

EXTREME *Verwandlung*

SILKE KAYADELEN | HEINER ROMBERG

EXTREME *Verwandlung*

Das Abnehmprogramm für alle,
die viel Gewicht verlieren möchten

riva

INHALT

ZUR ENTSTEHUNG DIESES BUCHES	7
ÜBER DIE AUTOREN SILKE UND HEINER	8
ERFOLGSGESCHICHTEN	10
UNSERE METHODE	12

ADIPOSITAS – URSACHEN UND THERAPIE 14

DIE ROLLE DER HORMONE	34
DICK GLEICH KRANK – KRANK GLEICH DICK?	38
FETTVERTEILUNGSSTÖRUNGEN	48
GEWICHTSZUNAHME IN DER SCHWANGERSCHAFT	58

SIEBEN WOCHEN, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN WERDEN 62

ES GEHT LOS! 68

DEIN PLAN FÜR WOCHEN 1	72
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 2	86
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 3	90
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 4	94
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 5	98
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 6	102
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 7	106

DEIN TRAINING 110

DEINE ÜBUNGEN	114
---------------	-----

ABNEHMEN MIT GENUSS 138

DEINE REZEPTE FÜR WOCHEN 1	141
DEINE REZEPTE FÜR WOCHEN 2 UND 3	156
DEINE REZEPTE FÜR WOCHEN 4 UND 5	184
DEINE REZEPTE FÜR WOCHEN 6	212
DEINE REZEPTE FÜR WOCHEN 7	226
REZEPTREGISTER	228



Einleitung

ZUR ENTSTEHUNG DIESES BUCHES

Wenn dieses Buch erscheint, sind ziemlich genau zwei Jahre vergangen, seit unser erstes Buch *Das Bikini Bootcamp* herausgekommen ist. Als wir uns damals entschieden haben, die Erfahrungen unserer täglichen Arbeit in Buchform zu fassen, haben wir nicht im Geringsten geahnt, welch sensationellen Erfolg wir damit haben würden: Vor Kurzem ist nun bereits die sechste Auflage erschienen.

Zwischenzeitlich haben einige Zehntausend Menschen mit unserem Konzept an Gewicht verloren, ihre Fitness verbessert und ihren persönlichen Lebensstil geändert. Dieser Erfolg hat uns nun ermutigt, ein Buch für die Menschen zu schreiben, welche in der Regel in Büchern über Sport, Fitness und Ernährung gar nicht vorkommen bzw. nur am Rande erwähnt werden. Es ist die Rede von den wirklich stark übergewichtigen (adipösen) Menschen. Wie kommt es zu Adipositas,

welche Erkrankungen sind damit verbunden, und welche Wege führen zurück zu einem gesunden Gewicht, mit dem man sich wohlfühlt? Das ist das Thema dieses Buches. Wir wollen dir dabei helfen, eine wirklich extreme Verwandlung zum Guten zu schaffen. Dazu gehören selbstverständlich auch ebenso leckere wie gesunde Rezepte sowie an das Leistungsvermögen adipöser Menschen angepasste Workouts.

Und nun wünschen wir dir viel Spaß beim Lesen des Buches und viel Erfolg beim Umsetzen unseres Konzeptes.

Eure Coaches Silke und Heiner

Über die Autoren

SILKE UND HEINER

DEINE COACHES



Silke Kayadelen, ehemaliges Mitglied der Taekwondo-Nationalmannschaft und WM-Teilnehmerin 1989 in Seoul, studierte Sport und Biologie. Seit mehr als zwölf Jahren ist sie erfolgreich als Personal Trainerin tätig und seit neun Jahren betreibt sie ein Zentrum für Fitness und Gewichtsmanagement in Velbert.

Mit ihrem Konzept haben in den vergangenen Jahren zahllose Menschen nachhaltig abgenommen. Ihr Buch *Das Bikini Bootcamp* war monatelang auf der Bestsellerliste. Silke war zudem in den vergangenen Jahren als Ernährungs- und Fitnesscoach im Fernsehen zu sehen, u. a. in den Formaten *The Biggest Loser*, *Secret Eaters* und *Besser Essen – Leben leicht gemacht*. 2015 wurde sie mit dem Neos Award, der wichtigsten Auszeichnung für Personal Trainer in Deutschland, ausgezeichnet.

