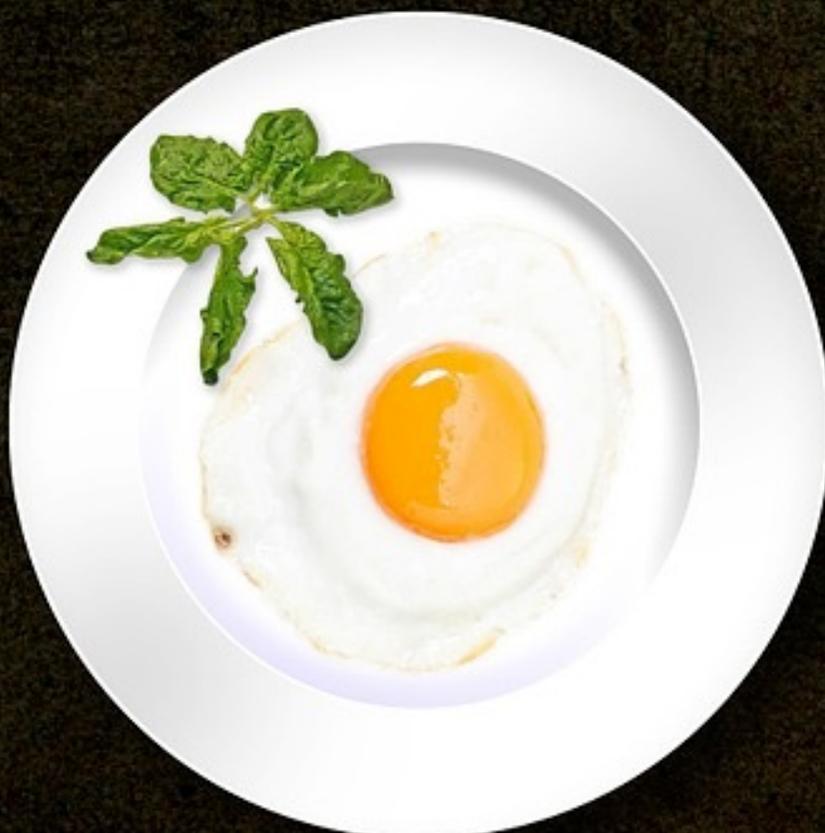


SCHNELL ABNEHMEN DEUTSCHLAND  
**DAS ABNEHMPRINZIP**

MARCUS MILAROV





SCHNELL ABNEHMEN DEUTSCHLAND

## DAS ABNEHMPRINZIP

Was ist möglich in kurzer Zeit? Wie wäre es, wenn ich Dir sage 10 % deines Körpergewichts in 3 Wochen?

Dann würde es ja jeder machen?! Ja richtig! Es sollte jeder so machen. Warum Zeit vergeuden? All das, was in diesem Buch steht ist wissenschaftlich fundiert und der neueste Stand Sportwissenschaft im Bereich Abnehmen. Leider dauert es immer ein wenig, bis sich Wissen durchsetzt. So höre ich heute noch, dass Muskelkater etwas mit Milchsäure zu tun hat, obwohl es seit den 70er schon längst überholt ist.

Solche und andere Mysterien werde ich in diesem Buch aufdecken.



# VORWORT

## DAS WARUM DAHINTER

Seit nunmehr fast 15 Jahren arbeite ich in Fitness- und Gesundheitsclubs. Mehr als 10.000 Kunden habe ich in dieser Zeit als Fitnesstrainer, Gesundheits- und Ernährungscoach betreut.

Nun bin ich in der Rolle eines Fitnessclubmanagers und für das Online-Marketing einer Berliner Fitnessstudiokette zuständig. Ich sehe viele Dinge heute aus einem anderen Blickwinkel. Strategischer, objektiver und realistischer. Wenn man als Fitnesstrainer arbeitet, so ist es dein tägliches Ziel, Menschen glücklich zu machen. Ihnen ein gutes Training zu bieten. Spaß, Vergnügen, Erholung oder ein vollkommenes Auspowern usw.. Schließlich kommen die Leute in ihrer Freizeit zu uns in die Fitnessclubs.

