

bodycur: Essen, was schmeckt ...

# Genuss ohne Verdross

**G**esund abnehmen, dauerhaft schlank bleiben und dabei nach Herzenslust genießen. Wer's glaubt, wird selig – oder hat schon die bodycur-Methode kennen gelernt. **Das Geheimnis:** Fett, Zucker, Nudeln und Kartoffeln aus der Ernährung verbannen, stattdessen bei tierischem Eiweiß und Gemüse kräftig zulegen! Die Gerichte würzt man nicht mit Salz, sondern peppt sie mit **frischen Kräutern** auf, z. B. mit Salbei, Thymian oder Basilikum. In Salatsoßen gibt man Joghurt statt Crème fraîche, und Sahne lässt sich häufig durch kalorienarme Kondensmilch ersetzen. **Dazu viel trinken** – bis zu drei Liter am Tag werden bei der Diät empfohlen! Das Gute dabei: Der gefürchtete Jojo-Effekt bleibt aus, denn mit dieser Methode

schwinden die unliebsamen Fettpölsterchen für alle Zeiten!

**IN KURZER ZEIT viele Pfunde abbauen**

In den ersten Wochen verliert man mit dieser Ernährungsumstellung zwischen **acht und zwölf Prozent seines Körpergewichts**. Und das, ohne zu hungern. Die richtige Anleitung und Ernährungsberatung dazu bekommt man in einem bodycur-Zentrum.

So läuft die Therapie ab: Am Anfang steht die **vierwöchige Abnehmphase**, dann folgt die dreiwöchige Nachkur und eine sechsmonatige Festigungsphase (Kosten ca. 100 Euro im Monat). Folgetherapien kann man wochenweise mit dem bodycur-Zentrum vereinbaren.



**Die Lust auf Bewegung kommt von ganz alleine!**

**W**er zu viele Pfunde mit sich herumschleppt, hat auch meist keine Lust, sich zu bewegen. Je mehr

Pfunde jedoch schwinden, desto größer wird das Bedürfnis nach Bewegung. Der Drang danach kommt ganz von selbst. Dabei sollte man es mit dem Sport aber nicht gleich übertreiben. Idealerweise beginnt man mit **Nordic Walking**. Der Trendsport „modelliert“ die Figur, besonders wenn man sich in der Fettverbrennungszone

(Puls 115 bis 135) bewegt. Auch mit **Stretching** und **Wassersport** kommt man in Form. Wer schwimmt, trainiert sogar gleichzeitig Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Muskulatur. Außerdem verbrennt man schon mit langsamen Schwimmübungen etwa 250 kcal in 30 Minuten. Also regelmäßig einplanen!



... und dabei abnehmen

**Stoffwechsel-Check hilft schlank werden**

**W**er wissen will, wie viele Kalorien er verbraucht, kann dies durch das Hightech-Gerät „**Calorie-Fit**“ ermitteln lassen. Es liefert anhand der ausgeatmeten Luft exakte Daten. So wird die individuelle Kalorienmenge errechnet, mit der man abnimmt. Darüber hinaus zeigt der Kohlendioxidgehalt in der ausgeatmeten Luft, welche Stoffe der Körper in Energie umgewandelt hat: Ist der **Kohlendioxidgehalt** hoch, wurden hauptsächlich Kohlenhydrate verbrannt. Die untersuchte Person

sollte dann weniger Kohlenhydrate, vor allem weniger Zucker, zu sich nehmen. Denn beim Stoffwechsel wird erst Glukose (Zucker) verbrannt, bevor es an die Fettreserven des Körpers geht. **Weitere Infos zu Calorie-Fit: bodycur gmbh, Tel. 07551/69469**



**Adressen rund um die bodycur**

**C**lemens Baader, der Patron vom „Silencehotel Restaurant Baader“ (Salemer Straße 5, 88633 Heiligenberg, Tel. 0 75 54/ 80 20), hat für bodycur spezielle **Schlankschlemm-Rezepte** entwickelt (siehe Seite 64/65). **Alle Rezepte gelten für vier Personen!** Weitere Rezepte und noch mehr Tipps bietet

sein **B**schlankgenießerschib  
*fürs Exhauert*



Diejenigen, die keine Lust haben, selbst zu kochen, können in Baaders Hotel einen „Bodycurlaub“ mit original Therapie und täglicher Betreuung buchen. **Adressen** und ausführliche Informationen rund um bodycur gibt es beim „bodycur-Therapie-Zentrum“, Frank Boerner, Hochbildhaus, Owinger Straße 2, 88662 Überlingen, Telefon 0 75 51/6 94 69, **www.bodycur.de**. Informationen zu **Restaurants** in Ihrer Nähe, die bodycur-Menüs oder Gerichte anbieten, finden Sie im Internet unter: **www.schlank-kueche.de**