macht das Leben gleich viel mehr Spaß, weil Sie zeigen können, was in Ihnen steckt: eine spontane, zu jedem Abenteuer bereite Frau. Alles, was Sie gern in Ihrem Leben tun möchten, können Sie machen. Sie können ganze Nächte mit Ihren Freundinnen durchtanzen und Sportarten ausprobieren, an die Sie sich sonst nie herangewagt hätten. Und ist es nicht ein tolles Gefühl, unbeschwert in seine Lieblingsjeans zu schlüpfen? Wenn Sie fit sind, fühlen Sie sich in Ihrer Kleidung wohl, und das sieht man Ihnen

dann auch an – wie wir alle wissen, ist das für fast alle Frauen ziemlich wichtig.

In den kommenden Tagen werden Sie durch die MACHT-FIT-Workouts und Ihren neuen gesunden Ernährungsplan schon bald einige unglaubliche Veränderungen an Ihrem Aussehen feststellen. Versprochen! Zug um Zug kommt Ihr ganzer Körper in Form, Ihre Muskulatur wird straffer, Ihre Haut rosiger. Und Sie werden erstaunt sein, wie gut Sie sich fühlen. Sie werden morgens mit einem klaren Kopf und einer unglaublichen Energie aufstehen. Sie könnten Bäume ausreißen und fühlen sich bereit, jede Herausforderung des Lebens zu bestehen. Am meisten verblüfft jedoch der Einfluss von Fitness auf die Geisteshaltung – auf Ihre innere Einstellung. Je fitter Sie werden, desto furchtloser werden Sie und desto mehr können Sie auch Ihre Träume ausleben. Sie können offen auftreten, unverkrampft auf Menschen zugehen und sich frei äußern. Schluss mit den Selbstzweifeln und der falschen Zurückhaltung! Stellen Sie sich vor, welch eine Kraft darin liegt! Vielleicht haben Sie es bis jetzt noch nicht erkannt: In Ihnen steckt eine Löwin mit viel Mut und Selbstvertrauen. Sie müssen diese Löwin in sich nur wecken. Und genau dabei helfen Ihnen die MACHT-STARK-Aufgaben unseres Programms.

Ein letzter Baustein in der Geschichte ist genauso wichtig wie ein fitter Körper und eine starke Psyche: die Schönheit, die in Ihrem Herzen und Ihrer Seele wohnt. Sie zum Leuchten zu bringen, ist die Essenz von Stärke. Freude, Freundschaft, Lachen, Kreativität, Großzügig-

keit – all das verleiht Ihnen diese unverwechselbare Ausstrahlung. Starksein bedeutet, gut mit sich selbst und Ihrem inneren Universum umzugehen, denn so können Sie Ihr schönes, liebenswertes, glückliches Ich mit der Welt teilen.

Mit jeder MACHT-SCHÖN-Aufgabe, die Sie in den nächsten vier Wochen erfüllen, wächst die Strahlkraft Ihrer inneren Schönheit. Ihr Leben wird sich auf allen Ebenen verändern. Es beginnt damit, was Sie im Spiegel sehen, dehnt sich dann aus auf Ihr Empfinden, wie Sie sich fühlen, und auf das, was Sie von sich selbst denken und von innen heraus ausstrahlen. Am Ende mündet es in der Chance, ein bestmögliches und erfülltes Leben zu führen. Also, worauf warten Sie noch? Werden Sie fit, stark und schön!

Unsere Geschichten

Keine von uns beiden wachte eines Tages morgens auf und fand sich in einem Leben wieder, in dem wir plötzlich fit, stark und schön waren. Genau wie Sie jetzt mussten wir einiges dafür tun. Wir mussten uns zunächst mit unserer Körperwahrnehmung, unserem Selbstvertrauen und vielem mehr intensiv auseinandersetzen. Dabei entdeckten wir beide, welche Kraft Fitness besitzt, unser Leben zu verändern. Wir erzählen Ihnen unsere Geschichten, damit Sie sehen, dass wir aus eigener Erfahrung sprechen, wenn wir Ihnen und allen anderen sagen: »In Ihnen steckt alles, was Sie benötigen, um große Veränderungen ERFOLGREICH vorzunehmen.«

Karenas Geschichte

Fitness hat mich gerettet. Das ist eine gewagte Behauptung, aber es stimmt tatsächlich. In einer Zeit, in der ich dachte, ich brächte rein gar nichts zustande, hat Fitness mir gezeigt, wozu ich auf einmal in meinem Leben fähig war.

