

SCORPIO



Interview

Michael Handel

**Warum Sie essen müssen, um abzunehmen
Ernährungsmythen, die Sie getrost vergessen können**

Appetit auf ein schlankes Leben? Sind Sie auch Experte in Sachen Diät? Haben Sie schon alles Mögliche probiert, um abzunehmen, aber immer ohne dauerhaften Erfolg? Dann wird Ihnen dieses Buch gefallen. Der Ernährungsexperte Michael Handel zeigt, warum Diäten nicht funktionieren, dass gutes Essen nicht dick macht und wie einfach es ist, dauerhaft schlank zu werden. Abnehmen mit Genuss – das ist der schönste Weg zum Wunschgewicht.

Herr Dr. Handel, für wen haben Sie dieses Buch geschrieben?

Für alle Menschen, die erfolglos schon alles versucht haben, um endlich ein paar Kilos loszuwerden. Für alle, die bei jedem Essen Kalorien zählen, die nach jeder guten Mahlzeit sagen: Morgen gibt's aber nur Salat, und für diejenigen, die glauben, dass Diäten, Fasten, Low Carb, Light-Produkte und Süßstoff schlank machen.

Ihr Buch hat den Untertitel „Ernährungsmythen, die Sie getrost vergessen können“, was meinen Sie damit?

Wenn es ums Abnehmen geht, wird uns viel erzählt. Das sollten wir nicht alles glauben. Wussten Sie, dass zum Beispiel Süßstoff den Appetit ankurbelt und schlank machende Darmbakterien tötet? Dass immer dann, wenn wir eine Diät machen, der Körper auf Sparmodus schaltet, den Kalorienverbrauch senkt und ganz viel Hungerhormon Ghrelin produziert? Oder wussten Sie, dass gute Fette in der Nahrung die Fettverbrennung im Körper ankurbeln und wir diese zum Abnehmen dringend brauchen? Und dass dunkle Schokolade einen Schlank-Effekt hat?

Was also ist sinnvoll, um wirklich abzunehmen?

Wir sollten zuerst einmal alle Ernährungslügen und versteckten Dickmacher enttarnen. Das geht mit meinem Buch ganz leicht. Dann sollten wir erkennen, dass Essen nichts Schlimmes ist und wir nicht hungern müssen, um schlank zu werden. Im Gegenteil, wenn wir regelmäßig und das Richtige essen, werden wir schlank – garantiert. Zudem machen die 70 leckeren Schlank-Rezepte im Buch für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Snacks uns das ganz leicht.

Schon in der ersten Woche nach Erscheinung ist Ihr Buch ein Erfolg. Woran liegt das?

Sicherlich an den vielen Lesern, die schon von meinem ersten Buch *Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein* begeistert waren. Wahrscheinlich aber auch daran, dass es nun endlich ein Schlank-Buch gibt, das

wirklich funktioniert. Ein Buch, nach dem die Menschen gesucht haben in dem ganzen Ernährungsdschungel. Mit Tipps und Empfehlungen, die jeder im Alltag ganz einfach umsetzen kann.

Können Sie uns da noch ein Beispiel nennen?

Natürlich! Im Buch finden Sie zum Beispiel die zehn besten Fettkiller. Das sind Lebensmittel die die Kilos purzeln lassen oder die bei der Verdauung mehr Energie verbrauchen, als sie zuführen. Es gibt Kräuter und Gewürze, die schon beim Essen schlank machen oder den Metabolismus kräftig ankurbeln. Auch kalte und heiße Schlank-Getränke, die man ganz einfach zubereiten kann, schmecken richtig lecker. Das Schöne dabei ist, wir müssen nicht auf den Genuss verzichten oder zum Gesundheitsapostel werden. Auch für alle, die gerne Süßes mögen, finden sich zahlreiche Empfehlungen im Buch.

Und dann gibt es noch viele Tipps für einen schlanken Alltag. Mit ganz einfachen Maßnahmen (für unterwegs, zu Hause, im Büro, beim Sport) kann man im Jahr bis zu 250 000 Kalorien (oder 20 kg Körpergewicht) einsparen. Wenn wir beispielsweise vor dem Sport oder dem Spaziergehen einen Kaffee trinken, fördert dies die Fettverbrennung um bis zu 30%.

Vielleicht noch eine letzte Empfehlung für unsere Leser.

Erst einmal gelassen bleiben. Bloß keine Blitz-Diäten – da kommt der Jo-Jo-Effekt geballt zurück, und schnell wiegen Sie mehr als vorher. Und auch kein Stress – denn Stress fördert den Fettaufbau und macht hungrig. Ganz gemütlich dieses Buch lesen und dann die Dinge umsetzen, die einem am besten gefallen. Schnell werden Sie merken: Abnehmen ist einfacher, als man glaubt.

Vielen Dank!



Dr. Michael Handel studierte Wirtschaftswissenschaften und promovierte zum Thema Psychologie und Motivation. Er absolvierte Zusatzausbildungen in Ernährungswissenschaften. Seit 30 Jahren berät er führende Unternehmen u.a. im Bereich aktives Gesundheitsmanagement. Die richtige Ernährung, Stressabbau, Krankheitsprävention und persönliches Wohlbefinden stehen dabei im Vordergrund. Bei Scorpio ist von ihm bereits erschienen: *Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.*

www.michaelhandel.com

© privat