

SANDRA WITTWER

# LIVEA

Ernährung mit Wirkung, weil Essen glücklich macht



**Das erste Genussbuch zum  
Wohlfühlgewicht**

novum



SANDRA WITTWER

**LIVEA**

Ernährung mit Wirkung, weil Essen glücklich macht

**Das erste Genussbuch zum  
Wohlfühlgewicht**

novum  pro

Dieses Buch ist auch als

**e-book**  
erhältlich.



www.novumverlag.com



Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek  
verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über  
<http://www.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung,  
auch durch Film, Funk und Fernsehen,  
fotomechanische Wiedergabe,  
Tonträger, elektronische Datenträger  
und auszugsweisen Nachdruck,  
sind vorbehalten.

Gedruckt in der Europäischen Union  
auf umweltfreundlichem, chlor- und  
säurefrei gebleichtem Papier.

© 2024 novum Verlag

ISBN 978-3-99146-357-3

Lektorat: Kristina V. Heilinger

Umschlagfoto:

Victoria Shibut | Dreamstime.com

Umschlaggestaltung, Layout & Satz:

novum Verlag

Innenabbildungen:

S. 157: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com),

Restliche Bilder und Autorenfoto:

Sandra Wittwer

Die von der Autorin zur Verfügung  
gestellten Abbildungen wurden in der  
bestmöglichen Qualität gedruckt.

**[www.novumverlag.com](http://www.novumverlag.com)**



Druckprodukt mit finanziellem

**Klimabeitrag**

ClimatePartner.com/16547-2311-1001

# Willkommen bei Livea

Dieses Buch zeigt dir den sanften, nachhaltigen Weg zum Wohlfühlgewicht. Es verkörpert das besondere Gefühl, mit Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Dies wird durch deine Ernährung beeinflusst, damit du dich richtig wohlfühlen und bewusst wahrnehmen kannst. Es geht nicht darum, Diät zu halten und mit vollem Einsatz zu starten, um unrealistische Ziele zu erfüllen. Stattdessen bist du frei im Kopf und machst dir keine unnötigen Gedanken um dein Körpergewicht. Mit jeder Mahlzeit entsteht ein Stück von diesem wunderbaren Körperglück, nämlich das Bewusstsein, auf dem richtigen Weg zu sein.

Raffinierte, feine Rezepte zeichnen die Livea-Methode aus. Im Fokus steht ein leicht umsetzbares und klar verständliches Konzept, das ohne großen Aufwand zu bewältigen ist. Je nach Rezept kannst du dich entscheiden, wie viel Zeit du in die Zubereitung investieren möchtest. Alle Produkte und Zutaten sind im ganz normalen Supermarkt verfügbar, zudem werden saisonale Produkte bevorzugt. So kannst du direkt starten.

Es ist mir wichtig festzuhalten, dass das „Du“ in schriftlicher Form bewusst gewählt ist. Damit unterstreiche ich, dass es um deine persönliche Bereitschaft geht, aktiv zu werden. Dabei möchte ich dich zusätzlich unterstützen.

Viel Erfolg mit Livea!

## Livea – Ernährung mit Wirkung

Gehörst du auch zu den Menschen, die sich häufig mit dem Thema Ernährung auseinandersetzen? Du schätzt gutes Essen, nicht aber die Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme? Dieses Konzept wendet sich an alle, die ihr Gewicht optimieren möchten. Sei es nach einem Rauchstopp, nach gescheiterten Diäten oder einfach, weil du den richtigen Weg noch nicht gefunden hast. Livea hilft dir weiter. Es geht nicht um Diät, sondern um eine langfristige Anpassung deiner Ernährungs- und Lebenseinstellung. Mit Geduld und sorgfältiger Planung kommen die Resultate (fast) von allein. Lasse dich inspirieren von einem Weg, der dich bestimmt nicht in die Irre führt. Du wirst dich langfristig leichter und freier fühlen.

Genuss inklusive!

Viel Erfolg mit Livea!

## Kurz und prägnant: Was ist Livea?

- Umsetzbar
- Nachhaltiges Konzept
- Saisonale Gerichte
- Ausgewogene Ernährung
- Optimale Versorgung des Körpers mit allen Nährstoffen
- Fleischgerichte und Vegetarisches
- Raffinierte Gerichte auf Eiweißbasis
- Für eine langfristige Umstellung bestimmt
- Ohne zu Hungern
- Für den Alltag
- Genuss inklusive
- Viele Rezepte zum Vorbereiten
- Mit glutenfreien Rezepten
- Leichte Dessertvarianten
- Goldene Tipps

Viel Erfolg mit Livea!





