

Herbert Steffny | Dr. Wolfgang Feil

# Die Lauf-Diät das E-Book



Die Diät, die keine ist, und deshalb funktioniert

Forschungsgruppe  
**Dr. Feil südwest<sup>o</sup>**

# Inhalt



In diesem E-Book werden Sie die effektivsten Joker kennenlernen, um dauerhaft ohne Energieverlust abzunehmen. Wenn Sie alle Joker zusammen einsetzen, werden Sie 7 Pfund pro Monat abnehmen ... Versprochen.

## Thermogenesejoker (S. 5)

Wie Sie durch frische Kräuter und Gewürze Ihren Energieverbrauch deutlich erhöhen.

## Vitalstoffjoker (S. 9)

Wie Sie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß kombinieren ohne dass Sie Hungergefühle haben.

## Hormonjoker (S. 13)

Wie Ihr Körper mehr Hormone produziert. Ihre Gewichtsabnahme ca. 600 g pro Monat.

## Bewegungsjoker (S. 20)

Wie Sie durch gezielte Bewegungseinheiten bis zu 600 g Fettgewebe pro Monat abbauen.

## Motivationsjoker (S. 23)

Lauf-Diät macht glücklich - wir zeigen Ihnen Motivationsgründe um abzunehmen.

## Realisierungsjoker (S. 25)

So optimieren Sie Ihr Lieblings-Rezept nach den Vorgaben der Lauf-Diät.

## Lauf-Diät in der Praxis (S. 27)

Sie bekommen einen Originaltag und einen Trainingsplan aus dem Buch „Die Lauf-Diät“.



Die  
**Ernährungsjoker**

## Ernährungsjoker I: Thermogenese

### *Heizen Sie Ihren inneren Ofen an*

Gewürze, Kräuter und Keimlinge fördern Ihre Durchblutung und heizen richtig an. Rezepte nach der Lauf-Diät enthalten viele Gewürze, Kräuter und Keimlinge. Nebenbei stärken Sie so auch Ihr Immunsystem, Ihr Herz und Ihre Blutgefäße.

#### ***Tipp:***

Damit Sie sich langsam an die pikantere Note in Ihren Speisen gewöhnen, sollten Sie Ihren Speiseplan im Bereich der Gewürze aufsteigend gestalten: Jede Woche legen Sie für Ihren inneren Ofen ein Scheitchen mehr nach, also würzen etwas stärker.

### *Verbessern Sie Ihre Nährstoffverwertung*

Die Nährstoffverwertung wird durch Pfeffer entscheidend verbessert. Ihrem Körper stehen deutlich mehr Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und pflanzliche Wirkstoffe aus der Nahrung zur Verfügung, wenn Sie mit Pfeffer würzen.

Ein Rezept nach der Lauf-Diät soll daher immer Pfeffer enthalten. Pfeffer wirkt zudem Kreislaufanregend.

## ***Beschleunigen Sie Ihren Stoffwechsel mit Ingwer, Kurkuma und Zimt***

Auch Ingwer, Kurkuma und Zimt beschleunigen Ihren Stoffwechsel und erhöhen dadurch Ihren Fettabbau. In der traditionellen östlichen Medizin wird diese Wirkung schon seit mehreren 1000 Jahren geschätzt.

Durch den erhöhten Einsatz dieser Gewürze bekommen Ihre Speisen darüber hinaus eine besondere Note.

### ***Tipp:***

Ingwer sollte immer als Wurzel gekauft werden – wählen Sie glatte, frische Ingwerteeile aus. Nach dem Waschen kann frischer Ingwer ungeschält benutzt werden.

Ingwer hat zudem die Eigenschaft, Blähungen zu verhindern.

Zimt und Kurkuma können Sie in Pulverform verwenden.

## ***So lodert Ihr Feuer den ganzen Tag***

Meerrettich, Senf, Knoblauch und Zwiebel halten Ihr Feuer über den Tag entfacht.

Darüber hinaus schützen die Inhaltsstoffe dieser Lebensmittel auch vor Krebs.

## ***Kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel nachhaltig an***

Frische Kräuter geben Ihren Speisen die richtige Würze und kurbeln den Stoffwechsel lang anhaltend an.

Außerdem wecken sie Lebensgeister und kräftigen Ihr Immunsystem. Es gibt keine Lebensmittel, die pro Gramm eine ähnlich hohe Nährstoffdichte haben, wie frische Kräuter. Deshalb soll ein Rezept nach der Lauf-Diät immer frische Kräuter enthalten. Die Kräuter sollten jedoch nicht gekocht, sondern immer erst beim Anrichten über die Gerichte gestreut oder kalt verarbeitet werden.

Besonders stoffwechselaktiv wirken Schnittlauch, Petersilie, Rosmarin, Basilikum und Salbei.

### ***Tipp:***

Rosmarin und Salbei erhöhen zusätzlich Ihre Schwermetallausleitung und regen Ihre Gehirnaktivität an. Also ran an Rosmarin und Salbei.

## ***Hoher Vitamingehalt erhöht die Stoffwechselaktivität***

Wenn Sie Samen und Getreidekörner keimen lassen, erhöht sich deren Vitamingehalt um mehrere 100 %. Ein hoher Vitamingehalt bedeutet eine hohe Stoffwechselaktivität.

