

Promi-Fitnesstrainer
Jorge Cruise

Blaue Phase: 8 Stunden essen, was du willst

2

PHASEN

Diät

Rote Phase: 16 Stunden flüssigfasten

© des Titels » 2 Phasen-Diät« von Jorge Cruise (978-3-7423-0833-7)
2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsguppe GmbH

riva

Mit vielen Rezepten
für beide Phasen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

I. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 bei Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC unter dem Titel *The Cruise Control Diet*.

© 2019 by Jorge Cruise. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Max Limper

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Jorge Cruise Media, Inc.

Layout und Satz: Die Buchmacher – Atelier für Buchgestaltung

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0833-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0469-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0470-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden sie unter

www.riva-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Imprints unter

www.m-vg.de

Für Sam

Kein Buch kann die diagnostische Expertise und den medizinischen Rat des Hausarztes ersetzen. Bitte frage auf jeden Fall deinen Arzt, bevor du Entscheidungen triffst, die deine Gesundheit betreffen könnten, besonders, wenn du gesundheitlich beeinträchtigt bist oder Symptome hast, die möglicherweise behandelt werden sollten.

Der leichten Lesbarkeit wegen wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt (Klienten, Ärzte etc.). Hiermit sind selbstverständlich immer alle Geschlechter gemeint.

Inhalt

Vorwort	9	Meine ersten Erfahrungen mit	
Einführung	11	intermittierendem Fasten	17
Herzlich willkommen!	15	Meine Fasten-Innovation	18
Mein Weg zur 2-Phasen-Diät.....	16		
Timing ist alles.	20		
Automatisch gesund werden.....	23	Fasten, ein uraltes Gesundheitsgeheimnis...	28
Was dich dick und ungesund macht.....	24	Die Geschichte des Fastens.....	34
Die Macht der Uhr.....	26		
Autopilot einschalten und			
Triebwerke anwerfen	36		
In vier Schritten zur 2-Phasen-Diät	38	Die Burn-Phase: Fasten mit Fett	41
Die Boost-Phase:			
Essen erwünscht	48		
Die 8-stündige Boost-Phase.....	49	Ernährung in der Boost-Phase.....	54
Vorteile der Boost-Phase	49	Weitere Trinkregeln	64
Gesund essen mit der 2-Phasen-Diät	50	Nochmal zum Mitschreiben	65
Ernährungsregeln der 2-Phasen-Diät.....	51		
Mentale Motivation	66		
Entschlossenheit ist der Schlüssel		Was du erwarten kannst.....	69
zum Erfolg	67	Erfolg durch Zielsetzung	70
Die 5 Entschlüsse	68	Motivations- und Erfolgsstrategien.....	72

Dein Vier-Wochen-Plan 82

Alles, was du brauchst	83
Den Zeitplan automatisieren.....	84
Burn-Phase im Überblick.....	85

Boost-Phase im Überblick.....	86
Einkaufen, zubereiten, essen!	87

Rezepte 126

Vorbereitung	127
Portionsgrößen.....	127

Meine Tipps für die 2-Phasen-Diät	127
---	-----

Workout wirkt Wunder 156

Von Tieren lernen, wie man Sport treibt....	157
Bewegung ist Medizin für den Kopf.....	159
Kurzes, intensives Training treibt die Fettverbrennung an	160

Katecholamine: Der Fettverbrennungsturbo.....	160
Sport wirft den Fettverbrennungsmotor an	161

Das 2-Phasen-Workout 164

Was du brauchst	165
Übersicht	165

Wie du die Trainingsintensität misst.....	166
Treibstoff für dein Workout.....	184

Gesund leben überall und jederzeit 186

Ernährung.....	187
Plateauphasen	199
Stress.....	199

Entgiftungssymptome bewältigen.....	203
Intim werden während der 2-Phasen-Diät.	205

Du fragst, ich antworte..... 208

Fragen zum Fasten	209
Fragen zur 2-Phasen-Diät	211
Du hast die Wahl	217

Bibliografie	221
Stichwortverzeichnis	238
Autoren	242



Vorwort

VON BROOKE BURKE

»Die Butter bitte.« Der Barista vom Starbucks sah mich an, als wäre ich durchgedreht. Mein bester Freund Jorge und ich tauschten jenes Lächeln aus, das sagte: »Wenn du wüsstest, dann würdest du Kaffee nur noch mit Butter servieren.«