# Inhaltsverzeichnis

Willkommen bei Livea .....	5
Livea – Ernährung mit Wirkung .....	6
Kurz und prägnant: Was ist Livea? .....	7
Verführungen .....	11
Körpergefühl .....	12
Ich habe Zeit .....	13
Ich kann .....	14
Mit Geduld zum Erfolg .....	15
Heiß auf Hunger .....	17
Anfeuern .....	18
Startklar? .....	19
Punkte und Kalorien .....	20
Wissenswertes zu den Rezepten .....	21
Der perfekte Start in den Tag .....	22
<b>Rezepte Frühstück</b> .....	25
Der perfekte Start in den Nachmittag .....	36
<b>Rezepte Mittag</b> .....	37

<b>Salatsaucen</b> .....	49
Der krönende Abschluss .....	58
<b>Rezepte Abend</b> .....	59
Keine Zeit zum Kochen? .....	128
<b>Rezepte Kurzgerichte</b> .....	129
Gelüste! .....	138
<b>Rezepte Desserts</b> .....	141
Goldene Tipps .....	148
Platin – Tipp .....	150
Das richtige Material .....	151
Fachgerechte Anwendung .....	152
Schneidebrett .....	155
Pfannen .....	156
Sonstiges .....	158
Erleichtert deine Zeit während der Zubereitung .....	159
Schlusswort .....	160
Essen macht glücklich .....	161

## Verführungen

Will ich mich etwa beklagen? Mir geht es gut, ich bin ein wohlhabender Mensch, habe genug zu essen und zu trinken ...so viel, dass ich gar nicht mehr damit umzugehen weiß.

Soll ich oder soll ich nicht? Überfluss und Verführungen werden oft zur Qual. Bist du wieder einmal gescheitert, kommst du ins Grübeln. Setze dich ruhig mit dem Thema auseinander, konfrontiere dich damit: Verführungen gehören zum Leben! Wer sagt, dass du nichts mehr davon essen sollst? Mit Verführungen (richtig) umzugehen kann man lernen. Es geht zuerst um deine Definition von Verführungen. Du legst dann persönlich fest, welche wann und in welchem Maß gut für dich sind. Du wirst dich dann auch auf diesen Moment freuen. Das Schöne ist, er wird immer wieder kommen, in kürzeren oder längeren Abständen, je nachdem, was du definiert hast. Es ist ein bisschen wie mit den Ferien. Mit der Zeit werden spontane Gelüste kaum mehr ein Thema sein, weil du genau weißt, wann du dir etwas gönnst. Vielleicht denkst du im Moment, diese Strategie anzuwenden falle schwer, wenn der Heißhunger kommt. Der stärkste Wille könne in dieser Situation nicht widerstehen. Es wird aber gar nicht erst so weit kommen! Warum, das erfährst du später.

Viel Erfolg mit Livea!

## Körpergefühl

Es ist keine Voraussetzung, dass du deinen Körper im momentanen Zustand liebst. Es macht jedoch Sinn, dich als Erstes mit ihm zu versöhnen. Er verkörpert dich als Person, trägt dich mit, fängt dich auf, nimmt dich mit. Dein eigener Körper ist für dich bedingungslos da.

Lebe als Einheit mit ihm, er ist dein wichtigster Lebensbegleiter. Nur wenn du wirklich willst, kannst du ihn beeinflussen. Du hast die Macht, deinen eigenen Körper zu verändern. Ist diese Gewissheit nicht schön? Du kannst entweder schwerer oder leichter durchs Leben gehen. Die allermeisten entscheiden sich für die zweite Variante. Entscheidungen sind immer gut, erst dann fängt die Umsetzung an. Wie du diese angehst, entscheidest auch wieder du selbst. Keiner zwingt dich zu Höchstleistungen, du bist ja nicht bei der Arbeit. Wenn du willst, ist Genuss inklusive. Egal, wie du vorwärtskommst, jedes verlorene Gramm ist ein Erfolg. Mit der Zeit fühlst du es. Die Kleider stehen dir besser, du kannst dich leichter bewegen, vielleicht macht sogar irgendjemand ein Kompliment, weil du attraktiver wirkst. Also keine Eile. Wenn du lernst, Gesundheit als bewussten Lebensstil wahrzunehmen, gibt es keinen Grund mehr, dich unnötig unter Druck zu setzen. Freude und Motivation verlaufen linear mit dem neuen Lebensstil. Rasche Erfolge sind meist nur kurzfristig und bringen danach nichts als Enttäuschung.

Viel Erfolg mit Livea!

## Ich habe Zeit

Entscheide dich mit Vorfreude für deinen persönlichen Zeitpunkt, wann du bereit bist, Schritt für Schritt Änderungen vorzunehmen. Bereits die Tatsache, dass sich ab dem ersten Tag etwas verändert, ist grandios. Es geht um deine langfristige Gesundheit, nicht um Höchstleistungen. Jede kleinste Veränderung ist ein Erfolg! Entspannt kannst du deinen neuen, körperlichen Formen mit Freude entgegenblicken. Du wirst entspannt weiterleben, ohne dich von dieser Thematik gedanklich beherrschen zu lassen.