## ***Milchprodukte entfachen das innere Feuer***

Auch Milchprodukte (z.B. Milch, Joghurt, Buttermilch, Käse) entfachen das innere Feuer. Hierfür ist der hohe Kalzium- und Eiweißgehalt verantwortlich.

## ***Ihr innerer Ofen benötigt viel Flüssigkeit***

Auch reines Wasser und besonders grüner Tee wirken stoffwechselaktivierend. Wenn Sie Ihren inneren Ofen richtig anheizen wollen, sollten Sie viel trinken. Das Minimum sind täglich drei Liter Flüssigkeit in Form von etwa 2 Liter Wasser und 3 Tassen grünem Tee. Gute Nachricht für Kaffeeliebhaber: Auch Kaffee zählt zur Trinkmenge und hat einen thermogenetischen Effekt; dieser ist allerdings etwas kleiner als der von grünem Tee.

### ***Grüntee-Tipp:***

Zitronensaft oder Vitamin C ummantelt den Grünteewirkstoff Catechin. Dadurch wird der Abbau dieses Wirkstoffes im Darm verhindert. So können Sie mit einem Spritzer Zitronensaft, einer Zitronenscheibe oder mit einer Prise Vitamin-C-Pulver deutlich mehr aus dem Grüntee herausholen.



## Ernährungsjoker II: Vitalstoffe

### ***Nur der richtige Mix macht lange satt***

Ein Rezept nach der Lauf-Diät enthält massenhaft Vitalstoffe (Mineralien, Vitamine und Spurenelemente). Die Kombination aus einer kleinen Portion an vollwertigen Kohlenhydraten mit viel Gemüse, Salat und aktivierenden Fettsäuren und aus einem Eiweißspender führen zu einer lang anhaltenden Sättigung.

### ***Verzichten Sie nicht auf Fett – Nehmen Sie das Richtige***

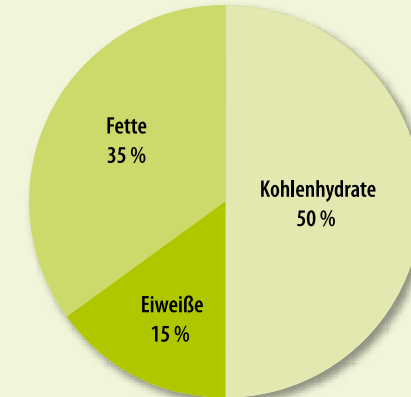
Nicht der Anteil des Fettes an der täglichen Energieaufnahme ist der wesentliche Aspekt für die Lauf-Diät, sondern vielmehr die Zusammensetzung der Fettsäuren.

Daher unterscheiden wir bei den Fettsäuren zwischen »aktivierenden« und »schlechten« gesättigten Fettsäuren.

Wichtig ist es, den Anteil der »schlechten« Fettsäuren zu reduzieren und dafür den Anteil an »aktivierenden« Fettsäuren deutlich zu erhöhen. Sie brauchen deshalb bei der Stoffwechsellösung nicht auf Fett zu verzichten, sondern setzen verstärkt auf die aktivierenden Fettsäuren.

#### **Der richtige Mix**

Die Stoffwechsellösung basiert auf dem Erfolgsverhältnis der Kalorienträger (Anteil an der Gesamtkalorienaufnahme)



## Fettsäuren auf einen Blick

Typ	Gesättigte Fettsäuren*	Ungesättigte Fettsäuren		
Untertyp		Einfach ungesättigt **	Mehrfach ungesättigt	
			Omega-3-Fettsäure**	Omega-6-Fettsäure*
Vorkommen	Fett zum Anbraten, Wurst, Fleisch, Kuchen	Oliven(-öl)	Meeresfisch, Rapsöl, Leinöl	Sonnenblumenöl, Distelöl

\* störend \*\* aktivierend

## Omega-3-Fettsäuren senken Ihre LDL-Cholesterinwerte

Einfach ungesättigte Fettsäuren sowie die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren zählen zu den schützenden Fettsäuren. Darüber hinaus bauen diese Fettsäuren Entzündungen ab.

Durch die regelmäßige Verwendung von Lebensmittel mit diesen schützenden Fettsäuren sinken auch die schlechten LDL-Cholesterinwerte.

Die entzündungsabbauende Kapazität schützt Sie zudem verstärkt vor rheumatischen Erkrankungen.

### Öl-Tipp:

Reich an Omega-3-Fettsäuren sind Speiseleinsöl, Rapsöl, Walnüsse, Tofu, Lachs, Thunfisch, Makrele und Hering. Prominentester Vertreter der einfach ungesättigten Fettsäuren ist das Olivenöl.