Meine Jugend war sehr hart. Das Leben zu Hause war ziemlich kompliziert. Verzagt fragte ich mich, was wohl aus meinen beruflichen Zielen werden sollte und ob ich jemals irgendetwas erreichen würde. In meinem Inneren hatte ich mich selbst schon aufgegeben und ich wanderte auf dem schmalen und fatalen Grat der Selbstzerstörung. Ich stopfte mieses Essen in mich rein und behandelte mich selbst ganz fürchterlich. Um meiner Wut und meinem Leiden zu entkommen, griff ich sogar zu Drogen. Ich bin wahrhaft nicht stolz darauf, einzugestehen, dass ich tatsächlich glaubte, halluzinogene Pilze und Ecstasy würden mein Leben verbessern. Natürlich taten sie das nicht und ich suchte weiter nach einer Substanz, die es mir ermöglichte, meiner Realität zu entkommen. Doch ich fiel nur in ein noch tieferes Loch. Nach außen sah es zwar so aus, als wäre ich in einer guten körperlichen Verfassung, aber in meinem Inneren war ich längst nicht mehr gesund. Irgendwann spiegelten sich die fehlenden Perspektiven und meine miserable Lebensweise dann auf meiner Haut wider: Sie wurde fahl und blass, die Augen stumpf, kein Strahlen, kein Glanz. Mein Körper stand permanent unter Stress, der vermutlich auch den schuppigen Hautausschlag verursachte, der mich eines Tages von Kopf bis Fuß be-



deckte. Wie hässlich und peinlich! So gut wie irgendetwas versteckte ich diesen Ausschlag unter Kleidung und Schminke, damit ihn bloß niemand sah. War ich am Ende? Ja, fast – und ich stand vor einem Wendepunkt. Auf Anraten eines Arztes machte ich eine Therapie und zur Entspannung Yoga. In dieser Zeit wurde mir klar: Ich musste etwas ändern! Ich war unglücklich und nicht gesund. Beides wollte ich aber nicht sein. Ich war deprimiert, und das hatte ich gründlich satt. Ich wusste, es gab nur zwei Möglichkeiten: Entweder verharrte ich in diesem Zustand und marschierte geradewegs in ein von Sucht und Versagen geprägtes, düsteres Leben. Oder ich fand die Kraft, meine Vergangenheit zu überwinden und auf die Gewinnerstraße einzuschwenken. Tief in mir spürte ich, dass ich drauf und dran war, mein Leben weg-

zuwerfen. Und endlich begriff ich: Niemand außer mir selbst besaß die Kraft, mich glücklich zu machen, mich stark zu fühlen und mir Selbstvertrauen zu verleihen. Komme, was wolle, ich musste mein Leben in den Griff bekommen – mir selbst zuliebe. So entschied ich mich für den schwierigeren Weg und begann damit, mich von meiner Vergangenheit zu befreien und ein anderes, besseres Leben anzustreben.

Ich rief mir die glücklichsten Momente meines bisherigen Lebens in Erinnerung – das waren Augenblicke in der Kindheit. Außerdem überlegte ich, was mir Freude machte. Für Gesundheit und Fitness hatte ich mich schon immer interessiert. Ich erinnerte mich daran, dass ich gemeinsam mit meinem Vater Halbmarathons gelaufen war und wie sehr ich dabei das Gefühl der Freiheit genossen hatte. Also meldete ich mich kurzerhand für einen Triathlon an. Im ersten Moment eine beängstigende Entscheidung! Noch niemals zuvor hatte ich mit ganzem Herzen so ein Ziel verfolgt. Obwohl ich mir von vornherein sicher war, ich würde versagen, meldete ich mich an. Hopp oder top – in dieser entscheidenden Phase meines Lebens musste ich mir selbst etwas beweisen.

