



# RAUS AUS DEM ERNÄHRUNGS DSCHUNDEL

CLEVER ESSEN

GENUSSVOLL ABNEHMEN

BESSER LEBEN

**DU BIST  
WAS  
DU ISST**



# SIE HABEN ES IN DER HAND

„**Du bist was Du isst**“ – Das Motto sagt viel darüber aus, welchen Einfluss unser Essverhalten auf unsere Figur, die Gesundheit und das Wohlbefinden hat.

## **DIE GUTE NACHRICHT:**

Gesundheit und Genuss schließen sich überhaupt nicht aus. Dieser Ratgeber gibt Ihnen Tipps & Tricks an die Hand, wie Sie sich bewusst und lecker ernähren können und wie Sie dauerhaft Ihre Essgewohnheiten verbessern können.

Lassen Sie sich von den Rezepten inspirieren und erleben Sie wie gut eine gesunde Küche schmecken kann.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!**



**DU BIST  
WAS  
DU ISST**

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

es freut mich sehr, dass Sie diesen Ratgeber in der Hand halten und sich für das Thema gesunde Ernährung interessieren.

Die meisten Menschen, die abnehmen und sich gesünder ernähren möchten, haben schon viel ausprobiert – jedoch meistens ohne Erfolg! Kein Wunder, denn da draußen schwirren unzählige Informationen rund um das Thema Ernährung herum. Ein Trend jagt den nächsten, Ratschläge ändern sich oder werden komplett umgekehrt.

Das macht es schwierig sich fundiert zu informieren und mitunter landen Sie sogar bei kontraproduktiven Mitteln, die den gefürchteten Jo-Jo-Effekt nach sich ziehen.

Um diesem Wirrwarr ein Ende zu bereiten, haben wir von figurscout eine eigene Strategie zum gesunden Essen entwickelt.

**Gesundes Essen – der Schlüssel zur Gesundheit und zu strahlendem Aussehen.**

**Wer versteht, was sein Körper wirklich braucht, dem fällt gesunde Ernährung leicht und der kann sie besser umsetzen, nicht zuletzt weil er sich wohler fühlt und fitter ist.**

Bei figurscout gibt es keine Verbote und keinen Verzicht. Wir setzen auf einen gesunden Mix an Zutaten auf dem Teller. Diese Kombination macht lange satt und versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen.

Wir lieben kochen. Und wir lieben es simpel. Je einfacher, desto besser und desto entspannter kann man genießen.

Ein gutes Beispiel sind Spaghetti Pomodoro: 5 Zutaten, die man praktisch immer zu Hause herumliegen hat oder die überall zu bekommen sind.

Mit figurscout lernen Sie welche Lebensmittel Sie fit und schlank machen, worauf Sie bei der Zubereitung achten sollten und das Beste ist: Sie werden lernen dauerhaft eigene gesunde Rezepte kreieren zu können.

Auf den ersten Blick werden Sie die Schlankmacherrezepte in diesem Ratgeber gar nicht von „normalen“ Rezepten unterscheiden können.

Sie werden sich über die schmackhaften Gerichte, die Portionsgrößen und die vollen Teller wundern. Sie werden sich satt essen und leistungsfähig bleiben, gleichzeitig aber abnehmen.

Das macht die figurscout Methode so erfolgreich und nachhaltig. Starten Sie, gleich heute in ein leichteres und genussvolles Leben ohne Verbote und Verzicht!

Alles Gute wünscht Ihnen

**Christa Hackl**  
BA Ernährungsberatung  
MA Prävention und  
Gesundheitsmanagement

figurscout



# WARUM GESUNDES ESSEN WICHTIG IST?

Ernährung ist gar nicht so kompliziert. Es gibt drei Hauptnährstoffe. Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette. Diese sind für einen gesunden und optimal funktionierenden Organismus unverzichtbar. Daneben benötigen wir als Helfer Vitamine und Mineralstoffe. In der falschen Menge können alle Makronährstoffe dick machen, in der richtigen Zusammensetzung schlank.

Nährstoff	Energiegehalt
1 g Eiweiß	ca. 4,1 kcal
1 g Fett	ca. 9,3 kcal
1 g Kohlenhydrate	ca. 4,1 kcal

# FETTE SATTMACHER UND GESCHMACKSTRÄGER

Fett macht fett? Das gilt schon lange nicht mehr. Fett macht satt, liefert Energie, ist ein wichtiger Geschmacksträger und sorgt dafür, dass unser Körper Hormone und Zellmembranen herstellen kann.

Als gesund gelten vor allem ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fette, die beispielsweise in Pflanzenölen und Fisch enthalten sind.

**ABER Vorsicht:** Nicht alle Fette sind gut für uns. Gesättigte Fette, die häufig in Fertiggerichten, Frittiertem oder auch Chips vorkommen, können Herz- und Gefäßerkrankungen hervorrufen.