Man arbeitet mit ihnen an ihren Zielen. Abnehmen, Muskelaufbau, Ausdauer verbessern, fitter werden, Rückenbeschwerden verbessern, Stress lindern. Du hörst dir all ihre Sorgen an, ihre Ängste, du weißt wo an welcher Stelle des Körpers es zwickt. Du kennst bei vielen Kunden die familiäre, private und finanzielle Situation. Du gibst alles für das Planen und Organisieren eines perfekten Trainings- und Ernährungsplans.

Weißt du wie viel Prozent der Leute Ihr Ziel erreichen?

7 Prozent der Kunden in einem Fitnessstudio erreichen ihr Ziel. Aber woran liegt es? Mangelnde Fachkräfte? Schlechte Clubs? Faule Kunden?

Meine Antwort darauf ist zu wenig Wissen. Und damit meine ich nicht die Fitnesstrainer. Auch heute soll es zwar noch Fitnessstudios geben, in denen Mitarbeiter mit Wochenendlehrgänge an die Kunden gelassen werden, aber das ist nur noch selten. Die meisten Trainer sind heute Sport-und Fitnesskaufmänner/ Frauen mit hochwertigen Trainer Lizenzen oder studierte Sportwissenschaftler oder Fitnessökonomie, so wie ich es auch bin.

Zu wenig Wissen auf der Kundenseite. Aber zu viel Irrglaube. Alte Grundsätze, die sich wie festgemeißelt in den Köpfen der menschen verankert haben.

- Muskelkater kommt von Milchsäure
- Nach dem Training dehnen schützt vor Muskelkater
- Magnesium hilft bei Muskelkater
- Das Ideale Gewicht liegt bei Körpergröße in cm minus 100
- Nach 18:00 Uhr sollte man nichts mehr essen
- Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit
- Möglichst wenig Fett essen
- 3 Mahlzeiten müssen sein
- Nein Stop! Lieber 5 Mahlzeiten
- Oder war das 5 Mal Obst am Tag?

Ich könnte Seiten damit füllen. Hast Du auch einen oder mehrere von diesen Grundsätzen in dir entdeckt? Macht nichts. Nichts davon ist übrigens wahr. Wenn es Dich interessiert stehen die Antworten zu diesen Aussagen am Ende dieses Buches. Die Neue Entwicklung in den Fitnessstudios ist noch viel entscheidener. Sie hat mich dazu gebracht, mich zu Wort zu melden.

## Fitness Gurus so weit man schauen kann

Unausgebildet, hoch eloquent, teilweise sogar sympatisch, aber vollkommen ahnungslos. Wie kommt ein 16 Jähriger, meist männlicher Fitness Guru dazu, sich auf seinem Youtube Channel darüber zu äußern, wie richtiges Kniebeugen funktioniert?

Ich sehe es in meinem Club wie Kunden wie die Wilden Kniebeugen machen. Gibt ja schöne Beine. Ja! Stimmt. Auch einen schön geformten Po! Ja! Stimmt auch. Bis hierher ist nichts dagegen einzuwenden. Die Junge Dame, die ich ansprach war eine Kundin mit mehreren Bandscheibenvorfällen. Eine von ihrem Orthopäden zu uns geschickte Rehapatientin. Sie machte die Kniebeugen so, als wolle sie Ihren Po damit trainieren. Was sie dabei übersah, war die Tatsache, dass sie sich einem großen Risiko aussetzte Ihren 6 Wochen alten Vorfall zu verschlimmern.

