

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

DER BIKINI-BODY
28 TAGE
**ERNÄHRUNGS-
UND
LIFESTYLE-
GUIDE**



DER BIKINI-BODY

28 TAGE

ERNÄHRUNGS-
UND
LIFESTYLE-
GUIDE

Kayla Itsines



INHALT

Wer bin ich? 2

Werde fit, selbstbewusst und stark 4

.....

TEIL 1

DER 28-TAGE-ERNÄHRUNGSGUIDE 19

.....

TEIL 2

REZEPTE FÜR DEN 28-TAGE-ERNÄHRUNGSGUIDE 93

.....

TEIL 3

AUSTAUSCHREZEPTE 207

.....

Beispielportionen nach Nahrungsmittelgruppen 374

Umrechnungstabelle (roh – gekocht) 376

28-Tage-Trainingsplan für Anfängerinnen 379

Danke 385

Register 387

Über die Autorin 395



WER BIN ICH?

Liebe Leserin,

mein Name ist Kayla Itsines und ich bin Personal Trainerin. Seit fast zehn Jahren bin ich nun in der Fitnessbranche. Ich wollte unbedingt Personal Trainerin werden, weil ich dafür brenne, Menschen – und vor allem Frauen! – dabei zu unterstützen, sich in ihrem Körper wohlfühlen. Als Kind wollte ich Kosmetikerin werden. Es machte mich glücklich, wenn sich Frauen mit Make-up schöner fühlten (als ich noch ganz klein war, wollte ich sogar professionelle Rasenmäherin werden, weil der Duft von frisch gemähtem Gras die Menschen zum Lächeln brachte – mein Dad findet das heute noch lustig!). Als ich älter wurde, verstand ich, dass Make-up etwas Äußerliches ist und nur eine sehr vorübergehende Veränderung bringen kann. Mir wurde klar, dass ich das Leben von Frauen *dauerhaft* verändern wollte. Das lässt sich aber nicht mit einer Schicht Concealer, sondern nur durch eine umfassende Veränderung des Lifestyles erreichen.

MEINE MISSION? ICH MÖCHTE MÖGLICHST VIELEN FRAUEN DABEI HELFEN, FIT, SELBSTBEWUSST UND GLÜCKLICH ZU WERDEN.



»DAS IST KEIN ›MÄNNER‹-PUSH-UP. ES IST AUCH KEIN ›MÄDCHEN‹-PUSH-UP.«

Es liegt mir nicht nur am Herzen, Frauen dabei zu helfen, ihr Leben zu ändern – Sport ist generell meine Leidenschaft. Ich *liebe* es, Frauen zu trainieren. Ich liebe es, sie schuften und schwitzen zu sehen und wie sie am Ende der Trainingseinheit tief ausatmen und mich dabei ansehen, erschöpft, aber mit einem breiten Erfolgsgrinsen auf dem Gesicht. Sport kann Frauen jeden Alters und jeder Figur und Größe viel Kraft geben.

2009 fing ich an, Frauen in einem Frauenfitnessstudio und mobil für ein Franchiseunternehmen zu trainieren. 2014 beschloss ich, meine Workout-Tipps aus dem Fitnessstudio – inzwischen hatte ich ein eigenes – in die Online-Welt zu bringen. Und so schlug die Geburtsstunde von #bbg, dem Bikini-Body-Guide. Die Bezeichnung »Bikini-Body-Guide« hat jedoch nichts mit dem *Aussehen* zu tun; vielmehr steht der Begriff für ein Konzept, das mein Partner Tobi und ich entwickelt haben (siehe nächste Seite). Unsere weltweite Fitness-Community zählt inzwischen über 13 Millionen Frauen und wächst jeden Tag weiter. Wir betrachten es als unsere Mission, dass diese Community wunderbarer Frauen die Welt durch einen gesunden Lifestyle und bessere Fitness verändern wird – und jetzt gehörst auch du dazu.