Das Triathlontraining war intensiv und knochenhart. Mehr als einmal dachte ich ans Abbrechen. Ausgerechnet am Morgen des Wettkampfs überfiel mich die pure Panik. Doch dann sagte ich mir: »Tu es, du kannst es. Du bist kein Versager mehr.« Zugegeben, in dem Moment wünschte ich mir alles andere, als die Schwimmstrecke im eiskalten Ozean zu absol-

vieren, kilometerweit auf dem Fahrrad zu strampeln und auch noch die letzten Kilometer der Laufstrecke zu stemmen. Doch ich war fest entschlossen und wusste: »Wenn ich da durchkomme, bin ich unbesiegbar!« So klammerte ich mich an mein Versprechen, mir selbst zu helfen, und ging an den Start – nicht ohne oder eher trotz Furcht und Zweifel. Hauptsache, ich war dabei und versuchte es, und das gab für mich den Ausschlag, die Herausforderung zu bewältigen.

Als ich über die Ziellinie lief, begann ich zu heulen. In diesem Moment wusste ich: Das war



der Start in eine neue Phase meines Lebens! Endlich glaubte ich daran, dass ich etwas erreichen konnte. Falsch, streichen Sie das – ich war überzeugt, dass ich nun die Kraft hatte, ALLES zu schaffen, was ich mir in den Kopf gesetzt hatte.

Nach diesem ersten Wettkampf trat ich bei weiteren Triathlons an und stieg ins Personal Training ein. Darüber hinaus arbeitete ich als Sport- und Fitnessmodel und repräsentierte vor laufender Kamera große Marken wie Adidas, Oakley und New Balance. Fotos von mir erschienen in Magazinen wie Runner's World, Triathlete (auf dem Cover!), Shape und Women's Health. Ich machte berufliche Reisen in alle Welt und lebte dieses wunderbare Leben, in dem ich tun konnte, was ich liebte. Doch mir lag noch etwas anderes am Herzen: Ich wollte meine Erfahrungen nutzen, um andere Frauen zu inspirieren, ihre Wunschziele zu verfolgen. Ich wollte ihnen zeigen, dass sie fähig sind, alles und jedes zu erreichen. Wie ich die Frauen erreichen konnte, wusste ich damals noch nicht so genau. Sicher war ich mir nur in einem Punkt: Solange ich selbst daran glaubte, damit etwas Gutes zu tun, würde es mir gelingen. Daher behielt ich meine Vision fest im Auge.

Diese Vision wurde immer konkreter, als ich nach einer langjährigen Liebesbeziehung und einer schwierigen Trennung 2008 nach Manhattan Beach zog, eine Stadt in der Nähe von Marina del Rey im County Los Angeles. Alles in allem ging es mir gut, und ich war neugierig, welche Möglichkeiten mir meine neue Le-

bensphase bieten würde. Genau zu diesem Zeitpunkt kreuzte Katrina meinen Weg. Wie sich bald herausstellte, verfolgten wir die gleichen Ziele und Träume und der erste Funke zu der Idee »Gemeinsam könnten wir etwas Großartiges schaffen« war bald gezündet. Den Rest der Geschichte wird nun Kat erzählen. So erfahren Sie auch etwas über ihr Leben und wie es zu diesem schicksalhaften, fantastischen Tag kam, an dem ich meiner wunderbaren, brillanten, besten Freundin und Geschäftspartnerin begegnete.

Katrinas Geschichte

Karena sagt immer wieder, Fitness hätte sie gerettet. In gewisser Hinsicht trifft das auch auf mich zu, nur unter ganz anderen Umständen.

Mit elf Jahren hatte ich etwa zehn Kilogramm Übergewicht. Daraus ergab sich für mich eine sehr unglückliche Zeit in meinem Leben. In der Schule versteckte ich mich in den Pausen und schaute den anderen zu, wie sie sich am Klettergerüst oder bei sportlichen Spielen vergnügten. Versuchte ich mitzumachen, lachten sie mich aus. Keiner der Jungs sprach mich an, und wenn, dann nur, um mich wegen meines Gewichtes zu hänseln oder mich zu beauftragen, meiner beliebten Banknachbarin eine Nachricht zu überbringen. Ein Mädchen aus meiner Klasse sagte mir direkt ins Gesicht, ich bekäme auch später auf der Oberschule keine Freunde, weil ich so fett sei. Was die Waage anzeigte, nahm ich damals nicht bewusst wahr. Ich wusste nur, die schicken Overalls, die gerade in Mode waren, konnte ich nicht tragen. Ich hatte mir zwar ei-

nen gekauft, doch der hing – unbenutzt – in meinem Kleiderschrank. Denn ich wusste, dass ein Overall meiner Figur nicht gerade schmeichelte, und wollte nicht riskieren, den anderen noch mehr Anlass für ihren Spott zu liefern.

