Koch dich sexy!

I make you sexy!
Kochbuch

Die besten Rezepte zum Bestseller-Abnehmprogramm
10 Weeks BodyChange® I make you sexy! by Detlef D! Soost

www.imakeyousexy.com

riva

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

1

10 Weeks BodyChange® – das Erfolgsprogramm

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

BodyChange® – Abnehmen heute!

Erfolgscoach und Top-Motivator Detlef D! Soost verriet Anfang 2012 sein ganz persönliches Geheimrezept, um in zehn Wochen sage und schreibe 20 Kilogramm abzunehmen. In seinem revolutionären Online-Abnehmprogramm 10 Weeks BodyChange® hat er seine Erfolgsprinzipien zusammengefasst, um es jedem zu ermöglichen, seine bzw. ihre Wunschfigur in nur wenigen Wochen zu erreichen.

Heute – nach nur knapp zwei Jahren – hat 10 Weeks BodyChange® (10WBC) Deutschland schlanker gemacht, denn bereits Hunderttausende haben mit dem Erfolgsprogramm inzwischen mehr als eine Million Kilogramm an Gewicht verloren.

Der Weg zur Traumfigur war noch nie so einfach, kostengünstig und vor allem so schnell!

Die zusammen mit Wissenschaftlern und Profisportlern entwickelte Power-Formel beruht auf den drei Säulen Ernährung, Training und Motivation. Das Programm lässt nicht nur die Pfunde purzeln, sondern macht dauerhaft fit und sorgt für einen durchtrainierten und definierten Körper – und das alles ohne lästiges Kalorienzählen und quälendes Hungergefühl!

»Jeder kennt so einen Augenblick im Leben, an dem man weiß, dass es jetzt Zeit ist, etwas zu ändern. Bei mir war das, als ich ein Bild von mir beim Beach-Volleyball-Spielen sah. Ich wirkte wie ein gestrandetes Walross. Nach nur 10 Wochen war ich um 20 Kilogramm leichter – und das, ohne zu hungern und mit nur 2 x 20 Minuten Sport pro Woche.

Nachdem ich gemerkt hatte, wie einfach es ist, mit den richtigen Prinzipien dauerhaft an Gewicht zu verlieren, wollte ich auch andere dabei unterstützen, ihre Traumfigur zu erreichen! Das war der Anfang von 10 Weeks BodyChange®.

Heute sind wir eine riesige Community erfolgreicher Teilnehmer, die durch BodyChange® nicht nur ihren Körper, sondern ihr ganzes Leben positiv verändert haben. Und ganz nebenbei haben viele die Lust am Kochen für sich entdeckt. In diesem Buch haben wir auf vielfachen Wunsch einige motivierende Erfolgsgeschichten und die Lieblingsrezepte der BodyChange®-Teilnehmer für dich zusammengestellt.

Entdecke auch du die Lust am Kochen und lass dabei mit Genuss deine Kilos schmelzen!«

Dein Detlef D! Soost

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

I MAKE YOU SEXY!

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

»Mit den BodyChange®-Prinzipien habe ich in nur 10 Wochen 20 kg abgenommen. Und du kannst das auch!«

Detlef –20 kg!

vorher

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Dick oder dünn – die Entscheidung triffst du im Supermarkt!

- Ca. 80 % der Lebensmittel im Supermarkt sind künstlich hergestellt.
- Viele der heutigen Produkte sind aus ernährungsphysiologischer Sicht für unseren Körper nicht geeignet!

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Deutschland ist dicke dabei!

- 66 % der Männer und 51 % der Frauen sind zu dick.
- Jeder Fünfte gilt als krankhaft fettleibig.
- 20 % der deutschen Kinder und Jugendlichen sind zu schwer.

Schockierende Zahlen!

- Übergewicht durch falsche Ernährung und mangelnde Bewegung ist die Hauptursache für Diabetes.
- 8 Millionen Deutsche leiden an Diabetes – alle 20 Minuten stirbt ein Mensch daran.

