

DR. IAN K. SMITH

Vom
Autor des
New York Times
Nr. 1 Bestsellers
SHRED

DIE SUPER

SHRED

DIÄT

10 KILO IN
NUR 4 WOCHEN

Gräfe und Unzer

VORWORT

Was wäre passiert, wenn mir vor fünf Jahren jemand gesagt hätte: »Du wirst demnächst ein Programm austüfteln, dessen einziger Sinn es ist, sehr schnell Gewicht zu verlieren«? Ich hätte ihn angesehen, als ob er zwei Köpfe hätte. Wie viele andere Diätfachleute sang ich damals laut vernehmlich die vertraute Abspeckhymne: »Nur langsames, nachhaltiges Abnehmen bringt etwas.«

Aber die vielen Menschen, die mir E-Mails und Twitter-Feeds schickten, wollten in diesen Chor nicht mit einstimmen. Stattdessen haben sie mich unablässig mit Fragen bombardiert, weil sie ohne Medikamente und chirurgische Eingriffe schnell Gewicht verlieren wollten. Also fing ich an, mich mit dem zu beschäftigen, was lange als unmöglich galt: superschnell und gesund abzunehmen.

Durch den Erfolg meines letzten Buches »SHRED. Die Erfolgsdiät ohne Hungern« habe ich viel darüber gelernt, welche Entschlossenheit Diätwillige an den Tag legen können, die mehr als ein Pfund in der Woche – das, was Fachleute immer als sinnvollen Gewichtsverlust propagieren – über Bord werfen wollen.

Das durchschnittliche Ergebnis bei sechs SHRED-Wochen lag bei zwei Kleidergrößen und zehn Zentimeter Bauchumfang weniger. SHREDDER auf der ganzen Welt haben SHRED-Gruppen auf Facebook gegründet, wo sie sich Mut zusprechen, Rezepte

austauschen, einander Tipps geben oder sich sogar zum regelmäßigen Sport verabreden.

Trotz des riesigen Erfolgs von SHRED wurde ich immer wieder gefragt, wie man noch effektiver Gewicht verlieren kann. Also setzte ich mich noch einmal hin, ackerte mich durch die neuesten Forschungsergebnisse und sah mir interessante neue Ansätze an. Dabei wurde mir immer bewusster, warum so lange davon abgeraten wurde, möglichst schnell abzunehmen: weil das nur mit ungesunden Mitteln möglich war.

Also überlegte ich mir ein Programm, mit dem man in sehr kurzer Zeit bei vollem Wohlbefinden viel Ballast abwerfen kann, und gab ihm den Namen SUPER SHRED.

Ich widme dieses Buch Damian Cherry, Lisa Vines, dem
kleinen Damian,
Dante und Omar sowie der neuen Crew von 62.
Ihr seid für immer in meinem Herzen. Auf euch alle!

DAS SUPER SHRED KONZEPT

MOTIVATION IST (FAST) ALLES

Das Programm SUPER SHRED ist kurz, mit seinen vier Wochen noch kürzer als das sechswöchige Programm SHRED. Weil es jedoch einiges von Ihnen fordert, wird sicherlich Ihre Lust nicht ausbleiben, hier und da einen zusätzlichen Snack einzuwerfen, die Portionen ein bisschen größer zu machen oder ab und zu eine Trainingssession zu überspringen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie gerade nah dran sind, der Versuchung zu erliegen, schreiben Sie folgende Worte auf ein Blatt Papier und stecken Sie den Zettel in Ihre Handtasche oder Ihren Geldbeutel, damit Sie jedes Mal einen Blick darauf werfen können, wenn der Drang, schwach zu werden, übermächtig wird:

Ich habe ein großes Ziel und möchte es in kurzer Zeit erreichen.

Ich will dieses Ziel mehr als alles andere erreichen.

Ich tue genau das, was notwendig ist, um dieses Ziel in kurzer Zeit zu erreichen.

Ich KANN und MUSS und WERDE diesen Plan durchziehen.

ZEIGEN SIE STANDVERMÖGEN!

Es ist ausgesprochen hilfreich, wenn Sie ein paar Bekannte und Freunde mit ins Boot nehmen. Denn die können Ihnen unverzüglich ein ehrliches Feedback geben und Sie auf den Boden der Tatsachen zurückholen, wenn Sie drauf und dran sind, schlechte Entscheidungen zu treffen. Sie selbst können sich bei ihnen per Telefon, E-Mail oder SMS beklagen, wie schwer Ihnen heute oder diese Woche die Diät fällt und dass Sie jetzt Unterstützung brauchen.

Hin und wieder benötigen wir alle Halt und etwas Motivation. Das kann der Anblick unserer Kinder sein, der Traum von einem Ziel, das wir erreichen wollen, oder ein anerkennendes Lächeln von jemandem, wenn uns etwas gelungen ist. Was immer Sie früher gemacht haben, um Hürden zu meistern, machen Sie es auch diesmal, und zwar immer dann, wenn es in den nächsten vier Wochen hart wird. Was das sein könnte, notieren Sie am besten auf eine Liste.

Mein Programm funktioniert nur, weil diejenigen, die wirklich Ergebnisse sehen möchten, das auch durchziehen bereit sind. Keine gesunde, vernünftige Diät wird bei Ihnen anschlagen, wenn Sie nachlässig sind und den ganzen Tag zu viel Ungesundes in sich hineinstopfen. Sie wird nur dann erfolgreich sein, wenn Sie Ihr Bestes geben. Viele wünschen sich einen Plan, für den sie keine Energie aufwenden müssen, aber den gibt es nun einmal nicht.

BYE BYE, MR. SPECK!