Es ist wohl erst mal ein Schock. Was Jorge verkündet, lässt uns allerhand Dinge tun, die man uns *abgewöhnt* hat. Aber es ist so. Ich sage oft, dass ich Jorge »lebender Beweis« bin, denn ich halte mich seit zwei Jahren brav an die 2-Phasen-Diät und war noch nie so energiegeladen, gesund und gut gelaunt – und das beim niedrigsten Körperfettanteil meines Lebens. Dabei geht es mir gar nicht ums Gewicht, denn ich gehöre nicht zu den Frauen, die jeden Tag auf die Waage steigen. Es ist eben eine Essensweise, die nebenbei richtig Spaß macht. Jorge ist großartig darin, gesunde Verhaltensweisen radikal einfach zu machen. Seine Diät ist lecker und durchdacht, und sie funktioniert. Ich bin verrückt nach Fitness und Wellness, habe vier Kinder und zu viele Jobs – und dank der 2-Phasen-Diät bin ich mit meinen 47 Jahren so fit wie noch nie! Und: Das Ganze läuft automatisch. Ich muss nicht drüber nachdenken. Ich kann mich komplett darauf verlassen, dass Jorge mit seiner Methode mein Verhältnis zum Essen revolutioniert, Fett schmelzen lässt und dafür sorgt, dass mir dabei jeder Bissen schmeckt. Diese Diät ist wie eine Kursänderung, die meinen Lebensweg verändert hat.

Jorges Ansatz ist absolut praxistauglich, denn man folgt dem Weg, den er auch selbst geht – mit einem Rucksack voller Leckereien. Der gute Jorge hat fettreiche, naturbelassene Köstlichkeiten hineingepackt, dazu eine Mühle mit rosa Himalaya-Salz. Dabei balanciert er zwei volle Teller als Beweis dafür, dass man mehr essen kann und trotzdem Fett verbrennt und Gewicht loswird.

Dies ist deine Gelegenheit, mit geringstmöglicher Mühe deine Lebensweise vom Kopf auf die Füße zu stellen. Dazu musst du mir nicht glauben. Nimm mich als lebenden Beweis und Jorge als deinen Mentor auf dem Weg in eine ganz neue Philosophie des Essens.

Bei der 2-Phasen-Diät geht es darum, auf dem schnellsten Weg von Punkt A zu Punkt B zu kommen. Es geht darum, dass du die für dich passende Einstellung und das richtige Tempo für deine ganz persönliche Reise findest. Es geht um die Neuentdeckung eines uralten Geheimnisses. Es funktioniert für mich, und es funktioniert für dich.



Einführung

VON DR. JASON FUNG

Es gibt Tausende von Diätbüchern zu kaufen, und ich habe wahrscheinlich alle gelesen: Low Fat, Low Carb und Low Calorie, Paläo und Keto. Jede dieser Diäten funktioniert, wenn man sich daran hält ... zumindest anfangs. Die Pfunde purzeln. Alles läuft so, wie versprochen. Das Leben ist schön. Aber die Flitterwochen dauern meistens nur sechs Monate. Dann scheint die Wirkung der Diät fast unmerklich nachzulassen. Die Pfunde purzeln nicht mehr, aber die Anzeige auf der Waage bewegt sich immerhin noch in die richtige Richtung, nur langsamer. Und langsamer. Und noch langsamer. Also verdoppelst du den Einsatz. Du isst noch weniger Fett oder Kohlenhydrate oder Kalorien als je zuvor. Die verstärkte Anstrengung zahlt sich aus, bringt aber auch nicht das Abnehmtempo, über das du dich anfangs gefreut hattest.

Dann kommt der gefürchtete, unausweichliche Tag – du wusstest, dass er kommt. Die Pfunde hören endgültig auf zu purzeln: Es ist ein Plateau. Aber das ist gar nicht schlimm, sagst du dir. Solange das Gewicht so bleibt, bist du zufrieden. Doch deine Zufriedenheit währt nur kurz. Denn trotz deiner ganzen Mühe beginnt dein Gewicht anzusteigen. Zuerst langsam. Aber mit wachsendem Entsetzen siehst du es immer schneller steigen. Innerhalb von einem, höchstens zwei Jahren ist dein Gewicht wieder da, wo es war, als du mit dem ganzen Abnehmkrampf angefangen hast. Du

bist am Boden. Du verzweifelst. Du weißt, du hast dein Bestes gegeben, auch wenn dir stille Vorwürfe und ätzende Herablassung aus dem Freundes- und Familienkreis entgegenschlagen. Wie immer.

