



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Du bist an jeder Diät gescheitert, die du probiert hast? Ist nicht vielmehr die Diät gescheitert – nicht du? Höchste Zeit, alte Diät-Vorstellungen abzuliegen und die Wahrheit zu erkennen:

- Frühstück weglassen kann gesund sein.
- Kalte Bäder bringen dich deiner Traumfigur näher.
- Bestimmte Früchte blockieren die Fettverbrennung.
- Schwarzer Kaffee hilft, den Gewichtsverlust zu beschleunigen.
- Zellulite kann massiv reduziert werden.
- Viele kleine Mahlzeiten sind kontraproduktiv beim Abnehmen.
- Säfte und Smoothies verleiten dazu, zu viel zu essen.

Der Sportwissenschaftler Venice A. Fulton beweist uns, dass schnelle Verbesserungen durchaus möglich sind. Mit dieser einzigartigen Diät, die ursprünglich für seine prominenten Klienten entwickelt wurde, kannst du in nur sechs Wochen bis zu neun Kilo Körperfett abbauen! Weil niemand Übergewichtig zur Welt kommt oder bis ans Ende mit Zellulite herumlaufen muss, und weil jeder – wirklich jeder – schlank werden kann.

Autor

Venice A. Fulton ist Sportwissenschaftler und schrieb für *Men's Health* und *Celebrity Bodies*. Seit zehn Jahren ist er als Personal Trainer tätig. Für prominente Klienten entwickelte er eine spezielle Diät, um sie für den roten Teppich in Topform zu bringen. Dieses Ernährungskonzept stellt er in seinem Buch *Die OMG-Diät* vor, das ursprünglich als E-Book im Eigenverlag erschien und in Kürze zum internationalen Bestseller wurde. Venice A. Fulton lebt in London.

VENICE A. FULTON

**DIE
OMG
DIÄT
OH MY GOD!**

IN SECHS WOCHEN SCHLANK

Aus dem Englischen von Stefanie Hutter

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2013
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2012 Venice A. Fulton

Originaltitel: Six Weeks To OMG. Get Skinnier Than All Your Friends

Originalverlag: Penguin Books Ltd., London
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Redaktion: Marlein Auge

Satz: Barbara Rabus
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
BK · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17376-1

www.goldmann-verlag.de

Sterben ist das falsche OMG

Frag vor einer Diät deinen Arzt

Für Bella,
die alles Schöne in diesem Leben in sich vereint.
Du, und nur du allein, gibst mir das Gefühl,
dass alles möglich ist. Ich liebe dich sehr.

Inhalt

Und der Oscar geht an	19
Weg mit dem Schrott	21
Wissen ist Gold	21
Warum liest du das?	22
Es geht hier um dich, nicht wahr?	25
Kurz und knackig	27
High Five	30
1 – Fett abbauen	30
2 – Straffen	31
3 – Schlankere Oberschenkel	31
4 – Ein flacher Bauch	32
5 – Strahlend gesunde Haut, Haare und Nägel	33
Das Wörtchen »wie«	35
»Wie dick bin ich, was meinst du?«	35
»Wie viel kann ich abnehmen, was meinst du?«	44
»Wie schnell kann ich abnehmen, was meinst du?«	46
Große Pläne	50
Wave	51
Blaze	52
Quake	52

Einige Anmerkungen für Ungläubige	53
Erfolg nach Gewicht	54
Übermaß an Bewegung	55
Konstant schlechte Nahrungsmittelwahl	56
Superkomplizierter Ablauf	56
Drogen	57
Fast nichts essen oder erbrechen	57
Das neue Elefantenbaby	62
Triff deine Wahl	64
Wie misst man Großartigkeit?	67
Kauf dir eine eigene Waage	67
Digital	68
Runter vom roten Teppich!	68
Wann soll ich mich wiegen?	69
Wie oft soll ich mich wiegen?	70
Nackte Tatsachen	70
Frühstück oder Früh-Trick?	72
Frühstück schmeckt lecker	73
Weil es eben da ist	74
Big Business	75
»Gotta Have My Bowl, Gotta Have Cereal«	76
Schlanktauchen	80
Ade ihr verflixten Oberschenkel	83
Ein kaltes Bad – richtig gemacht	84
Auf die Plätze	84