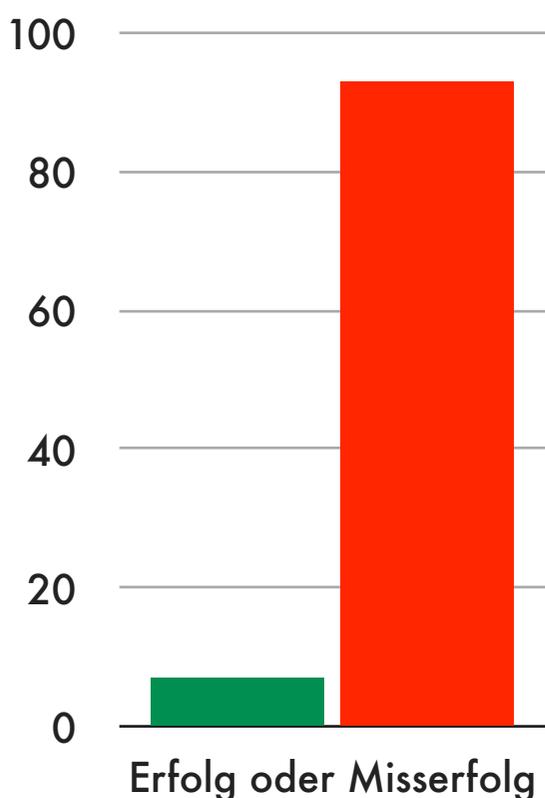
„Aber Fitness Guru XY hat auf seinem Channel doch gesagt...!“

Er ist mit Sicherheit kein Rehatrainer und selbst wenn, auf die Vorgeschichte kommt es an.



Ich möchte nicht alle über einen Kamm scheren. Sicherlich gibt es bei Youtube auch echte Experten. Aber würdest du auf den Rat eines Arztes hören, ohne ein persönliches Wort mit ihm gesprochen zu haben, ohne, dass er deine Vorgeschichte kennt, ohne, dass du ihm gesagt hast, was dir fehlt?

NUR 7 % ERREICHEN IHR ZIEL



Kniebeuge ist eine tolle Übung, man muss sie nur richtig anwenden. Es genügt nicht, sie nur richtig auszuführen. Um auf den Punkt zu kommen. Ich schreibe hier, weil ich nicht will, dass sich zu den bereits erwähnten Fitness- und Ernährungsmythen, noch weitere dazu gesellen. Mir kräuseln sich die Nackenhaare bei Begriffen wie Cheat-Day, After Workout Shake, Whey, oder food tracking...Um nur ein Paar zu nennen. Nicht, weil sie Falsch sind, sondern weil sie richtig angewendet werden müssen. Wenn du noch nie etwas davon gehört hast, dann hast du nichts verpasst.

Lass uns über das Abnehmen sprechen. Deshalb liest du diese Seiten.

Willkommen bei Schnell-Abnehmen-Deutschland.

Marcus Milarov



**AUF LOS, GEHTS  
LOS!**

Noch im Frühling 2014 sagte ich als Dozent einer Gruppe von lernwilligen Fitnesstrainern, dass sie sich nicht täuschen lassen sollen von übertriebenen Abnehmversprechen. Die einzig wahre Methode um abzunehmen, ist eine langfristige Ernährungsumstellung. Kohlenhydratarm aber ausgewogen. Gleichzeitig 3 Mal pro Woche Krafttraining, um die Muskulatur auf zu bauen und im Anschluss daran ein intensives Ausdauertraining, um Kalorien zu verbrennen. Und je nach körperlicher Voraussetzung des Kunden, kann er/ sie dann 0,5kg bis 1kg pro Woche abnehmen.

**MEINUNGEN  
KÖNNEN  
SICH  
ÄNDERN**

Heute weiß ich, dass ich mich geirrt habe. Es ist viel einfacher. Heute weiß ich, auch 5kg pro Woche ist ohne Sport möglich. Auf den folgenden Seiten werde ich dir das Schnell-Abnehmen-Deutschland Konzept vorstellen und fundiert begründen warum es funktioniert. Es tut mir leid, wenn ich ein bisschen ausholen muss, aber du musst verstehen wie es funktioniert, um es auch umsetzen zu können. Denn das Prinzip meines Konzeptes ist leicht, aber muss 1 zu 1 so umgesetzt werden, weil es sonst nicht funktioniert.

# HINSETZEN UND ZUHÖREN

Was willst du Abnehmen? Fett? Was sonst?! In jeder herkömmlichen Diät oder Ernährungsumstellung verlierst Du in der Regel 50% Wasser, 20% Muskulatur und 30% Fett.