Hier noch etwas zur Motivation: Ich habe mich über Facebook und Twitter an meine SHREDDER gewandt und mit ihnen mein neues Programm getestet. Die Ergebnisse übertrafen alle unsere Erwartungen: Der durchschnittliche Gewichtsverlust belief sich auf zehn Kilogramm in nur vier Wochen. Manche SHREDDER behaupteten sogar, es wäre noch mehr drin gewesen, wenn sie sich noch ein bisschen mehr angestrengt hätten.

SCHNELL, SCHNELLER, SUPER SHRED

SUPER SHRED ist kein Diätprogramm für eine langfristige Umstellung – dafür gibt es SHRED, mein erstes Programm. SUPER SHRED habe ich speziell als Schnellschuss für alle entwickelt, die es eilig haben, zum Beispiel, weil ein besonderes Ereignis ansteht, zu dem sie gut aussehen und sich gut fühlen wollen. Es ist außerdem für alle gedacht, denen ihr Arzt zu verstehen gegeben hat, dass sie auf dem besten Weg sind, zuckerkrank zu werden oder zum ersten Mal in ihrem Leben Bluthochdruck zu entwickeln. SUPER SHRED hilft ihnen nicht nur, Pfunde loszuwerden, es senkt auch ihren Blutzuckerspiegel, normalisiert ihre Cholesterinwerte und senkt ihren Blutdruck.

SUPER SHRED ist als Schnellschuss gedacht, als Wunderwaffe aller Abnehmwilligen. Es ist eine Lösung Ihrer Gewichtsprobleme, die Ihre Gesundheit nicht aufs Spiel setzt. Manchmal ist das Programm kein Zuckerschlecken – und das soll es auch gar nicht sein. Wenn Sie von Ihrem Körper verlangen, das gleiche Gewicht in vier Wochen loszuwerden, das Sie ihm in drei Jahren draufgepackt haben, dann müssen Sie schon etwas auf sich nehmen. Anders geht es nicht. Ihr Körper ist zu Erstaunlichem fähig, aber Sie müssen – Entschuldigung! – Ihren Hintern hochkriegen und etwas dafür tun. Und das tun Sie, wenn Sie sich an mein Programm halten und an sich selbst ebenso glauben wie daran, dass die Philosophie und Strategie von SUPER SHRED Ihnen hilft, das zu erreichen, was Sie bisher für unmöglich gehalten haben. SUPER SHREDDERN Sie sich!

GESUND UND FIT ZUR TRAUMFIGUR

Zehntausende haben mich in den letzten Jahren immer wieder gefragt: »Wie kann ich schnell abnehmen?« Meine Antwort war immer die gleiche: »Zu rasch Gewicht zu verlieren kann gefährlich sein. Am besten ist es, wenn man

langsam und beständig abspeckt, dann nimmt man auch nicht wieder so schnell zu.«

Es war für mich immer klar, dass ein allmählicher Gewichtsverlust besser ist als ein schnelles Runterhungern – so lautete auch der Kanon der Wissenschaft. Trotzdem wollte ich immer noch herausfinden, ob es nicht doch möglich ist, schnell und gleichzeitig gefahrlos zu »verschlanken«. Schließlich habe ich die Antwort gefunden – ja, es geht! –, aber erst nachdem ich erkannt hatte, aus welchen Gründen Diätfachleute ständig vor Blitzdiäten warnen.

Diäten, die einen raschen Gewichtsverlust versprechen, sind in den allermeisten Fällen extrem – und extrem ungesund. Sie setzen entweder eine starke Drosselung der Kalorienzufuhr voraus, arbeiten mit zweifelhaften Nahrungsergänzungsmitteln, die den Stoffwechsel anheizen sollen, oder sie verlangen, dass man ganze Nahrungsmittelkategorien aus dem Speiseplan streicht. Damit haben zwar viele Menschen zunächst durchaus erfolgreich abgenommen. Aber die Vorteile werden durch die Schäden einer solchen Rosskur niemals aufgewogen! Was hat man davon, sieben, acht Kilo zu verlieren, wenn nachher die Nieren geschädigt sind? Was bringen zehn Kilo weniger Gewicht, wenn man sich nach Beendigung der Diät alles – und noch mehr – wieder draufpackt?

SUPER SHRED wurde speziell für einen kurzfristigen, raschen Gewichtsverlust konzipiert. Das Programm ist nicht als langfristige Diät geeignet. Ich nenne es zielgerichtete Diät. Sie müssen in zwei Monaten für eine Kreuzfahrt in Form sein? In sechs Wochen steht ein Klassentreffen an? Für eine Hochzeit in vier Wochen wollen Sie sich in Bestform präsentieren? Dann ist SUPER SHRED Ihre geheime Wunderwaffe, die Ihnen die gewünschten Ergebnisse liefert. Doch denken Sie immer daran: Wunderwaffen werden nur eingesetzt, wenn es um wirklich viel geht. Für den Normalfall haben Sie reichlich anderes im Arsenal – erst

wenn Sie den entscheidenden Schlag landen wollen, müssen Sie bis zum Äußersten gehen. Das Überraschungsmoment, das etwa auf dem Fußballfeld eine so große Rolle spielt, ist auch bei Ihrem Kampf gegen die Pfunde entscheidend.

VOLLE KONZENTRATION!

Wenn Sie eine Wunderwaffe zu oft einsetzen, weiß Ihr Gegner bald, was er zu erwarten hat, und kann sich darauf einstellen. So verliert Ihre Geheimwaffe irgendwann den Biss. Auch mit SUPER SHRED verhält es sich so: Wer zu lange und zu oft darauf setzt, schmälert die Wirkung. Deshalb ist SUPER SHRED als kurze, heftige Attacke auf die Pfunde gedacht.