Fertig	85
Bleib dran!	85
Los	86
Ich spüre meine Beine nicht	86
Zurücklegen und an OMG denken	87
Und wenn du es wirklich nicht aushältst	89
Bürste deine Tränen fort	90
Maximale Ziele	91
Richtige Wassertemperatur (für alle)	91
Duschen	92
Aller Anfang ist heiß	93
Chillen	93
Haben wir es bald?	94
Schwarzes Gold	96
Sportliche Annäherungsversuche	100
1 – Bewegen ist Abbauen	102
2 – Bewege mehr Finger und Zehen, verbrenne mehr Kalorien	103
3 – Schneller heißt nicht besser	104
4 – Tu, was dich glücklich macht	105
Beweg dich einfach!	106
Sehr wichtiger Hinweis für Pom 1	108
Was ist mit Wochenenden?	109
Mach mal Pause	111
Mahlzeiten verhindern Hunger	114

Appetit auf Erfolg	119
Protein – Stoff für Männer (scheinbar)	119
Und woher kommt die Sauce?	122
Gutes Protein für Nicht-Vegetarier	123
Gutes Protein für Vegetarier	123
Von Pulver leben	124
Wie viel Eiweiß?	125
Protein: ein heißer Typ	126
Die zweite Hälfte	128
Carbs	128
Stoff zum Nachdenken	129
Iss nie mehr als vier iPhones (oder vier Blackberrys)	132
Kohlenhydrate durch deine Kehle	133
Totale Dominanz	135
Sünde und Wahrheit	137
Du glückliches Wesen	138
Du tapferes Wesen	139
Rasant und rasend: Teil 1	142
Keine Chance für Leptin	143
Flüssige Mahlzeit	144
Das große Mampfen	145
Tempolimit Ballaststoffe	145
Zart, mürbe und geschwind	146
Der unangenehme Kunde	147

Rasant und rasend: Teil 2	149
Panikattacken	149
Wie man eine Party vermasselt	150
Trinkspiele	150
Kann ich bitte noch ein wenig haben?	151
Ballaststoffe (schon wieder!)	153
Präparate – hilfreich oder »silly«?	153
Gold-, Silber- und Bronze-Zucker	154
Nur O-S-E-lose	156
Heiße Sache oder erntereif	157
Süß und tödlich	160
Obstkalorien entgehen deinem Radar	160
Obst hemmt die Insulinwirkung	161
Glukose-Fruktose-Sirup	163
Empfehlungen für die Obstschale	164
Kohlenhydrate – kurz und bündig	166
1. Iss nicht zu viele Carbs	166
2. Meide die Rasanten und Rasenden	167
Dicke Lügen	169
Carb Dealer	172
Peter Pan: der wirkliche Bösewicht	173
Die geilen Fette!	174
Die Geh-nicht-ohne-sie-weg-Fette	175
Die Überbringer	176

Jagen und Warten	180
Jagen, jagen und wieder jagen	180
Die Carbs verschicken	181
Augenblick	183
Wie du deine Pom-Poms einsetzt	185
Lauf, Forrest, lauf	186
Heavy Metal einmal anders	189
Erst größer, dann kleiner	189
Der Horror nach 28 Tagen	191
Mit Festigkeit	192
Carb-Hirte	194
Wie oft zum Training antreten	195
Wie intensiv wird gearbeitet	195
Wo trainierst du	196
Zirkeltraining	197
Pilateskurse	198
Yoga	198
Eine Bemerkung zu Kursen	199
In deinem Zimmer trainieren	200
Auswahl eines Trainers	201
Beispiel für einfaches Gewichtstraining	202
Ein paar Hinweise zum Gewichtstraining	205
Der Ballon-Trick	208
Ein paar wohlgesinnte Gene	208
Situp ohne Wirkung	209
Und ... ausatmen	210

Irritationen in der Mitte	215
Dick und unglücklich: Teil 1	218
Dinosaurier-Feuer	218
Siehst du den Unterschied?	219
Frustessen	220
Das große »C«	221
Dick und unglücklich: Teil 2	223
Wie wir die Dinosaurier wieder aussterben lassen	223
Noch eine Runde	224
Erleuchtung oder Erleichterung?	228
Spieglein, Spieglein, an der Wand	230
Schönheitsschlaf	234
Schlaf fördert deinen Stoffwechsel	234
Schlaf macht Haut, Haar und Nägel schön	236
Schlaf fördert alles Positive	237
Schlaf wehrt bedrohliche Carbs ab	238
Va Va Voom im Schlaf	239
Richtig schlafen!	240
Trockene Baustelle?	243
Kraft aus dem Nichts	243
Wasser lässt dich wachsen	244
Weiß jemand, wo mein Wasser ist?	245
Klare Sache	247

