

## Natürlich essen

40 Jahre alt, übergewichtig und unzufrieden mit ihrem Leben war die Amerikanerin Tosca Reno als sie beschloss, an einem Bodybuildingwettbewerb teilzunehmen. Sie stellte ihre komplette Ernährung um und startete mit einem speziellen Trainingsprogramm. Der Lohn dafür: eine tolle Figur und jede Menge neue Energie. Begeistert von ihrem neuen Lifestyle begann sie, auch andere davon zu überzeugen. Ihr erstes Buch über "Die Eat-Clean Diät" erschien in Amerika bereits 2007. Nun liegt endlich die deutsche Übersetzung des über zwei Millionen Mal verkauften Buches vor.

In der Zwischenzeit hat Clean Eating auch in Deutschland an Bekanntheit gewonnen. Vertreter hierzulande sehen es jedoch weniger als Diät, sondern vielmehr als Ernährungskonzept.

In ihrem Buch erläutert Tosca Reno zunächst die Grundsätze des Clean Eatings. Hierbei geht es darum, möglichst natürliche, unverarbeitete Nahrung zu sich zu nehmen, um laut der Autorin "Ihr gesündestes, schlankstes und glücklichstes Selbst aller Zeiten zu entdecken". Auf den Speiseplan gehört sechsmal täglich eine Kombination aus fettarmen Proteinquellen und komplexen Kohlenhydraten. Weiterhin wichtig - wir kennen den Tipp bereits von sämtlichen Hollywood-Größen: viel Trinken!

Doch damit ist es noch lange nicht genug, denn das Buch ist mit 384 Seiten wirklich umfangreich. Reno erklärt den Stoffwechsel, motiviert, listet Nahrungsmittel mit Nährstoffangaben genauso auf wie Obst- und Gemüsesorten, die stark oder wenig mit Pestiziden belastet sind. Hinzu kommen praktische Tipps wie Einkaufslisten, Speisepläne und wie man in den unterschiedlichsten Situationen clean essen kann: im Büro, bei Geschäftessen, auf Reisen, auf Partys.

Dem Frühstück widmet Reno eine eigenes Kapitel, was viele Leser beruhigen dürfte, da das typische Butterbrot beim Clean Eating wegfällt. Super ist auch das Kapitel "Einstieg in Ihr Sportprogramm", in dem Reno den Leser dazu auffordert, sich täglich zu bewegen. Ungeübte beginnen mit kleinen, für wirklich jeden zu bewältigenden Schritten wie beispielsweise einem Spaziergang um den Block. Wer findet da noch Ausreden?

Für einige Leser wahrscheinlich etwas befremdlich ist das Kapitel "Cellulitis und schlaffe Haut", in dem die Autorin auch Bauchdeckenstraffungen und Brustimplantate thematisiert. Natürlichkeit scheint hier nur auf die Ernährung begrenzt.

Insgesamt ein toller Leitfaden für eine gesunde Lebensweise. Das Buch motiviert und erleichtert einen Einstieg in das Clean-Eating-Konzept. Wer jetzt nicht anfängt, ist selbst schuld.

Jennifer Mettenborg 14.03.2016

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