





**SCHLANKMACHER.** Sie ist eine große Verfechterin von Kohlenhydraten: Nudeln & Co liefern schnelle Energie und vermeiden Hungerattacken, ist Christina Lachkovics überzeugt. Ihre Ernährungsmethode fit 10 kennt kein Darben und kaum Verbote. Gewinnen Sie eines von 17 Ernährungscoachings.

it ihrem Buch "Kohlenhydrate sind keine Dickmacher" (Kneipp, € 17,95) wurde sie zur Bestsellerautorin. Promis wie Marie-Christine Giuliani (WOMAN berichtete) oder Ex-Fußballprofi Andreas Herzog schwören auf ihre Methode. Im Unterschied zu vielen anderen Experten will Christina Lachkovics mit der Vorstellung aufräumen, dass vor allem Kohlenhydrate an ein paar Kilos zu viel auf den Rippen schuld sind. In zehn Wochen soll ihre Methode fit10 (www.fit10.at) zurück zu gesundem Essverhalten führen und auch gleich mit Ernährungsmythen aufräumen. 16 weitere Ernährungsberaterinnen sind bereits Teil ihres Netzwerks. Jede von ihnen stellt eine Beratung für eine WOMAN-Leserin kostenlos zur Verfügung.

So funktioniert es. Kohlenhydrate, so weiß Lachkovics, sind Teil einer ausgewogenen Mischkost und kurbeln die Fettverbrennung richtig an. Sie sind außerdem der Hauptenergielieferant für den Organismus. Als gesünder gelten allerdings auch in ihrem Programm die sogenannten komplexen Kohlenhydrate wie Vollkornbrot, Reis, Nudeln oder Kartoffeln. Sie machen >

### MYTHOS NR. 1 ABENDS SOLL MAN AUF

KOHLENHYDRATE VERZICH-TEN. Stimmt nicht! Aber das Abendessen sollte etwas kleiner und kohlenhydratärmer als die anderen Mahlzeiten sein. Legen Sie nur einmal ein Dinner light pro Woche ein – das Abendessen wird durch ein Glas Buttermilch ersetzt, das pusht die Fettverbrennung.



Das Geheimnis liegt in der richtigen Einteilung.

PAUSEN EINHALTEN. Sie sollten Ihren Kalorienbedarf über den ganzen Tag verteilt essen. Wenn Sie das Frühstück und vielleicht sogar das Mittagessen auslassen, bekommen Sie abends mit Sicherheit Heißhunger. Wenn Sie dann plötzlich 1.500 Kalorien oder mehr essen, kann der Körper diese Kalorienzufuhr nicht bewältigen und setzt Fett an. Zwischen den Mahlzeiten sollten unbedingt vier bis sechs Stunden Pause liegen, damit die Fettverbrennung in Gang kommt. Da sind dann auch Fruchtsäfte tabu.



## GESUND ERNÄHRUNG

 nachhaltig satt und beugen den tückischen Heißhungerattacken vor. Weißmehl oder Kuchen hingegen kann der Körper schnell aufspalien, das lässt den Blutzucker rasch ansteigen und ruft das Speicherhormon Insulin verstärkt auf den Plan.

Regel eins, Essen Sie zu ieder Mahlzeit komplexe Kohlenhydrate, sie sind auch am Abend nicht verboten. Da allerdings sollte die Menge geringer sein.

Regel zwei. Es gibt keine Verbote, (fast) alles ist erlaubt.

Entscheidend sind die - individuell unterschiedliche /s. unten: Individueller Plan) – Menge, die Ausgewogenheit, frische Zutaten und die Vermeidung von Fertigprodukten. "Als berufstätige Mutter weiß ich, dass ein strenger Ernährungsplan im Alltag nur schwer umzusetzen ist", meint Lachkovics, "die einfache Anwendung ist mir deshalb schr wichtig."

Regel drei. Zwischen den

mal in Maßen genascht werden, allerdings immer nur di-

Individueller Plan. Um für jeden den richtigen Ernährungsplan zu erstellen, wird mittels Wechselstroms der sogenannte BIA-Wert (Bio-Impedanz-Analyse) des Körpers berechnet. Er gibt Auskunft über den Muskel- Wasser- und Fettanteil. Auf dieser Basis wird ein individueller Plan erarbeitet, der ganz konkret auf die persönlichen Probleme eingeht.