Seit 2007 hat sie folgende Bücher/DVDs herausgebracht:

BÜCHER

- *Besser-Essen – Leben leicht gemacht*
- *Ich coache dich schlank*
- *Abnehmen mit Spaß*
- *Das Bikini Bootcamp*
- *Das Bikini Bootcamp Rezeptbuch*
- *Das Bikini Bootcamp Rezeptbuch mit und ohne Thermomix®*

DVDS

- *Das Abnehmworkout – ideal auch nach der Schwangerschaft*
- *Das Bikini Bootcamp*
- *Das Bikini Bootcamp. 10 neue Workouts für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit*

Dr. med. Heiner Romberg studierte Pharmazie und Medizin. Er war bis 2016 seit 35 Jahren als Allgemeinmediziner mit den Schwerpunkten Ernährungslehre und Sportmedizin tätig. Der ehemalige Deutsche Meister im Zehnkampf und erfolgreiche Kugelstoßer verfügt über eine langjährige Erfahrung in der Betreuung von Spitzen- und Breitensportlern. Seit mehreren Jahren erarbeitet er gemeinsam mit Silke Kayadelen Konzepte zur nachhaltigen Therapie der Adipositas. Zudem ist er Co-Autor des Bestsellers »Das Bikini Bootcamp«.

Erfolgsgeschichten

UNSERE MODELS

MAREIKE G., UNSER COVERGIRL

Mareike ist 37 Jahre alt und Mutter zweier Kinder. Sie kam im Herbst 2017 zum ersten Mal zu uns und hatte damals ein Körpergewicht von 117 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,63 Metern. Inzwischen wiegt sie knapp 75 Kilogramm.

Mareike hat sich damals auf unsere Methode eingelassen und ihren Lebensstil komplett geändert. Neben der angepassten Ernährung hat sie sich in unserem Club in Velbert angemeldet und nimmt dort regelmäßig am Training teil. Mittlerweile hält sie problemlos ihr Gewicht, Sport gehört nun ganz selbstverständlich zu ihrem Alltag.



vorher



nachher

Mareikes XXL-Transformation kannst du im Vergleich der Vorher-Fotos mit dem Coverfoto gut erkennen. Inzwischen gönnt sich Mareike auch mal ein üppiges Abendessen mit Freunden, und im Urlaub muss sie nicht mehr auf jede Kalorie achten.

Wir finden, Mareike ist ein tolles Beispiel für den Erfolg unserer Methode.

MARIA E., UNSERE FITNESS-QUEEN

Maria ist 29 Jahre alt und Mutter eines Sohnes. Nach der Geburt kam sie im August 2018 erstmals zu uns. Damals wog sie 95 Kilogramm bei 1,65 Metern Körpergröße. Zusätzlich besteht bei ihr ein Lipödem, das bereits medizinisch vorbehandelt war.

Zunächst haben wir Maria über die Möglichkeiten und Grenzen des Trainings und der Ernährungsumstellung bei einem Lipödem aufgeklärt. Gleichzeitig hat auch sie sich auf unsere Methode eingelassen und wiegt jetzt, nur vier Monate später, 82 Kilogramm. Auch bei ihr ist der Sport fester Bestandteil des Alltags geworden. Inzwischen ist auch ihr kleiner Sohn ständiger Gast bei uns und kontrolliert seine Mutter beim Training.



vorher

Maria ist ebenfalls ein toller Beweis dafür, dass man mit unserer Methode erfolgreich Gewicht verlieren und gleichzeitig körperlich fitter werden kann. Und ihr Beispiel zeigt zusätzlich: Ein bestehendes Lipödem ist kein Hindernis, um mit uns abzunehmen. Wir haben uns daher entschieden, Maria als Model für unsere Trainingsübungen zu engagieren, und wir können sagen, dass wir sehr stolz darauf sind, wie sie diese Aufgabe gemeistert hat.



nachher

Unsere Models

Unsere Mitspielerin Miss Molly

Starkes Übergewicht ist besonders für die Gesundheit zweifellos eine ernste Sache, wie wir noch sehen werden. Trotzdem nehmen wir das Thema gerne mit Humor und erleben immer wieder, dass unsere Kundinnen und Kunden das auch so sehen. Darum haben wir Miss Molly ins Leben gerufen – als Stellvertreterin für die Fettzelle und ihre allzu zahlreichen Schwestern. Miss Molly taucht also in diesem Buch immer wieder mal auf, wenn es um überflüssiges Körperfett geht.

UNSERE METHODE

So arbeiten wir ...