Das kann jedem passieren. Wer schon mal eine Abnehmshow im Fernsehen gesehen hat, weiß, dass ein irres Sportpensum im Zusammenspiel mit stark eingeschränkter Ernährung beeindruckende Ergebnisse bringt, aber nur kurzfristig. Ist dir aufgefallen, dass es nie Sendungen gibt, in denen sich die Kandidaten später wiedertreffen? Denn sie haben alle wieder zugenommen. In vielen Fällen wiegen sie mehr als vor ihrer Teilnahme an der Show. Warum? Warum fällt es vielen von uns so schwer, ihr Gewicht zu reduzieren – und niedrig zu halten? Ich habe meine Karriere damit verbracht, diese Frage zu ergründen und die Antwort darauf zu suchen.

Ich habe in Toronto und Los Angeles studiert und bin Arzt und Nierenspezialist geworden. Aber nachdem ich viele Jahre praktiziert habe, wurde mir klar, dass Stoffwechselerkrankungen wie Fettleibigkeit und Diabetes nicht mit Medikamenten behandelt werden müssen, sondern durch Ernährungsumstellung. Wie die meisten Ärzte hatte ich das vermeintlich Naheliegende nicht kapiert: dass gegen Ernährungskrankheiten nur die richtige Ernährung hilft und keine Pille. Mit Medikamenten gegen Ernährungsstörungen vorzugehen, ist nämlich genau

so effektiv, wie mit einem Schnorchel beim Radrennen anzutreten.

Heute leite ich eine Ernährungsklinik in Toronto und stehe dort seit 18 Jahren meinen Patienten im täglichen Kampf ums Schlankwerden und Schlankbleiben zur Seite, und seit zehn Jahren forsche und schreibe ich auch zum Thema Gewichtsreduktion. Ob in meiner Praxis oder im Smalltalk, immer und überall kommen die gleichen Fragen: Was soll ich essen? Wie lautet die magische Formel aus Mengen und Zutaten? Soll es Avocado oder Grünkohl sein? Soll ich Speck essen oder Putenbrust ohne Haut? Gemüse oder Fleisch? Aber meine ganze Forschung, meine ganze Erfahrung sagt mir: Was man isst, ist nur die eine Hälfte der Lösung.

Ernährungsfragen – also Fragen nach Zutaten – lassen die andere Hälfte der Lösung außer acht: Timingfragen. Sie fragen nicht danach, ob wir drei oder sechs Mahlzeiten essen sollten, frühmorgens oder spätabends. Tatsache ist, dass viele Diäten sich überhaupt nicht um die Frage nach dem Wann kümmern. Daher wundert es auch nicht, dass sie alle nicht zu den versprochenen langfristigen Abnehmerfolgen führen. Egal wie sehr wir an dem, was wir essen, herumdoktern – wenn wir unsere Essenszeiten nicht beachten und verändern, kommen wir nicht voran. Wir können unsere Ernährung umstellen und gesündere Lebensmittel essen: Quinoa, Kohlsuppe, Blattgemüse. Aber das ist nur die Hälfte des Problems. Und man kann keine großen Erfolge erwarten, wenn man eine Hälfte des Problems ignoriert. Wenn man beim Abitur nur die Hälfte der Fragen beantwortet, kriegt man ja höchstens eine 5.

Erinnern wir uns zurück an die 1970er-Jahre, als es noch kein grassierendes Übergewicht

gab. Schauen wir uns alte Fotos aus jener Zeit an, vielleicht eine Straßenszene. Es ist doch unglaublich, wie wenig Übergewicht es damals gab. Werfen wir einen Blick auf alte Klassenfotos aus den 70ern. Da gab es praktisch gar kein Übergewicht. Vielleicht ein Kind von hundert.

Was hat man in den 70ern gegessen? Man aß Weißbrot mit Marmelade. Man aß Eis. Man aß Kekse. Niemand aß Vollkornnudeln. Niemand aß Quinoa. Niemand aß Grünkohl. Niemand zählte Kalorien. Niemand achtete auf Kohlenhydrate. Man machte noch nicht einmal viel Fitness. Damals machten es alle »falsch«, und trotzdem gab es wunderbarerweise keine Fettleibigkeit. Wieso? Die Antwort ist einfach. Aufgepasst: Damals aß man nicht die ganze Zeit.