BodyChange® macht dich sexy!

Egal, ob du 5 oder 30 kg verlieren möchtest, BodyChange® hilft dir dabei, dein persönliches Wunschgewicht zu erreichen und dich rundum sexy zu fühlen.

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Marco –35 kg!

»10WBC ist ein Komplettpaket mit Ernährungsumstellung, Sportprogramm und Motivation!«

vorher

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Im Durchschnitt nehmen BodyChange®-Teilnehmer

10,3 kg

in 10 Wochen ab!

Marcos Erfolgsgeschichte

Ich habe in den USA gelebt und unglaublich viel Gewicht zugelegt. Wenn ich vor dem Spiegel stand, dachte ich nur: »Was für ein Grauen!« Irgendwann war mir klar, dass ich etwas ändern musste. So konnte es einfach nicht weitergehen!

Zurück in Deutschland, habe ich etwas für mich Passendes gesucht und bin dabei auf 10 Weeks BodyChange® gestoßen.

Und das war genau das, was ich wollte: ein Programm, das alle wichtigen Bestandteile einer erfolgreichen Lebensumstellung beinhaltet, also das Essen, die Bewegung und die Motivation. Und dabei ist man total flexibel, weil man es bequem zu Hause machen kann und zeitlich unabhängig ist.

Vom ersten Tag an habe ich gelernt, meine Ernährung zu kontrollieren und den Sport in meinen Alltag zu integrieren. Und dabei wurde ich nicht nur von D!, sondern auch von der riesigen Community unterstützt und motiviert. Es war wirklich unglaublich hilfreich, diese Energie zu spüren und für den eigenen Erfolg zu nutzen. Die Rezepte sind übrigens supereinfach und übersichtlich aufgebaut.

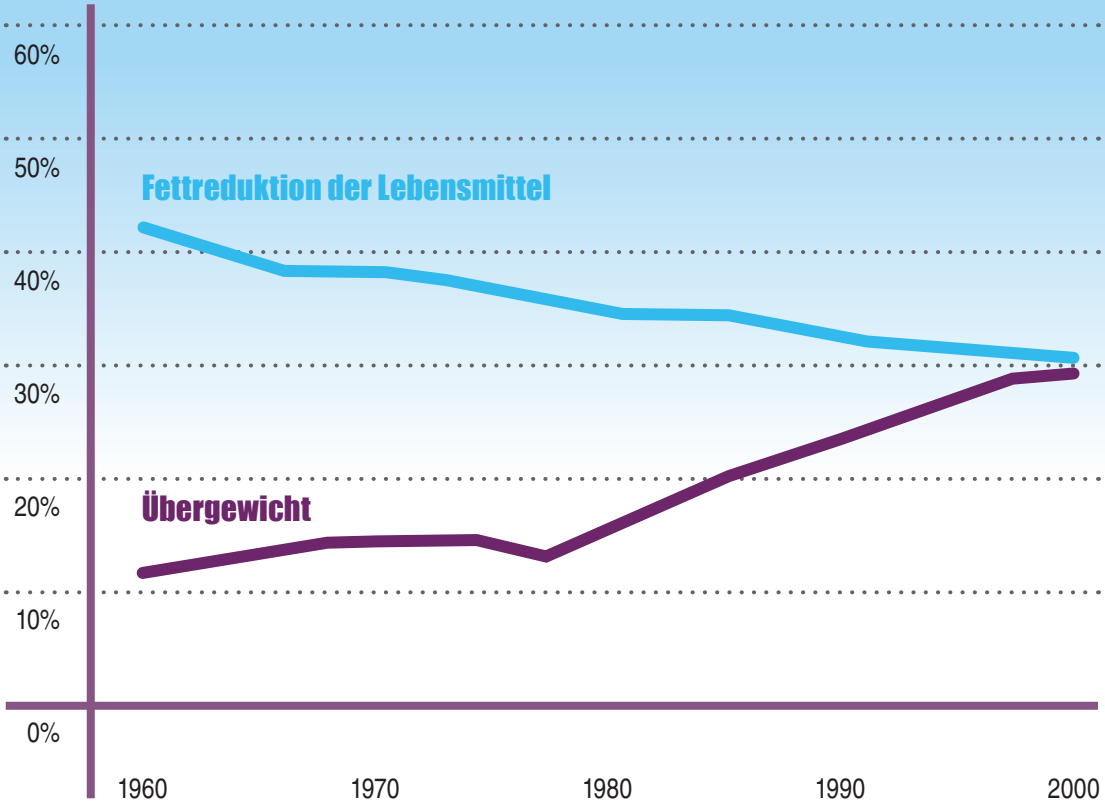
Mittlerweile wiege ich 35 Kilo weniger, aber damit ist noch lange nicht Schluss! Im neuen Jahr werde ich mir meinen Traum von einem Waschbrettbauch erfüllen – mit 10WBC. Ich freue mich schon jetzt darauf.