MYTHOS NR. 2 KARTOFFELN MACHEN DICK. Stimmt nicht. Die Art der Zubereitung ist abe wichtig. 100 g gekochte Buche, Kartoffeln sind wichtig, denn sie besitzen Vitalstoffe,

Mahlzeiten müssen vier bis sechs Stunden Pause liegen, damit der Insulinspiegel sinken kann. Auch Fruchtsäfte, Obst oder Kaugumini sind in dieser Pause tabu. Regel vier. Es darf auch ein-

rekt nach den Mahlzeiten.

Alltog. Der Vorteil von fitzo: Hat man die Regeln in den zehn Wochen Umstellungsphase verinnerlicht, sind sie auch im Alltag ganz leicht anzuwenden. Wichtig ist vor allem, dass Sie regelmäßig essen. Den ganzen Tag zu lrungern und den Großteil der täglichen Kalorien etwa am Abend zu essen, führt unweigerlich zu Übergewicht, "Fitzo ist keine Diät, sondern ein Fahrplan zurück ins richtige Essverhalten". so Lachkovics.

Cartoffeln haben etwa 75

cal, 100 g Chips dagegen

schlagen mit gut 500 kcal zu

die unser Körper dringend

braucht, liefern schnelle

Energie und machen satt.

Beispiel. So könnte ein Tag

mit fitte ausschen: Morgens

zwei Scheiben Brot mit Tomate

und Schinken und ein Stück

Obst. Mittags gibt es 80-90 g

(im Rohzustand) Reis mit 90 g

Fleisch, gekochtem Gemüse und

Salat. Abends lässt man sich

eine Scheibe Brot mit 'Thun-

fisch und Rohkost schmecken.

Mitmachen. Sie sind auf fitto neugicing geworden? Gewinnen Sie eine Beratung von unseren Expertinnen. Alle Infos finden Sic auf Seite 106.

JASMIN ALTROCK

### MELANIE Y. BRUS, 38

Bei mir steht der Genuss im Vordergrund.

GESUND UND GUT. Am wichtigsten ist mir, dass meine Klientinnen die Ernährungsmethode leicht umsetzen können. Sie sollen wieder zu einem natürlichen Essverhalten zurückfinden. Der große Vorteil: Nichts wird verboten. Das heißt natürlich nicht, Sie dürfen wahllos alles essen, was Ihnen in die Finger kommi. Aber ab und zu nach dem Mittagesson ein wenig naschen ist in Ordnung. Und falls Sie einmal über die Stränge schlagen, weil Sie z. B. zu einer Feier eingeladen sind, bauen Sie einfach einen Obstund Gemüselag ein, der das wieder ausbügelt. Wichtig ist, dass man nicht aufgibt, nur weil man sich einmal night an das Programm gehalten hat. Kleine Ausrutscher ab und zu verzeiht der Körper.

Gesunde Ernährung ist die Wurzel des Wohlbefindens.

AUF DEN KÖRPER HÖREN. Die Nahrung, die man zu sich nimmt, beeinflusst einfach alles. Ob man müde ist oder nicht, ob man gesund ist oder nicht. Am wichtigsten ist mir, dass meine Klientinnen auf ihren Körper hören. Sie müssen herausfinden, was ihnen gut tut. Es hillt nichts, wenn ich ihnen sage, dass sie Milch trinken sollten, wenn sie vielleicht eine Laktoseintoleranz haben. Ein Ernährungstagebuch kann dabei helfen. Zwei Wochen lang wird jede Mahlzeit aufgeschrieben inklusivo oventueller Beschwerden, die auftreten. Gemeinsam erarbeiten wir dann den Ernährungsplan für die nächsten Wochen.



Die Leute sollen wieder Spaß am Essen haben.

AUSGEWOGEN. Das Wichtigste ist, dass man von allem etwas bekommt. Nur Gemüse allein macht nicht satt. Da fehlen einfach die Kohlenhydrate. Aber Gamüse ist natürlich wichtig für die Vitamin- und Mineralstoffversorgung. Und: Man darf nicht so streng mit sich sein. Nur in den ersten drei Wochen der Ernährungsumstellung sollte man sich strikt an den vorgegebenen Plan halten, damit der Körper sich an das andere Essvernalten gewöhnt. Danach ist auch einmal ein Schnitzel arlaubt.