Die weniger hübschen Grübchen	249
Runde Summen	249
Schlanke Figur und Cellulite	252
Der Ausgleich	253
Nacht(b)eulen	253
AGE: Alter oder was?	253
»Glätteisen«	255
Noch mehr bewegen	255
Schlank werden	256
Die Wahrheit über Cellulite-»Mittel«	257
Grün vor Neid	259
Vogelscheuche grüner Tee	260
Schmelzofen grüner Tee	261
Hütehund grüner Tee	261
Gemeinsam sind wir großartig	262
Wann und wie trinkt man grünen Tee	262
Schwarz auf Weiß?	265
Geschenk oder Verpackung?	265
Pfeilgiftfrösche und Lebensmittel	267
Panda, Potter und Lebensmittel	269
Schmutzige Schuhsohlen und Lebensmittel	270
Rosa Brille und Lebensmittel	272
Fruchtfolge	276
Mit Tellern jonglieren	279

Wer zählt hier?	281
Anleitung zum Unglücklichsein?	285
Nach sechs kommt sieben	288
1 – Iss niemals, ohne dich vorher zu bewegen	288
2 – Iss Mahlzeiten	290
3 – Nähere dich deinem Teller Protein	291
4 – Iss einen Regenbogen	291
5 – Heavy Metal dreimal pro Monat	292
6 – Träume vom Schlanksein	294
7 – Iss Carbs wie ein Höhlenmensch	294
Der endgültige Countdown	296
Wer sagt das?	299
Das erste Kapitel	315
Die schöne Zahl Sechs	317
Richtlinien für Wave, Blaze und Quake	324
Wo ist Venice?	326
Danke	327
Register	330

Und der Oscar geht an ...

... dich! Lieber Leser, dieser Abschnitt eines Buches wird normalerweise mit »Danksagung« überschrieben. So ein langes Wort! Und ich frage mich, wozu, wenn ihn ohnehin keiner liest! Doch dieses Mal wirst du hoffentlich eine Ausnahme machen, denn der Dank ergeht an *dich*.

Ohne dich gäbe es dieses Buch nicht. Das klingt *wirklich* wie eine Oscar-Rede! Doch es stimmt, wenn keiner etwas verbessern wollte, würde dieser Planet auf ewig unverändert bleiben. Etwas besser zu machen ist doch unser aller Antrieb.

Und das wichtigste Etwas, das es zu verbessern gilt, sind wohl wir selbst. Es erfordert Mut sich einzugestehen, dass nicht alles perfekt ist, und noch mehr Mut, etwas dagegen zu unternehmen. Große Worte, kleine Taten – wir alle kennen das. Davon hebst du dich bereits ab!

Doch Vorsicht, es gibt Typen, die deinen Wunsch nach Verbesserung bei der erstbesten Gelegenheit ausnützen. Das musste ich schon viel zu oft mitansehen, daher lautet auch mein Wunsch, es nun besser zu machen. Dazu schrieb ich dieses Buch. Und nun wollen wir zu sehen, dass du zu deinem ersten OMG kommst.

Venice A. Fulton
London, England

Weg mit dem Schrott

Die Ärzteschaft findet, du solltest dieses Buch nicht lesen. Deine Familie findet, du solltest dieses Buch nicht lesen. Deine Freunde finden, du solltest dieses Buch nicht lesen. Und du liest immer noch?

Gut gemacht! Schließlich ist es dein Leben. Nur du steckst in deiner Haut. Nur du wachst mit deinen Gedanken auf. Und nur du schläfst mit ihnen ein. *Sollte* und *sollte nicht* sind unnütze Worte. Schon wenn du sie liest, fühlst du dich unter Druck gesetzt. Fort damit!

Wissen ist Gold

Bis dieses Buch den großen Durchbruch schaffte, wurde es scharf kritisiert. Mit *OMG* und *schlank* im Titel war das wohl zu erwarten. Etwas unerwartet traf mich die Kritik jener, die es gar nicht gelesen hatten. Das ist, als würde man über ein Blind Date klagen, bevor man auch nur hingegangen ist! Als Wissenschaftler lernt man, das nicht zu tun (bildlich gesprochen, Wissenschaftler gehen nicht zu Dates), doch manchmal passiert es trotzdem. Wir leben in einer Welt voller Information, damit keine Überlastung eintritt, beachten wir große Teile davon überhaupt nicht.