Das war's schon. Breit angelegte Untersuchungen aus dem Jahr 1977 zeigen, dass die meisten Menschen in den USA drei Mahlzeiten am Tag aßen. Frühstück, Mittag, Abendessen. Verlangten Kinder nach einem Nachmittagssnack, sagte die Mutter: »Nein, du verdirbst dir den Appetit.« Wollte man ein Betthupferl, sagte sie: »Du hättest beim Abendessen richtig essen sollen.« Im Gegensatz dazu isst der heutige Durchschnittsmensch innerhalb von 15 Stunden sechs oder mehr Mahlzeiten. Praktisch bedeutet das: Man frühstückt um acht Uhr und hört erst abends um Viertel vor elf mit dem Essen auf! Die einzige Zeit, in der man nicht isst, ist die Schlafenszeit. Grasen ist ja schön und gut ... aber nur wenn man eine Kuh ist oder wie eine aussehen möchte.

Die Physiologie des Zunehmens ist nicht sehr kompliziert. Der Körper kennt eigentlich nur zwei Zustände – satt und fastend. Beim Essen (Sattzustand) erhöht sich der Insulinspiegel und signalisiert dem Körper, dass er einen

Teil der zugeführten Energie als Körperfett speichern soll. Isst man gerade nicht (Fastenzustand), merkt der Körper am fallenden Insulinspiegel, dass er die gespeicherte Energie nutzen soll. Sie versorgt das Hirn, das Herz, die Lungen, die Nieren und so weiter. Der Körper kann Energie entweder speichern oder verbrennen, aber nicht beides gleichzeitig.

Verbringen wir den ganzen Tag im Sattzustand, dann speichern wir ständig Fett. Wer in den 70ern um 8 Uhr frühstückte und um 18 Uhr zu Abend aß, verbrachte zehn Stunden des Tages im Sattzustand (Fett speichernd) und 14 Stunden im Fastenzustand (Fett verbrennend). Dieses ausgeglichene Verhältnis zwischen Fettspeicherung und Fettverbrennung sorgte für eine niedrige Übergewichtsquote. Heute speichern wir täglich fast 15 Stunden lang Fett und verbrennen es nur neun Stunden lang. Da muss man nicht lange rechnen, um zu wissen, warum alle so dick werden.

Diese Erkenntnis habe ich mir in meiner Klinik zu Herzen genommen. Ich verschreibe meinen Patienten Ernährungsumstellungen, aber auch Phasen des Fastens. Meine Methoden habe ich in meinen Büchern *Diabetes rückgängig machen*, *Fasten – das große Handbuch* und *Die Schlankformel* dargelegt. Die Resultate – einige davon sind in meinen Büchern beschrieben – waren kaum

zu glauben. Manche nahmen scheinbar mühelos hundert Kilo ab. Manche brauchten ihre Diabetes-Medikamente nicht mehr. Es war unglaublich. Das Schönste war, dass wir den Menschen ihre Gesundheit und die Kontrolle über ihren Körper wiedergaben, und zwar mit Mitteln, die nichts kosteten, die seit Jahrtausenden von jeder Zivilisation in der Geschichte der Menschheit praktiziert wurden!

Jorge Cruise geht nun einen großen Schritt weiter und bringt diese zeitlose Weisheit in eine Form, die noch leichter im Alltag anzuwenden ist. Eine seiner Neuerungen besteht im Einsatz von gesundem Fett zur Erleichterung des Fastens. Reines Fett besitzt kaum eine Auswirkung auf das Fettspeicherhormon Insulin und eignet sich daher als Trick, um Hungergefühle in den Griff zu kriegen, ohne die Vorteile des Fastens zu riskieren. Genial. Mit seinem einfachen Fastenplan schaltet Jorge deinen Körper auf Autopilot in Richtung Gesundheit und Wohlbefinden.

Jason Fung, M.D.

Autor von
Diabetes rückgängig machen,
Fasten – das große Handbuch
und *Die Schlankformel*



Herzlich willkommen!

Mit diesem Buch gebe ich dir Informationen und Anweisungen an die Hand, die dein Leben verändern werden. Das weiß ich, weil sie auch meins verändert haben.

Vor drei Jahren lebte ich ein Leben wie im Bilderbuch: eine fantastische Ehe, zwei wunderbare Söhne und ein Jet-Set-Alltag als Promi-Trainer. Den ganzen Tag über arbeitete ich an meiner Karriere, schrieb Blogposts, Artikel und Rezepte, hetzte zwischen Besprechungen und Presseterminen hin und her und trainierte meine Klienten – online wie offline. Außerdem startete ich gerade einen Podcast mit der Schauspielerin und Moderatorin Brooke Burke und entwickelte eine neue Trainingsmethode. Ach ja, und ich wohnte im sonnigen, glückseligen, glänzenden Malibu – alles war wirklich großartig!