Wer langfristig abnehmen möchte, sollte sich an SHRED – die Erfolgsdiät ohne Hungern – halten. Sie ist ein praktisches, preiswertes, geradliniges Programm, das erstaunliche Erfolge bringt. Mit ihr kann man in sechs Wochen zehn Zentimeter Bauchumfang loswerden oder seine Kleidergröße um zwei Nummern reduzieren. Testpersonen, die sich an den ursprünglichen SHRED-Plan gehalten und mit SUPER SHRED noch eins draufgelegt haben, verloren im Durchschnitt wöchentlich etwas mehr als zwei Kilo. SUPER SHRED ist ein Vierwochenprogramm, das auf optimale Ergebnisse ausgelegt ist. Sie haben zwar gewisse Variationsmöglichkeiten, doch sollten Sie das Programm nach Möglichkeit genau so umsetzen, wie es vorgegeben ist. Wir haben nicht viel Zeit zur Verfügung, entsprechend wenig Spielraum bleibt für Umwege oder Auszeiten.

Jeder Tag im Vierwochenprogramm ist wichtig, weshalb die Planung, Vorbereitung und Umsetzung so effizient wie möglich sein müssen. Wer sich auf SUPER- SHRED einlässt, muss Zeit und volle Motivation dafür haben. Wenn Sie von anderen Dingen abgelenkt werden oder gerade wenig

Einfluss auf Ihren Speiseplan haben, sollten Sie gar nicht erst anfangen. Optimale Ergebnisse sind nur möglich, wenn Sie sich dem Programm mit der mentalen und körperlichen Kraft widmen, die es verdient und die auch notwendig ist.

Seien Sie mal vier Wochen lang richtig perfektionistisch!

EIN BISSCHEN »HÖHERE SHREDOLOGIE«

Abnehmen ist nie leicht. Sie müssen Ihren Alltag verändern und auf schlechte Gewohnheiten verzichten, durch die Sie und Ihr Gewicht außer Kontrolle geraten sind. Es ist leicht, den schnellen Gewichtsverlust zu wollen, aber es ist nicht so leicht, diesen Weg auch wirklich zu gehen.

SUPER SHRED ist keine Rosskur, aber es verlangt Ihnen schon etwas ab, und das ist auch so gedacht. Denn wenn Ihr Körper nicht spürbar herausgefordert wird, verändert er sich auch nicht spürbar. SUPER SHRED fordert Sie, aber es überfordert Sie nicht. Je mehr Sie sich anstrengen, desto bessere Ergebnisse erzielen Sie. Ihre Erwartungen sollten also nur so hoch sein wie die Intensität, mit der Sie das Programm umzusetzen bereit sind.

Wie bei allen Diäten wird der Gewichtsverlust von Person zu Person unterschiedlich ausfallen. In unseren Tests hat sich gezeigt, dass der SUPER-SHRED-Durchschnitt bei knapp zehn Kilogramm in vier Wochen liegt. Manche lagen darüber, andere darunter. So viele Teilnehmer wir hatten, so viele unterschiedliche Verläufe gab es auch: Die einen verloren zuerst nur laut Waage Gewicht, die anderen konnten anfangs ausschließlich ihren Umfang reduzieren und wieder andere verbuchten an beiden Fronten Erfolge. Jeder von uns ist anders und reagiert entsprechend unterschiedlich auf Diätpläne. Vergleichen Sie sich nie mit anderen, sonst sind Enttäuschungen vorprogrammiert. Sie sind Ihr eigener Maßstab – und so sollten Sie auch an SUPER SHRED herangehen. Denken Sie daran, wie Sie früher Gewicht verloren haben, und vergleichen Sie die Effektivität früherer Versuche mit Ihren SUPER-SHRED-Ergebnissen. Was Sie in diesen vier Wochen loswerden, hängt von etlichen Variablen ab. Es gibt viele gesundheitliche

Bedingungen, wie zum Beispiel eine Unterfunktion der Schilddrüse, die den Gewichtsverlust verlangsamen oder reduzieren können. Oft wirken sich auch Medikamente, etwa Mittel gegen Bluthochdruck, auf das Körpergewicht aus. Eine Rolle spielt zudem, wie viel Gewicht Sie überhaupt verlieren müssen beziehungsweise wollen, wie weit Sie also von Ihren Wunschmaßen entfernt sind. Wer nur noch 10 Kilo bis zum optimalen Gewicht hat, verliert nicht mehr so viel wie jemand, der noch 30 Kilo davon entfernt ist.

Das ist genau die Crux des Abnehmens: Je näher man seinem Ziel kommt, desto schwieriger wird es, noch Fortschritte zu erzielen. Nehmen Sie es nicht persönlich – unser Körper funktioniert nun einmal so. Er wird sich dagegen sträuben, auch noch die letzten 5 bis 10 Kilo herzugeben. Das heißt nicht, dass gar nichts mehr geht. Aber es heißt, dass man entschlossener und härter an sich arbeiten muss.

Bei SUPER SHRED kommen viele Strategien zum Einsatz. Die drei wichtigsten aber sind: negative Energiebilanz, unregelmäßige Kalorienzufuhr und die Veränderung der Nährstoffdichte. Jede einzelne Strategie bringt Erfolg im Kampf gegen die Pfunde, doch ich habe sie alle drei in einem einzigen Programm zusammengefasst, damit Sie maximale Ergebnisse erzielen.

STRATEGIE NR. 1: NEGATIVE ENERGIEBILANZ

Die Energiebilanz in den negativen Bereich zu bringen ist bei allen Diäten wichtig – und bei SUPER SHRED besonders. Das Prinzip ist denkbar einfach: Es geht um das Verhältnis zwischen den durch Essen und Trinken zugeführten Kalorien und der Menge an Kalorien, die der Körper für seine täglichen Aktivitäten braucht. Dieses Verhältnis entscheidet, ob Sie Ihr Gewicht halten, an Gewicht verlieren oder sich neues Gewicht draufpacken.