An den Tag, an dem sich für mich alles änderte, erinnere ich mich so genau, als sei es erst gestern gewesen. An diesem Tag ging meine Mom mit mir in eine Boutique für Jugendliche. Während wir uns umsahen, kam eine Verkäuferin und erklärte uns, es gäbe hier nichts, was mir passen würde. Meine Mom war entsetzt. Immer wieder hatte sie beteuert: »Du bist hübsch.« Als die Verkäuferin auf mein Übergewicht hinwies, schaute meine Mutter mich mit Tränen in den Augen an. Sie war bestürzt, weil diese Frau etwas ansprach, was ich ihrer Ansicht nach nicht wusste. Meine Mom hatte mich mit ihrem Verschweigen der Wahrheit ja nur beschützen wollen, das war mir klar. Ihre Traurigkeit über diese Situation brachte mich jedoch völlig aus der Fassung. Dass ich anders als die anderen war, wusste ich schon seit geraumer Zeit, aber an diesem Tag ging ich nach Hause und weinte, weinte und weinte – stundenlang. Ich ärgerte mich über mich selbst und schämte mich, dass meine Mom etwas hatte miterleben müssen, was ich Tag für Tag mit den anderen Kindern in der Schule durchmachte. Dieser verhängnisvolle Tag war jedoch ein Wendepunkt. So elend wollte ich mich nicht noch einmal fühlen, und ich wusste, es war höchste Zeit, etwas zu unternehmen. Aus der an diesem Tag erlittenen Demütigung erwuchs



die Motivation, die ich brauchte, um mein Gewicht und meine Gesundheit in den Griff zu bekommen. Nicht für irgendjemanden, nicht für andere, sondern ganz allein für mich selbst, für mein eigenes Selbstvertrauen und Glück.

Die Sommerferien hatten gerade begonnen und ich ging es langsam an, indem ich nur kurze Strecken in unserem Viertel joggte. Doch bald fragte mich mein Dad, ob er mir irgendwie helfen könne. Die Antwort kam wie aus der Pistole geschossen: »Ich möchte ein Laufband und mehr Equipment, um daheim zu trainieren.« Bei allem, was ich tat, unterstützten mich meine Eltern immer zu 100 Prozent. Und so verwandelte mein Dad unseren Keller im Handumdrehen in mein persönliches Fitnessstudio. Tagtäglich rannte ich nun auf dem Laufband und machte jede Menge Übungen, die ich mir aus Fitnesszeitschriften zusammensuchte. Meine Großmutter schenkte mir einen Ernäh-

rungsratgeber und meine Mom erlaubte mir, mein Essen selbst zusammenzustellen. Am Ende der Ferien hatte ich ungefähr sieben Kilogramm abgespeckt. Außerdem stand der Wechsel in die Oberschule an – meine große Chance für einen Neuanfang! Am ersten Schultag nach den Ferien erkannten mich die Kinder meiner alten Klasse kaum wieder. Hoherhobenen Hauptes marschierte ich in meine neue Klasse. Im Gegensatz zu früher sprach ich jeden an –im doppelten Wortsinn – und ich fand viele Freunde. Mein neues Selbstvertrauen hatte mich und mein Leben von Grund auf verändert – zum Besseren. Auf mich und meinen Körper zu achten, gehörte von nun an zu meiner Lebensaufgabe. Während meiner Oberstufenzeit wurde ich Mitglied des Tennisteam und jobbte in einem Shop, der Nahrungsergänzungsmittel verkaufte. In dem Laden lernte ich eine Menge über Vitamine und andere Nährstoffe und ich begann, mit gesundem Essen zu experimentieren und neue, leckere Gerichte zu kreieren.

Eines wusste ich genau: Ich wollte nach der Schule unbedingt etwas mit Fitness machen. Also zog ich ein Sportstudium durch, das Fächer wie Fitnesswissenschaft, Gesundheitsförderung, Bewegungsphysiologie und Sportlerernährung umfasste. Mit meinem Bachelor-Abschluss und etlichen Zusatzqualifikationen in der Tasche standen mir nach meinem Studienabschluss in den Bereichen Fitness, Gesundheit und Ernährung Tür und Tor offen. In Boston fand ich dann eine Stelle als Personal Trainer. Leider brachte



ich meinen Unterricht mit meinem eigenen Verhalten nicht in Einklang und bekam eine harte Lektion erteilt. Ich konzentrierte mich dermaßen stark auf die Bedürfnisse meiner Klienten, dass ich mich selbst dabei total vergaß. Das Resultat: Innerhalb eines Jahres nahm ich mehr als elf Kilo zu!

