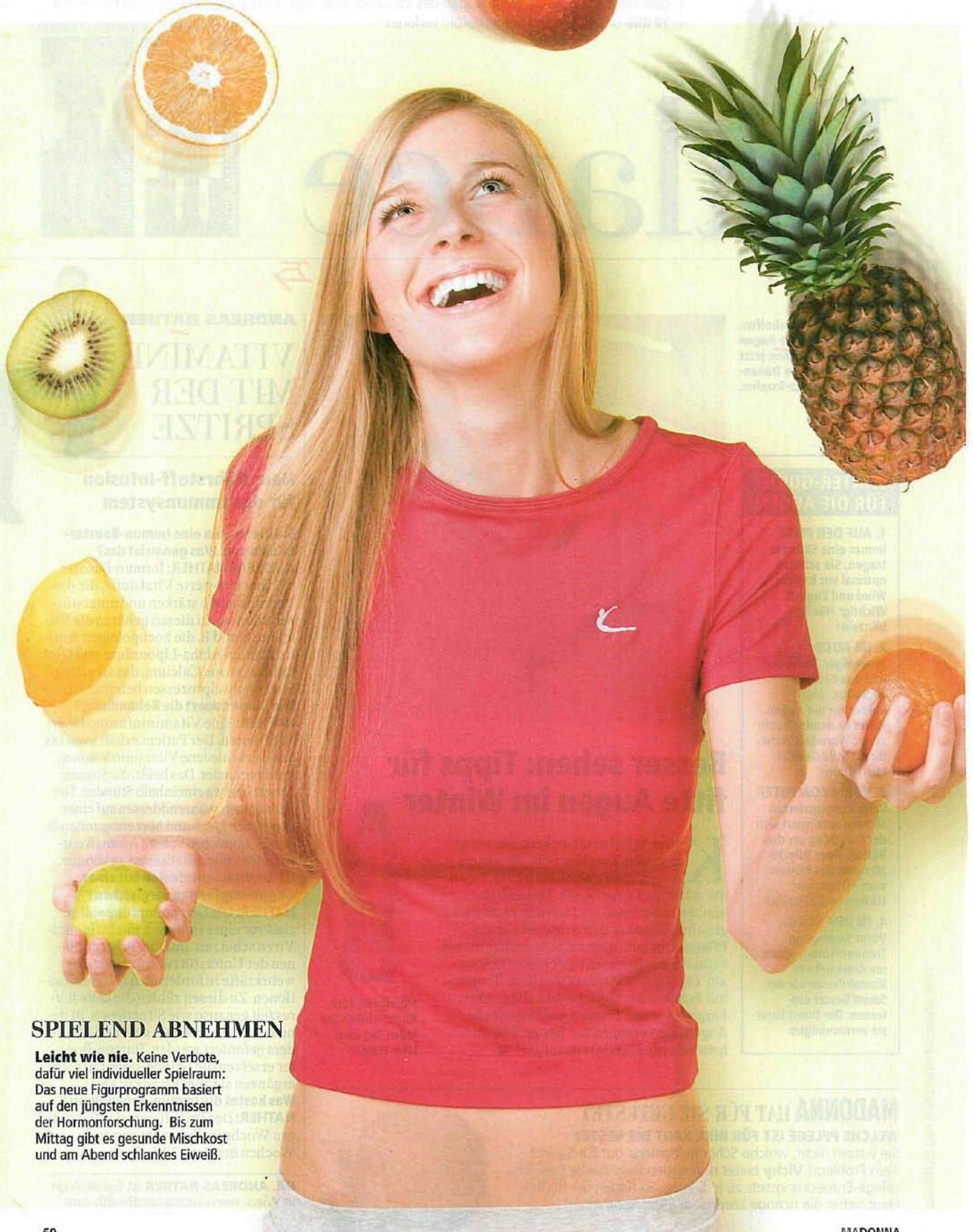


26

## BALANCEernährung



### SPIELEND ABNEHMEN

**Leicht wie nie.** Keine Verbote, dafür viel individueller Spielraum: Das neue Figurprogramm basiert auf den jüngsten Erkenntnissen der Hormonforschung. Bis zum Mittag gibt es gesunde Mischkost und am Abend schlankes Eiweiß.

## ABNEHMEN UND SICH WOHLFÜHLEN

Ihre neue  
SCHLANK-  
GARANTIE

**Figur-Programm.** So einfach war Abnehmen noch nie: Nutzen Sie körpereigene Hormone für Ihre Ideal-Figur. Ab jetzt jede Woche neu für Sie: Ihr Schlank-Plan zum Heraustrennen!