# WEITERE ERNÄHRUNGSPROFIS

Auch diese zwölf Coaches bieten je einer Leserin eine Beratung an.

unf Ernährungsberaterinnen haben wir Ihnon bereits auf den ersten Seiten vorgestellt. Hier finden Sie noch zwälf weitere. Auch diese Expertinnen sind auf die fit10-Methode spezialisiert und geben Ihnen Tipps für eine gesunde Ernährungsweise.



# ■ ANDREA SCHREIBER, 30, 9020 Klagenfurt.

"Keine Angst vor Rückschlägen. Wenn Sie in alte Muster fallen, beginnen Sie am nächsten Tog neu."



### ANNA BRANDTNER, 27, 2564 Weissenbach.

"Ein Foto von Ihnen am Kühlschrank hilft, sich zu erinnern, was Sie ändern möchten."



#### BARBARA HORVAT, 41, 4050 Traun.

"Es geht darum, in die richtige Richtung zu gehen. Verlangen Sie nicht das Unmögliche von sich."



### DANIELA SCHUSTER, 30, 2340 Mödling.

"Nie eine Mahlzeit auslassen. Planen Sie ein großes Abendessen, gibt es zu Mittag einen Snack."



### HEIDI BRUCKNER, 35, 3071 Böheimkirchen.

"Kleine Schritte bringen Erfolg. Setzen Sie sich realistische Ziele, dann bleiben Sie leichter dabei."



### HILDEGARD STROBL, 32, 2870 Aspang.

"Ein Glas warmes Wasser mit 1 EL Apfelessig zum Frühstück hilft bei träger Verdauung."



# ILLY BERNHART, 40, 6020 Innsbruck.

"Mit Sport ist das Abnehmen viel leichter. Gehen Sie mindestens 3x pro Wache walken oder laufen."



#### MARTINA ANDERT, 36, 1100 Wien.

"Machen Sie sich keinen Druck. Genuss und Freude am Essen erleichtern Ihnen das Abnehmen."



### ROMANA INGER, 26, 1090 Wien.

"Wenn Sie Heißhunger bekommen, essen Sie ein paar Löffel Joghurt, das mildert ihn."



# SONJA LUGBAUER, 25,

3251 Purgstall/Erlauf.

"An langen Tagen sind 3 Mahlzeiten oft zu wenig. Teilen Sie in dem Fall eine davon in zwei Teile."



### VERONIKA KÖGL, 41, 2500 Baden.

"Warten Sie nicht auf den richtigen Zeitpunkt, den gibt es nicht. Beginnen Sie einfach jetzt."



#### JULIA PROCHAZKA, 25, 3504 Krems/Stein.

"Suchen Sie sich jemand Gleichgesinnten. Ein gemeinsames Ziel macht alles viel leichter."

# MYTHOS NR. 3

### NACH 17 UHR SOIL MAN NICHTS MEHR ESSEN.

Stimmt nur, wenn Sie bereits um 20 Uhr ins Bett gehen.
Denn es gilt: Zwei bis drei Stunden vor dem Schlafen sollten Sie nichts mehr zu sich nehmen, sonst kann es die Nachtuhe stören Der Körper benötigt aber auch in der Nacht Energie für den Stoffwechsel. Perfekt ist deshalb ein ausgewogenes Abendessen aus viel Eiweiß und wenig Fett und Kohlenhydraten.

### SO KÖNNEN SIE EINE BERATUNG GEWINNEN!

Bewerben Sie sich für ein exklusives Ernährungscoaching bei einer unserer 17 Expertinnen.

Sa machen Sie mit: Suchen Sie sich einfach einen Coach aus, und schicken Sie uns eine SMS mit Name, Telefonnummer, kurzer Beschreibung, warum Sie mitmachen wollen, und dem Namen der bevorzugten Beraterin.

### SMS an 0900 700 544 (€ 0,70/SMS) mit dem Kennwort ERNÅHRUNG

Einsendeschluss 5 Juli 2012. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Die Gowinner werden schriftlich benachrichtigt.\* and and elementarious de departure (200) and the destruction of the fourth of the recognition of the recognition of the section of the section process and the section of the section process than the section of the se