Lass uns 95% Fett daraus machen. Und zwar an den Stellen, wo Du abnehmen möchtest. Bauch, Arme, Oberschenkel, Hüfte und Kinn.

1g Körperfett haben ca. 7 kcal an Energie. Das heißt, Du musst 7000 kcal verbrennen um 1kg Körperfett zu verlieren. Rechnest Du schon?

In meiner Berufslaufbahn saßen oft Menschen vor mir, die 10 kg, 20 kg oder noch mehr Gewicht verlieren wollten. 10 kg Körperfett entsprechen rund 70.000 kcal.

## WARUM TRAINING ZU HAUSE NICHTS BRINGT

Mit einer Stunde Training im Fitnessstudio verbrennst Du je nach Aktivität und Intensität bis zu 600 kcal. Zu Hause sind es nur noch 300 kcal. Warum? Niemand, der Dich anspornt. Niemand, der Dich an deine Grenze bringt. Bodyweight Übungen, also Gymnastik (Ja, das ist es, wenn du Übungen mit dem eigenen Gewicht machst) verbrauchen nicht mehr. Ich war überrascht, als ich während des Recherchierens für dieses Buch, andere Konzepte studierte und als Empfehlung 3 mal pro Woche 20 Minuten Training zu Hause las.

### Lass uns mal zusammen rechnen

Nehmen wir mal an, Du möchtest 10 kg abnehmen. Also 70.000 kcal verlieren. Du würdest also laut Empfehlung 3 Mal die Woche, Training zu Hause machen und damit pro Training à 20 Minuten, jeweils 100 kcal verbrennen. Dann sind das 300 kcal pro Woche. Richtig? Um 70.000 kcal damit zu verbrennen, bräuchtest Du also  $70.000 / 300$  kcal Wochen. Das sind 233 Wochen. Also 4,5 Jahre.

Cool?! Dauert Dir das zu lange? Willst du mehr Kalorien verbrennen? Wie wäre es zusätzlich mit Joggen? Eine Stunde Joggen verbrauchen, wenn du Dich richtig anstrengst 500 kcal.

Jede Woche zusätzlich also noch 3 Mal jeweils eine Stunde Joggen. Macht 1500 kcal pro Woche die noch oben raufkommen. Macht plus die Gymnastik 1800 kcal pro Woche.

$70.000 / 1800$  kcal = 38 Wochen.

Also 9,5 Monate. Schon besser, oder? Bedenke aber, nur einmal Urlaub oder Krankheit und du schaffst das Ziel nicht. 9 Monate lang, jede Woche 3 Mal Training zu Hause plus eine Stunde Joggen. Für mich und wahrscheinlich für die meisten ist das nicht realistisch.

Was nun? Nichts essen? Immerhin könnte man so 1700- 2500 kcal (das ist das, was der Durchschnittsmensch so am Tag an Nahrung benötigt) einsparen. nehmen wir mal  $70.000 / 2500$  kcal pro Tag einsparen = 28 Tage! Man muss also nur einen Monat lang nichts essen!

Ich hoffe, Du bist jetzt etwas skeptischer, was Abnehmversprechen angeht.



Was können wir Dir bieten? 10 % deines Körpergewichtes in 3 Wochen. Das klingt wie ein verrücktes Abnehmversprechen? Ja! „Aber er hat doch gerade noch gesagt..?“ Jetzt zeige ich dir, wie man richtig abnimmt. Ohne Hunger. Ohne die Notwendigkeit von Sport. Ohne deinen Alltag umkrempeln zu müssen. Glaubst du nicht?