Um herauszufinden, warum so etwas passierte, begann ich, Tagebuch zu führen. Ein Tagebuch verhilft zur Ehrlichkeit. »Ich bin gesund, ich trainiere« ist schnell dahingesagt. Wenn Sie jedoch Schwarz auf Weiß lesen, was Sie tatsächlich tun und essen, sieht die Sache vielleicht ganz anders aus, als Sie gedacht haben. Ich stellte mir die gleichen harten Fragen wie meinen Klienten: Was hält dich in Wahrheit davon ab,

jeden Morgen zu trainieren? Warum stopfst du ein ganzes Wochenende lang ungesundes Zeug in dich hinein? Willst du in den nächsten zwei Monaten irgendetwas für dich tun? Was wäre das – und warum tust du es nicht sofort?

Als Fazit meiner – schriftlich festgehaltenen – Antworten kam heraus: Ich selbst praktizierte nichts von dem, was ich anderen predigte. Meinen Klienten erklärte ich immer und immer wieder, dass sie an mindestens acht Tagen im Monat eine schlechte Entscheidung trafen, wenn sie jedes Wochenende Fast Food aßen und ihr Training ausfallen ließen. Auf mich selbst hörte ich dabei gar nicht, denn genau das machte ich Woche für Woche. Lang und breit erzählte ich meinen Klienten, dass das morgendliche Training so wichtig sei, und machte Unterrichts- oder Coachingtermine mit ihnen ab fünf Uhr morgens aus. Für mein eigenes Workout blieb dabei kein Stündchen übrig, schon gar nicht am Morgen. Ich ermutigte meine Klienten, ihre Träume ohne Furcht zu verwirklichen. Wo aber blieb mein eigenes »großes Leben«, das ich mir tief in meinem Innersten wünschte? Meine Vision war ja, die Bedeutung von Fitness unter die Leute zu bringen, Kochvideos zu drehen und andere Frauen anzusporren, ihr Leben in die Hand zu nehmen und sich gegenseitig zu unterstützen. Dass ich all das in meinem Tagebuch nachlesen konnte, rüttelte mich schließlich tatsächlich wach.

Nach diesem Weckruf kümmerte ich wieder mit ganzem Herzen um meine Gesundheit und mein Wohlbefinden. Diesen Schritt habe ich

seither nie bereut. Mit Brian, meinem damaligen Freund und heutigem Ehemann, zog ich nach Kalifornien. Dort gab ich fitnessorientierte Kurse als Coach und Trainerin, aber mit einer wesentlich vernünftigeren Work-Life-Balance.

Auch meinen großen Traum schob ich an, indem ich einige meiner Fitnessvideos auf YouTube stellte. Ich kochte gesundes Essen, trainierte jeden Tag und genoss diesen wunderschönen, märchenhaften Ort, der nun meine neue Heimat war. Dennoch fehlte mir etwas: Freundinnen. Da ich neu in der Stadt war, ließen sie noch auf sich warten. Also fragte ich Brian, ob die Schuhe zu meinem Outfit passten oder welche Halskette ich tragen sollte – und so weiter und so fort. Schon nach dem zehnten Mal legte mein ach so geduldiger Göttergatte mir nahe, ich solle mir doch endlich ein paar Mädels suchen, mit denen ich so was bequatschen konnte.

Eine Tages begegnete ich Karena. Sie trainierte in dem Fitnessstudio, in dem ich arbeitete. Oft fragte ich mich, welche Geschichte sie wohl hatte. An manchen Freitagabenden verbrachte sie bis zu zwei Stunden mit Workouts oder strampelte auf dem Trainingsrad, während sie ein Buch las. Ich war neugierig, warum eine so hübsche Frau am Freitagabend so viel Zeit allein in einem Fitnessstudio verbrachte. War sie vielleicht wie ich neu in der Stadt und kannte noch nicht so viele Leute? Es mag ziemlich kindisch klingen, aber ich wusste auf Anhieb, dass ich mit ihr befreundet sein wollte. Eines Tages sprach ich sie während ihrer Dehnübungen einfach an: »Machst du Yoga?« Jep, das war der Eisbrecher.



