

## Schlank und fit in nur drei Monaten

Seitdem Oprah Winfrey mit seiner Hilfe rund 40 Kilo abspeckte, schwört die US-amerikanische Talkshow-Lady auf Bob Greenes Qualitäten als Personal Trainer. Nach mehr als zehn Diät- und Gesundheitsratgebern bringt Greene mit "Der 12-Wochen-Power-Plan" ein Fitnessprogramm heraus, mit dessen Hilfe innerhalb von nur drei Monaten die überflüssigen Pfunden von den Hüften schmelzen wie Butter in der Sonne. Alles, was man dafür braucht, sind ein fester Wille und ein ausgeklügelter Trainingsplan. Dann kann der Neustart in ein schlankes Leben erfolgreich beginnen.

Der Weg zu einem gesünderen, schlankeren Leben beginnt mit der richtigen Einstellung. Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, Eigenverantwortlichkeit und Entschlossenheit bilden die Grundpfeiler für gesundes Abnehmen. Der Vertrag, den man mit sich selbst eingeht, soll das Durchhaltevermögen sichern und bei Rückschlägen aus dem (Stimmungs-)Tief heraushelfen. Doch das ist erst der Anfang, denn bei jeder "Diät" bildet das richtige Training das Herzstück des Programms. Greene unterscheidet hierbei zwischen drei Sportgruppen: die Einsteiger, die Erfahrenen und die Fortgeschrittenen. Für jeden hat Greene das richtige Programm herausgearbeitet, das durch die Kombination aus funktionellem Training, Krafttraining und Herz-Kreis-Training für maximale Erfolge in kürzester Zeit sorgt. Auch wenn das tägliche Sportprogramm auf dem ersten Blick zeitintensiv erscheinen mag, so gelangt man nach wenigen Tagen bereits an einen Punkt, wo der innere Schweinehund überwunden ist und Sport zum täglichen Programmpunkt gehört.

Auch wenn Sport für eine schlanke Linie sorgt, so ist der 12-Wochen-Power-Plan unnütz, wenn die Ernährung nicht stimmt. Entgegen anderer Ratgeber listet Greene hier keine wunderwirkenden Kochrezepte auf, sondern baut auf fünf einfache Ernährungsregeln: 1. Einen festen Zeitpunkt für den letzten Snack festlegen, 2. ein nahrhaftes Frühstück zu sich nehmen, 3. mindestens zwei Liter Wasser am Tag trinken, 4. auf Alkohol verzichten und 5. Essen zu einer bewussten Handlung machen. Mit diesen Tipps im Hinterkopf sollte es nun ein Leichtes sein, die überflüssigen Pfunde ein für allemal loszuwerden. Denn der nächste Sommer kommt bestimmt.

Bob Greene gibt mit "Der 12-Wochen-Power-Plan" Abnehmwilligen einen wertvollen Ratgeber über gesunde Ernährung und effektives Work-out in die Hand. Greene möchte mit dem Buch nur einen kleinen Anstupser für ein neues, schlankeres Leben geben. Dabei hält er nicht seinen Zeigefinger mahnend in die Höhe, sondern wirkt wie ein Motivationstrainer positiv auf die Empfindungen seiner "Kunden" - er gibt ihnen einen Anreiz zum Weitermachen statt Stillstand oder gar Rückschritt. In dem 70-seitigen Trainingsteil werden die Übungen genauestens beschrieben und zum besseren Verständnis zusätzlich bebildert. Da steht einer erfolgreichen Abspeckkur nichts mehr im Wege. Und der Erfolg gibt ihm Recht, denn Greene ist neben David Kirsch der derzeit erfolgreichste Personal Trainer. Dann bleibt nur noch zu sagen: Ran an den Speck!

Susann Fleischer 08.03.2010

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)