## Gute Speiseöle für die Stoffwechsellöfensive

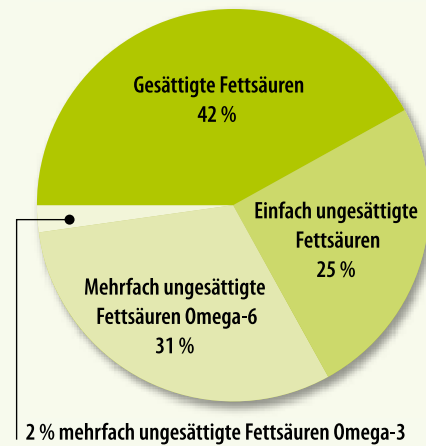
Diese Speiseöle haben entweder einen hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren und/oder einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren – Angaben in g/100 g

	Gesättigte Fettsäuren	Ungesättigte Fettsäuren		
		Einfach ungesättigt	Mehrfach ungesättigt	
			Omega-3-Fettsäure	Omega-6-Fettsäure
Speiselelnöl	12	19	55	14
Rapsöl	7	64	9	20
Olivenöl*	18	73	1	8

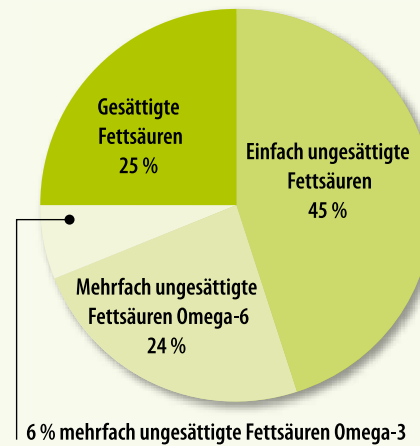
\* Ähnliche Werte haben Mandel-, Macadamia- und Haselnussöl.

## Die Fettsäureverteilung

Durchschnittliche derzeitige Fettsäureverteilung



Fettsäureverteilung bei der Stoffwechsellöfensive



**Wichtig: Auch das gesündeste Fett macht im Übermaß dick!**

## ***Ballaststoffe binden und scheiden Fett aus***

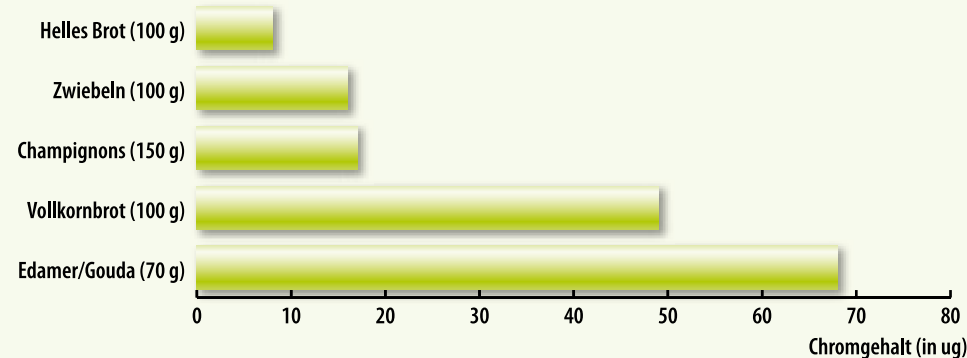
Ballaststoffe sorgen für ein gutes, lang anhaltendes Sättigungsgefühl und für eine funktionierende Verdauung. Gleichzeitig haben Ballaststoffe die Fähigkeit, während der Darmpassage überschüssiges Fett an sich zu binden und auszuscheiden. Deshalb soll ein Rezept nach der Lauf-Diät viele ballaststoffhaltige Lebensmittel wie Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte enthalten.

## ***Chrom erhöht den Fettstoffwechsel***

Auch Chrom erhöht den Fettstoffwechsel und schützt vor Diabetes. Deshalb soll ein Rezept nach der Lauf-Diät chromhaltig sein.

### **Chromreiche Lebensmittel**

Die tägliche Chromaufnahme sollte bei mindestens 100 µg (bevorzugt 200 µg) liegen. Bitte beachten Sie auch die vergleichend dargestellten Chromwerte von Vollkornprodukten im Vergleich zu hellen, verarbeiteten Lebensmitteln. (Angaben pro Portion in µg)



## Hormonjoker

Ab 35 Jahren nimmt leider Ihre körpereigene Hormonproduktion ab. Infolge dessen schrumpft Ihre Muskelmasse – gleichzeitig nimmt das Fettgewebe zu. Aus dieser Hormonfalle können Sie durch Bewegung und Krafttraining sowie durch eine gezielte Ernährung heraus kommen.

