ERNÄHRUNGSPLAN

# „SOS – Schlank ohne Sport": So funktioniert's!

Jessica Tomala
am 22.06.2017 um 13:30 Uhr

*Wer ein paar Kilos loswerden möchte, hat es gar nicht so leicht: Denn wer quält sich schon gern ins Fitnessstudio oder geht vor der Arbeit noch eine Runde joggen? Auch die in Malaysia lebende Buchautorin Katharina Bachman, die wir zum Interview getroffen haben, ist kein großer Sportfan, musste aber aus gesundheitlichen Gründen dringend ein paar Kilos abspecken. Mithilfe des indischen Arztes Dr. Kuljit Singh und seinem Sieben-Tage-Detox-Plan konnte sie in der ersten Woche ohne Sport gleich vier Kilo verlieren. Wir stellen dir den Entgiftungs- und Ernährungsplan „SOS – Schlank ohne Sport" vor.*

Eine Woche sportfrei und trotzdem vier Kilo verlieren? Das klingt doch fast zu schön, um wahr zu sein. Bei Katharina Bachman, ihrem Mann und vielen ihrer Leser hat es aber wohl funktioniert. Besonders wichtig ist während der sieben Tage, dass du ausreichend Flüssigkeit zu dir nimmst, mindestens zwei Liter stilles Wasser pro Tag. Das Wasser kannst du mit Zitrone, Limette oder einer Stange Zimt etwas aufpeppen. Auch schwarzer Kaffee ohne Zucker ist erlaubt, Milch solltest du lieber weglassen. Auch schwarzer Tee, Kräuter- oder Matcha-Tee sind eine gute Flüssigkeitswahl. Für das kleine Hüngerchen zwischendurch kannst du gelierte Chia-Samen zu dir nehmen. Dein gesamter Ernährungsplan für die nächsten sieben Tage sieht dann nach Dr. Kuljit Singh so aus:

Schlank ohne Sport: Die Autorin hat es geschafft!

ALLE REZEPTE FINDEST DU HIER IM BUCH!*

## *Tag 1: Fruits, Fruits, Fruits*

Am ersten „SOS – Schlank ohne Sport“-Tag darfst du so viel Obst zu dir nehmen, wie du willst. Nur Bananen stehen leider nicht auf dem Speiseplan. Besonders empfehlenswert sind Wassermelonen, damit kannst du schon am ersten Tag bis zu 1,5 Kilo verlieren. Vor allem zum Sommerbeginn super geeignet, leicht zu bekommen und auch noch so herrlich erfrischend!

## *Tag 2: Gemüseteller*

Wie jeden Tag solltest du auch heute direkt nach dem Aufstehen ein Glas raumtemperiertes, stilles Wasser trinken. Ansonsten stehen dir heute alle rohen und gekochten Gemüsesorten zur Verfügung. Snack’, wonach dir lieb ist, auch heute gibt es keine Mengenbegrenzung. Etwas strange: Zum Frühstück solltest du eine große Kartoffel verspeisen, gekocht oder aus dem Backofen. Diese soll dich mit komplexen Kohlenhydraten versorgen.

Beim „SOS“-Ernährungsplan gehört Gemüse einfach dazu.

## *Tag 3: Mix it! Obst und Gemüse*

Am dritten Tag kommen Obst und Gemüse auf den Teller, soviel du willst. Nur Bananen und Kartoffeln sind heute tabu. Heißhunger ist wahrscheinlich immer noch angesagt, aber ab dem vierten Tag sollte der weitestgehend verschwunden sein.

## *Tag 4: Zeit für Bananen*

Heute darfst du dich endlich über Bananen hermachen! Bis zu acht Stück sind erlaubt, dazu kannst du drei Gläser Mandel-, Hafer- oder Quinoa-Milch trinken. Außerdem gibt es noch eine spezielle Gemüsesuppe, die du zu den Mahlzeiten

essen darfst. Wer keine Bananen mag, kann übrigens auf Avocados zurückgreifen. Davon dürfen allerdings nur **pro Mahlzeit ½ Avocado** verzehrt werden.

## *Tag 5: Es gibt Fleisch!*

Auf der Speisekarte stehen zwei Portionen mageres Rindfleisch, Hähnchenbrust oder Fisch (insgesamt 560 Gramm) mit je sechs Tomaten, die du kochen, braten oder grillen kannst. Vegetarier können auf Tofu **oder/und Lupinen** zurückgreifen. Heute musst du außerdem einen Liter Wasser zusätzlich zu dir nehmen.

## *Tag 6: Fleisch und Gemüse*

Heute darfst du so viel Fleisch und Gemüse essen, wie du möchtest.

## *Tag 7: Geschafft!*

Am letzten Tag des Ernährungsplans gibt es braunen Reis (Naturrreis) mit Gemüse und verschiedene Fruchtsäfte. Wieder gilt: Iss, soviel du magst, aber lass die Finger von weißem Reis. Der heutige Tag beendet den Reinigungsvorgang von Magen und Verdauungssystem: Jetzt kann die Fettverbrennung beginnen. Das Wochenprogramm kannst du natürlich auch wiederholen. Mehr dazu, **sowie weitere wichtige Informationen** zur Durchführung des Entgiftungsplans findest du im Buch „SOS - Schlank ohne Sport“.

Schlank werden, ohne Sport machen zu müssen, ist das die perfekte Abnehm-Variante für dich oder tobst du dich lieber beim Sport aus? Vielleicht kombinierst du ja auch lieber Sport und gesunde Ernährung oder bist ein Fan von Diäten. Sag uns in den Kommentaren gerne, ob „SOS - Schlank ohne Sport“ für dich funktioniert hat!

Bildquelle: iStock/YunYulia, iStock/Anchiy