Fayla xo



»ES IST GANZ EINFACH EIN PUSH-UP.«

WERDE FIT, SELBSTBEWUSST UND STARK



Bikini-Body

Nomen, Singular Für mich hat ein »Bikini-Body« weder ein bestimmtes Gewicht noch eine bestimmte Kleidergröße oder ein bestimmtes Aussehen. Es ist ein mentaler Zustand, in dem du dich selbstbewusst, fit und stark fühlst. Wenn du mit dir und deinem Körper zufrieden bist, dann hast du einen Bikini-Body.

Ich bin im Zeitalter von Handys, sozialen Netzwerken und Apps aufgewachsen. Das bedeutet, dass man sich ständig im Austausch mit anderen befindet und dass gute wie schlechte Nachrichten jede Entfernung überwinden können. Doch leider sind es oft die falschen Botschaften, die in unseren Newsfeeds auftauchen.

Wie kann sich irgendjemand das Recht herausnehmen, die Norm festzulegen? Warum sollte das Aussehen eines Promis das »Körpervorbild« für unsere Gesellschaft darstellen? Es ist in Ordnung, eine *Person* zu idealisieren, aber häufig bewundern junge, beeinflussbare Mädchen eher den *Körper* einer Person, weil die Medien ihnen diese Bilder dauernd unter die Nase halten.

Neben dieser veränderten Wahrnehmung von Schönheit sehe ich heute öfter als je zuvor, wie Menschen in den sozialen Netzwerken öffentlich beschimpft werden, und das nicht nur für ihr Aussehen, sondern auch für ihren Wunsch, sich zu verändern, mehr zu leisten und sich besser zu fühlen. Niemand sollte für den Versuch bloßgestellt werden, sich in irgendeinem Bereich zu verbessern.

DIE ERWARTUNGEN, DIE WIR AN UNS SELBST STELLEN, WERDEN STARK VON DEM GETRIEBEN, WAS WIR SEHEN, TYPISCHERWEISE IN DEN MEDIEN UND IN SOZIALEN NETZWERKEN. UND DAS IST DAS PROBLEM: UNSERE ERWARTUNGEN UND ZIELE SOLLTEN DARAUF BASIEREN, WAS WIR FÜHLEN, UND NICHT DARAUF, WAS WIR SEHEN.

Dass die Wahrnehmung von »Normalität« sich so drastisch verändert hat, beeinflusst auch unsere Sichtweise darauf, was tatsächlich normal ist. Oft werden Menschen wegen eigentlich völlig akzeptabler Eigenschaften angegriffen und verurteilt, weil sie nicht so aussehen, wie es unsere manipulierte Wahrnehmung der Realität vorschreibt.

ALLE MEINE KLIENTINNEN HABEN INDIVIDUELLE ZIELE – IHR WEG ZUR VERÄNDERUNG IST IMMER IHR GANZ EIGENER.



@kim_fairley
32 Jahre, 2 Kinder,
Gold Coast, Australien



@mysweatlife
26 Jahre, 1 Kind,
Texas, USA



@danipguy
25 Jahre, 1 Kind,
Mandurah, Australien

WIR FRAUEN stehen derzeit unter Beschuss durch eine ganz neue Art von Soldaten. Wir fallen sogenannten Internet-Trollen zum Opfer, die die verzerrten Botschaften der Massenmedien direkt weitertreiben. Und das Schlimmste: Diese Trolle sind häufig ebenfalls Frauen.

»Das ist doch nur der Babybauch, der da schmilzt.«

»Vorher sah sie besser aus.«

»Ihre Beine sind zu dünn.«

Internet-Troll

Nomen, Singular Person, die glaubt, ihre Meinung zu deinen Entscheidungen und deinem Aussehen sei von Bedeutung. Oft schreibt sie in sozialen Netzwerken fiese, gehässige und entmutigende Kommentare über dich und denkt, das sei nicht verletzend.

Wir müssen uns die Auswirkungen von Internet-Trollen und Massenmedientrends auf das Körperbild und die damit verbundenen Probleme wie Ängste, Depressionen und Körperbildstörungen bewusst machen. Es gibt Männer, die Frauen herabsetzen und wegen ihres Körpers bloßstellen, aber auch Frauen, die dasselbe anderen Frauen antun. Das muss aufhören.