### ***Aminosäuren kurbeln die körpereigene Hormonproduktion an***

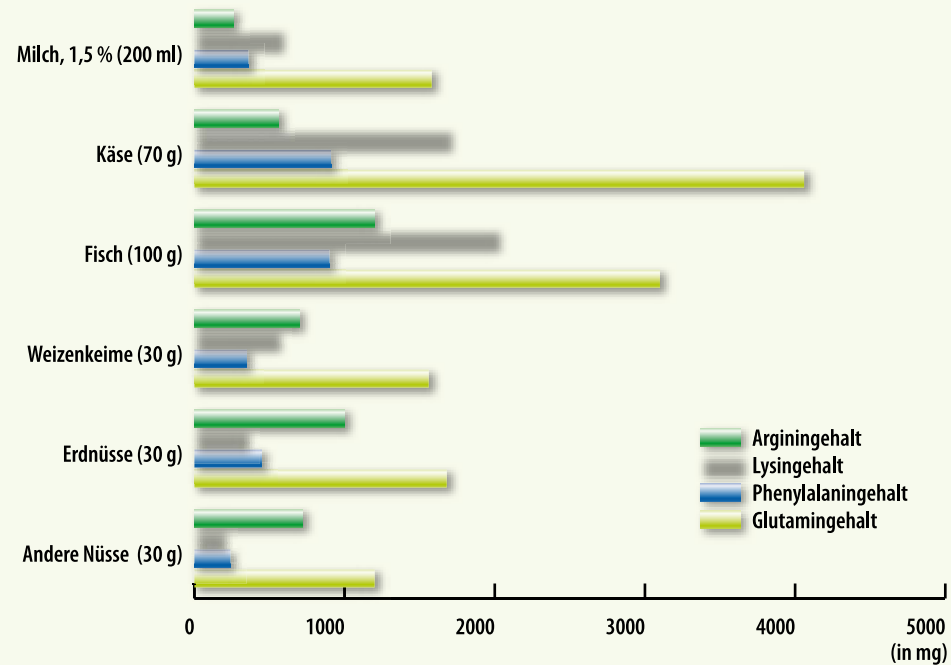
Übergewichtige produzieren zu wenig körpereigenes Wachstumshormon. Allein dies hat zur Folge, dass mehr Fett eingelagert wird.

Bestimmte Aminosäuren (Eiweißbausteine) haben jedoch die Fähigkeit, die körpereigene Produktion von Wachstumshormon anzukurbeln. Hierzu zählen die Aminosäuren Arginin, Lysin und Glutamin.

Ein Rezept nach der Lauf-Diät soll daher so ausgelegt sein, dass diese speziellen Aminosäuren in besonders hoher Menge enthalten sind.

## Lebensmittel mit fettabbauenden Aminosäuren

Angaben in mg/100 g Lebensmittel



## *Jodmangel bremst den Stoffwechsel*

Auch Jod wirkt Grundumsatz erhöhend. Da wir in Deutschland in einem Jodmangelgebiet leben, haben viele Menschen eine Schilddrüsenunterfunktion. Dies bedeutet einen gebremsten Stoffwechsel. Deshalb empfehlen wir Ihnen, generell Jodsalz einzusetzen. Falls Sie eine Schilddrüsenüberfunktion haben, nehmen Sie lieber Kräutersalz ohne Jod.

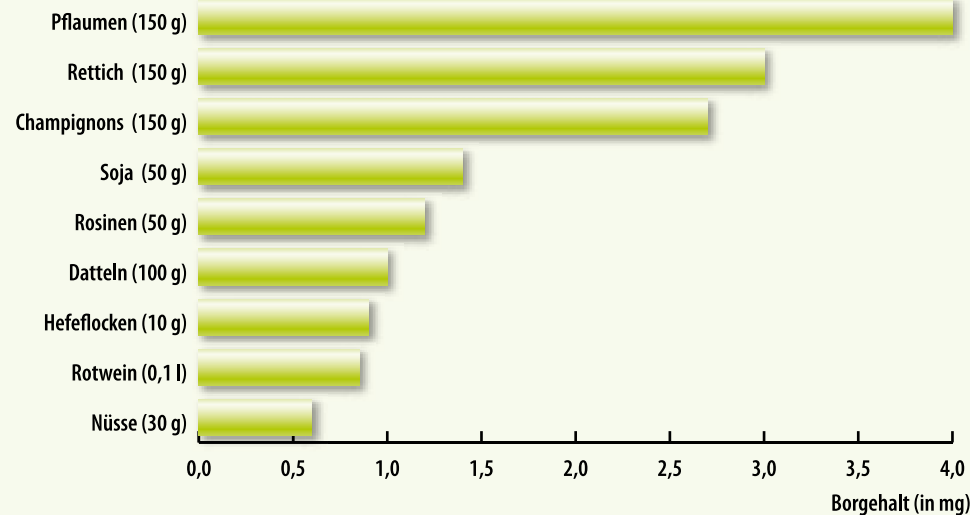
## ***Bor unterstützt die Hormonproduktion***

Wenn Sie Fettgewebe in Muskulatur umwandeln und gleichzeitig stabile Knochen haben wollen, dann brauchen Sie die Kombination aus Bewegung, Muskelaufbau, sowie Ernährung, die Ihre körpereigene Hormonproduktion unterstützt.

Bei dieser Ernährung ist neben den hier genannten Aminosäuren auch das Spurenelement Bor wichtig. Die durchschnittliche tägliche Borzufuhr in Deutschland liegt im Bereich von 1 bis 2 Milligramm. Die Lauf-Diät nach Steffny und Dr. Feil versorgt Sie dagegen mit täglich durchschnittlich 3 mg Bor.

### **Hitliste borreicher Lebensmittel**

Angaben in mg/Portion



## ***Genistein der Stoff der Ihren Körper weniger Fettzellen bilden lässt***

Der Körper bildet weniger Fettzellen, wenn die Ernährung genisteinreich ist. Genistein ist ein Pflanzenstoff, der besonders in Soja und Tofu vorkommt. In der Lauf-Diät setzen wir daher viel Tofu ein.