Livea soll dich dabei begleiten. Du hast die Möglichkeit zu entscheiden, welche Maßnahmen du mit deiner aktuellen Lebenssituation vereinbaren kannst und welches Tempo du anstrebst. Die Rezepte im Buch lassen dir die Freiheit, weniger oder mehr Zeit zu investieren. Viele Speisen eignen sich hervorragend, um mehrere Portionen auf einmal zuzubereiten. Zunächst benötigst du zwar mehr Zeit, für die folgenden, schon vorbereiteten Mahlzeiten aber viel weniger. Es lohnt sich also, während einem freien Zeitfenster bereits einige Portionen vorzubereiten. Somit hast du danach keinen großen Aufwand mehr in der Küche zu bewältigen. Mit guter Vorbereitung sparst du Zeit, Geld und Stress. Auch Lebensmittelverschwendung wird somit weitgehend verhindert.

Viel Erfolg mit Livea!

## Ich kann

Hast du dein Ziel vor Augen? Super! Dann beginne mit der Planung. Denke vorerst an einfache, unbewusste Angewohnheiten, von denen du glaubtest, sie nicht aus der Welt schaffen zu können. Du versuchtest es nicht einmal, warst der festen Meinung, auf dieses oder jenes unmöglich verzichten zu können. Je mehr du schrittweise beginnst, es einfach zu tun, wird sich auch der Erfolg einstellen. Plötzlich bist du vielleicht sogar überrascht und stolz, dass einst unvorstellbare Umstellungen zur Normalität werden. Geschmack und Gewohnheiten lassen sich ändern!

„Was? Habe ich früher keinen Kaffee ohne Zucker getrunken?“, oder „Ich hätte mir nie vorstellen können, Grüntee zu mögen!“ können Dinge sein, die dir in den Sinn kommen. Vielleicht hast du jeden Abend Brot gegessen, hast täglich Süßigkeiten gebraucht. Bestimmt hast du auch schöne Erinnerungen an diese „dicken Zeiten“, aber wohl vor allem während des Essens und kurz danach. An den Frust kannst du dich genauso gut erinnern, der war kaum auszuhalten. Falsches Essen ist wie eine Sucht, sie will erkannt und überwunden werden.

Viel Erfolg mit Livea!

## Mit Geduld zum Erfolg

Gib deinem Vorhaben einen Namen, einen Slogan.

Zum Beispiel:

Ich möchte mich wohlfühlen und mit Leichtigkeit das Leben genießen. Lockere dich, vertraue dir, baue innere Blockaden und Grübeleien ab. Du wirst etwas verändern und das zählt! Die Gelüste werden mit der Zeit in den Hintergrund treten und dich nicht mehr ständig beherrschen. Lege dir nun Etappenziele fest. Fang mit denen an, die du relativ leicht erreichen kannst, um deine Motivation zu steigern.

Folgende Beispiele könntest du ins Auge fassen:

Bsp.: Ich esse am Morgen zuerst Früchte.

Bsp.: Ich trinke mindestens zwei Liter Wasser pro Tag.

Bsp.: Ich trinke meinen Kaffee ohne Zucker und Kaffeesaahne.

Bsp.: Ich esse pro Woche vier bis fünf Abendgerichte auf Eiweißbasis.

Bsp.: Ich esse definierte Mengen an Süßigkeiten.

Bsp.: Ich bewege mich zwei- bis dreimal pro Woche während min. 30 Minuten.

Erwarte niemals plötzlichen Erfolg, egal, was du tust. Übergewicht entsteht auch nicht von heute auf morgen. Selbst wenn wir monatlich 500 g verlieren, wäre das nachhaltiger Erfolg. Am Anfang geht es meist schneller und die Motivation für Gewichtsreduktion ist am größten. Lasse deinem Körper Zeit und verzichte auf tägliches Beobachten im Spiegel. Auch wenn du dich zeitweise dick oder aufgebläht fühlst, mach einfach weiter! Selbst wenn es einen Stillstand gibt, dein Körper registriert durchaus, was du tust. Er benötigt manchmal Unterbrechungen und dann geht es wieder vorwärts. Hab Geduld und vermeide

auf jeden Fall extreme Maßnahmen wie Diäten. Mit der Kombination von Ernährung und Bewegung bist du genau auf dem richtigen Weg. Die kleinen Glücksmomente stellen sich zeitversetzt, aber dafür umso nachhaltiger ein.

Viel Erfolg mit Livea!