Ihr Schlank-Plan  
auf einen Blick

**ZWEI GEBOTE** Es gibt keine Verbote, nur zwei Gebote. Sie dürfen – in Maßen – alles essen. Ausnahme: Verzichten Sie auf Zwischen-Snacks. Und: Essen Sie abends möglichst keine Kohlenhydrate mehr. Ihr Tagesplan:

**MORGENS** Beim Frühstück dürfen Sie zulangen. Ideal ist ein Vollkornflockenbrei mit Früchten. Kaffee ist erlaubt.

**MITTAGS** Auch zu Mittag dürfen Sie essen, was Sie möchten. Ideal: Mageres Fleisch mit Kartoffeln, Reis und Salat.

**ABENDS** Nach 17 Uhr sollte nur mehr Eiweiß (wie Putenfleisch, Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte, Gemüse) gegessen werden. Tabu sind Kohlenhydrate (wie Brot, Reis, Kartoffeln, Süßes). So bleibt der Hormonspiegel über Nacht niedrig und man nimmt ab.

Die Sehnsucht nach der Idealfigur ist nie größer als zu Beginn des Frühjahrs, wenn wir uns – Schritt für Schritt – der textilen Winterschichten entledigen. Da wollen wir ein Schlank-Konzept, das verlässlich wirkt. Aber wehtun sollte es bitte nicht...

**Neue Serie.** Diesem Wunsch nach einem umfassenden Lifestyle-Programm, das die Kilos schonend, aber nachhaltig purzeln lässt, sind wir nachgekommen: MADONNA startet beginnend mit dieser Ausgabe eine fünfteilige Abnehm-Serie, bei der neben einem garantierten Gewichtsverlust vor allem zwei Dinge im Mittelpunkt stehen: Lebensqualität und Wohlbefinden.

Unterstützt haben uns bei diesem Vorhaben maßgeblich der Wiener Gynäkologe und Ernäh-

rungsmediziner Christian Matthai sowie weitere Top-Experten, die wir Ihnen im Laufe der Serie noch vorstellen.

**Erfolgs-Konzept.** „Jede fünfte Frau macht mehr als fünf erfolglose Diätkuren im Jahr. Ich halte nichts von einseitigen Hungerkuren oder generellen Verboten“, stellt Matthai klar. Sein Erfolgskonzept ist die sogenannte endokrine Diätik. „Die Endokrinologie ist die Lehre von den Hormonen. Und diese beeinflussen unser Essverhalten und den Fettstoffwechsel. Kurz: Sie entscheiden über Gewichts- Zu- oder Ab-

## MADONNA SERIE

Schlank in den Frühling!

**TEIL 1:** Das neue Abnehm-Programm**TEIL 2:** Schlank mit Sport: So geht's!**TEIL 3:** Psycho-Tricks zum Abnehmen**TEIL 4:** Wie Sie Figurfallen vermeiden**TEIL 5:** Schlank durch richtiges EntschlackenAlle Tipps zum Nachlesen auf [www.madonna24.at](http://www.madonna24.at)

MADONNA24.at



**Messbarer Erfolg:** Wenn Sie sich an die wöchentlichen Schlank-Pläne von MADONNA halten, werden Sie mit einer Top-Figur belohnt.

## BALANCEernährung

**Top-Mix.** Der Plan: Mit gesunder Ernährung und effektivem Training in fünf Wochen zur Idealfigur.

nahme“, so der Mediziner. Sein Abspeckprogramm, das nun erstmals auch in Buchform erschienen ist (siehe Kasten unten), basiert daher vor allem auf dem Wissen um das Zusammenspiel der Hormone.

**Zwei Regeln.** Klingt zunächst kompliziert, ist aber denkbar einfach: „Es gibt nur zwei goldene Regeln. Erstens: Lassen Sie alle Zwischenmahlzeiten weg und beschränken Sie sich auf Frühstück, Mittag- und Abendessen. Und zweitens: Essen Sie nach 17 Uhr möglichst keine Kohlenhydrate wie Zucker, Kartoffeln, Brot oder Nudeln mehr“, so Matthai. Wissenschaftlicher Hintergrund: In der Nacht produziert der Körper einen Top-Schlankmacher – das Wachstumshormon HGH. Dieses Hormon braucht zur Regene-