- Eine negative Energiebilanz ergibt sich, wenn Sie mehr Energie verbrauchen, als Sie zu sich nehmen. In diesem Zustand sucht Ihr Körper nach Energie, denn er bekommt ja über die Nahrung nicht genug.
- Eine positive Energiebilanz ergibt sich, wenn wir uns mehr Energie zuführen, als wir brauchen. Unser Körper speichert die Energie dann in den Fettzellen.

Drei Energieformen liefert uns die Nahrung: Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß. Und in genau dieser Reihenfolge nutzt unser Organismus diese Quellen auch.

Wenn der Körper Energie verbraucht, etwa bei diversen Aktivitäten wie Sport, Gehen oder auch einfach beim Wegräumen von Geschirr, bedient er sich zuerst der Energie, die ihm Kohlenhydrate bieten, dies ist quasi sein Treibstoff. Die Kohlenhydrate gehen aber bald zur Neige, da der Organismus nur begrenzte Speicherkapazitäten für sie hat. Also macht er sich anschließend über die Fettzellen her, spricht: die eingelagerte Energie. Ganz zuletzt zapft er als Notreserve das körpereigene Eiweiß an.

SUPER SHRED bringt Ihren Körper in eine negative Energiebilanz, damit er seine Energie aus den Fettablagerungen holt und dieses Depot abbaut. Körperliche Betätigung ist bei dem Vierwochenprogramm entscheidend, denn sie schafft überhaupt erst die Nachfrage nach Energie im Körper und damit die Notwendigkeit, Fett zu verbrennen, um diese Energie zu bekommen. Die Kalorien, die Sie tagtäglich konsumieren, wurden exakt so abgemessen, dass Ihr Körper in eine negative Energiebilanz gerät, dass aber trotz sportlicher Betätigung die Eiweißreserven, etwa aus den Muskeln, nicht angegriffen werden.

Sie brauchen während des gesamten Programms keine Kalorien zu zählen (ich habe das für Sie gemacht), dafür müssen Sie sich genau an die Vorgaben zur Größe und Art der Essens- und Getränkeportionen halten.

STRATEGIE NR. 2: UNREGELMÄSSIGE KALORIENZUFUHR

Dass man nur dann Gewicht verliert, wenn man sich weniger Kalorien zuführt, als man verbraucht, weiß inzwischen jedes Kind. Wissenschaftler haben diese alte Wahrheit nun um einige neue Fakten bereichert. Sie befassten sich mit wichtigen »Nebenschauplätzen« wie Stoffwechsel, Kalorienverwertung und Fasten. Wie immer bei neuen Erkenntnissen sind nicht alle einverstanden, gleichwohl sind die Ergebnisse der Untersuchungen so interessant, dass sich nun auch renommierte Forschungsinstitute näher damit befassen.

Eine Diätstrategie, deren Erkenntnisse wir uns bei SUPER SHRED zunutze machen, ist das sogenannte intermittierende (zeitweilig aussetzende) Fasten, bei dem man immer nur eine bestimmte Anzahl von Tagen fastet. Tage, an denen man »normal« isst, wechseln sich also mit Tagen ab, an denen man die Kalorienaufnahme zwar nicht auf null zurückfährt, aber stark drosselt. Beispiel: An fünf aufeinanderfolgenden Tagen hält man eine tägliche Zufuhr von 2500 Kalorien, anschließend kommen zwei Tage mit jeweils nur 700 Kalorien.

Kleinere Studien haben gezeigt, dass das mindestens so wirkungsvoll sein kann wie ein tägliches Fasten. Gleichzeitig aber sollen noch mehr Vorteile als nur ein Gewichtsverlust dabei herauspringen: Der Blutdruck sinkt, die Blutzucker- und Blutfettwerte verbessern sich und das Risiko einer Herzerkrankung wird reduziert. Obwohl noch intensivere Studien nötig sind, ist das intermittierende Fasten ein vielversprechendes Konzept für die Gewichtsreduktion. SUPER SHRED nutzt einen Aspekt des intermittierenden Fastens, den ich unregelmäßige Kalorienzufuhr nenne. Die Kalorien werden nicht so stark zurückgefahren wie beim intermittierenden Fasten, aber die täglichen Kalorien sind so

abgezählt, dass die aufgenommene Menge immer wieder abrupt wechselt. Deutlich wird dies vor allem beim SUPER-SHREDDER-Tag: In jeder Woche gibt es einen Tag, an dem die aufgenommene Kalorienzahl sich deutlich von der an den vorausgehenden und nachfolgenden Tagen unterscheidet. An diesen Tagen ist es ganz besonders wichtig, dass Sie sich an den Plan halten und alle Snacks und Mahlzeiten wie beschrieben zu sich nehmen – nicht mehr und nicht weniger. Dieser Tag wird jeweils der härteste in Ihrer SUPER-SHRED-Woche sein, aber wenn Sie ihn richtig planen und wissen, wofür er gut ist, dann bringen Sie auch ihn gut hinter sich. Am wichtigsten ist dabei der psychologische Aspekt: Sehen Sie den SUPER-SHREDDER-Tag als positive Herausforderung. Er dauert auch nur 24 Stunden – und 24 Stunden lang geht fast alles. Aber auch den Rest der Woche ist Ihre Kalorienzufuhr eine Achterbahnfahrt zwischen den Mahlzeiten und sogar zwischen den Tagen. Wie immer brauchen Sie keine Kalorien zu zählen und keine Nährstoffe zu berechnen, denn die Speisen, Getränke und Portionsgrößen halten Ihren Organismus durch ihre Vielfalt auf Trab und wirken sich dadurch auf Ihren Stoffwechsel aus. Gerade die Veränderungen im Stoffwechsel, die sich durch die Auswahl der jeweiligen Lebensmittel und Mahlzeiten sowie die genau abgestimmten Trainings einstellen, wirken sich ganz entscheidend auf Ihren Erfolg aus.