## Gut zu wissen:

Fett ist nicht gleich Fett – es kommt neben der Menge auf die Qualität an.

## FETT TAUSCHBÖRSE

### Fetteiche Lebensmittel

Schnitzel paniert  
Hackfleisch gemischt  
Fisch paniert  
Mettwurst  
Sahne  
Brühwürfel  
Pommes frites  
Sahneeis  
Chips  
Geröstete Nüsse

### Fettreduzierte Alternativen

Schnitzel natur  
Rindertatar  
Fisch natur  
Schinken mager  
Fettreduzierte Kochsahne  
Gekrönte Gemüsebrühe  
Ofenkartoffel  
Sorbet, Frozen Joghurt  
Salzstangen  
Nüsse natur



# EIWEISS

## SCHLANK- UND MUSKELMACHER

Eiweiß – auch Protein genannt – ist ein echtes Multitalent und liegt voll im Trend, wenn es um die Themen bewusste Ernährung und Abnehmen geht. Warum das so ist? Eiweiß ist ein wichtiger Baustein für unsere Muskeln, Zellen, Enzyme, Hormone und sogar für unser Immunsystem.

Was Eiweiß aber zu einem echten Abnehmhelfer macht, sind seine Sattmacherqualitäten. Selbst bei der Verdauung von Eiweißen wird sogar noch extra Energie verbraucht.

Um den täglichen Bedarf zu decken, sollten Sie mindestens 0,8-1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht zu sich nehmen.

**Die gute Nachricht:** Um sich eiweißreich zu ernähren, müssen Sie nicht immer auf Fleisch, Fisch oder andere tierische Quellen zurückgreifen. Auch pflanzliche Proteine machen satt und liefern gleichzeitig hochwertige Nährstoffe.

### Eiweißquellen tierischer Herkunft:

Fleisch  
Fisch  
Eier  
Milchprodukte  
Käse

### Eiweißquellen pflanzlicher Herkunft:

Soja und Sojaprodukte  
Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen  
Edamame  
Mandeln  
Hanfsamen  
Hirse, Quinoa, Bulgur  
Haferflocken  
Nüsse

### Unser Tipp:

Kombinieren Sie pflanzliche und tierische Proteine (z.B. Kartoffeln mit Quark, Haferflocken mit Joghurt oder Chili con Carne). Unser Körper kann diese in dem Fall deutlich besser verwerten.

### Gut zu wissen:

Wenn Sie abnehmen wollen, achten Sie immer darauf Ihren Körper mit ausreichend Eiweiß zu versorgen – ansonsten beginnt er Muskelmasse abzubauen. Bekommt er ausreichend Eiweiß, greift der Körper stattdessen auf körpereigene Fettreserven zurück. Das Ergebnis ist: Unschönes, schwabbeliges Körperfett verschwindet und die Pfunde purzeln.

### HITLISTE EIWEISSREICHER LEBENSMITTEL:

Lebensmittel	Eiweiß pro 100 g
Harzer Käse	30 g
Putenbrust	24 g
Thunfisch in Wasser	24 g
Linsen getrocknet	23 g
Kochschinken	23 g
Rinderfilet	21 g
Tofu	16 g
Körniger Frischkäse	16 g
Magerquark	13 g
Hühnerei	10 g



# KOHLLENHYDRATE

## POWER FÜR DEN KÖRPER

Neben Fetten und Proteinen sind Kohlenhydrate die wichtigsten Energielieferanten unserer Nahrung – und die Einzigen, die direkt die Blutzuckerwerte ansteigen lassen. Dies liegt daran, dass Kohlenhydrate hauptsächlich aus Traubenzucker bestehen – auch bekannt als Glukose. Dabei unterscheidet man zwischen einfachen und komplexen Kohlenhydraten.

Einfache Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel geradezu in die Höhe schießen und gelten als Dickmacher. Komplexe Kohlenhydrate bestehen aus Mehrfachzuckern, die langsam ins Blut übergehen, den Blutzucker gemäßigt ansteigen lassen, lange satt halten und Heißhungerattacken ausbleiben lassen.

### Einfache („schnelle“) Kohlenhydrate

Haushaltszucker

Weißmehl

Süßigkeiten

Fruchtsäfte

Kuchen

Softgetränke

### Komplexe („langsame“) Kohlenhydrate

Vollkornprodukte

Gemüse

Hirse

Kartoffeln

Haferflocken

Quinoa

Weißer Bohnen

Buchweizen

Dinkel

### Gut zu wissen:

Der Zuckeranstieg im Blut wird durch ballaststoffreiche und eiweißreiche Nahrungsmittel verzögert. Je ballaststoffreicher die Lebensmittelauswahl ausfällt, desto besser ist es für den Blutzuckerspiegel, das Sättigungsgefühl, die Blutfettwerte und die Verdauung.