Ich glaube, dass einer der Hauptgründe, warum Frauen unter Ängsten und Depressionen leiden, ihr Aussehen ist oder vielmehr, wie sie ihr Aussehen *empfinden*. Meiner Meinung nach stammt ein großer Teil dieser negativen Gefühle aus Botschaften über Frauen in den Medien und der Gesellschaft. Genauer gesagt, wie Frauen über den Körper anderer Frauen und über ihren eigenen sprechen.

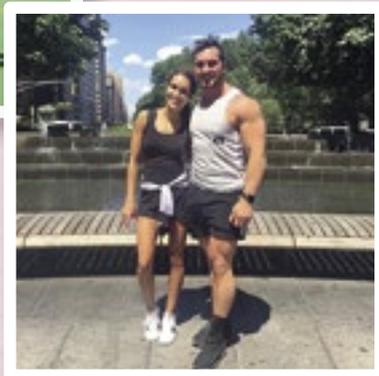
Ich will mich den vielen negativen Botschaften in den Medien entgegenstellen und Frauen helfen, ihren Blick auf ihren Körper zu verändern. Frauen und die angeblichen »Maßstäbe« für ihr Aussehen sind von so viel Negativität umgeben, dass man leicht nachvollziehen kann, warum so viele Frauen zwar gern einen Bikini tragen würden, sich darin aber unwohl fühlen.

»WARUM SOLLTEN WIR AUF EINE BESTIMMTE WEISE AUSSEHEN ODER EINE BESTIMMTE KÖRPERFORM HABEN, NUR UM DER GESELLSCHAFTLICHEN DEFINITION VON »SCHÖN« ZU ENTSPRECHEN? SCHÖNHEIT IST NICHT KONFORMITÄT, SIE IST WEDER ENDGÜLTIG NOCH HERAUSRAGEND. SCHÖNHEIT IST EINZIGARTIG.«

Nichts ist entmutigender, als sich wegen seines Aussehens unnötig zu schämen. Wir können unser eigenes Aussehen nur schwer objektiv beurteilen, vor allem, da wir ja alle wissen, dass wir selbst oft unsere schärfsten Kritiker sind (und häufig auch die einzigen).

Nur dich stört die kleine Sommersprosse auf deiner Wange. Alle anderen finden sie niedlich. **Nur du** bemerkst, dass deine Haare nicht richtig liegen – niemandem sonst fällt das auf, weil sie zu beschäftigt damit sind, in deine wunderschönen Augen zu blicken.

Nur du findest, dass dein Hintern zu flach oder zu dick ist oder dass deine Bauchmuskeln nicht kräftig genug sind.



Das Schlimmste daran ist, je mehr man diese Sichtweisen übernimmt, desto eher werden sie zu einer visuellen Realität, sobald man in den Spiegel sieht. Das heißt nicht unbedingt, dass sie real *sind*, aber je öfter man so denkt und empfindet, desto stärker sieht man sich auch so.

Doch egal, wie viele negative Botschaften du in den Medien siehst oder wie oft du dich bei kritischen oder negativen Gedanken über dich selbst ertappst – du kannst das alles hinter dir lassen. Der erste Schritt besteht darin, dir klar darüber zu werden, was du eigentlich willst – und oft ist das mehr als ein Sixpack oder ein straffer Po.

Je häufiger ich in meiner jahrelangen Praxis mit meinen Klientinnen gesprochen habe, umso klarer wurde mir, dass viele ein ganz spezielles Ziel im Kopf haben, das sie mit vielen anderen teilen. Die Körperform, die sie anstreben, hat wenig mit dem übermäßig muskulösen Aussehen zu tun, das Frauen durch Training oft erreichen. Ich glaube, die meisten Trainer und Coaches wollen oft nur körperliche Veränderungen in Form von Bauchmuskeln oder der Reduktion des Körperfettanteils herbeiführen; diese gehören jedoch nicht zu den Werten, in denen ich Gesundheit und Zufriedenheit messe.

WAS FRAUEN WIRKLICH WOLLEN, SIND SELBSTVERTRAUEN STÄRKE UND DIE POSITIVEN KÖRPERLICHEN VERÄNDERUNGEN, DIE SIE DURCH EINEN GESUNDEN LIFESTYLE ERREICHEN.