Aber es machte mich dermaßen müde, die Kerze an beiden Enden brennen zu lassen. In den wenigen Stunden Freizeit, die mir blieben, war ich genervt, unentspannt und nicht in der Lage, das Zusammensein mit meinen Liebsten zu genießen. Obwohl ich jeden Abend völlig kaputt ins Bett fiel, war ich mental immer viel zu aufgedreht, um einschlafen zu können. Also stand ich auf und dehnte mich, meditierte, atmete langsam, spannte und entspannte die Muskeln oder visualisierte und zählte Schäfchen. Oder machte alles das! Es gab nichts, was ich nicht versuchte. Aber ich konnte einfach nicht entspannen. Am Ende

bekam ich jede Nacht vielleicht fünf, sechs Stunden unruhigen »Schlaf« ab. Ich wachte dann genau so zerschlagen auf, wie ich ins Bett gegangen war – und alles ging von vorne los.

Und der Schlaf war nicht das einzige Problem. Egal wie hart ich trainierte, es fiel mir schwer, ein gesundes Gewicht zu halten und in Topform zu bleiben. Mein gewohnter Plan (morgens Cardio und abends Krafttraining) machte mich nicht mehr so schlank und straff wie früher. Tatsächlich musste ich jetzt länger und härter trainieren, um in Form zu bleiben, und es reichte trotzdem nicht. Schwer zu sagen, ob irgendjemandem aufgefallen wäre, dass ich nicht mehr so knackig war wie früher, aber *ich* wusste es. Und da ich nun mal meine Brötchen damit verdiente, Menschen zu gutem Aussehen und Wohlbefinden zu verhelfen, und die *New York Times* mich einmal einen »braungebrannten Fitnessguru« genannt hatte, war es mir wichtig, diese peinliche Situation zu beheben. Ich wollte wieder spitzenmäßig aussehen und mich auch so fühlen. Und das wollen wir doch alle!

Ich habe ja schon viele Bücher darüber geschrieben, wie der Körper mit dem richtigen Treibstoff und der richtigen Bewegung optimale Ergebnisse erreicht. Ich weiß, dass bei den meisten Menschen das, was sie essen, 80 Prozent des Problems ausmacht. Sport hilft auf jeden Fall, aber eine kohlenhydratarme, fettreiche und moderat eiweißhaltige Ernährung ist generell das

Beste, um Bauchfett zu verbrennen, das Gewicht zu reduzieren und fit zu werden. Diesen Grundsatz vertrete ich auch in meinen Büchern – beispielsweise *Die 12-Sekunden-Formel* oder meine *Belly-Fat-Serie* –, mit deren Hilfe Millionen von Menschen dauerhaft abgenommen haben. Meine Leser und Klienten schreiben mir ständig, wie begeistert sie von meinen Trainingsmethoden, Rezepten und Speiseplänen sind, und schicken mir Fotos, die von ihren Abnehmerfolgen und ihrem Zugewinn an Gesundheit, Sportlichkeit und Wohlbefinden zeugen. Was ich damit sagen will: Ich hatte alles, was ich brauchte, um meinem Problem auf den Grund zu gehen.

Mein Weg zur 2-Phasen-Diät

Ich warf also einen kritischen Blick auf meine Ernährung. Aß ich denn irgendwas, was meine Gesundheit unterminierte? Damals sah mein Tagesplan ungefähr so aus: Ich nahm drei kohlenhydratarme, nahrhafte Mahlzeiten ein. Zuerst gab's ein Power-Frühstück (meist Haferflocken und ein Proteinshake), und zu Mittag und Abend aß ich auch keinerlei Junkfood oder Industriefraß. Außerdem aß ich vor und nach dem Workout immer einen gesunden Snack (vorher eine Banane und nachher einen Eiweißriegel oder Nüsse). Ich aß gesund, fettarm und häufig, um beim Sport und zwischendurch reichlich Energie zu haben. Ich machte doch alles richtig! Ich brauchte eindeutig Verstärkung!