Beim ursprünglichen Sechs-Wochen-SHRED-Programm hat sich die Kalorienmenge von Woche zu Woche verändert, bei SUPER SHRED jedoch gibt es stärkere Schwankungen. Dieses Auf und Ab fordert Ihren Körper ständig und zwingt ihn, neue Stabilität zu suchen und sich anzupassen. Der Trick dabei ist, dass Ihr Stoffwechsel diese Stabilität kaum je erreicht. Er kann sich also niemals gemütlich zurücklehnen. Dadurch ergibt sich eine Instabilität, die Ihren Kalorienverbrauch deutlich erhöht und Ihre Speckröllchen nur so dahinschmelzen lässt.

»Schockieren« Sie Ihren Stoffwechsel, und die Pfunde flüchten!

STRATEGIE NR. 3: VERÄNDERUNG DER NÄHRSTOFFDICHTHEIT

Mit der Nährstoffdichte ist die Menge der Nährstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Co.) gemeint, die Sie mit einer Speise oder einem Getränk pro Kalorie aufnehmen. Ideal ist eine maximale Nährstoffzufuhr bei minimaler Kalorienzufuhr. SUPER SHRED funktioniert auch deshalb, weil das Essen außerordentlich nährstoffdicht ist. Das erreichen wir, indem wir den Anteil von Fleisch, fettreichen tierischen Lebensmitteln wie Sahne sowie von Kohlenhydraten verringern, die bei vielen Kalorien relativ wenig Nährstoffe liefern. Kurzum: Sie fahren die Menge gesunder Nährstoffe hoch und die Kalorienzahl gleichzeitig herunter.

Die meisten Menschen sind Allesfresser, ernähren sich also sowohl von pflanzlichen als auch von tierischen Produkten. Ganze Bücher wurden darüber geschrieben, ob nun eine auf Pflanzen oder eine auf einer Mischkost mit Fleisch basierende Diät besser ist. Aus meiner Sicht: Gesund zubereitetes Fleisch kann in moderater Menge einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Diät leisten. Doch ein hoher Anteil pflanzlicher Lebensmittel ist mindestens ebenso wichtig, da pflanzliche Ernährung Krankheiten vorbeugt, den Gewichtsverlust erheblich fördert und das Abnehmen durch die vielen in Pflanzen enthaltenen Gesundheitsstoffe erheblich schonender für Sie macht. Die Ballaststoffe der Pflanzen geben zudem ein nachhaltigeres Sättigungsgefühl und verhindern Heißhunger.

Fleisch oder Fisch sind bei SUPER SHRED keine Pflicht. Vegetarier können das Programm ebenfalls erfolgreich

durchziehen. Sie brauchen nur die tierischen Bestandteile der täglichen Menüs durch etwas Pflanzliches ersetzen. Sie essen nach wie vor Gemüse, Fleisch und Fisch, doch sind Ihre Speisen so zusammengesetzt, dass Sie zum Ende jedes Tages hin eher pflanzliche als fleischliche Kost zu sich nehmen. Mit anderen Worten: Sie bekommen einen Allesfresser-Speiseplan mit hoher Nährstoffdichte und starkem Pflanzenanteil. Das verhilft Ihnen zu reichlich gesunden Ballaststoffen und Antioxidanzien (die fangen sogenannte freie Sauerstoffradikale, die uns alt, krank und dick machen). Gleichzeitig reduziert sich die Anzahl der Kalorien tagsüber. Ihre ersten Mahlzeiten sind also etwas üppiger als die letzten. Das ist wichtig, denn wenn wir im Lauf des Tages weniger aktiv werden und keine Zeit mehr haben, Kalorien zu verbrennen, müssen wir auch die Zufuhr von Energie etwas drosseln.

DIE SUPER-SHRED-WOCHEN

WIE SUPER SHRED FUNKTIONIERT

SUPER SHRED ist ein Programm, das sofort wirkt und trotzdem gesund ist. Es ist eine sehr einfache, unmittelbar umsetzbare Strategie: Sie bekommen jeden Tag einen exakten Speiseplan, an den Sie sich halten müssen – mit einigen Wahlmöglichkeiten als Spielraum. Entscheidend fürs erfolgreiche Abspecken ist das Timing – tun Sie also Ihr Bestes!

Jede Woche ist anders. Manchmal dürfen Sie sich an einem Tag drei Snacks, ein andermal nur zwei gönnen. In manchen Wochen stehen vier Mahlzeiten täglich auf dem Programm, in anderen zwei. Der Fahrplan für jede Woche steht am Anfang jedes Kapitels und ist sehr wichtig, lesen Sie alles gut durch.

SUPER SHRED geht über vier Wochen. Jede Woche ist ein eigenständiges Programm, doch die Wochen bauen aufeinander auf und bilden so einen kompletten Diätplan. Jede Woche hat ein anderes Thema und einen anderen Zweck, aber das Ziel der gesamten Strecke ist es, schnell Gewicht loszuwerden.