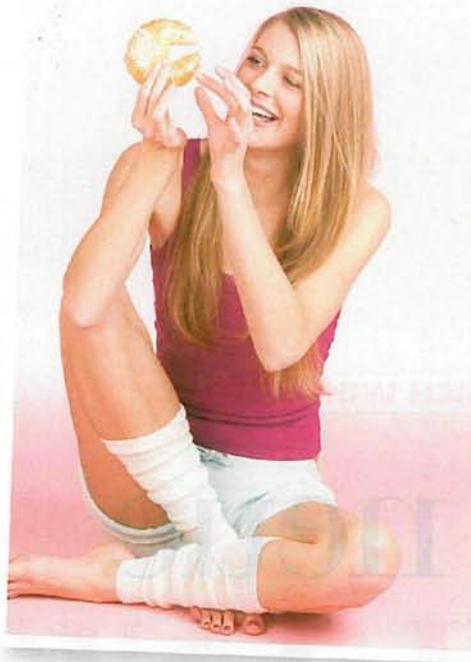
ration der Zellen viel Energie – und nimmt diese aus den Fettdépos an Bauch, Po und Hüften. Matthai: „Isst man am Abend jedoch Kohlenhydrate, wird dieser automatische Schlank-Prozess gestört. Denn: Kohlenhydrate locken das Hormon Insulin an, das die Fettverbrennung stoppt.“

In der Praxis bedeutet das: Morgens dürfen Sie frühstücken wie eine Königin. Ob pikant (mit Vollkornbrot, Ei oder Schinken) oder süß (Müsli, Gebäck mit Honig) – alles ist erlaubt. Matthai: „Besonders positiv auf die Figur wirkt sich ein warmes Frühstück nach China-Rezeptur aus. Es bringt Energie, gute Laune und hält lange satt“ (Rezept siehe Seite 64). Auch mittags dürfen Sie richtig zuschlagen. Ideal ist hier ein Mix aus Kohlenhydraten (wie Reis, Kartoffeln, Pasta) und magerem Eiweiß (wie Fisch, Fleisch oder Milchprodukten). Ernährungsprofi Matthai: „Wer unbedingt ein Dessert möchte, sollte es am besten gleich nach dem Mit-

tagessen verzehren und nicht als Zwischen-Snack. So behindern Sie die Fettverbrennung nicht.“ Erlaubt zwischendurch ist allerdings Kaffee mit Milch (aber ohne Zucker!). Abends heißt es dann: Auf Kohlenhydrate möglichst verzichten. „Genießen Sie Eiweiß wie Fisch, Tofu, Pute oder Käse und essen Sie sich an Gemüse und Salaten satt. Gestrichen sind Pasta, Reis, mehliges Saucen sowie jede Form von Zucker nach 17 Uhr“, so Matthai.

**Ihr Wochenplan.** Wie das genussvolle Abnehmen im Detail funktioniert, sehen Sie auf dem Wochenplan (rechts zum Herausstrennen). Zweiter wichtiger Faktor neben der Ernährung: „Auch Sport beeinflusst unseren Hormonhaushalt und hilft auf dem Weg zur Idealfigur“, so Matthai. Im Wochenplan finden Sie daher nicht nur Ausdauer-Einheiten zur Fettverbrennung, sondern auch effektive Übungen, die Bauch, Po und Oberkörper formen. Also: Auf in ein neues, schlankes Leben!

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■



„Schlechte“ Kohlenhydrate wie Croissants sind Dickmacher. Sie sollten gemieden werden – vor allem nach 17 Uhr!

IHR NEUER PLAN

### Schlank-Serie: WOCHE 1

**Tag für Tag zur Idealfigur: Hier finden Sie Ihren Schlank-Plan mit allen Tipps für die erste Woche zum Herausstrennen.**

Ab jetzt jede Woche neu in Ihrer MADONNA: Mit Ihrem persönlichen Schlank-Kalender ist gesundes Abnehmen ganz leicht. Sie finden neben den besten Rezepten für Frühstück, Mittag- und Abendessen ein perfektes Figurprogramm bestehend aus Workout (mit der genauen Übungsanleitung auf der Rückseite) und moderatem Ausdauertraining, das selbst hartnäckigen Fettpöhlstern zu Leibe rückt. Und: Viele Beauty- und Wohlfühl-Tipps!

#### Legende:

**Farb-Symbolik.** Zur besseren Orientierung auf dem Plan: Jede Farbe kennzeichnet einen bestimmten Bereich. Und zwar:

**Ernährung.** Rezepte, Schlank-Tricks und Menüvorschläge sind blau gefärbt.

**Bewegung.** Ihr Ausdauer- und Kräftigungsprogramm für die Top-Figur ist immer rot markiert.

**Beauty.** Damit das schlank werden noch leichter fällt: Die besten Schönheits- und Wellness-Tipps in Rosa.

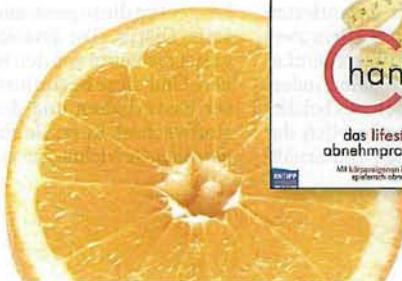
### Was hilft beim Abnehmen?