Wenn es um deine Gesundheit geht, empfehle ich dir dringend, deine kritische Einstellung sorgfältig abzuwägen. Es könnte ja doch sein, dass sich hinter lockerem Ton und scherzhaften Kommentaren

sensationelle wissenschaftliche Erkenntnisse verbergen, die dir helfen werden. Ich bin kein Erfinder, ich bin kein Entdecker. Ich nehme diese Dinge einfach nur ernst. Bleib offen, offen und nochmals offen.

Die Menschen um dich herum werden nur *verstummen*, wenn du ihnen zeigst, worum es dir geht. Wenn du sechs Wochen nach diesem Buch lebst, wirst du genau das tun. Und wenn du dich so stark veränderst, wie ich es dir zutraue, wird man dein neues Ich staunend mit den magischen drei Buchstaben »O-M-G« begrüßen!

Die Sorge in der Branche war groß, als sich herumsprach, was ich schreiben würde. Warum? Weil sie wussten, dass ich viel Schrott entsorgen würde. Und weil sie wussten, dass du deshalb keine weitere Diät, kein Trainings-»Geheimnis« und kein Diätfutter mehr kaufen würdest.

Ich glaube, wenn man dir einfach nur *sagt, was du zu tun hast*, wirst du es für eine Weile erfolgreich durchziehen – für eine Weile. Und hier liegt das Problem. Ohne näheres Wissen rebellierst du undkehrst allmählich in deinen gewohnten Trott zurück.

Ich weiß auch, dass du dabeibleibst, wenn du *begreifst, was dahintersteckt*. Wenn du wirklich begriffen hast, wirst du nicht einmal das Gefühl haben, du müsstest etwas einhalten. Du wirst einfach nicht mehr an deine früheren Gewohnheiten und Überzeugungen denken, du wirst neue Mechanismen entdecken. **Bleibender Erfolg!**

Warum liest du das?

Viele werden sagen, du hast keine Hilfe nötig, Eltern eingeschlossen. Vielleicht behaupten sie, »du bist okay, wie du bist«, »das ist unge-

sund« oder wärmen das klassische »das ist bloß Babyspeck« auf. Als ob du ein Baby wärst! Und wie ist es mit den anderen Behauptungen?

Stimmt alles nicht. Nur du kannst entscheiden, ob du *okay* bist. Niemand sonst. Auch bei schweren Essstörungen werden schlechte Gewohnheiten nur abgelegt, wenn ein Patient sein *Selbstbild* verändert. Lerne so früh wie möglich, dich selbst realistisch zu sehen.

Ist dieses Buch ungesund? Nein. Ich höre die Ärzte im Hintergrund murren! Solange du jung bist, meint man, das *solltest* du einfach Mutter Natur überlassen. Wenn »Mutter immer Recht hat«, dann wird sicherlich alles gut, wenn man ihr nicht ins Handwerk pfuscht.

Ja, genau! Der Natur überlassen, indem wir um Mitternacht Pizza bestellen oder viele Kilometer zurücklegen, ohne unsere Muskeln merklich anzustrengen. Wir leben in einer modernen Luxuswelt. Mutter Natur ist vor dreißig Jahren ausgewandert, sie kommt nicht mehr zurück!

Mediziner wissen sehr genau um Forschungsergebnisse, wonach viele Erkrankungen des Erwachsenenalters gewöhnlich in jungen Jahren beginnen und mit Übergewicht zu tun haben. Sie wissen auch, dass jemand, der in der Jugend schlank bleibt, als Erwachsener nicht so leicht übergewichtig sein wird.

Trotz dieses Wissens agiert die Ärzteschaft stets sehr vernunftbetont. Man hält es für das Beste, *auf Nummer sicher zu gehen*. Es ist gefährlich, auf Nummer sicher zu gehen! Es ist wesentlich vernünftiger, sich um sich selbst zu kümmern, indem man lernt, was man heute tun kann.

Dieses Buch wird auch deine psychische Gesundheit verbessern, weil es dir hilft, gut auszusehen und die Dinge im Griff zu haben.

Selbstvertrauen ist entscheidend, es zu erwerben ist heute schwieriger als je zuvor in der Geschichte des Menschen. Dieses Selbstvertrauen steht dir **jetzt** zu.