Weitere Genisteinquellen sind Bohnen und Linsen.

## ***Magnesium – die Zündkerze für Ihren Stoffwechsel***

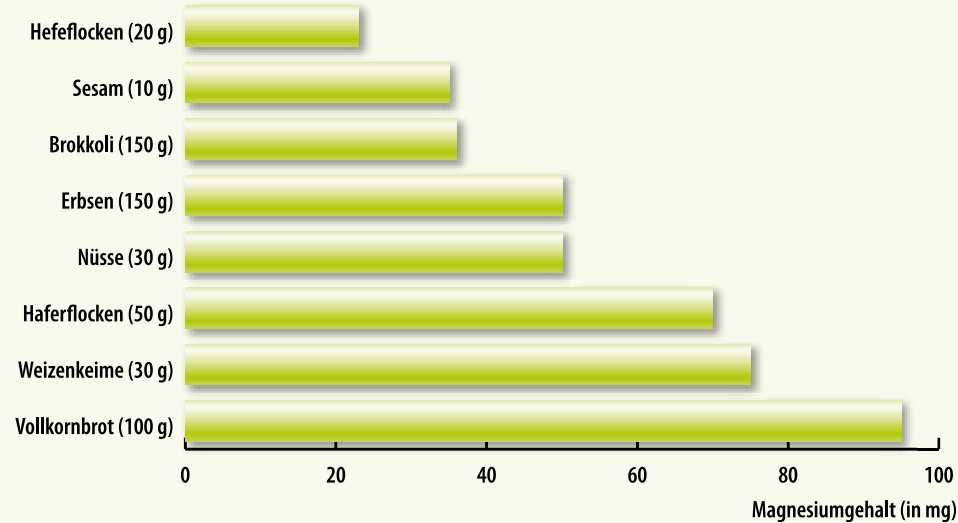
Magnesium fungiert als Zündkerze für die meisten Stoffwechselprozesse. Durch normale Mischkost wird zu wenig Magnesium aufgenommen. Symptome eines Magnesiummangels sind Müdigkeit, Abgespanntheit und Gereiztheit - ähnlich wie bei einem Eisenmangel.

In der stoffwechseloffensiven Lauf-Diät setzen Sie daher gezielt Lebensmittel ein, die in der Hitliste der magnesiumreichen Lebensmittel stehen.



### Hitliste magnesiumreicher Lebensmittel

Angaben in mg/Portion



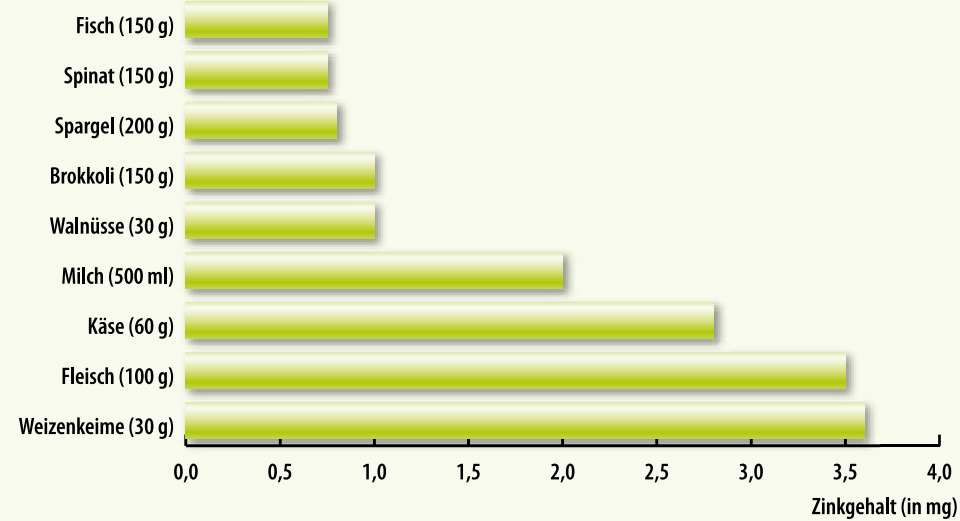
## ***Fettabbauende Hormone benötigen Zink***

Menschen mit zu viel Pfunden haben häufig einen Zinkmangel. Dies ist von großem Nachteil, da Zink besonders für die Produktion von fettabbauenden Hormonen wie beispielsweise Testosteron benötigt wird.

Zink steuert auch das Essverhalten mit: Wer gut mit Zink versorgt ist, hat keinen Heißhunger auf Süßes oder Fett. Daher sollen Sie bei einem Rezept nach der Lauf-Diät gezielt auf zinkreiche Lebensmittel achten.

### Hitliste zinkreicher Lebensmittel

Angaben in mg/Portion



## *Auch Bewegung ist ein Hormon-Joker*

Sport regt die natürliche Hormonproduktion an: Ihr Körper bildet mehr Testosteron und Wachstumshormon. Walking, Jogging und Krafttraining machen Sie deshalb schlanker, gesünder, vitaler, jünger und ausgeglichener.