In meiner Position habe ich noch einen entscheidenden Vorteil: als Promi-Trainer habe ich Zugang zu den brilliantesten Experten der Sport- und Ernährungswissenschaft. Bei Fragen oder

Zweifeln kann ich Forscher in Laboren und an Universitäten anrufen, die immer auf dem allerneuesten Stand sind, was unser Wissen über Stoffwechsel, Energiehaushalt oder Zellregeneration angeht. Also rief ich an. Ich sprach mit Dr. Satchin Panda vom Salk Institute, der *Der Zirkadian-Effekt* geschrieben hatte. Ich ließ mich von Mark Sisson beraten. Sisson ist Triathlet und Autor des Buches *Gesundheitsgeheimnisse aus der Steinzeit*. Ich beriet mich mit Dr. Catherine Shanahan, die die Ernährung der LA Lakers verantwortet und *Zellnahrung* geschrieben hat. Und dann löcherte ich Dr. Jason Fung, der eine Diät-klinik gegründet hat und für *Fasten – das große Handbuch* bekannt ist. Diese Experten sind ganz weit vorne. Sie und ihre Kollegen veröffentlichen Jahr für Jahr Hunderte von Studien, und ihre Forschungen liefern mir immer wieder Ideen für Ernährungstipps. Alle diese Koryphäen – und noch viele weitere – waren sich einig, dass die Wirkung von *intermittierendem Fasten* – wie es in ebenjennem Buchtitel von Dr. Fung heißt – wissenschaftlich immer besser verstanden und belegt wird. Das Konzept dahinter können wir auf eine einfache Formel bringen: *Wann ist wichtig*.

Oder, wie Dr. Panda und seine Kollegen ausführen: »*Wann wir essen, ist möglicherweise ebenso wichtig wie was wir essen.*« Auf diese verblüffende Erkenntnis stieß man zuerst in Tierversuchen. Als man Mäuse in bestimmten Zeitabschnitten speisen ließ, nahmen sie ab. Schränkte man dagegen ihre Tagesration ein, fütterte sie aber durchgehend, nahmen sie zu. Die erstaunliche Erklärung: Indem man den Zeitabschnitt einschränkt, in dem man Nahrung zu sich nimmt, erhöht man die vom Körper verbrannte Kalorienanzahl – besonders die Anzahl an Fettkalorien. Präziser

gefasst besagten die Forschungsergebnisse, dass die Zauberformel aus einem acht Stunden langen Zeitfenster fürs Essen und einer 16 Stunden dauernden intermittierenden Fastenphase bestand.

Das alles schauen wir uns im 1. Kapitel noch genauer an, hier nur die Kurzversion: Intermittierendes Fasten (eine regelmäßige, mindestens 16-stündige Phase ohne Nahrungsaufnahme) weist den Körper an, Fett zu verbrennen, und beschleunigt dabei automatisch das Muskelwachstum und den Stoffwechsel. Intermittierendes Fasten zu einer bestimmten Tageszeit aktiviert die Reparatursysteme des Körpers und tauscht verbrauchte und abgenutzte Zellen aus. Diese Zellfunktionen können in Körper und Hirn nicht wirksam werden, wenn man die ganze Zeit isst.

Ich hatte einen Aha-Moment: Meine Angelegenheit, vom Aufstehen bis zum Zubettgehen zu essen, war einer der Gründe, warum ich mich so mies fühlte. Ich behinderte lebenswichtige Körperfunktionen, indem ich keine Zeit *ohne Essen* zuließ. Dann noch ein Aha. Indem ich eine *Phase ohne Essen* (intermittierendes Fasten) einplante, konnte ich den zellulären Wartungsservice aktivieren und damit wahre Zauberkräfte freischalten, die mir mühelose Gewichtsabnahme, Fettverbrennung, mehr Energie, besseren Schlaf, weniger Stress und ein glücklicheres Leben verschaffen würden.

Ich muss zugeben: Je mehr ich darüber erfuhr, desto mehr begeisterte mich dieser wissenschaftliche Durchbruch. Mein Ehemann Sam erinnert sich noch, dass ich herumtitschte wie mein jüngerer Sohn, wenn er eine Tüte Fruchtgummi verschlungen hat. Was war ich aufgeregt! Denn die Forschungsergebnisse besagten nicht nur, dass sich acht Stunden zeitlich eingeschränkte

Nahrungsaufnahme und 16 Stunden intermittierendes Fasten nicht nur positiv auf Fettverbrennung, Muskeltonus und Lebensenergie auswirkten, sondern sich auch als Geheimtipp gegen entzündliche Prozesse im Körper erwiesen – was wiederum das Risiko von allen möglichen fiesen, lebensbedrohlichen Krankheiten verringert und die Lebenserwartung erhöht.