Viele Grüße,
Marco

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Die Low-Fat-Bewegung – was hat sie gebracht?

- Seit den 80er-Jahren wurde zunehmend der Fettgehalt in Lebensmitteln reduziert.
- Im Fett stecken wichtige natürliche Geschmacksträger.
- Fett liefert uns viel Energie und macht uns lange satt.
- Die Fettreduktion in Fertigprodukten führte zum vermehrten Einsatz von Zucker und chemischen Geschmacksverstärkern.
- Trotz der Fettreduktion ist das Übergewicht weiter angestiegen.

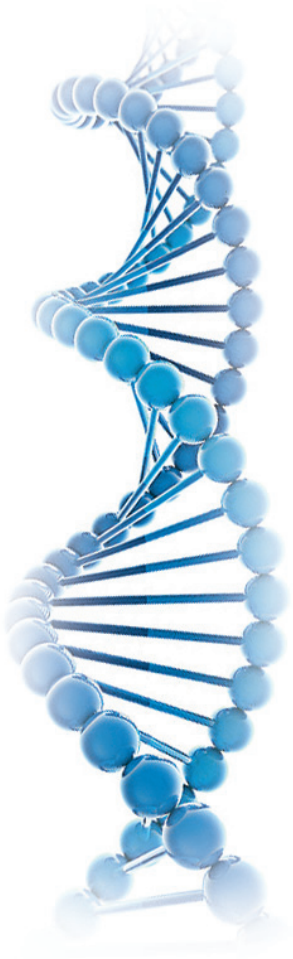


© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Warum werden wir dick?

- Eigentlich ist es kein Wunder, dass wir Probleme mit unserer heutigen Ernährung haben.
- Denn unsere Ernährung hat sich durch die Lebensmittelindustrie in den letzten Jahrzehnten massiv verändert und ist inzwischen grundverschieden zu dem, was wir aufgrund unserer genetischen Anlagen essen sollten.
- ABER unsere Genetik hat sich nicht so schnell angepasst – es braucht etwa 100.000 Jahre, bis sich die menschlichen Anlagen auf neue Nahrungsmittel eingestellt haben.

(Quelle: In Search of the Perfect Human Diet, 2012)



Vor 2 Mio. Jahren Homo erectus

wilde Pflanzen + Tiere (keine Milch, kein Getreide)

