



MIT  
30-TAGE-  
PROGRAMM

PAUL KLIKS

# NACKT GUT AUSSEHEN

ABNEHMEN UND  
WOHLFÜHLEN MIT DER  
LOW-CARB-CHALLENGE

riva

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

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

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis:**

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Ernährungsberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Aktualisierte und komplett überarbeitete Neuauflage der im KOHA-Verlag erschienenen Ausgabe Nackt gut aussehen. Endlich erfolgreich mit der Low Carb Challenge.

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.

Lektorat: Silke Panten, Anna Tiefenbacher

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung vorn: FXQuadro/Shutterstock.com

Umschlagabbildungen hinten: AS Food studio/Shutterstock (li.), Iryna Inshyna/Shutterstock (Mi.), Rocky89/iStockphoto (re.)

Layout und Satz: Deborah Herzog, Meike Herzog, [www.alpsee-design.de](http://www.alpsee-design.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0116-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-538-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-537-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

PAUL KLIKS

# NACKT GUT AUSSEHEN

ABNEHMEN UND  
WOHLFÜHLEN MIT DER  
LOW-CARB-CHALLENGE

**riva**

# Inhalt

## 6 Stell dich einer neuen Herausforderung

## 8 Die Low-Carb-Challenge

- 10 Packen wir's an!
- 10 Verfolge dein Ziel mit Spaß und Leidenschaft
- 12 *Maries Geschichte*
- 14 Meine drei NGA-Mindsets
- 15 NGA-Mindset 1: Deine Veränderung beginnt im Kopf
- 17 *Martins Geschichte*
- 21 NGA-Mindset 2: Ernähre dich bewusst
- 22 NGA-Mindset 3: Gewichts- versus Fettreduktion
- 26 Dein NGA-Fahrplan
- 35 Die Challenge – Schritt für Schritt
- 35 Schritt 1: Übe dich in Achtsamkeit!
- 38 *Entdecke das Engelsquadrat*
- 40 Schritt 2: Ernähre dich vollwertig!
- 47 Schritt 3: Bring Bewegung in dein Leben!
- 48 Bereite dich auf die 30-Tage-Challenge vor
- 53 Dein 30-Tage-Plan
- 56 Die Zeit nach der Challenge
- 58 Fragen und Antworten
- 62 Werde Teil der Challenge-Facebook-Community

## 64 Die Rezepte

- 66 Genial einfach kochen
- 98 Soßen und Dressings
- 100 Das kleine Smoothie-Einmaleins

## 108 Der Trainingsplan

- 110 Dein Fahrplan zu mehr Bewegung
- 113 Die Grundübungen
- 119 Alle Übungen im Detail
- 128 Dein Trainingsplan für die 30-Tage-Challenge

## 135 Nach dem Spiel ist vor dem Spiel

### Anhang

- 136 Dank
- 137 Über den Autor
- 137 Weitere Informationen
- 138 Rezeptregister
- 138 Übungsregister
- 138 Bildnachweis



## 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!





## 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.



## 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, Stoffwechselkuren, 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.

## 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.