Du hast nun uns, deine Autoren und Coaches, ein wenig kennengelernt. Zudem haben wir dir auch unsere Models vorgestellt. Mareike und Maria haben gemeinsam, dass sie sich vor längerer Zeit auf den Weg gemacht haben, um mit unserer Methode des sanften, aber nachhaltigen Abnehmens Pfunde zu verlieren. Und sie haben damit Erfolg. Aber was genau ist nun unsere Methode?

Nun, zum besseren Verständnis haben wir uns dafür eine ganz normale Zeitgenossin mit Namen Steffi ausgedacht, die stellvertretend für dich in unserem Buch eine wichtige Rolle spielt. Steffi wird dir an vielen Stellen dieses Buches begegnen, und vielleicht erkennst du dich in ihr wieder.

Zum Beispiel bei diesem Erlebnis:

Es ist früher Nachmittag, Steffi will shoppen und hat zum wiederholten Mal in ihrer Lieblingsboutique nichts zum Anziehen gefunden – alles ist zu eng und spannt. Nun reicht es ihr, am nächsten Tag steht sie mit entschlossener Miene vor uns. Sie hat

sich entschieden, mit uns und unserer Methode der Lebensstil-Änderung endlich abzunehmen. Zudem hofft sie, auch ihren beginnenden Diabetes in den Griff zu bekommen. Insgesamt gute Voraussetzungen, um den überflüssigen Kilos den Kampf anzusagen!

Zuvor muss sich Steffi aber über folgende Dinge im Klaren sein: Die Änderung des Lebensstils muss nachhaltig sein. Ohne diese Bereitschaft sollte sie erst gar nicht beginnen, sie würde scheitern. Das wesentliche Prinzip unserer Methode ist die negative Energiebilanz. Im Klartext heißt das: Steffi wird über einen längeren Zeitraum mehr Kalorien verbrauchen müssen, als sie zu sich nimmt.

Dieser Prozess unterliegt den Regeln des menschlichen Stoffwechsels und benötigt Zeit. Niemand ist in der Lage, diese Vorgänge im menschlichen Körper zu überlisten. Die diesbezüglichen Versprechen von selbsternannten Ernährungsgurus, egal ob Fernsehmoderatoren,

ehemalige Tänzer oder Schönheitsköniginnen, gehören auf den Müll. Hinter diesen Heilsversprechen steht eine Industrie, die den verständlichen Wunsch nach einer schnellen Gewichtsabnahme ausnutzt.

Du brauchst also ein wenig Geduld und Durchhaltevermögen. Dafür gibt es bei unserer Methode aber nur sehr wenige Verbote. Im Wesentlichen gelten sie für Zucker, Alkohol und sogenannte leere Kohlenhydrate wie zum Beispiel Steffis Liebling, die Schwarzwälder Kirschtorte. Zudem berücksichtigen wir nicht nur die neuesten Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft, sondern integrieren auch psychotherapeutische Denkansätze in unsere tägliche Arbeit. In diesem Buch findest du detaillierte Ernährungspläne und Rezepte für insgesamt sieben Wochen. Zusätzlich haben wir für jede Woche Vorschläge zur Entspannung und Eigenmotivation eingefügt.

Die zweite Säule unserer Methode ist das körperliche Training. Auch dazu findest du in diesem Buch zahlreiche Übungen, die sich vom Schwierigkeitsgrad her gerade für stark übergewichtige Menschen gut eignen. Wichtig ist, dass die sportliche Betätigung ein fester Bestandteil des Alltags wird. Noch entscheidender ist, dass du eine Sportart findest, die du mit Freude

ausübst, denn nur so wirst du auf Dauer am Ball bleiben.

Aller Anfang ist schwer? Das stimmt – aber die ersten Erfolge kommen schnell, und nichts ist motivierender als ein stetiger Fortschritt. Hierzu haben wir in regelmäßigen Abständen Challenges eingebaut. Zusätzlich gibt es in Woche 1 und 7 einen Body- und Fitness-Check. Er ermöglicht dir, dich selbst zu kontrollieren und dich mit anderen zu messen bzw. auszutauschen.

So bietet diese Methode nicht nur eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung, sondern auch ein vielseitiges Sportprogramm, das du überall durchführen kannst. Damit du nicht alleine mit deinen Fragen und eventuellen Problemen dastehst, gibt es begleitend zu diesem Buch eine Facebook-Gruppe. Hier kannst du jederzeit deine Erfolge und Misserfolge sowie Rezepte und Verbesserungsvorschläge platzieren. Und natürlich auch Fragen stellen und dich einfach mit anderen Gruppen-Teilnehmern austauschen!