WAS SIND FITNESS, SELBSTVERTRAUEN UND STÄRKE?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Fitness, Selbstvertrauen und Stärke die drei entscheidenden Ziele für die meisten, wenn nicht für alle Frauen sind. Um wirklich zu verstehen, was das bedeutet, habe ich die drei Begriffe im Folgenden so definiert, dass wir alle ihre Relevanz erkennen und uns darin wiederfinden können.

FITNESS – bezieht sich auf deinen **körperlichen Zustand**. Es geht nicht nur darum, kräftige Bauchmuskeln zu haben, sondern vielmehr um Fragen wie: Siehst du gesund aus, ist deine Haut rein, hast du eine gute Körperhaltung, »strahlst« du?

SELBSTVERTRAUEN – bezieht sich auf deinen **emotionalen Zustand**. Es ist nicht nur das Selbstvertrauen gemeint, einen Bikini anzuziehen, sondern eher: Wenn du dich im Spiegel betrachtest, fühlst du dich dann kraftvoll, fühlst du dich wohl in deinem Körper? Kannst du hoch erhobenen Hauptes die Straße hinuntergehen in dem machtvollen Gefühl, alles erreichen zu können?

STÄRKE – bezieht sich auf deinen **geistigen Zustand**. Nicht nur, wie viel Gewicht du stemmen kannst, sondern, wie viel du aushalten kannst. Wenn du einen schlechten Tag hast, kannst du dich dann selbst wieder aufmuntern? Wie stark und gefestigt sind deine Gedanken über deine Gesundheit, deinen Geist und deinen Körper?

ICH GLAUBE,
DASS WIR MIT
HILFE DIESER
DREI BEGRIFFE
GLÜCKLICH
WERDEN
KÖNNEN.



Selbstbewusstsein bedeutet, deinen Wert zu kennen und dich selbst zu lieben ...

... EGAL, WAS ANDERE DENKEN ODER SAGEN.

Bei meiner Arbeit ging es mir schon immer ausschließlich darum, dafür zu sorgen, dass Frauen sich in ihrem Körper wohlfühlen, dass sie selbstbewusst durchs Leben gehen und stark genug sind, jeden Tag aufs Neue weiterzumachen. Der Weg zu einem guten Leben, zu Gesundheit und Glück umfasst viel mehr, als nur ein paar Kilos loszuwerden. Ich glaube nicht, dass alle **dasselbe** tun müssen, aber ich bin davon überzeugt, dass jeder täglich **etwas** tun sollte, um sich besser zu fühlen, ob körperlich oder emotional. Das größte Problem mancher Frauen besteht darin, dass sie nicht wissen, wo sie anfangen sollen und was ihnen guttut.

Ich habe schon zahlreiche Trainer, Fitnessprofis und Laien viele verschiedene Dinge darüber sagen hören, wie man »Ergebnisse« erreicht: Was nötig ist, was nicht nötig ist, Abkürzungen, die man nehmen kann, und was man vermeiden sollte. Jeder hat wahrscheinlich schon einmal die folgenden Glaubenssätze gehört: »Die Formel heißt 80 Prozent Diät und 20 Prozent Training« und »Iss, was du willst, aber trainiere mit 120 Prozent.« Meiner Meinung nach ist keins von beidem die Lösung. *Meine* Lösung besteht darin, sich hundertprozentig einem gesunden Lifestyle zu verschreiben und zu verstehen, wie man diesen flexibel, ausgeglichen und unkompliziert erreichen kann.

Natürlich hat jeder das Recht auf eine eigene Meinung, doch in diesem Buch möchte ich einen Teil der herrschenden Verwirrung klären. Du kannst dich auf deine Ziele konzentrieren und bessere Ergebnisse erhalten, indem du mit Hilfe einer einfachen, flexiblen Methode gesundheitsfördernde Gewohnheiten in dein Leben einbaust.

Zum Lifestyle eines Menschen gehören ganz unterschiedliche Dinge: was man isst, was man trinkt, wie viel Sport man treibt, wie viel Schlaf man bekommt, wie viel man arbeitet/studiert und noch vieles mehr! Es gibt viel zu beachten, wenn man sein Leben, die Welt mit ihren ständigen Veränderungen und seine Gesundheit unter einen Hut bringen will.

