

Die **PASTERNAK** Diät

Kurbeln Sie Ihren
Stoffwechsel an
und lassen Sie
die Pfunde purzeln

Personal
Trainer u.a. von
**LADY GAGA,
ROBERT
PATTINSON,
MEGAN FOX**



BOOKS  SUCCESS

HARLEY PASTERNAK

Die
PASTERNAK
Diät

Kurbeln Sie Ihren
Stoffwechsel an
und lassen Sie
die Pfunde purzeln

HARLEY PASTERNAK

Der Personal Trainer der Hollywood-Stars

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
The Body Reset Diet: Power Your Metabolism, Blast Fat, and Shed Pounds in Just 15 Days
ISBN 1-978-60961-550-5

Copyright der Originalausgabe 2013:
Copyright © Harley Pasternak, 2013

Copyright der deutschen Ausgabe:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Birgit Irgang
Umschlaggestaltung: Johanna Wack
Gestaltung, Satz und Herstellung: Tanja Erhardt
Lektorat: Elke Blanek
Druck: Stürtz GmbH, Würzburg

ISBN 978-3-86470-136-8

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

Für meine wunderbare Frau,
Jessica,
meine nie versiegende Quelle
von Liebe, Inspiration, Lachen und
Schokoladenkeksen.

INHALT

Danksagungen	07
Einleitung	09

Teil I

Eine neue Art der Diät

Kapitel 1	Warum Diäten scheitern	15
Kapitel 2	Warum die Pasternak-Diät funktioniert	31
Kapitel 3	Warum mixen?	41

Teil II

Die ersten 15 Tage vom Rest Ihres Lebens

Kapitel 4	Ein Überblick über die Pasternak-Diät	55
------------------	---------------------------------------	----

PHASE I

Kapitel 5	Die ersten Schritte	63
Kapitel 6	Die Zubereitung der Smoothies	87
Kapitel 7	Lernen Sie, sich zu bewegen	129

PHASE II

Kapitel 8	Der Übergang	143
Kapitel 9	Behutsam mit dem Krafttraining beginnen	153

PHASE III

Kapitel 10	Den Weg bereiten	173
Kapitel 11	Das Krafttraining intensivieren	179

Teil III

Der Rest Ihres Lebens

Kapitel 12	Früher und heute	193
-------------------	------------------	-----

Anhang A:	Glossar der Smoothie-Zutaten und ihrer Vorzüge	211
Anhang B:	K-Snacks	219
Anhang C:	Rezepte für E-Mahlzeiten	223

Danksagungen

Ich danke ...

... meinem Literaturagenten Andy Barzvi, der als Erster an mich glaubte und dann dafür sorgte, dass auch jeder andere es tat.

... meiner Familie dafür, dass sie verhindert, dass ich abhebe.

... Andre Hudson. Deine Energie, deine Loyalität und dein Lachen sind von unschätzbarem Wert.

... Wendy Heller dafür, dass sie halb Anwältin und halb Schwester ist.

... Nancy Fowler, Holly Rawlinson und Steve Fowler, die meine kleinen Ideen unermüdlich zu einem großen Geschäft machen.

... Laura Moser für ihre Hilfe, die richtigen Worte zu finden ... und diese dann in die richtige Reihenfolge zu bringen.

... Susan Ott für die köstlichen Rezepte.

... Ursula Cary und dem Team von Rodale Books dafür, dass sie dieses Buch produziert haben.

... Allison Garfield dafür, dass sie meine Änderungen bearbeitet hat.

... Shelley Linden, dass ich bei ihr in Organischer Chemie abschreiben durfte.

... The Ladies of the Revolution dafür, dass sie mich inspiriert haben.

... Tara Piper dafür, dass sie mich mit ausreichend Flüssigkeit versorgt hat.

... Jen Hamel-Keddy, die mich immer mit den coolsten Schuhen versorgt.

Einleitung

Als Kultur haben wir es *deutlich* mit unseren Versuchen übertrieben, unsere Wampe in den Griff zu bekommen. Wir haben zu viel Geld, Zeit und Mühe investiert, um abzunehmen. Wir haben alle Arten von Diäten ausprobiert – wenig Kalorien, wenig Kohlenhydrate, wenig Fett –, in der Hoffnung, unseren Traumkörper zu erreichen. Wir haben zahllose Pillen geschluckt und unser Innenleben gereinigt, bis nichts mehr übrig war. Wir haben gemäß unserer Blutgruppe gegessen, uns monatelang von Grapefruits ernährt und irgendwann so gut wie gar nichts mehr zu uns genommen. Warum werden wir nur immer dicker und dicker? Wie kommt es, dass das Land mit den meisten Fitnessstudios, Reformhäusern, kalorienreduzierten Salatsoßen und Ernährungsgurus der Welt offensichtlich die Gewichtszunahme nicht stoppen kann? Wir wissen alle, wie fett die Menschen in unserem Land sind: Mehr als ein Drittel aller US-Bürger, satte 35,7 Prozent, sind nicht nur übergewichtig, sondern *fettleibig*. Und diese bereits alarmierende Zahl wird bis zum Jahr 2030 voraussichtlich sogar auf 42 Prozent steigen.¹ Doch wenn uns das Problem schon so bewusst ist, warum scheinen wir dann nichts dagegen tun zu können?

Bevor wir irgendetwas anderes machen, müssen wir innehalten, einen Schritt zurückgehen und uns ansehen, was wir tatsächlich tun.