Ein weiterer Vorteil ist, dass diese Methode nicht vorschreibt, *was* man isst. Sie funktioniert also mit jeder beliebigen Ernährungsweise. Ob keto oder vegan – mit intermittierendem Fasten beschleunigt man Fettverbrennung und Gewichtsabbau und stärkt die Gesundheit, denn man schaut vor allem auf das *Wann*. Außerdem bedeutet die Fokussierung darauf, *wann* man isst, dass niemand mehr Nahrungsmittelgruppen ausschließen, Kalorien zählen oder stundenlang trainieren muss. Anders ausgedrückt: Da der Schwerpunkt auf der Essenszeit liegt, wird das Essen selbst *automatisiert*, denn über die ganzen anderen Kriterien muss man nicht nachdenken.

Hört sich gut an, oder? Wie, was, nein? In einer Sitcom würde jetzt das Quietschen von Bremsen eingespielt, um uns zu sagen: »Moment mal! Hast du Fasten gesagt? 16 Stunden lang? Jorge, hast du sie noch alle?«

Meine ersten Erfahrungen mit intermittierendem Fasten

Ich weiß, ich weiß. Das Wort »Fasten« jagte mir anfangs auch Schrecken ein. Ich dachte dabei an einen ausgezehnten, klapperdürren Typ, der in einem Gewand auf einem Berg in der Wüste sitzt und meditiert – so stellte ich mir das gute Leben

nicht vor. Außerdem glaubte ich, dass es bei meinem Trainingspensum nötig und absolut nicht übertrieben wäre, immer gesunde Knabberereien griffbereit zu haben. Ich hatte nicht vor, meiner Fangemeinde und Kundschaft irgendwelche extrem anmutenden Lehren zu verkünden. Aber ich war durchaus bereit, an mir selbst zu experimentieren (gern geschehen)!

Zuerst dachte ich: Hey, genau genommen faste ich ja schon nachts (im Schlaf). Das sind ja schon ganze acht Stunden. Jetzt muss ich mein intermittierendes Fasten nur noch um weitere acht Stunden verlängern. Das gelang mir, indem ich das Frühstück ausließ und auf die kleinen Snackportionen verzichtete, die mir als »Treibstoff« für den Tag dienten. Ich hielt bis zu einem ordentlichen Lunch am frühen Nachmittag durch. Und das acht Stunden lange Zeitfenster erlaubte mir ein schönes Abendessen zu mehr oder weniger normaler Zeit.

Außerdem habe ich gründlich über die Terminologie nachgedacht, denn wie sehr ich mich auch mit dem intermittierenden Fasten anfreunden wollte, immer musste ich an den Hungerhaken auf dem Berggipfel denken. So kam ich auf die Lösung, die Begriffe »intermittierendes Fasten« und »zeitlich eingeschränkte Nahrungsaufnahme« durch *Burn* (= »brennen«, da die Fastenperiode beim intermittierenden Fasten die Fettverbrennung im Körper anwirft) und *Boost* (»antreiben, anschieben«, da man in der Zeit des Essens meist einen Energieschub bekommt) zu ersetzen. Deshalb ist in diesem Buch von »Burn-Phase« und »Boost-Phase« die Rede, darüber erfährst du bald mehr (oder du springst schon jetzt auf Seite 41). Worte haben eine machtvolle Wirkung! Meine Wortschöpfungen mögen

trivial klingen, aber sie vermeiden das negative Gefühl des Verzichts, das bei dem Wort »fasten« mitschwingt, und den Zwang, den das Wort »eingeschränkt« ausdrückt. Diese Worte betonen das, was man nicht darf, während Burn-Phase und Boost-Phase das beschreiben, was Körper und Geist zustande bringen.

Und was passierte dann? Nach den ersten sieben Tagen mit Burn- und Boost-Phasen war ich 3 Kilo los. Und zwar dauerhaft und ohne Mühe. Ich spürte, wie die Ausdauer und die Energie früherer Zeiten zurückkehrten. Mir kam es vor, als hätten Körper und Geist einen neuen Superkraftstoff entdeckt. Ich war platt. Eigentlich wollte ich nur etwas mehr Entspannung und Lebensfreude erreichen, aber dieser Ernährungsplan erwies sich als Gewicht reduzierendes, Energie spendendes, Fett schmelzendes Wunder.