Und die Medien? Die machen dir das Leben ziemlich schwer. Einerseits wimmelt es in Zeitschriften und Filmen nur so vor wunderschönen Leuten, die das ganze Jahr über einfach umwerfend aussehen. Wenig überraschend: Mit schönen Menschen kann man Unmengen von Magazinen, Fernsehshows und Filmen verkaufen.

Erstaunlich ist dann allerdings, dass dieselben Shows oder Zeitschriften *dich* dafür kritisieren, dass du ebenso sein möchtest. Wer soll das verstehen? Die Medien wollen etwas verkaufen, was also ihre allzu lockeren Kommentare und ekelhaften Berichte angeht – ach, vergiss es!

So, nun wird es heftig. Freunde. Wetteiferst du heimlich mit jemandem? Hey, vielleicht wetteifert er oder sie heimlich mit dir! Ich möchte dir nur eine Erkenntnis über Freunde mitgeben. Sie gilt auch für Arbeitskollegen.

Sie haben Angst. Sie sind nicht eifersüchtig, *sie haben Angst*. Wenn du dich an dieses Buch hältst, könntest du schlagartig glücklich werden, doch die anderen wollen nicht zurückbleiben. Natürlich könnten sie es auch so machen, doch wir Menschen gehen scheinbar davon aus, dass immer nur einer Erfolg haben kann!

Erwarte dir also keine Hilfe, die Angst lässt das nicht zu. Manche könnten sogar zu weit gehen und dich entmutigen. Ich will hier nicht sagen, dass du deine Freunde völlig ignorieren sollst. Wir brauchen Freunde. Vor wem sollten wir uns denn sonst in Szene setzen!

Es geht hier um dich, nicht wahr?

Ja, natürlich! Warum auch nicht? Wenn es etwas gibt, das ich dir hier sehr gerne mitgeben möchte, dann ist es eine neue Achtung *vor dir selbst*. Sekunde, lies nicht einfach über diesen Satz hinweg, nur weil dein Hirn ihn schon kennt. **Achte dich selbst**. Ich meine es ernst. Ich spreche hier nicht von Klischees, »wenn wir uns selbst nicht achten, wer sollte es dann tun?«. Das gehört nicht hierher! Du musst dir selbst volle Achtung entgegenbringen und immer die klügsten Entscheidungen treffen.

Schicksal klingt geheimnisvoll-romantisch, besteht aber bloß aus einer ganzen Reihe von Entscheidungen, die nacheinander getroffen werden. In einer idealen Welt würde eine geniale Entscheidung auf die nächste folgen. Natürlich ist die Welt manchmal nicht ideal. Das Tolle dabei ist, dass einige winzige Fehlentscheidungen korrigiert werden *können*. Wie? Schließ die Augen (ist nicht empfehlenswert, wenn du zu Fuß oder mit dem Auto unterwegs bist), atme normal, sei ehrlich und warte auf deine innere Stimme. Sie hat immer Recht. Immer.

Wenn du den Glauben an dieses Buch verlierst und es am liebsten zerreißen würdest, warte kurz. Gehe in den Laden und zerreiße *andere* Diät-Bücher! Ganz im Ernst, warte kurz und frage dich, ob du immer ganz ehrlich gehandelt hast. Wenn dem so ist, zerreiße bitte auch dieses Buch und denke nicht mehr daran.

Und das solltest du daraus lernen: **In deiner Suche nach dem Glück kann es keine Kompromisse geben**. Die Lebensqualität hängt einfach davon ab, welche *Empfindungen* dominieren – den Augen-

blick, die Minute, die Stunde, den Tag, die Woche, den Monat, das Jahr, das Jahrzehnt, ta-da, *das Leben*.

Niemandem liegt mehr an dir als dir selbst. Niemand anderer lebt in deinem Kopf oder Körper als du selbst. Die Person da im Spiegel, das bist du. Alles hängt ganz allein von dir ab. Und wenn diese OMG-Reaktionen eintreten, kannst nur du sagen, *ich habe das geschafft*.

Kurz und knackig

Um das meiste aus diesem Buch herauszuholen, und das bedeutet, das meiste aus dir selbst herauszuholen, solltest du es lesen, wenn du dich voll darauf konzentrieren kannst. Du steigerst den Erfolg, wenn du wirklich weißt, *wie* es funktioniert, und nicht nur tust, was ich sage.