Die **Bewegungs-**  
und **Muskeljoker**

## Bewegungsjoker

Wer Sport treibt ist biologisch um 20 Jahre jünger. Dies ist Lebensqualität pur! Während die einen über Rückenschmerzen jammern, spielen Sie mit Ihren Kindern draußen Fußball oder machen eine zünftige Bergwanderung.

### ***Sie haben keine Zeit zum Laufen?***

Daran ist nur Ihr innerer Schweinehund schuld. Überwinden Sie ihn. Eine Redensart besagt: Der Fleißige hat immer Zeit! Man könnte auch sagen: Man hat nur die Zeit, die man sich nimmt.

## ***Training planen – nur gezielt bringt Erfolg***

Wenn Sie Ihre Ausdauer verbessern und dabei Fett verbrennen möchten, muss die Belastungsintensität im grünen oder aeroben Bereich liegen. Die Dauer sollte mindestens 30 Minuten betragen, damit Sie auch genügend Fett verbrennen. Nur regelmäßige, ganzjährig durchgeführte Bewegung führt zum Erfolg. Der Trainingseffekt stellt sich sonst nicht ein. Im Laufe des Trainings werden auch schnellere Einheiten eingestreut – dadurch verbrennen Sie noch mehr Fett.

## ***Der sinnvolle Trainingsaufbau***

Trainingsreize müssen eine bestimmte Reizschwelle überschreiten, um eine Leistungsverbesserung hervorzurufen, dürfen aber keinesfalls zu hart sein.

## ***Belastung, Erholung und Geduld***

Ohne Erholung ist Training nicht wirksam. Erfolgt der nächste Trainingslauf durch Übermotivation zu früh, so können Übertraining mit Schlappeheit und sogar eine Verletzung die Folge sein. Im Rahmen der Lauf-Diät erhalten Sie eine durchdachte Trainingsanleitung in Kombination mit einer optimalen Ernährung. Ebenso sind die besten Übungen für die Kräftigung Ihrer Muskeln dargestellt (siehe Muskeljoker).



Die  
**Motivationsjoker**

## Motivationsjoker

Im Buch „Die Lauf-Diät“ haben wir ausführlich aufgezeigt, warum es Ihnen durch die Lauf-Diät besser geht, und durch welche Lebensmittel sie sich glücklicher fühlen.

### **Warum Sie abnehmen sollten**

Ich habe meine Blog-Leser nach den [Gründen des Abnehmens](#) gefragt. Hier die Top 15.

- Entlastung von Gelenken (gerade bei Arthrose) und Wirbelsäule
- Akzeptanz in der Gesellschaft steigt
- Coole Kleidung wird tragbar
- Baden gehen macht plötzlich Spaß
- Weil die vielen doofen Blicke weh tun
- Die Hose kneift und der Muskelkater beim Baucheinziehen nervt
- Ständiges Sodbrennen (Seit Nahrungsumstellung & Training Beschwerdefrei)
- Der Sex macht wieder richtig Spaß
- Mit einem BMI von 24 soll man wohl am ältesten werden
- Später kein Diabetes bekommen
- Es den Leuten zeigen, die glauben ich schaffe es nicht
- Schlankere Bewerber werden bei einer Job/ Lehrstelle bevorzugt
- Weil RyanAir bald den Übergewichtszuschlag einführt
- Weil ich mit weniger Bauch im kleinen Schwarzen eine bessere Figur machen kann
- Nie mehr alleine Fahrstuhl fahren - nach der Diät passen auch andere hinein



Die  
**Realisierungsjoker**



## Realisierungsjoker

Menschen sind soziale Wesen und benötigen Geselligkeit, Gemeinschaft und das tägliche Miteinander. Gespräche mit Freunden wirken anregend auf das Gemüt. Obwohl Sie bei der Stoffwechsellage durch die vielen ausgesuchten Nährstoffe immer positiv angeregt werden, sollten Sie auf gute Sozialkontakte achten. Reden Sie mit Freunden über Ihre Lauf-Diät und stecken Sie Ihre Freunde mit Ihrer Begeisterung an.

### **Tipp:**

Gründen Sie Ihren persönlichen Lauf-Diät Club.

## ***So erstellen Sie ein Rezept nach der Lauf-Diät***

Sie haben nun alle Joker kennen gelernt. Jetzt fragen Sie sich sicherlich, wie kann ich mein Lieblingsrezept nach den Grundsätzen der Lauf-Diät optimieren?

Zur Schnellübersicht daher jetzt die 4 Ernährungsbausteine für ein Rezept nach der Lauf-Diät auf einen Blick.

Ihr Lauf-Diät Rezept sollte mindestens 1 Lebensmittel aus jeder der 4 Säulen enthalten. Der richtige Mix sollte dabei aus ca. 45 – 50% Kohlenhydraten, 15 – 20% Eiweiß und 35% Fett (bevorzugt aktivierende Fettsäuren) bestehen.