- In der ersten Woche schaffen Sie sich gute Grundlagen. Wir haben nur vier Wochen Zeit, um das gewünschte Resultat zu erzielen, also müssen wir gleich in die Vollen gehen. Die erste Woche ist die leichteste, aber sie ist sehr wichtig, denn sie legt den Grundstein für den Erfolg des Programms. Sie gewöhnen sich an die Zeiteinteilung der Mahlzeiten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Trainings- und Essenszeiten optimal takten. Das Gros der Teilnehmer verliert in dieser Woche gut zwei Kilo, manche

sogar noch mehr. Die Ergebnisse variieren jedoch und hängen von allerlei Faktoren ab.

- »Drehen Sie auf« ist das Motto der zweiten Woche. Sie ist speziell darauf ausgerichtet, Sie voranzutreiben. Bei den meisten Diäten reduziert sich der Abnehmeffekt in der zweiten Woche drastisch. Um das zu verhindern, müssen Sie diesen natürlichen Verlangsamungsprozess durch ein zusätzliches Durchstarten hinter sich bringen. Sie werden zwar trotzdem nicht ganz so viel Ballast abwerfen wie in der ersten Woche, aber Sie meiden Stillstand ebenso wie den großen Frust. In dieser Woche ist ein Motivationsschub besonders wichtig, denn wenn Sie die sieben Tage hinter sich gebracht haben, haben Sie schon die Hälfte geschafft.
- »Bringen Sie sich in Form« habe ich die dritte Etappe des Programms genannt, weil sich der Körper in dieser Woche merklich verändert und Sie einen echten Unterschied zu erkennen beginnen. Er bekommt eine andere Form, die Kleider sitzen anders als vorher, und Sie erhalten immer häufiger Feedback von anderen, dass Sie sich positiv verändern. Die dritte Woche ist die schwerste und geht mit einer echten Veränderung der Kalorienzufuhr einher. Diese Etappe ist hart, aber nicht unüberwindlich. Sie kriegen die sieben Tage schon hinter sich – und danach haben Sie umso mehr Selbstvertrauen und wissen, wozu Sie imstande sind, wenn Sie Geist und Körper nur richtig darauf einstellen.
- »Bleiben Sie hartnäckig« heißt die vierte und letzte SUPER-SHRED-Woche. Ich habe sie so genannt, weil es sehr wichtig ist, dass Sie das Programm fokussiert und entschlossen bis zum Schluss durchziehen. Woche vier ist nicht die einfachste, aber auch nicht die schwierigste Phase des Programms. Nachdem Sie in Woche drei so richtig aufgedreht haben, scheint Ihnen die letzte Etappe gut machbar. Widerstehen Sie aber auf den letzten Metern allen Versuchungen und bleiben Sie Herr der

Lage! Sie wissen ja bereits, was eine Woche SUPER-SHRED bedeutet. Jetzt können Sie alles ins Spiel bringen, was Sie bereits gelernt haben, und zum Schlusssprint ansetzen. Bleiben Sie stur, dann kann Sie nichts stoppen!

WOCHENÜBERBLICK

WOCHE 1: GRUNDLAGEN



WOCHE 2: AUFDREHEN



WOCHE 3: DEN KÖRPER FORMEN



WOCHE 4: DRANBLEIBEN



DER RICHTIGE RHYTHMUS

Mahlzeiten zu überspringen ist nicht ratsam, denn es kann sich sehr kontraproduktiv auswirken und Ihrem Erfolg im Weg stehen. Wenn Sie einmal nicht die ganze Mahlzeit schaffen, müssen Sie auch nicht alles aufessen – aber essen Sie wenigstens ein bisschen. Eine Mahlzeit ganz zu streichen tut Ihrem Körper nicht gut, denn er muss sich an den regelmäßigen Mahlzeitenrhythmus gewöhnen. Er braucht die Energie, damit er weiter gut funktioniert.

Essen Sie, bis Sie satt sind, aber nicht, bis Sie »bis zur Halskrause voll« sind. Wir alle wissen, wie es sich anfühlt, so vollgestopft zu sein, dass man kaum vom Tisch hochkommt. Es mag noch so gut geschmeckt haben: Später liegt es einem im Magen, sodass man sich überhaupt nicht mehr bewegen mag. Wenn Sie reinhauen, bis nichts mehr geht, essen Sie viel zu viel – und das ist genau das Gegenteil von dem, was wir mit SUPER SHRED erreichen wollen.

Das SUPER-SHRED-Programm hilft Ihnen auch, Ihre Beziehung zu Nahrung nachhaltig zu verbessern, sodass Sie die wahren Bedürfnisse Ihres Körpers erkennen und sich darauf einstellen können, anstatt immer nur zu erraten, was gut für ihn sein könnte und was nicht.

VARIATIONEN UND WAHLMÖGLICHKEITEN

SUPER SHRED lässt sich perfekt an individuelle Bedürfnisse anpassen und ist daher für fast alle geeignet. Sie können sich an den Plan halten, ganz gleich, ob Sie Beschwerden haben, sich mit den Auswirkungen einer Nahrungsmittelallergie herumschlagen müssen oder einfach nicht alles mögen oder nicht alles essen wollen. Sie können den täglichen Speiseplan nach Bedarf variieren. Doch bitte immer nur im vorgegebenen Rahmen, denn die ausgefeilte Strukturierung des Programms SUPER SHRED ist entscheidend für den Erfolg. Zu große Abweichungen schmälern Ihre Erfolgsaussichten.

