

Coach Herbert Jenning hat mit der 5:2-Methode in nur einem Jahr fast 40 Kilo abgenommen



SO FUNKTIONIERT DAS INTERVALL-FASTEN

*2 Tage Diät,
5 Tage wie gewohnt essen*

Dr. Michael Mosley hat ein Diät-Konzept entwickelt, das denkbar einfach ist. 5:2 heißt es, und Herbert Jenning nutzt es beim HypnoFasten. Man legt zwei Fastentage in der Woche ein, an denen die Kalorienzufuhr gedrosselt wird. An den restlichen fünf Tagen isst man ganz normal. Der Vorteil: Alles ist erlaubt, und die natürlichen Fastenzeiten tun unserer Gesundheit gut, da der Körper ohne Nahrung in den Regenerationsmodus schaltet. Frauen empfiehlt Herbert Jenning an den Fastentagen 500 Kalorien, Männern 600. „Bei mir sind die beiden Tage innerhalb einer Woche frei wählbar“, erklärt Jenning. „So stellt sich kein Verlustgefühl ein. Die

Sicherheit, am nächsten Tag wieder essen zu können, was man möchte, motiviert zum Durchhalten.“ Je nachdem, wie schnell Sie Erfolge auf der Waage sehen möchten, bietet Jenning zwei Wege an: Langsam und dauerhaft purzeln die Pfunde, wenn die Genusstage ihrem Namen alle Ehre machen. Schneller geht's, wenn Sie auch dann auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst und eiweißreicher Kost umsteigen. „Während der Hypnose lernen Sie, wie das klappt“, so der Experte. „Ich persönlich schließe noch heute oft die Augen im Supermarkt, wenn ich nicht am Süßigkeitenregal vorbeigehen kann, und wäge ab, ob die XXL-Packung Schokoriegel wirklich das ist, was ich jetzt brauche.“

Eine Regel hilft an allen Tagen der Woche gegen Hunger: mindestens genauso viel Eiweiß wie Kohlenhydrate essen. 0,8–1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht sind spitze. „Ich behalte meine Nährstoffbilanz mit der kostenlosen App FatSecret im Blick“, sagt Jenning. „Kohlenhydrate sind wichtig für gute Laune und sollen unbedingt weiter gegessen werden. Nur nicht in Kombination mit ungesunden Fetten oder als Einfachzucker, wie in Nudeln, Brötchen oder Chips. Mein Buchtipps für Sie: ‚The Fast Diet‘ von Dr. Michael Mosley (Goldmann, 8,99 €).“



Welches Obst ist das gesündeste? Herbert Jenning wählt den Apfel

„Papaya-Mix“

Herbert Jennings Lieblings-Smoothie

Bunte Obst-Gemüse-Drinks sind in aller Munde. Auch Männer entdecken ihre Lust auf Smoothies. Standen tagsüber wenig Fleisch, Fisch oder Eier auf dem Speiseplan, mischt Herbert Jenning gern 2 EL Eiweißpulver in seinen Smoothie.

ZUTATEN FÜR CA. 3 PORTIONEN

1 Papaya mit Kernen, 1 Apfel, 2 Bananen, 150 g Babysalatmix, 500 ml Kokosdrink, Filets von 2 Mandarinen, 2 Möhren, 30 g Mandeln, 50 g Sprossen, 1 EL Chiasamen in einem leistungsstarken Mixer fein pürieren.

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten.
Pro Portion ca. 320 kcal;
E 8 g, F 16 g, KH 35 g

Die Papaya kann mitsamt ihrer nährstoffreichen Kerne gemixt werden



„Es macht nicht ‚schnipp‘, und alles ist anders“

Foto: Redaktion Food & Foto, Hamburg (1)