## **FOLGE MIR... UND ICH ZEIGE DIR, WAS ALLES MÖGLICH IST**

Es gibt verschiedene Überlebensprogramme, die in deinem Gehirn hinterlegt sind. Sie stammen aus einer längst vergangenen Zeit, in der der Mensch vielen Gefahren ausgesetzt war. Von dem Programm „Flucht oder Kampf“ („fight or flight“) hast du bestimmt schon mal gehört. In einer Notsituation läuft vollkommen selbständig ein Automatismus ab, der dafür sorgt, dass all deine Energiereserven für eine Flucht oder für einen Kampf auf Leben und Tod bereitstehen. Dein Herzschlag rast, die Atmung wird schneller. Alle Sinne sind gespitzt. Dies geschieht in

Bruchteilen von Sekunden und ohne dass man darüber nachdenkt, oder Einfluss darauf nehmen kann. Solche Schrecksekunden gibt es aber auch noch heutzutage. Zum Beispiel bei einem beinahe Unfall im Straßenverkehr, oder auch ganz freiwillig beim Bungee Jumping oder Fallschirmspringen.

## DAS NATÜRLICHE FETTVERBRENNUNGS- PROGRAMM

Genau so, wie du diese Reaktion deines Körpers für vollkommen natürlich hältst, genau so kann ich dir sagen, gibt es ein natürliches Programm für die vollkommene Fettverbrennung. Und um dieses auszulösen musst du auch nicht aus einem Flugzeug springen.

Möglichst schnell abzunehmen ist zwar nicht die Hauptaufgabe dieses Programms, aber die für uns nette Begleiterscheinung. Damit du verstehst wie mächtig diese im Gehirn hinterlegte Reaktion ist, musst du wissen, dass es um den Schutz und das Überleben des eigenen Nachwuchses geht. Der von der Natur vorgegebene stärkste Trieb, das ein Lebewesen hat.

Während und kurz nach einer Schwangerschaft ist der weibliche Körper nur noch darauf ausgelegt all seine Energie in das (fast)-Neugeborene zu stecken. So nimmt eine Frau während einer Schwangerschaft im Schnitt zwischen 11kg und 16 kg Gewicht zu. Dies geschieht um genügend Reserven zu haben, falls es in dieser Zeit zu Nahrungsengpässen kommt. Das Erstaunliche ist aber, dass auch, wenn es schon zu Beginn der

Schwangerschaft zu akutem Nahrungsmangel kommt, kann ein weiblicher Körper dieses kompensieren, in dem er all seine Fettreserven auflöst und in das noch Ungeborene steckt. Auch nach der Schwangerschaft, also in der Stillzeit, ist eine Frau im Stande, unglaubliche Mengen an Depotfett (Bauch, Hüfte, Oberschenkel und Arme) zu verstoffwechseln und dies zweistündlich in Form von Muttermilch anzubieten.

Wenn du jetzt als Mann denkst, was das mit dir tun hat, kann ich dir sagen, dass man es zwar nach aktuellem medizinischen Wissensstand nicht schafft, Männer zum Kinderkriegen zu bringen, aber man schafft es dieses Fettverbrennungs-Überlebensprogramm auszulösen. Es geht letztendlich nicht darum zu stillen, sondern möglichst viel und effizient Fett aus den Fettzellen zu eliminieren, um es anderswertig nutzen zu können. Wenn es einem nichts nützt, dann wird es lediglich ausgeschieden.

Ich hoffe, die letzten Absätze haben dir den Zauber genommen und in Sicherheit umgewandelt. Unser Programm ist keine Zauberei! Es ist vollkommen natürlich. Es ist auch nicht neu, sondern ein hochgradig effektives Prinzip der Natur, dass es bereits seit über 100.000 Jahren gibt.

# WAS GENAU PASSIERT, WENN DIESES PROGRAMM IN MEINEM KÖRPER LÄUFT?

Was genau passiert, wenn das Programm in meinem Körper läuft?

Dein Stoffwechsel erhöht sich! Das ist die einfache Antwort. Du verbrennst mehr Kalorien am Tag. Und das was du verbrennst ist Körperfett.

Aber ich will nicht vorweg greifen. Was ist der Grund, warum andere Diäten nicht funktioniert haben?



# WARUM HERKÖMMLICHE DIÄTEN NICHT FUNKTIONIEREN

Dein Grundumsatz, also die Energie, die dein Körper normalerweise benötigt, ist abhängig von deinem Geschlecht, deinem Alter, davon wie viel du dich im Alltag bewegst und ob du zusätzlich noch Sport treibst. Grundsätzlich kann man sagen, dass der durchschnittliche Energiebedarf zwischen 1500-2500 kcal liegt. Das bedeutet vereinfacht gesagt, isst du mehr, nimmst du zu. Isst du weniger, nimmst du ab.