Ich möchte junge Frauen auf der ganzen Welt aufklären und ihnen dabei helfen, zu verstehen, dass eine eingeschränkte Ernährung oder strenge Trainingsmethoden nicht unbedingt die besten oder einzigen Möglichkeiten sind. Ein gesunder Lifestyle kann viel flexibler und angenehmer sein.

Ich sage immer, mit mehr Wissen fällt es einem viel leichter, das zu erreichen, was man erreichen will, weil man dann weniger Zeit, Energie und Gefühle verschwendet.

SEI FIT, SEI SELBSTBEWUSST, SEI STARK

Wie werden wir fit, selbstbewusst und stark? Und wie bleiben wir es auch?

Ich glaube, wenn du fit, selbstbewusst und stark sein willst, und das nicht nur jetzt, sondern auch langfristig, sollte deine Lebensführung deinen körperlichen, emotionalen und geistigen Zustand widerspiegeln.

Um das über längere Zeit beizubehalten, musst du täglich drei Dinge üben.

1 AUSGEGLICHEN SEIN

Wer nicht im Gleichgewicht ist, kann nicht stabil sein. Mangelnde Ausgeglichenheit führt dazu, dass man leichter »umkippt« und seine Gesundheit aus den Augen verliert.

2 FLEXIBEL BLEIBEN

Für eine ausgewogene Lebensführung muss man in seinen Entscheidungen flexibel bleiben, um sich der Welt anzupassen. Dein Leben und die Welt verändern sich täglich, daher musst du dich an deiner Umgebung orientieren und in Echtzeit die bestmöglichen Entscheidungen treffen. Niemand kann perfekt sein, denn auch die Welt ist weder perfekt noch beständig.

3 UNKOMPLIZIERT LEBEN

Eine flexible Lebensführung muss unkompliziert sein. Wenn der Ernährungs-, Trainings- oder Freizeitplan zu komplex ist, schränkt er deine Möglichkeiten ein, ihn bei Bedarf anzupassen.



ICH GLAUBE, DASS DIESE DREI EIGENSCHAFTEN WIE EINE STABILE BRÜCKE DIE GRUNDLAGE FÜR DEN ERFOLG BILDEN. EINE BRÜCKE IST IM GLEICHGEWICHT, FLEXIBEL GENUG, UM BESTIMMTE BELASTUNGEN AUSZUGLEICHEN, MINIMIERT MITTELS UNKOMPLIZIERTER TECHNOLOGIE RISIKEN UND ERMÖGLICHT ZUKÜNFTIGE ANPASSUNGEN.

»WIR KÖNNEN NICHT FLEXIBEL SEIN, WENN WIR ES UNS ZU KOMPLIZIERT MACHEN. OHNE DIE FLEXIBILITÄT, UNS AN UMSTÄNDE ANZUPASSEN, KÖNNEN WIR NICHT AUSGEGLICHEN SEIN. WENN WIR NICHT AUSGEGLICHEN SIND, FALLEN WIR IRGENDWANN UM.«

Die in diesem Buch zusammengestellten Informationen stellen nicht für jede Leserin die passende Ernährung oder das optimale Sportprogramm dar. Bitte lass dich auch individuell von einem professionellen Ernährungsberater oder deinem Arzt beraten. Verlag und Autorin übernehmen keine Haftung für eventuelle Verletzungen.



Erschienen bei FISCHER Taschenbuch
Frankfurt am Main, April 2017

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »The Bikini Body 28-Day Healthy Eating & Lifestyle Guide«.

First published 2016 by Bluebird, an imprint of Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers International Limited.

Text © Kayla Itsines 2016

Fotos © Jeremy Simons 2016

Illustrationen © Anthony Calvert 2016

Design: Trisha Garner von DesignPatsy

Zusätzliches Design: Elissa Webb

Foodstyling: Michelle Noerianto

Lebensmittelvorbereitung: Tammi Kwok und Angela Devlin

Repro: Splitting Image Colour Studio

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2017 S. Fischer Verlag GmbH,

Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main

Übersetzung: Susanne Schmidt-Wussow

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München

Printed in Hungary

ISBN 978-3-596-29924-9