Einigen wir uns darauf, dass wir verwirrt sind. Die miteinander rivalisierenden Informationen, mit denen wir Tag und Nacht bombardiert werden, tun uns überhaupt nicht gut. Das Internet ist toll, um meine verpassten Lieblingssendungen nachträglich anzusehen oder die Wettervorhersage zu finden; aber wenn es darum geht, die richtigen Informationen über Gesundheit und Fitness zu verbreiten, taugt es nicht, falls es nicht sogar verwirrt oder geradezu

gefährlich ist. Lassen Sie uns einfach vergessen, was wir gehört haben – alles, was wir wissen oder zu wissen glaubten.

Wir müssen den Neustart-Knopf betätigen.

*Wir müssen einen neuen Weg finden,
über Nahrung nachzudenken.*

Wir müssen unseren Stoffwechsel neu starten.

Wir müssen unseren Körper neu starten.

Wir alle, mich eingeschlossen. Es stimmt: Obwohl ich während der letzten 20 Jahre einen gesunden, gemäßigten Lebensstil gepflegt habe, habe ich festgestellt, dass Maßhalten nicht immer ausreicht, zumindest nicht als erster Schritt zu einem echten Gewichtsverlust. Letztendlich ist Maßhalten der Schlüssel zum Erfolg. Eine allmähliche Herangehensweise – mit fünfmal pro Woche Sport und fünf ausgewogenen Mahlzeiten pro Tag – ist auf lange Sicht zum Abnehmen unglaublich effektiv. Doch ich habe inzwischen die drängende Verzweiflung verstanden, die so viele Menschen empfinden: *Sie wollen jetzt Gewicht verlieren!* Nicht nächsten Monat oder auch nur nächste Woche. Heute. Heute Nachmittag. Diese Einsicht wurde kürzlich von einer Studie bestätigt, die ergab, dass bei Personen, die innerhalb eines Plans zur Gewichtsreduktion schon früh einen beträchtlichen Gewichtsverlust erleben, die Wahrscheinlichkeit deutlich größer ist, dass sie langfristig durchhalten.²

Das entspricht auch meiner Erfahrung, die ich beim Sender ABC machen konnte, als ich für die Show „The Revolution“ arbeitete – was für mich in vielerlei Hinsicht ein Erlebnis war, das mein Leben verändert hat. Immer wieder sah ich, dass die Frauen, die gleich zu Anfang am meisten Gewicht verloren, das Programm auch langfristig durchzogen, selbst nachdem die Fernsehshow beendet war. Mit anderen Worten: Ich erkannte, dass eine sofortige Belohnung *wirkt*. Rasche Lösungen sind vielleicht nicht immer ideal, aber wir müssen Ergebnisse sehen, um motiviert zu bleiben. Genau so funktioniert die menschliche Natur.

Ich setzte mir zum Ziel, den Diätplan schlechthin zu entwickeln, einen Plan, der sofort eindeutige Resultate bringt, ohne die Gesundheit der Teilnehmer zu gefährden oder jenen zerstörerischen Jo-Jo-Effekt auszulösen (diese Woche zehn Pfund abnehmen, nächste Woche 15 Pfund zunehmen), der mit so vielen Diäten einhergeht. Mein Plan ist so einfach und dabei so effektiv, dass Sie *sofort* Gewicht verlieren – unabhängig davon, warum das in der Vergangenheit nicht geklappt haben sollte.

Während Sie das Programm durcharbeiten, werden Sie beeindruckt sein, wie mühelos die Pfunde zu purzeln scheinen. Sie werden außerdem fasziniert sein, dass Sie einen schlanken, sexy Körper haben können, ohne in teure Ausrüstung investieren oder um fünf Uhr morgens aufstehen zu müssen, um so verrückte Dinge zu tun, wie eine Stunde lang einarmige Liegestütze zu machen wie beim Militär.

Und was das Wichtigste ist: Wenn Sie meinem Plan folgen, werden Sie keinen Mangel verspüren, sondern lediglich Befriedigung. Sie werden beeindruckt davon sein, wie gut Sie aussehen und wie lebendig Sie sich fühlen, und Sie werden motiviert sein, weiterzumachen. Dieser Plan ist so einfach, dass Sie sogar vergessen werden, dass Sie einem Plan folgen. Dazu sind lediglich ein paar Minuten der Speisenzubereitung und ein paar Minuten strukturierter Übungen erforderlich sowie die Bereitschaft, für einen Spaziergang vor die Tür zu gehen. Ich verspreche Ihnen: Nichts könnte einfacher oder wirkungsvoller sein.

Doch bevor Sie mit dem Neustart Ihres Körpers loslegen, müssen Sie *davon überzeugt sein*, dass Sie abnehmen können. Dass Sie Ihren Körper verändern können, dass Sie stärker und energiegeladener sein können.

Sie müssen glauben, dass Sie innerhalb von lediglich zwei Wochen auf dem Weg zu bester Gesundheit und dem besten Körper Ihres Lebens sein können.

Bevor es also losgeht, sollten Sie sich sagen: „Ich *kann* besser aussehen und mich besser fühlen.“ Und nun ersetzen Sie das „kann“ durch „werde“. Sagen Sie laut: „Ich *werde* besser aussehen und mich besser fühlen.“ Nehmen Sie einen Unterschied zwischen diesen beiden Aussagen wahr?

Viele Programme zur Gewichtsreduktion *können* möglicherweise dafür sorgen, dass Sie für kurze Zeit besser aussehen und sich besser fühlen. Ihre Entscheidung für die Pasternak-Diät *wird* Sie besser aussehen und sich besser fühlen lassen, jetzt und für immer.

1.) Centers for Disease Control, „42 Percent of Nation to Be Obese by 2030, Study Predicts“, CNN Health, 7. Mai 2012.

2.) Lisa Nackers et al., „The association between rate of initial weight loss and long-term success in obesity treatment: Does slow and steady win the race?“, International Journal of Behavioral Medicine 17, Nr. 3 (2010): 161–67, doi: 10.1007/s12529-010-9092-y.