DENK DARAN

*Wir denken also,
dass du bei uns gut
aufgehoben bist und
wünschen dir viel
Erfolg!*

ADIPOSITAS

Ursachen und Therapie

ADIPOSITAS – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Betrachtet man die vorhandenen Statistiken, so sind in Deutschland 15 bis 25 Prozent der Männer und 20 bis 35 Prozent der Frauen adipös. Gemeint ist damit: Sie haben starkes Übergewicht. Ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 30 spricht man von einer Adipositas, und ab einem BMI von 40 von krankhafter Fettsucht.

Hierbei spielen Bildung, Ess- und Bewegungsverhalten eine entscheidende Rolle. Die Ernährung mit sehr kalorienreichen Lebensmitteln in Verbindung mit zu wenig körperlicher Bewegung ist die Hauptursache für die Adipositas.

Ab einem BMI von 25 spricht man von Übergewicht, ab 30 von Adipositas Grad I, ab 35 von Adipositas Grad II und bei einem BMI von über 40 von krankhafter Adipositas (Grad III).

Wichtig zu wissen: Diese Einteilung gilt nicht für muskulöse Menschen,

da hier das »Übergewicht« zu einem nicht geringen Teil aus funktionsfähiger Muskulatur gebildet wird und nicht durch überflüssiges Fettgewebe. Die Einteilung nach BMI ist außerdem unterschiedlich je nach Geschlecht und Alter. Ältere Menschen können auch mit einem leicht über 25 liegenden BMI noch normalgewichtig sein.

Eine wirklich zutreffende und genaue Analyse kann nur eine hochpräzise Bio-Impedanzwaage liefern. Wir arbeiten beispielsweise mit einer Seca MBCA, die allerdings nur für einen hohen fünfstelligen Betrag zu haben ist. Für den Hausgebrauch und damit du dein Gewicht einschätzen kannst, genügt aber das Ausrechnen per Formel völlig. Auf 500 Gramm mehr oder weniger kommt es sowieso nicht an – wenn dein BMI sich einem Punkt unter 25 annähert, du dich wohlfühlst und wieder in deine Lieblingsjeans passt, weißt du auch ohne Hightech-Waage, dass du es geschafft hast.

Bevor wir uns mit der Entstehung und den Folgen des ausgeprägten und teils krankhaften Übergewichtes beschäftigen, wollen wir uns einen Moment mit der Entstehung und Einteilung der verschiedenen Grade der Adipositas befassen. Die Klassifikation erfolgt immer noch nach dem BMI, welcher Körpergewicht und Körpergröße zueinander ins Verhältnis setzt.

Weitere Kriterien sind der Hüftumfang und das Fettverteilungsmuster. Beide geben Hinweise auf das viszerale Fett im Bauchraum, das ein besonderes Risiko für die Entstehung von Herz- und Gefäßleiden darstellt.

All diese Fakten und Erkenntnisse bilden die Grundlage unserer Methode, dem Übergewicht den Kampf anzusagen. Wir freuen uns, dass du diesen Weg mit uns gehen willst.

Aber um diesen Weg mit Erfolg zu gehen, ist es sehr wichtig, möglichst alle der vielfältigen Faktoren zu kennen, die Ursache für dein Übergewicht sein können. Das Gehirn spielt dabei eine weit größere Rolle, als du vielleicht meinst, denn es hat sehr viel Einfluss auf unser Essverhalten.

Die Zusammenhänge sind natürlich sehr komplex, aber trotzdem leicht zu verstehen, wenn man sie etwas vereinfacht.

Was ist der BMI und wie errechne ich ihn?

Der BMI gibt ungefähr an, ob sich dein Körpergewicht im Verhältnis zu deiner Körpergröße in einem normalen und gesunden Rahmen befindet. Die Berechnung erfolgt nach einer Formel, die nicht ganz unkompliziert ist. Man rechnet dabei Körpergewicht geteilt durch Körpergröße im Quadrat.

Beispiel:

Du bist 1,70 Meter groß und wiegst aktuell 80 Kilogramm.
Daher rechnest du: $1,70 \times 1,70 = 2,89$

Nun teilst du dein Gewicht durch diesen Wert:
 $80 : 2,89 = 27,7$

Dieses Ergebnis (27,7) ist dein BMI -
du bist also übergewichtig.

DENK DARAN

*Solange du im Kopf
noch das dicke Kind
bist, wirst du mit jedem
Versuch dauerhaft
abzunehmen,
scheitern!*