Ich habe also versucht, so viele Szenarien wie möglich abzudecken und das Programm für so viele Abnehmwillige wie möglich anwendbar zu machen. Jedoch kann keine Diät allen Eventualitäten Rechnung tragen. Deshalb ist auch der gute alte gesunde Menschenverstand wichtig und muss bei Zweifelsfällen ins Spiel gebracht werden: Wenn Sie nicht mehr weiterwissen oder unsicher sind, gehen Sie auf Nummer sicher! Gemüse eignet sich beispielsweise immer als Ersatz, damit liegen Sie niemals falsch. Aber es muss auch passend zubereitet werden. Frittierte grüne Tomaten beispielsweise schmecken zwar köstlich, sind aber nicht unbedingt das richtige Gemüse im Rahmen einer Diät. Unsere Diätgrundlage ist es, Lebensmittel so unverfälscht wie möglich zu essen. Haben Sie also die Wahl – etwa wenn sich ein Restaurantbesuch nicht umgehen lässt –, wählen Sie die kalorienärmere, weniger stark verarbeitete, mit möglichst wenig verschiedenen Zutaten zubereitete Alternative mit den meisten Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und Proteinen. Also etwa Salat zum Selbstanmachen und ein Hühnchensteak vom Grill statt Salat mit French Dressing und paniertes Schnitzel. SUPER SHRED muss Ihr ständiger Begleiter sein, ganz gleich ob Sie in einem Restaurant, bei Freunden oder im Büro essen. Es ist ein durchaus alltagstauglicher Plan. Selbst unter widrigen Umständen sollten Sie immer etwas finden, das dem Programm nicht zuwiderläuft oder das die Zeit überbrückt, bis Sie etwas Besseres finden.

TRAINING UND WORKOUT

Ich weiß schon, »Training« ist das Wort, das viele von Ihnen gar nicht gern hören. Bei SUPER SHRED aber gehört es unbedingt zum Programm. Denken Sie dran: Sie wollen in extrem kurzer Zeit extrem beeindruckende Ergebnisse sehen. Dazu müssen alle beteiligten Strategien aufeinander abgestimmt sein, sie müssen optimal funktionieren und

ineinandergreifen. Körperliche Betätigung ist nun einmal die beste Möglichkeit, den Stoffwechsel auf Trab zu bringen und die Energie zu verpulvern, die in Ihren Fettzellen gespeichert ist.

Jeden Tag empfehle ich Ihnen eine gewisse Trainingszeit. Dieses Workout sollte Ihr Minimum sein. Wenn mehr drin ist, umso besser – nur zu! Einige Tage sind als Ruhetag gedacht. Wer trotzdem trainieren will, kann das ohne Weiteres tun. Je mehr Sport Sie treiben, desto bessere Ergebnisse erzielen Sie.

Die DVD SHRED 27 Burn zeigt ein 27-Minuten-Workout, das speziell für SHREDDER zusammengestellt wurde (mehr dazu auf meiner Homepage, siehe [>](#)). Viele sind überrascht, dass dieses Workout so kurz ist – wo Fitnesstrainer und andere doch immer raten, mindestens eine Stunde am Tag zu trainieren. Das High-Intensity-Intervalltraining auf der DVD ist allerdings besonders gut geeignet, Kalorien zu verbrennen, die Ausdauer zu verbessern und die allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern. Sie können sich nach der DVD richten oder Ihr eigenes Workout durchziehen.

Abwechslung ist mehr als ratsam, denn ein abwechslungsreiches Training hält Ihren Stoffwechsel auf Touren und verhindert außerdem, dass Ihnen langweilig wird.

Im Mittelpunkt des SUPER-SHRED-Workouts steht Ausdauertraining, auch Cardiotraining (Herz-Kreislauf-Training) genannt. Das heißt aber nicht etwa, dass Kraftübungen mit freien Gewichten oder Bändern »tabu« sind! Krafttraining kann in der zweiten Woche dazukommen. Für ein gutes Krafttraining sollten Sie nicht mehr als etwa eine halbe Stunde veranschlagen. Versuchen Sie das dreimal die Woche durchzuhalten. Denken Sie dran: Wir wollen keine Riesenmuckis aufbauen, sondern eher schlanke Muskeln entwickeln. Beim Krafttraining bedeutet das: leichte Gewichte und viele Wiederholungen. Wenn Sie beispielsweise Armcurls mit einer Zwei-Kilo-Kurzhandel

durchführen, sollten 15 Wiederholungen pro Satz und insgesamt drei Sätze drin sein. Schaffen Sie das nicht, ist das Gewicht noch zu schwer.

Es kann sehr hilfreich sein, wenn Sie sich im Fitnessstudio um die Ecke ein paar Einweisungstunden mit einem Trainer reservieren, damit Sie die Übungen sicher und in der korrekten Ausführung und Körperhaltung durchzuführen lernen. Das schont und schützt auch Ihre Gelenke und Bänder.

Krafttraining als Ergänzung zum Ausdauertraining kann Ihren Stoffwechsel zusätzlich auf Trab bringen und Ihnen helfen, Energie, also Kalorien, noch schneller zu verbrennen. Denn in der Muskulatur wird viel Fett verbrannt – je mehr und aktivere Muskeln Sie haben, umso größer ist Ihr Plus bei der Fettverbrennung.

Suchen Sie sich einen Sportpartner! Das hebt die Motivation.

UND WAS KOMMT DANACH?

SUPER SHRED ist, wie bereits erklärt, nicht als langfristiger Plan gedacht. Das kann ich gar nicht genug betonen! SUPER SHRED ist Ihre Geheimwaffe, wenn Sie schnell und gesund Gewicht verlieren möchten. Ich habe das Programm speziell als Schnellschuss für »Notfälle« entworfen und nicht als dauerhafte Diät für den Rest Ihres Lebens. Es ist eine zielgerichtete Diät. Sobald Sie den SUPER-SHRED-Monat hinter sich haben und Ihr Gewicht halten oder sogar weiter drosseln möchten, sollten Sie zum normalen SHRED-Diätplan zurückkehren.