## Die 4 Säulen eines Lauf-Diät Rezeptes

### Die 4 Säulen eines Lauf-Diät Rezeptes

Aktivierung	Aktivierende Fettsäuren	Vollwertige Kohlenhydrate	Eiweißspender
<b>Frische Kräuter</b>	Speiseleinöl	Naturreis	Fisch
- Petersilie	Rapsöl	Vollkornbrot	Mageres Fleisch
- Rosmarin	Olivenöl	Kartoffel (mit Schale)	Käse
- Salbei	Oliven	Nudeln (Vollkorn)	Tofu
<b>Gewürze</b>	Walnussöl	Amaranth	Eier
- Chili	Walnüsse	Quinoa	Weizenkeime
- Pfeffer			Hefeflocken
- Kurkuma			
- Ingwer			

### Wichtig:

Ein Berg voller Gemüse, Salat, Zwiebel und Knoblauch sollten generell zu jeder guten Lauf-Diät Mahlzeit gehören.

**Entspricht Ihr Lieblingsrezept der richtigen Relation aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß?**

Testen Sie es ... einen Lauf-Diät Check finden Sie auf der offiziellen Seite zur Lauf-Diät ➡ [Lauf-Diät Check - www.abnehmen.fm](http://www.abnehmen.fm) (abnehmen for me)

## Lauf-Diät in der Praxis

Sie wollen gleich anfangen? Kein Problem, hier ein Originaltag aus dem Buch die Lauf-Diät.

### ***Voller Energie durch den Tag:***

Hier ein Beispieltag ... weitere 13 Tage sind im Buch enthalten

### ***Frühstück:***

#### ***Himbeer-Banane-Drink (für 2 Portionen)***

200 ml Sojamilch, 150 ml Orangensaft, 1 reife mittelgroße Banane (geschält), 25 g frischer Ingwer (geschält) in Scheiben, 100 g Tofu, 1 gestrichener TL Zimtpulver, 10 g Weizenkeime, 150 g TK-Himbeeren, 1 Prise Chilipulver, 1 TL Speiseleinsöl, 3 EL Sanddorn-Fruchtsauce

#### ***Zubereitung (Dauer ca. 10 Minuten):***

1. Alle Zutaten in der genannten Reihenfolge in einen Mixer (Blender) geben.
2. Alles 2 bis 3 Minuten gut durchmischen.

#### ***Tipp 1:***

Zu dem Drink sollten Sie noch zusätzliche Flüssigkeit nehmen: 1 Tasse Kaffee und 1 Glas Wasser oder 2 Tassen grünen Tee oder 2 Gläser Wasser.

#### ***Tipp 2:***

Damit Sie bis zum Mittag satt sind, essen Sie 2 Scheiben Vollkornbrot mit 2 Scheiben Käse – bevorzugt Edamer oder Gouda, da diese Käsesorten besonders chromreich sind (alternativ 2 Scheiben rohen oder gekochten Schinken).

## **Mittagessen:**

### **Hauptspeise: Wärmende Kartoffelsuppe (2 Portionen)**

1 mittelgroße Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 200 g Kartoffeln, 1 Karotte, 1 EL gekörnte Brühe  
Pfeffer aus der Mühle, etwas Scharfmachergewürz (Gewürzblütenmischung aus dem  
Bioladen), 2 TL Speiseleinöl, 2 TL Hefeflocken, 1/2 Bund Schnittlauch (fein geschnitten)  
2 Scheiben Vollkornbrot

#### **Zubereitung (Dauer ca. 30 Minuten):**

1. Die abgezogene Zwiebel fein würfeln und im heißen Olivenöl glasig dünsten. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln, die Karotte putzen und ebenfalls grob würfeln. Das Gemüse kurz mitdünsten.
2. Mit ca. 500 Millilitern Wasser aufgießen, die gekörnte Brühe dazugeben und alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Scharfmachergewürz abschmecken.
3. Das Leinöl und die Hefeflocken einrühren und die Suppe mit dem Stabmixer kurz pürieren. Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen. Dazu das Vollkornbrot essen.

#### **Tipp 1:**

Vor dem Mittagessen sollten Sie 2 Gläser Wasser oder stilles Mineralwasser trinken.

#### **Tipp 2:**

Zur Erfrischung von Atem und Geist sowie für eine gute Verdauung kauen Sie einige Fenchel- oder Kümmelsamen nach dem Essen.

### **Dessert: Aktivierender Vanillejoghurt (1 Portion)**

150 g Vanillejoghurt (1,5 % Fett), 1/4 TL Zimtpulver, 1 EL Walnüsse (gehackt)

#### **Zubereitung (Dauer ca. 5 Minuten):**

Joghurt mit Zimt und Walnüssen verrühren.



## Abendessen:

### **Gemüsecouscous mit Rinderfilet (2 Personen)**

250 g Instantcouscous, 2 Zwiebeln, 4 1/2 EL Olivenöl, 200 g Rinderfilet in feinen Streifen, 1 kleiner Kohlrabi in Würfeln, 2 Karotten in Scheiben, 250 g kleine Tomaten, 20 g frischer Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 1 TL gekörnte Brühe, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Scharfmachergewürz, (Gewürzblütenmischung aus dem Bioladen), je 1/2 Bund Petersilie und Schnittlauch (fein gehackt).