Wahrscheinlich hättest du dieses Buch aber nicht in der Hand, wenn es denn so einfach wäre. Das Problem beim weniger essen ist nämlich, dass dein Körper ganz einfach seinen Stoffwechsel verlangsamt, wenn du anfängst weniger zu essen.

Nehmen wir einmal an, dein Körper benötigt am Tag 2000 kcal. Seit einiger Zeit nimmst du weder zu noch ab. Dann kannst du davon ausgehen, dass du deinem Körper auch 2000 kcal gibst.

Wenn du jetzt anfängst eine Diät zu machen, in der du nichts weiter tust, außer weniger zu essen, z.B. nur noch 1500 kcal, wird dein Körper in der ersten Zeit abnehmen. Allerdings tut er es nicht lange. Nach einer bestimmten Zeit, meistens nach 4 bis 5 Tagen wird er gegensteuern in dem er alles, was Energie verbraucht lahmlegt. Folge davon ist, dass dein Stoffwechsel herunterfährt. Dies bedeutet, dein Körper benötigt auch nur noch 1500 kcal, also du nimmst auch nicht weiter ab.

Woran erkennst du, dass dein Stoffwechsel gesunken ist? Ganz einfach dein Hunger ist weg! In den ersten Tagen ist dein Hunger noch groß, weil dein Körper weniger bekommt, als er verbraucht. Wenn du keinen Hunger mehr bekommst und deine Waage stillsteht, dann ist dein Stoffwechsel wieder genauso groß wie deine Kalorienaufnahme.

Was passiert wenn man nicht mehr abnimmt? Man hört auf Diät zu machen. Bringt ja eh nichts mehr. Ich hatte in den vergangenen Jahren Musterbeispiele von solchen Kunden, die in einem Teufelskreis gefangen waren aus wenig essen, weniger verbrennen. Noch weniger essen und noch weniger verbrennen. Ich hatte eine verzweifelte Kundin, die am Tag lediglich 600 kcal aß und trotzdem, oder besser gesagt, genau deswegen, nicht mehr abnehmen konnte. Das Wichtigste in diesem Zusammenhang: ich sprach davon, dass dein Körper etwas lahmlegt, deinen Stoffwechsel. Im Detail legt er deine Muskulatur lahm. Noch genauer die Kraftwerke, die deine Nahrung verbrennen. Warum? Wenn weniger Nahrung rein kommt, müssen auch weniger Kraftwerke arbeiten,

## DAS SPIEL MIT DEM JOJO

die das ganze verbrennen. So ein Kraftwerk ist nämlich ein ganz schöner Energieverschwender.

Nun isst du wieder normal, aber deine Kraftwerke sind lahmgelegt oder abgeschafft, geschlossen und dann abgerissen. Was meinst du, was mit dem Essen passiert, was du jetzt wieder mehr als zu der Diät Zeit zu dir nimmst? Richtig, es landet auf der Hüfte, den Oberschenkeln, den Armen und überall sonst, wo du es nicht haben magst. Dein Körper hat nämlich jetzt nur genau sovielmals Kraftwerke um deine 1500 kcal aus der Diät zu verbrennen.

Das passiert jetzt erstmal solange, bis du wieder das Gewicht hast, was du vor der Diät hattest. Und dann? Warum sollten neue Kraftwerke wieder gebaut werden? Du hast sie ja lahm gelegt. Nur Muskelaufbau-training in einem Fitnessstudio bringt deine Kraftwerke wieder zurück. Und nur dann! Kein Training zu Hause. Dafür reicht der Reiz nicht. Verlorene Kraftwerke kommen nur durch Muskelaufbau wieder zurück.

### **DIÄT = MUSKELABBAU = GESCHLOSSENE KRAFTWERKE !**

## EINFACH NUR WENIGER ESSEN IST ALSO NICHT DIE LÖSUNG

Willst du jetzt wissen, was es mit dem Abnehmprinzip auf sich hat?