SUPER SHRED passt perfekt zur normalen SHRED-Diät. Dank der täglichen, modulartigen Essenspläne und der Anpassungsfähigkeit des Programms lässt es sich bestens mit SHRED verknüpfen.

Der durchschlagende Erfolg bei einem SUPER-SHRED-Zyklus verleitet Sie möglicherweise dazu, noch einmal vier Wochen dranzuhängen. Das ist okay, aber mehr als zwei Zyklen am Stück sind nicht ratsam. Bevor Sie einen weiteren SUPER-SHRED-Zyklus beginnen, sollten Sie mindestens einen sechswöchigen normalen SHRED-Zyklus einfügen.

Ihr Körper darf sich nämlich nicht an den immer gleichen Essens- und Trainingsrhythmus gewöhnen. Wenn Sie optimale Ergebnisse erzielen und halten wollen, sollten Sie nur gelegentlich einen SUPER-SHRED-Monat einlegen und ansonsten zum regulären SHRED-Plan oder einer anderen dauerhaft gesunden Lebensweise zurückkehren. So bleibt Ihre »Geheimwaffe« SUPER SHRED scharf und wirkungsvoll für eventuelle spätere Einsätze!

WOCHE 1

WOCHE 1

WOCHE 1 / TAG 1

[|>](#)

WOCHE 1 / TAG 2

[|>](#)

WOCHE 1 / TAG 3

[|>](#)

WOCHE 1 / TAG 4

[|>](#)

WOCHE 1 / TAG 5

[|>](#)

WOCHE 1 / TAG 6

[|>](#)

WOCHE 1 / TAG 7

[|>](#)

SCHAFFEN SIE GRUNDLAGEN

Willkommen zu Ihrer ersten SUPER-SHRED-Woche. Ich verspreche Ihnen: Es wird eine ereignisreiche, spannende Reise. Aber bevor wir loslegen, müssen Sie sich fest vornehmen, dass Sie in den nächsten vier Wochen Ihr Allerbestes geben und sich an den Plan halten. Sie müssen mir versprechen, dass Sie nicht nach Entschuldigungen suchen und auch dann noch dabeibleiben, wenn Sie Frust schieben oder das Gefühl haben, es einfach nicht mehr zu schaffen. Die erste Woche ist die Basis für Ihre Erfolgchancen in den restlichen drei Wochen! Sie müssen sich also jetzt für den Rest des Wegs programmieren. Eines sollte klar sein: Sie werden Ihrem Körper viel abverlangen, denn es geht um einen durchschlagenden Erfolg in kürzester Zeit. Sie müssen also wohl oder übel Ihr Bestes geben. Je mehr Arbeit Sie hineinstecken, desto bessere Ergebnisse werden herauskommen. Weil Sie nur wenig Zeit haben, müssen Sie vom ersten bis zum letzten Tag voll einsatzfähig sein. Denken Sie an »Hundstagen« daran: Jeder Tag, an dem Sie sich an den Plan halten, bringt Sie Ihrem Traum näher. Jeder Tag, an dem Sie zu viel essen, mehr als eine Mahlzeit überspringen oder etwas essen, das nicht auf dem Speiseplan steht, entfernt Sie wieder ein großes Stück von Ihrem Ziel. Sollten Sie in der ersten Wochenhälfte (Tag 1 bis 3) straucheln, beginnen Sie die Woche unbedingt noch einmal von vorn. Werden Sie an Tag 4 schwach, wiederholen Sie Tag 4. Wenn Sie an Tag 5 bis 7 vom rechten Weg abkommen, gehen Sie einen Tag zurück und wiederholen Sie ihn. Kleinere »Verfehlungen« wie ein zusätzlicher kleiner Snack oder eine um höchstens 30 Minuten nach vorn oder hinten verschobene Mahlzeit erfordern keinen Neustart. Nobody's perfect – und niemand erwartet Perfektion von Ihnen. Ob Sie nur leicht geschwächelt oder deftig danebengegriffen

haben, wissen Sie selbst am besten. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Sie betrügen sich sonst um den Erfolg. Der »Fahrplan« rechts gibt den Takt für Ihre Mahlzeiten und Snacks vor. Und dieser Plan ist wichtiger, als Sie glauben, denn er verteilt die Kalorienzufuhr so über den Tag, dass die Fettverbrennung im Stoffwechsel auf einem optimalen Level gehalten wird und der Insulinspiegel so konstant wie möglich bleibt. Zu starke Schwankungen des Insulinspiegels führen zur Gewichtszunahme. Mit der Verteilung der unterschiedlichen Mahlzeiten in unserem Programm sollen Extremausschläge des Blutzuckers und damit des Insulins im Blut nach oben und unten so weit wie möglich vermieden werden.

Der folgende Plan ist allerdings nur als Beispiel gedacht. Jeder hat seinen eigenen Tagesrhythmus, in den die Mahlzeiten eingefügt werden müssen. Wichtig ist, dass die Abstände zwischen den Mahlzeiten genau eingehalten werden!

IHR TAGESPLAN	
07:30 UHR:	AUFWACHEN
08:30 UHR:	FRÜHSTÜCK
10:00 UHR:	SNACK 1
11:30 UHR:	SNACK 2
12:30 UHR:	MITTAGESSEN
16:30 UHR:	SNACK 3
19:30 UHR:	ABENDESSEN

Lesen Sie die Vorgaben auf den folgenden Seiten gut durch, bevor Sie loslegen. Schlagen Sie lieber noch einmal nach, wenn Sie nicht sicher sind. Sind auch danach noch Fragen offen, lassen Sie am besten Ihren gesunden Menschenverstand entscheiden und lassen lieber die Finger von Essen, das nicht auf dem Plan steht. Wir haben nicht viel Zeit, um abzuspecken, deshalb schlagen falsche