Vor 10.000 Jahren

Getreide + Milch

Seit 1920 verarbeitete Lebensmittel

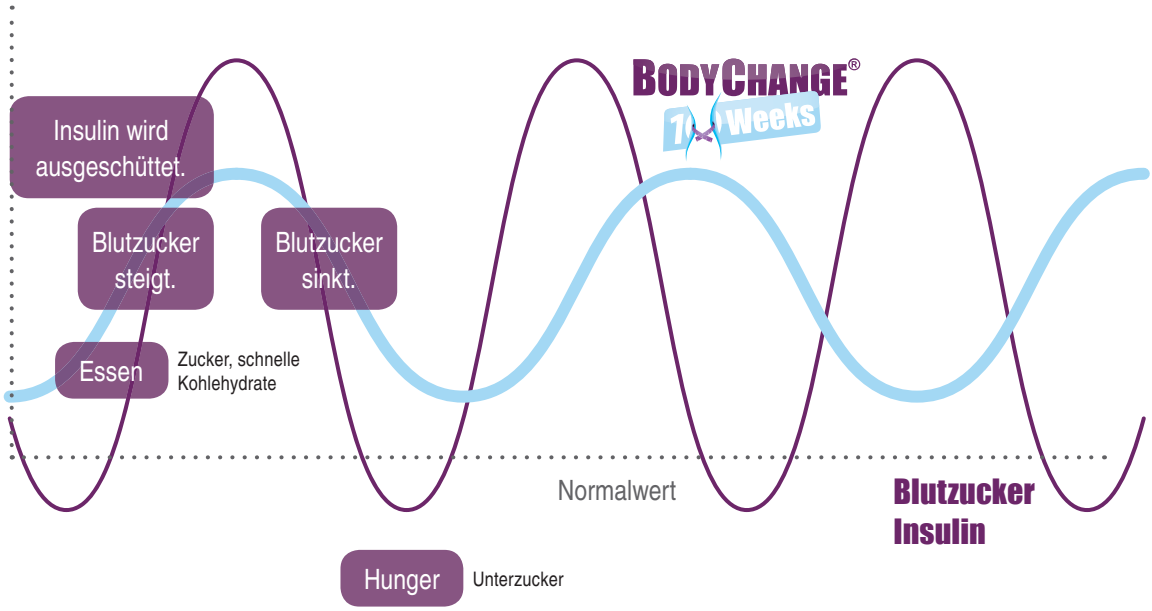
© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Zucker – eine süße Droge

So drastisch könnte man das Phänomen Zucker beschreiben. Denn wer kennt nicht das Gefühl, unbedingt etwas Süßes naschen zu müssen oder einfach nicht aufhören zu können, bis die Tüte Gummibärchen leer ist. Reduziert man seinen Zuckerkonsum erheblich, fühlt man sich erst einmal fast wie auf Entzug.

Zucker und Süßstoff in vielen Nahrungsmitteln sind eine der Hauptursachen für Übergewicht. Sie lassen unseren Blutzuckerspiegel nämlich schnell in die Höhe schießen und wir bekommen bald wieder Appetit.

Die Insulinschaukel



*stark vereinfachte Darstellung zur Veranschaulichung

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

vorher

Regina –18 kg!

»Sehr hilfreich war für mich Detlefs Motivation. Er hat mir, auf Deutsch gesagt, in den Arsch getreten. Durch ihn habe ich es geschafft, 18 kg abzunehmen.«

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Die BodyChange®-Philosophie

Deine Oma kennt es – dann iss es. Unaussprechbar und künstlich – dann lass lieber die Finger davon!
Diese einfache Regel dient zur Orientierung, um sich gesund zu ernähren und das Abnehmen zu beschleunigen. Kennst du bestimmte Inhaltsstoffe aus der Zutatenliste von Produkten nicht, dann solltest du auf diese Lebensmittel besser verzichten. Künstlich zugesetzte Stoffe und Chemikalien werden von unserem Körper häufig nicht als Nährstoffe erkannt. Sie sind somit komplett unnütz für uns. Industriell produzierte Lebensmittel und Fertigprodukte sind oft reich an Zucker und Zusatzstoffen, enthalten aber nur wenig lebenswichtige natürliche Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien oder Spurenelemente. Man spricht hierbei auch von »leeren Kalorien«.
Künstliche Süßstoffe sollten wir grundsätzlich meiden, denn sie täuschen unser Gehirn und unser Körper kann sie nicht verwerten. Natürliche Lebensmittel hingegen versorgen uns mit allen wichtigen Nährstoffen und der Energie, die unser Körper braucht.
Eine Ernährung mit Gemüse, Eiern, pflanzlichen Ölen, Fleisch und Fisch führt zu einem ausgewogenen Blutzuckerspiegel. Das Risiko für Übergewicht, chronische Herzerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt damit.