Ich erwähnte ja bereits, es geht darum den Stoffwechsel zu beschleunigen. Deinen Kraftwerken in der Muskulatur zu sagen, sie sollen Dein Fett verbrennen und das so schnell und so viel sie können.

Lass es uns ihnen sagen!

## DER BEGINN

Mach genau das Gegenteil! Die wichtigste Phase und das meine ich vollkommen ernst, ist es, seinen Stoffwechsel zu verwirren. Ohne das richtige durchführen dieser Phase, wirst du nicht richtig abnehmen und noch viel schlimmer, es wird dir schwer fallen, Du wirst Hunger haben und Unwohlsein.

Wenn du es wirklich ernst meinst, dass du abnehmen möchtest, dann musst du folgendes tun: 2 Tage lang fressen! Ja du hast richtig gelesen. Dies nenne ich die „Genießertage“. Zwei Tage an, denen du so



viel und so "ungesund" wie du magst, essen darfst. Es kommt darauf an, dass du dich verwöhnst, ohne schlechtes Gewissen. Du wirst nach den zwei Tagen in eine drei wöchige Phase übergehen, in der du nicht mehr naschen darfst. Belohne dich noch einmal. Iss das, was du vermissen wirst. Und iss soviel davon, wie du schaffst. Es ist für einen guten Zweck. Das Schlimmste, was du machen kannst, ist diese Tage nur halbherzig zu machen, denn so wird auch dein Stoffwechsel nur halbherzig angekurbelt.

## EIN GEDANKENSPIEL

Du nimmst einen 10 Liter Topf gefüllt mit Wasser und hängst ihn über ein Osterfeuer. Was passiert. Das Wasser im Topf wird in kürzester Zeit kochen, übersprudeln, verdampfen bis es weg

ist. Jetzt stell dir den selben Topf vor und stelle ihn über ein Teelicht. Was passiert? Nichts. Vielleicht erwärmt sich das Wasser ein wenig, aber mehr auch nicht. Denn du versuchst gerade Wasser zum kochen zu bringen, das du nur lauwarm erhitzt. Es wird nicht kochen. Da kannst du dich noch so sehr anstrengen. Wasser bei 80 Grad kocht nicht. Erst bei 100 Grad. Fett wird auch erst verbrannt, wenn du deinen Körper zu 100% dazu bringst. Nicht nur zu 80%. Aber bei 100% passiert es richtig. So wie das Wasser danach aus dem Topf verschwunden ist, so wird auch dein Fett danach verschwunden sein. Aber dafür darfst du nicht nur essen wie ein Teelicht, sondern wie ein Osterfeuer?



Wenn du Angst hast zuzunehmen, weil du so isst, kann ich dich beruhigen. Dein Körper kann so schnell kein Fett bilden. Du wirst etwas an Gewicht zulegen, das werden aber nur Wassereinlagerungen sein. Im Schnitt nimmt man 500-800g zu. Ich hatte aber auch schon Personen, die 2kg zugenommen haben, aber die sind innerhalb von höchstens zwei Tagen wieder aus dem Körper heraus geschwemmt. Übrigens es gibt auch einen Anteil an Personen, die bereits während der „Genießer Tage“ abnehmen, weil ihr Stoffwechsel auf einmal aktiviert wurde. Denn genau darum geht es bei diesen beiden Tagen. Das ungewohnt viele Essen, aktiviert ein Programm im Körper: Alle Kraftwerke auf 100%!

## VOLLE KRAFT VORAUSS!

Kennst du Curling?

Dabei schiebt ein Spieler einen massiven Spielstein auf einer Eisoberfläche in Richtung einer Zielkreises. Seine Teamkameraden wischen dann wie verrückt mit Besen auf dem Eis, um den Stein weiter voranzubringen. Genau das wollen wir auch. Den Anschubser der 2 Genießertage nutzen und wie verrückt fegen, damit der Stein in der Zielzone landet. Wir sind die Spieler, unsere Kraftwerke die Besenschwinger.

Ende der Leseprobe....