Meine Fasten-Innovation

Bei aller Begeisterung merkte ich auch, wie schwer es ist, 16 Stunden lang nichts zu essen – was niemanden überraschen dürfte! Ich muss zugeben, dass ich oft Hunger hatte. Und gegen Ende der 16 Stunden? Da wurde ich auch müde – meine Energie ging ganz schön in den Keller. Aber die Wirkung von intermittierendem Fasten (also der Burn-Phase) gefiel mir sehr. Ich hing an dieser neuen Idee und wollte unbedingt eine Lösung finden, die das 16-stündige intermittierende Fasten erleichterte, ohne seine Wirkung zu schmälern. Trommelwirbel, bitte. Zu deinem (und meinem!) Glück habe ich ein wissenschaftliches Schlupfloch gefunden, das Hungergefühl beseitigt und den Energielevel oben hält. Hier

ist meine Erfindung: *Du schummelst dich durch die Fastenzeit, und zwar mit Fett!*

Schon wieder quietschen die Bremsen, stimmt's? Wie kann ich behaupten, man könne gleichzeitig essen und fasten?

Zurück zur Wissenschaft. Die besagt nämlich, dass bestimmte gesunde Fette den Fastenzustand im Körper nicht stören. Das bedeutet, dass man sich innerhalb der 16 Stunden währenden intermittierenden Fastenzeit bestimmte Leckereien gönnen kann, um Hunger und Appetit zu zügeln, ohne dass der Körper es »mitbekommt«. Mit gesunden Fetten bleibt man körperlich in dem intermittierenden Fastenzustand, der Gewichtsreduktion und Fettverbrennung, aber auch Energie und Stimmung begünstigt, erspart sich jedoch die quälenden Hungergefühle, die einen stundenlange Abstinenz zum Arschloch (sorry!) werden lassen. In den folgenden Kapiteln stelle ich dir diese Nahrungsmittel vor und zeige dir, wann und wie du sie einsetzt, und warum sie wirken. Vorerst musst du nur wissen, dass die das Fasten kinderleicht machen. Und dass wir sie Burn-Phasen-Drinks und -Leckereien nennen werden. Damit genießt du alle Vorteile des intermittierenden Fastens, ohne die Nachteile zu erleiden.

Ich habe meine Methode 2-Phasen-Diät genannt, weil das Wort Phase im Maschinenbau einen Zeitabschnitt bezeichnet, der automatisch und ohne Zutun eintritt, und weil meine Diät so wenig Mühe macht, dass sie schnell automatisch abläuft. Sie versorgt den Körper mit allem, was er zum Funktionieren braucht, signalisiert dem Gehirn, dass alles bestens ist, und bringt dabei alle Vorteile des Fastens mit sich. Wer Fettpolster loswerden und schnell und mühelos seine

Gesundheit verbessern möchte, findet kaum etwas Besseres als die 2-Phasen-Diät.

Meine automatische Diät funktioniert auch deshalb besser, weil sie die Proteinverwertung im Körper optimiert und den Muskelaufbau begünstigt. Und es hat sich gezeigt, dass der Verzehr von gesunden Fetten am Vormittag dazu führt, dass der Körper schneller in den Fettverbrennungsmodus umschaltet, auch wenn man am Tag davor Kohlenhydrate gegessen hat.

Die 2-Phasen-Diät ist ein Paradigmenwechsel. Der Plan erfordert keine Willenskraft. Er erfordert keinen Verzicht. Und er erfordert kein Kalorienzählen, kein Rumsuchen im glykämischen Index, keinen Ausgleich zwischen Makro-Nährstoffen, kein Rechnen mit Punkten und keinerlei sonstige Einstein'schen Mathehausaufgaben, die jede Bestellung im Restaurant zu einer arithmetischen Übung auf Doktorandenniveau werden lassen. Stattdessen isst du einfach, was du magst, und achtest nur darauf, zu welcher Tageszeit du isst. Wenn du nicht auf die Kalorienanzahl achtest, sondern auf den Essenszeitpunkt, reagiert der Körper entsprechend, indem er Fettverbrennung und Nährstoffabsorption steigert und die Kalorienaufnahme ganz von selbst reguliert. So kommen der Gewichtsabbau und die geistige Klarheit zustande, die viele Menschen bei der 2-Phasen-Diät bereits erfahren. Ich weiß, dass meine Methode funktioniert – ich habe sie nämlich an mir selbst und an vielen Klienten getestet.

Bist du dabei? Ich hoffe sehr! Du wirst erstaunliche Ergebnisse erzielen. Ich weiß, dass du in vier Wochen bis zu 13 Kilo abnehmen kannst; je mehr Gewicht du zu verlieren hast, desto schneller wird es anfangs verschwinden.