**10 Lebensmittel, die Sie unbedingt essen sollten**

1. Grapefruit
2. Salatgurken
3. Spinat
4. Spargel
5. Brokkoli
6. Pilze
7. Hüttenkäse
8. Weißer Fisch
9. Meeresfrüchte
10. Hühnerfleisch

**10 Lebensmittel, die das Abnehmen behindern**

1. Gebackenes
2. Frittiertes
3. Paniertes
4. Soft Drinks
5. Süßigkeiten
6. Alkohol
7. Wurstwaren
8. Fast Food
9. Innereien
10. Fetter Käse



**DAS DIÄT-BUCH. Change. Das Lifestyle-Abnehmprogramm** von Dr. Christian Matthai, Kneipp Verlag, um 17,90 Euro.  
www.matthai.at  
www.womanand-health.at

Dr. Christian Matthai



Foodcollection, Fally, Prafer, Kneipp Verlag

# Woche 1: Vom 1.2. bis 7.2.

## IHR FITNESS-KALENDER

	SONNTAG 1. 2.	MONTAG 2. 2.	DIENSTAG 3. 2.	MITTWOCH 4. 2.	DONNERSTAG 5. 2.	FREITAG 6. 2.	SAMSTAG 7. 2.
<b>Morgen</b> <b>8.00</b>	<b>Top-Start.</b> Gönnen Sie sich ein Power-Frühstück nach TCM-Art mit Weizen-vollkornbrot, Obst, Zimt und Sojamilch (Rezept siehe Rückseite). Dazu: Tee oder Kaffee.	<b>Wahlweise.</b> Entweder Sie bleiben beim TCM-Frühstück (siehe Sonntag) oder Sie probieren zwei Vollkornbrote mit Butter, einer Scheibe Putenschinken und Schnittlauch.	<b>Power.</b> Wer es gerne süß mag: Roggenschmibrötchen mit etwas Butter und Honig bestreichen. Mit einer in Scheiben geschnittenen Banane belegen. Dazu: Tee oder Kaffee.	<b>Pikant.</b> Wenn Sie es morgens sazig mögen: Zwei Stück Dinkelgebäck mit Kräutertopfen und einem Paprika. Fatburner-Trick: Dazu eine Grapefruit öffnen. Köstlich!	<b>Walking &amp; Breakfast.</b> Versuchen Sie, schon vor dem Frühstück eine 30-Minuten-Walking-Einheit einzulegen. Dann gibt es Haferflocken-Porridge mit frischen Früchten.	<b>Frisch in den Tag.</b> Erst heiß-kalt wechselnduschen (straff das Gewebe!) und danach Vollkorngebäck mit einem weichen Ei genießen. Dazu: Fruchtsaft.	<b>De luxe.</b> Lassen Sie das Wochenende gut beginnen: Vollkornbrot mit Lachs, fezzarem Schnittlauch und etwas Dille. Dazu: Eine Birne essen.
<b>Vormittag</b> <b>10.00</b>	<b>Fettabbau.</b> Jetzt ist Ausdauertraining angesagt: Einsteiger gehen 30 Minuten Walking. Für Geübte: Ein Mix aus Walking und Jogging (Intervalltraining) über 45 Minuten.	<b>Flüssigkeit.</b> Es fällt Ihnen leichter auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten, wenn Sie alle 30 Minuten ein Glas Wasser (oder ungesüßten Tee) trinken.	<b>Frische Luft.</b> Gehen Sie noch vor dem Mittagessen eine Runde (mindestens 15 Minuten) zügig um den Häuserblock. Das macht frisch und kurbelt zudem die Fettverbrennung an.	 <b>Fitter Fisch.</b> Leichtes Lunch, das dennoch sättigt: Zander mit Petersilkräutern und frischem Blattsalat (Eisberg oder Endivien). Dazu: Joghurt-Dressing.	<b>Fatburner-Tee.</b> Trinken Sie heute zwischendurch immer wieder Melissentee mit Zitrone. Damit fördern Sie die Entgiftung des Körpers von innen. Folge: Gute Laune, straffe Haut.	<b>Tipp.</b> Schon heute die Einkäufe für das Wochenende erledigen. Wichtig: Dabei aber nicht mit hungrigem Magen shoppen gehen!	<b>Dranbleiben!</b> Sichern Sie sich Ihren Schlanke-Plan für die nächste Woche in Ihrer aktuellen MADONNA. Am besten zu Fuß zur Trafik marschieren!