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Die goldenen BodyChange®-Prinzipien

1

Die Wahl der **richtigen Lebensmittel** ist entscheidend. Bei BodyChange® musst du **nicht hungern**!

2

Mit 10 Weeks BodyChange® kannst du dich **satt essen** und **trotzdem abnehmen**.

Was wir bei BodyChange® NICHT machen:

- hungern
- Kalorien zählen
- stundenlang joggen
- Abnehmpillen schlucken
- Mahlzeiten ausfallen lassen

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Abnehmen mit Genuss

Viele Menschen, die abnehmen wollen, glauben, dass sie hungern bzw. Mahlzeiten weglassen müssen. Eine erschreckend große Zahl geht daher ohne Frühstück aus dem Haus oder verkneift sich abends das Essen. Doch Mangeldiäten, die die Energieaufnahme reduzieren, sind nicht gesund und außerdem macht es keinen Spaß, zu hungrig zu sein!

Beachtet man moderne Abnehmprinzipien, schließt es sich keinesfalls aus, lecker zu essen und sein Gewicht zu reduzieren. Wer die richtigen Lebensmittel wählt, kann sich einfach satt essen und dabei trotzdem abnehmen.

- BodyChange® heißt Genuss statt hungern.
- Anstelle einer stärkehaltigen Ernährung, kombiniert mit Fett, Zucker, Salz und synthetischen Zusatzstoffen, setzt das BodyChange®-Konzept auf nährstoffreiche Lebensmittel.
- Wenn möglich, empfiehlt es sich, Bionahrungsmittel einzukaufen, um eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung zu gewährleisten. Verzichten solltest du weitgehend auf verarbeitete Lebensmittel.
- Einen echten Turbo für die Fettverbrennung zündest du mit den effektiven BodyChange®-Workouts.

Mehr dazu erfährst du unter www.imakeyousexy.com.

Das BodyChange®-Ernährungskonzept

Abnehmverhinderer

Diese Lebensmittel verhindern das Abnehmen (z. B. Zucker).

Abnehmbeschleuniger

Diese Lebensmittel helfen beim Abnehmen.

Obst-Milch-Baustein

Obst und Milch als Energielieferant 2 x pro Woche nach jedem Workout

Turbos

Lebensmittel, die die Fettverbrennung richtig ankurbeln.

LoadDay

1 x pro Woche darf alles gegessen werden.

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Die drei Säulen des Erfolgsprogramms

Deshalb funktioniert BodyChange®

70 % Ernährung

- Ein einfaches und wirksames Ernährungskonzept: Abnehmen ohne zu hungern
- Proteinreiche und natürliche Lebensmittel
- Ein LoadDay pro Woche

30 % Bewegung

- Nur 2 x 20 Minuten Bewegung pro Woche
- Vom Leichten zum Schweren
- Funktionelles Ganzkörpertraining

100 % Motivation

- Persönliches Online-Coaching mit wöchentlichen E-Mails und Videos
- Eine motivierende Online-Community
- ErfolgsTool
- Jede Menge Motivationstipps

Bist du bereit für deine Wunschfigur?

Dann starte jetzt online mit 10 Weeks BodyChange®!

www.imakeyousexy.com

© des Titels »10 Weeks Body change« von Detlef D! Soost (978-3-86883-347-8)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de