Peinlich vielleicht, aber wir kamen so tatsächlich ins Gespräch und die Chemie zwischen uns stimmte sofort. Danach liefen wir uns ständig über den Weg, beim Joggen auf der Uferpromenade, in der Bio-Abteilung des Supermarkts, in Cafés und Restaurants mit gesundem Essen. Man sagt ja, Gleichgesinnte treffen sich immer wieder, weil sie dieselben Orte aufsuchen. Unsere Wege kreuzten sich auf jeden Fall tatsächlich weiterhin, bis wir schließlich gemeinsam einen Yogakurs buchten (dass es mein erster war, habe ich Karena damals nicht verraten). Kurz über lang machten wir gemeinsame Morgenläufe am Strand. Wir redeten viel miteinander und wie Karena schon erzählt hat, entdeckten wir schnell, dass wir die gleichen großen Träume und Ideen hatten und wir durch Synergieeffekte gemeinsam viel bewegen konnten. Ich schaute mir Karenas Werbevideos auf ihrer Website an. Vor der Kamera wirkte sie so lebendig, quirlig und herzlich, dass mir sofort klar war, dass wir gemeinsam etwas Gutes schaffen konnten. Bei unserer nächsten zufälligen Begegnung im Supermarkt atmete

ich tief durch und platzte dann heraus: »Lass uns gemeinsam ein Kochvideo produzieren.« Was konnte schon passieren? Schlimmstenfalls hätte sie Nein gesagt. Wie Sie richtig vermuten, sagte sie natürlich: Jaaa! Schon ganz bald drehten wir in der winzigen Küche einer Freundin unser allererstes gemeinsames Video und stellten es ins Internet. Da es den Usern gefiel, schoben wir gleich noch ein paar hinterher. Dann probierten wir es mit ein paar Workout-Videos.. nun ja, den Rest dieser Geschichte kennen Sie ja bereits.

Bevor Karena und ich uns getroffen haben, hatte ich den Fitnesskram schon langsam satt, sie dagegen war weit davon entfernt. Als wir uns dann näher kennenlernten, passierte etwas Fabelhaftes: Wir brachten unsere Kraft und Stärken in unsere Freundschaft und Partnerschaft ein. Nicht nur, um uns gegenseitig zu beflügeln, sondern auch Sie und viele andere. Und jetzt sind wir hier, bei Ihnen, und geben an Sie alles weiter, was wir entdeckt haben, um fit, stark und schön zu werden. Und wir wissen, auch Sie haben das Zeug dazu!



Teil 2

Die Hintergründe des Programms – wann, was, wie

Sind Sie bereit? Hier kommen die Fakten für die nächsten 28 Tage, die Ihr Leben verändern werden – zum Guten hin. Wir möchten, dass Sie ab dem ersten Morgen gut gerüstet in den Tag starten. Daher liefern wir Ihnen auf den folgenden Seiten alle Informationen und Anregungen, die Sie benötigen, um diese wichtige Zeit erfolgreich zu meistern.

Wann?

Logisch, die Frage liegt auf der Hand: »Wann soll ich beginnen?« Wir haben für unser 28-Tage-Programm den Montag gewählt, weil der Montagmorgen ideal ist, um frisch und ausgeruht in einen neuen Lebensstil zu starten. Wie Sie feststellen werden, haben wir die Workouts und Aufgaben an die Dynamik der Wochentage angepasst: unter der Woche energiegeladen, am Wochenende entspannter. Zücken Sie jetzt Ihren Terminkalender und kreuzen Sie Ihren Montag an. Lesen Sie aber bitte vorher noch die nachfolgenden Teile 2 und 3, bevor Sie den Startschuss für Ihre sensationelle Erfolgsgeschichte geben.

Noch eine wichtige Wann-Frage: »Wann kann ich die ersten Resultate sehen und spüren?« Die Antwort: sofort, ab Tag 1. Ja, wirklich! Schon allein dadurch, dass Sie sich selbst wichtig neh-

men, blühen Sie auf. Die Endorphine – die Glückshormone –, die Ihr erstes Workout freisetzt, geben Ihnen Schwung und Ihr Körper zieht Energie aus der frischen, nährstoffreichen Nahrung, mit der Sie ihn verwöhnen. Und das Beste von allem: das motivierende Gefühl, dass Sie auf dem Weg sind, für sich selbst eine völlig neue, gesunde Lebensweise zu schaffen. Am Ende der 28 Tage zeigen Ihnen Ihre straffen, sexy Muskeln und Ihre endlich wieder passenden Lieblingsjeans, wie schön und stark Sie sind.