<b>Mittag</b> <b>12.30</b>	<b>Mediterran.</b> Gibt Energie: Lammtopf mit Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Kartoffeln und Olivenöl. Salz sparen und mit frischem Oregano und Rosmarin würzen!	<b>Ideal fürs Büro.</b> Lässt sich gut zu Hause vorbereiten und zur Arbeit mitnehmen: Ein Nudelsalat mit etwas Schinken, Gurke, Zwiebel und fettarmem Joghurt.	<b>Hausmannskost.</b> Mittags heißt es: Zuschlagen! Zum Beispiel mit Krautnudeln. Geht schnell: Vollkornnudeln mit Sauerkraut, Rahm und Schinkenwürfeln.	<b>Risotto.</b> Mit getrockneten Steinpilzen. Dazu: Blattsalat mit Olivenöl.	<b>Chili light.</b> Bereiten Sie ein Chili aus Putenfleisch (oder aus Tofu), Kidneybohnen, Zwiebel und Tomatenwürfel zu. Statt Gebäck gibt es Naturreis.	<b>Pasta Primavera.</b> Schmackhafte Vitalstoffe mit Slim-Effekt: Linguine aus Vollkorn mit Chili, Melanzani, Knoblauch, Tomaten und Zitronentymian. Dazu: Mischsalat!	
<b>Nachmittag</b> <b>16.00</b>	<b>Beauty-Tipp.</b> Gönnen Sie sich ein 15-Minuten-Wohlfühlbad, das entspannt und die Haut strafft: Dem 38,5 °C warmem Badenwasser 1 Kg Meersalz beimengen!	<b>Schlanke-Workout.</b> Nun ist es Zeit, etwas für den Muskelaufbau zu tun: Machen Sie unsere Figurenübungen (siehe Rückseite des Plans) vor dem Abendessen!	 <b>Asiatisch.</b> Bestellen Sie sich Sashimi. Das ist noch besser als Sushi, weil Reis (Kohlenhydrate) wegfällt. Dafür tanken Sie jede Menge gesunde Omega-3-Fettsäuren.	<b>Blitz-Entspannung.</b> Falls Sie die Möglichkeit dazu haben: Ein 15-Minuten-Power-Nap bringt rasch wieder frische Energie. Wichtig: Dabei nicht einschlafen!	<b>Body Shaping.</b> Nach einer kurzen Aufwärmrunde (fünf Minuten auf der Stelle laufen) werden Bauch, Po und Arme trainiert (Anleitung auf der Plan-Rückseite).	<b>Fett verbrennen.</b> Auf zum Ausdauerstrecke! Einsteiger: 30 Minuten Walking (oder Fahrrad fahren am Ergometer). Geübte: Mix aus Walking und Jogging, 45 bis 50 Minuten.	
<b>Abend</b> <b>19.00</b>	<b>Eiweiß am Abend.</b> Unterstützt den Fettabbau über Nacht: Halbierter Zucchini, gefüllt mit Frühlingszwiebel, körnigem Frischkäse, Petersilie und etwas Parmesan.	<b>Schlanke über Nacht.</b> Nun haben Sie sich ein schmackhaftes Abendessen verdient. Ideal: Gebratene Forelle mit bisfest gedünstetem Gemüse. Keine Kartoffeln dazu!	<b>Schlanke Suppe. Viel Eiweiß und Vitalstoffe</b> liefert eine Gemüsesuppe mit Krabben. Pro Portion: 250 g Suppengemüse, 1/8 l Tomatensaft und 50 g Eismeer-Krabben.	<b>Huhn mit Fenchel.</b> Hähnchenbrust auf ein Backblech legen und Fenchel, Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin gleichmäßig darum verteilen. 30 Minuten im Rohr backen.	<b>Orient-Menü.</b> Türkischer Hirtensalat mit Gurke, Tomaten, Zwiebel, Olivenöl, Rotweinessig und zerbröckeltem Schafkäse. Wichtig: Kein Gebäck dazu essen!	<b>Löffelweise.</b> Tut gut und sättigt, ohne das Kalorienkonto zu belasten: Erbsen-Curry-Suppe mit Petersilie garniert. Die Basis bildet ein salzreicher Gemüseselbst.	