Nimm dir zum Lesen ein paar Tage Zeit. Wenn es immer noch nicht »klick« macht, wechsele den Sessel, das Bett oder den Sitzsack und lies es nochmals! Du sollst Experte werden. Experten lesen nicht bloß eine Zusammenfassung oder hören sich die Erfahrungen anderer mit dieser oder jener Diät an. Ein Experte *begreift*.

Jede Maßnahme wird so beschrieben, dass du sie einzeln ausprobieren und die Wirkung beobachten kannst (und somit weißt, ob du damit zurechtkommst). Aber es ist auch klar, dass dein Fortschritt wesentlich rascher sein wird, wenn du alle Maßnahmen gleichzeitig umsetzt.

Das liegt daran, dass unser Körper zwar ein Ganzes ist, aber dennoch aus einer riesigen Anzahl von Einzelteilen besteht. Der Ersatzteilkatalog für einen menschlichen Körper würde eine ganze Bibliothek füllen! Erst wenn alle Teile miteinander kommunizieren, heben wir ab.

Am Ende jedes Abschnitts wiederhole ich sechs OMG-fördernde Fakten, damit du *den Knackpunkt* des eben Gesagten erfasst (und gebe dir einen einfachen Rat mit auf den Weg). Ich scheine mich zu wie-

derholen (das ist Absicht). Verlasse dich nicht allein auf diese Zusammenfassungen!

Und noch etwas: Ich gehe davon aus, dass du, wenn du beginnst, keine Krankheit hast und keine Medikamente einnehmen musst. Übergewicht ist ungesund, doch in manchen Fällen kann auch jede Umstellung der Lebensweise ungesund sein. Sei klug.

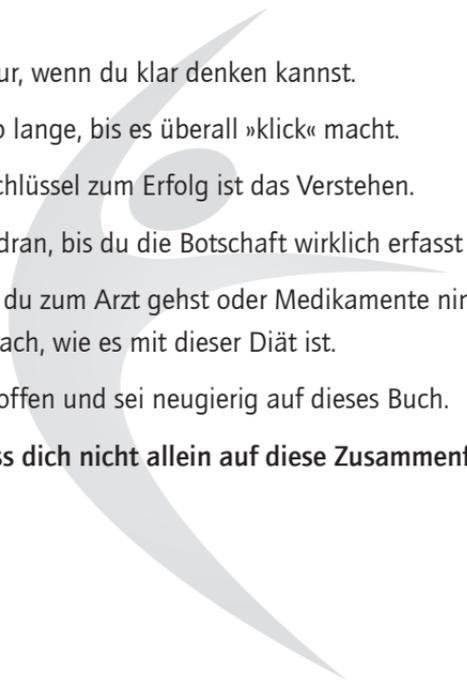
Wenn du Bedenken hast, frag deinen Arzt und zeige ihm dieses Buch. Er sollte es lesen und nicht nur durchblättern oder *dich* womöglich erklären lassen, worum es geht. Viele Ärzte könnten daraus sogar etwas lernen. Soll das ein Witz sein?

Nö. Medizinstudenten beschäftigen sich nur sehr kurz mit Ernährung oder Gesundheit, oft nicht einmal einen Tag von fünf Jahren Studium. Ärzte sind dazu ausgebildet, *Krankheiten zu erkennen und zu behandeln*, nicht *die Gesundheit zu verbessern*. Und sie wissen überhaupt nichts darüber, wie man zu OMG kommt!

Dieses Buch spricht eine sehr einfache Sprache, die Abstände widersprechen allen Formatierungsregeln. Ich kümmere mich nicht um Regeln. Ich kümmere mich darum, dass *die Message* bei dir ankommt, und daher sieht es aus, wie es aussieht. Tolle Grafiken oder Bilder überlasse ich den Comics. Du brauchst nichts als die Wahrheit.

Bevor wir fortfahren, musst du etwas für mich tun. **Bleib offen.** Es gab eine Zeit, da meinte man, die Erde wäre eine Scheibe, wer sich zu weit vorwagte, würde *hinunterfallen*. Sei ein tapferer Kapitän, es ist an der Zeit, die Segel zu setzen.

KURZ UND KNACKIG ...