#### **Zubereitung (Dauer ca. 30 Minuten):**

1. Couscous nach Packungsanweisung garen. Statt der angegebenen Butter 1 1/2 Esslöffel Olivenöl unterrühren.
2. Die abgezogenen Zwiebeln fein würfeln und im restlichen heißen Olivenöl goldgelb braten. Das Rinderfilet dazugeben, dann das Gemüse und alles 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die sehr klein geschnittenen Tomaten dazugeben, ebenso den durchgepressten Ingwer und Knoblauch. Alles mit gekörnter Brühe, Pfeffer und Scharfmachergewürz abschmecken. Couscous unterrühren und vor dem Servieren mit den Kräutern bestreuen.

#### **Tipp 1:**

Vor dem Abendessen sollten Sie 2 Gläser Wasser oder stilles Mineralwasser trinken.

#### **Tipp 2:**

Zum Nachtisch genießen Sie 1 Stück Schokolade (ca. 10 Gramm möglichst hoher Kakaogehalt) und je nach Lust und Laune 1 Espresso.

## **Lauf-Diät ist die Kombination aus Ernährung und Training.**

**Damit Sie in Bewegung kommen ... hier ein Beispiels-Trainingsplan**

### **Plan 3 – 1. Trainingswoche**

<b>Tag</b>	<b>Training</b>	<b>ca. km</b>
<b>Mo</b>	–	–
<b>Di</b>	–	–
<b>Mi</b>	Ruhiger DL 30 Min. (70–80 % maxHF)	4–5
<b>Do</b>	–	–
<b>Fr</b>	–	–
<b>Sa</b>	Ruhiger DL 30 Min. (70–80 % maxHF)	4–5
<b>So</b>	Ruhiger DL 30 Min. (70–80 % maxHF)	4–5

DL = Dauerlauf

... im Buch „Die Lauf-Diät“ finden Sie 11 weitere Trainingswochen. Außerdem enthält das Buch einen zusätzlichen Plan für den Einstieg mit Walking und einen weiteren Plan vom Walking zum Jogging.

## Über die Autoren



### ***Dr. Wolfgang Feil***

Einer der führenden Gesundheitsexperten in Deutschland. Dr. Feil ist Nährstoffberater mehrerer Nationalmannschaften und Spitzensportler. Er hat die Forschungsgruppe Dr. Feil gegründet, und ist wissenschaftlicher Leiter der Sporternährungsfirma ULTRA SPORTS. Dr. Feil bloggt, ist Bestsellerautor und hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht.

➡ [Webseite von Dr. Feil](#)

➡ [Dr. Feil auf facebook](#)



### ***Herbert Steffny***

Diplombiologe und 16-facher Deutscher Meister, war Olympiateilnehmer und gewann die EM-Bronzemedaille im Marathon 1986. Steffny ist seit vielen Jahren als Lauftrainer tätig und gefragter Laufexperte in Radio und Fernsehen. Er ist Bestsellerautor und hat mehrere Bücher zu den Themen Walking und Laufen im Südwest Verlag veröffentlicht.

➡ [Webseite von Herbert Steffny](#)

## Literatur

- Feil, W./Wessinghage, Th./Reichenauer-Feil, A.: Body-Coach. Haug-Verlag
- Kasper, H.: Ernährungsmedizin und Diätetik. Urban & Fischer Verlag
- Steffny, H.: Das große Laufbuch. Südwest Verlag
- Steffny, H.: Perfektes Lauftraining – Das Ernährungsprogramm. Südwest Verlag
- Steffny, H.: Walking, Nordic Walking. Südwest Verlag
- Wessinghage, Th./Feil, W./Ryffel, J.: Gesundheits-Coach. Haug-Verlag
- Watzl, B./Leitzmann, C.: Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln. Hippokrates Verlag
- Zimmermann, M./Schurgast, H./Burgerstein, U.: Burgersteins Handbuch der Nährstoffe. Haug-Verlag

## Das Lauf-Diät Buch handsigniert von Dr. Feil

Hintergründe, alle Rezepte sowie alle Bewegungspläne und die Übungen zur Muskelkräftigung finden Sie in dem Buch „Die Lauf Diät“.

Sie hätten das Buch gerne signiert? Ein signiertes Buch bietet Ihnen Dr. Wolfgang Feil in seiner Schmökerecke an.

[►► Schmökerecke jetzt besuchen](#)



**Wir suchen die besten Lauf-Diät Rezepte:  
machen Sie mit und gewinnen Sie**

**Wöchentlich prämiieren wir ein Lauf-Diät-Rezept. Der Gewinner erhält das Buch Lauf-Diät sowie einen Human-Energy-Check, von Dr. Feil.**

**Gehen Sie gleich auf [www.abnehmen.fm](http://www.abnehmen.fm) und testen Sie mit unserem Lauf-Diät-Checker, ob Ihr Lieblingsrezept Lauf-Diät-Qualitäten hat und beim Abnehmen eine gute Figur macht.**

*Sie möchten Ihren Freunden eine Freude machen? Ihnen hat das E-Book gefallen? Dann leiten Sie das E-Book einfach an Ihre Freunde weiter.*



**Jetzt teilen**

**facebook**  
share

**Jetzt teilen**