Was?

Wie versprochen, begleiten wir Sie Schritt für Schritt durch jeden der 28 Tage. Anhand einer einheitlichen und anschaulichen Struktur der Tagespläne erkennen Sie schnell und einfach, was für Sie an jedem Tag ansteht und was es zu entdecken gibt. Und hier die Erklärungen dazu:

Ihr Tagesmotto

Motiviert ... großartig ... lebensfroh ... stark ... und noch vieles mehr – das sind Sie! Jeder Tag trägt eine spezielle Energie in sich, die in einem Wort eingefangen ist. Aber das sind weit mehr als nur Begriffe, jedes Wort bestimmt Ihren Blick auf diesen einen Tag. Nehmen Sie sich deshalb morgens ein wenig Zeit, und sei es nur einen Moment, um den wahren Sinn der Wörter zu erfassen. Was bezwecken wir mit dem Tagesmotto? Es soll dazu beitragen, all die Eigenschaften und Fähigkeiten, die fit, stark und schön machen, in Ihnen zu mobilisieren, zu entfesseln und zu ver-



stärken. Glauben Sie uns, sie stecken alle in Ihnen und können mehr bewirken, als Sie denken.

Ihr Mantra

Wozu geben wir Ihnen ein Mantra an die Hand? Ganz einfach: um die Energie des Tagesthemas, die sich im Tagesmotto widerspiegelt, den ganzen Tag über am Glühen zu halten. Wir raten Ihnen, das Mantra aufzuschreiben – als stündliche Erinnerungsnotiz in Ihr Handy oder auf Haftzettel, die Sie an zentrale Stellen kleben, wie den Badezimmerspiegel, Kühlschrank,

Schreibtisch und so weiter. Hauptsache, Sie werden Stunde um Stunde daran erinnert. Die suggestive Wirkung eines Mantras auf das Unterbewusstsein ist riesig. Das möchten wir nutzen, um Ihr »sexy« Gehirn darauf zu programmieren, all Ihre positiven Kräfte in sich und für sich zu mobilisieren.

Ihre MACHT-FIT-Aufgabe

Seien wir ehrlich. Wenn Sie toll aussehen und sich körperlich pudelwohl fühlen möchten, müssen Sie Ihrem wundervollen Körper Gutes tun – und das bedeutet: Bewegung und gesundes Essen. MACHT FIT deckt die physischen Elemente des Programms ab und umfasst jeden Tag folgende Punkte:

- **Ihr Weckruf.** Aufgewacht, Sie kleiner Sonnenschein, wir sind hier, um Sie jeden Morgen in Schwung zu bringen. Ihr Weckruf besteht täglich aus ein oder zwei Workouts. Doch keine Sorge, die Anforderungen sind moderat und es dauert im Durchschnitt nur 15 bis 30 Minuten. Sie können selbst entscheiden, was Sie tun möchten. Hauptsache, Sie sind in Bewegung. Ihre Auswahl reicht von Joggen, Walken oder einem strammen Spaziergang (vielleicht mit Ihrem Hund) über Yoga oder sogar nur sanfte Dehnübungen bis hin zu den »Weckt-die-Muskeln«-Übungen, die Sie in Teil 5 finden. Falls Sie schon morgens das längere »Workout des Tages« (siehe nächster Punkt) absolvieren möchten, ist das

auch in Ordnung. Vorausgesetzt, Sie erledigen die Weckruf-Aktivitäten dann im Lauf des Tages oder am Abend. Wichtig ist auf jeden Fall, dass Sie Ihren Körper zweimal täglich im Rahmen sportlicher Aktivitäten in Bewegung setzen.

- **Workout des Tages.** Das ist Ihr längeres tägliches Trainingsprogramm, das sich von Tag zu Tag ändert und Zug um Zug steigert. Feste Bestandteile innerhalb jeder Woche sind je zwei Kardio- und Krafttrainings sowie zwei HIITs (hochintensives Intervalltraining) und ein Ruhetag. Von Woche zu Woche werden die Übungen