- 
- OMG 6 Lies nur, wenn du klar denken kannst.
- OMG 5 Lies so lange, bis es überall »klick« macht.
- OMG 4 Der Schlüssel zum Erfolg ist das Verstehen.
- OMG 3 Bleib dran, bis du die Botschaft wirklich erfasst hast.
- OMG 2 Wenn du zum Arzt gehst oder Medikamente nimmst, frag nach, wie es mit dieser Diät ist.
- OMG 1 Bleib offen und sei neugierig auf dieses Buch.
- OMG ! Verlass dich nicht allein auf diese Zusammenfassungen!**

High Five

Willst du wirklich wissen, wie du blitzschnell verblüffende Ergebnisse erzielst? Nun, du musst an den entscheidenden Punkten ansetzen. Vieles ist Geschmackssache, aber es gibt **fünf Hauptbereiche**, auf die die meisten Menschen achten. Das sind unsere wichtigsten Ziele:

1 – Fett abbauen

Ich weiß, keine Frage. Aber man muss es erwähnen. Zu viel Körperfett ist das, was die meisten Menschen an der Erscheinung einer Person mehr als alles andere stört. Dick werden ist heutzutage leicht, bei der aktuellen Mode und dem gesellschaftlichen Druck aber nicht leicht zu verbergen.

Der überwiegende Teil dieses Buches beschäftigt sich mit der Beseitigung des unerwünschten Fettes. Vom wissenschaftlichen Standpunkt aus betrachtet macht das Sinn. Wenn du jene Dinge anpackst, die dich dick machen, beginnt der Körper, alle anderen Problembereiche zu verbessern.

Um sicherzustellen, dass der Fettabbau dauerhaft ist, werde ich dir reinen Wein einschenken, wie noch nie jemand zuvor. Wenn du wirklich begreifst, worauf es dem Körper ankommt, ist das Schlankbleiben kein Problem. Und du musst dann auch *gar nicht mehr* an all das denken!

2 – Straffen

Wenn du abnimmst, kommt die Haut näher an die Muskeln, und du wirkst in mancher Hinsicht straffer. Nun, Augenblick, du *wirkst so*. Um den Muskeltonus tatsächlich zu verbessern, im gesamten Körper, musst du etwas tun.

Unterlässt du es und jemand kommt dir nahe genug, um deinen Erfolg einem Berührungstest zu unterziehen, fühlst du dich womöglich an wie Fruchtgummi! Manche Menschen haben von Natur aus einen besseren Muskeltonus, aber auch sie könnten durch gezielte Maßnahmen profitieren.

Fühlt sich dein Körper schön straff an, verleiht dir das Selbstvertrauen, ohne dass du lang daran arbeiten musst. Wie? Wenn du deinen eigenen guten Muskeltonus spürst, weißt du immer, wie viel Potenzial in deinem Körper steckt. Er ist gewissermaßen dein eingebauter Trainer!

Die Maßnahmen zur Straffung des Körpers kommen deiner Gesundheit allgemein zugute. Ein straffer Körper ist nicht nur für einige Auserwählte. Den können wir alle haben. Und dann sieht dein Körper nicht bloß so aus, als würde er etwas leisten, er leistet *tatsächlich* etwas.

3 – Schlankere Oberschenkel

Röcke, enge Jeans, Hotpants, Sommerkleider. Die Modebranche scheint wie besessen von schönen Beinen! Wenn Medien und Gesellschaft so



Venice A. Fulton

Die OMG-Diät

"Oh My God!" In sechs Wochen schlank

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 336 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17376-1

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2013

Frech, unkonventionell und wahnsinnig effektiv!

Es ist höchste Zeit, alte Diät-Vorstellungen abzulegen und einige Fakten anzuerkennen: 1 Frühstück weglassen kann gesund sein. 2 Kalte Bäder machen schlank. 3 Bestimmte Früchte blockieren die Fettverbrennung. 4 Kleine häufige Mahlzeiten sind kontraproduktiv. 5 Säfte und Smoothies verleiten zum Überessen. 6 Die Kohlenhydrate in Brokkoli können gefährlicher sein als die in Cola.

Das klingt schräg? Der Sportwissenschaftler und Personaltrainer Venice A. Fulton überzeugt vom Gegenteil. Er hat basierend auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen und zehnjähriger Berufserfahrung einen Sechswochenplan entwickelt, mit dem man bis zu neun Kilogramm Fett abnehmen kann. Denn so viel ist klar, sagt Venice A. Fulton: Niemand kommt übergewichtig zur Welt oder muss mit Zellulite herumlaufen, und jeder – wirklich jeder – kann schlank werden.