# BALLASTSTOFFE

## HELPER FÜR DIE VERDAUUNG

Das Besondere an Ballaststoffen ist, dass unser Verdauungstrakt sie praktisch nicht verwerten kann. Und doch sind sie viel mehr als nur Füllmaterial: Sie steigern das Sättigungsgefühl, kurbeln die Darmtätigkeit an, unterstützen die Darmflora und senken den Cholesterinspiegel.

Der Blutzuckerspiegel steigt dank Ballaststoffen weniger steil an, was extreme Spitzen verhindert. Gleichzeitig sinken die Werte langsamer wieder ab. Das beugt Heißhungerattacken vor und ist demnach günstig für alle, die abnehmen wollen.

Ballaststoffe verbessern die Darmgesundheit. Da weder Magen noch Dünndarm Ballaststoffe verdauen können, passieren sie beide Organe beinahe unbeschadet und wirken wie ein Reinigungsstrupp. Zusätzlich regt der voluminöse Nahrungsbrei die Darmperistaltik an, was zu regelmäßigem Stuhlgang verhilft.

### So viele Ballaststoffe sollten es sein

Die WHO empfiehlt 25 g Ballaststoffe pro Tag und die DGE mindestens 30 g.

**Unsere Empfehlung: 40 g Ballaststoffe pro Tag** sind ideal, um von allen gesunden Wirkungen zu profitieren. Der Großteil der Ballaststoffe sollte aus Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen stammen und der Rest aus Obst, Vollkornprodukten und Kartoffeln.

### Wie Sie auf den Tagesbedarf kommen

40 g Ballaststoffe klingen viel. Das lässt sich aber leicht schaffen, wenn Sie Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Gemüse fest in den Speiseplan einbauen.



### Gesündeste Ballaststoffquellen (Gehalt pro 100 g):

Flohsamenschalen	70 g
Weizenkleie	45 g
Getrocknete Linsen	17 g
Schwarzwurzel	17 g
Topinambur	15 g
Mandeln	14 g
Kürbiskerne	10 g
Haferflocken	10 g
Vollkornnudeln	10 g
Walnüsse	8 g
Blaubeeren	5 g
Dinkelvollkornbrot	5 g
Rosenkohl	4 g
Knollensellerie	4 g
Karotten	3 g
Brokkoli	3 g
Blumenkohl	3 g
Äpfel	2,5 g
Fenchel	2 g

Wer bislang eher ballaststoffarm gegessen hat, sollte die Zufuhr langsam steigern – um etwa 5 g pro Tag. Der Verdauungstrakt braucht Zeit, um sich anzupassen. Erfolgt dies nicht, drohen Blähungen und Durchfall.

### Gut zu wissen:

Wer sich ballaststoffreich ernährt, sollte reichlich trinken. Denn nur dann können die Ballaststoffe gut quellen und ihre Wirkung voll entfalten.

### Tipp:

400 g Gemüse sollte jeder von uns täglich essen.

# RICHTIG TRINKEN

## SCHLUCK FÜR SCHLUCK

Wer nicht aufpasst und sich an Softdrinks und zuckerreichen Getränken wahllos bedient, überzieht schnell das Kalorienkonto. Dabei gibt es viele leckere und gesunde Durstlöscher.

### Trinken Sie nicht zu viel und nicht zu wenig

Folgen von Flüssigkeitsmangel sind Konzentrationsschwäche und eine verminderte muskuläre Leistungsfähigkeit. Auch für Sportler gilt: Trinken, bevor der Durst kommt. Mitten im Sport kann sich der Durst durch Schwindel, Kopfschmerzen und Muskelschwäche äußern.

**Gute Durstlöscher** sind dabei Mineral- und Leitungswasser oder ungesüßte Tees. Bei Hitze oder pro Stunde intensiven Trainings darf es auch 1 l mehr sein. Übertreiben Sie es aber nicht, denn wenn man 5 l in kurzer Zeit getrunken hat, kann dies ein tödliches Hirnödem verursachen.

Am besten trinken Sie 30 ml pro kg Körpergewicht. Es ist übrigens nicht empfehlenswert erst zu trinken, wenn der Durst kommt. Denn dann ist die Verwechslungsgefahr zwischen Durst und Hunger groß und es kann sein, dass Sie sich dazu entscheiden statt zu trinken einen Snack zu naschen.

**Das Gehirn kann Durst und Hunger nicht unterscheiden.**

### So berechnen Sie Ihre ideale Trinkmenge

**Körpergewicht x 30 ml = Trinkmenge pro Tag**

Beispiel für eine Person mit 70 kg Gewicht:  
70 kg x 30 ml = 210 ml = 2,1 l



## WASSER MIT AROMA

Der Geschmack von Wasser ist Ihnen zu langweilig? Kein Problem - es lässt sich prima mit Minze, Melisse, Ingwer, Limette, Orange, Gurke, Beeren, Basilikum und Gewürzen aromatisieren. Auch Kaffee bekommt mit Zimt, Vanille oder Kardamom ein interessantes Aroma. Probieren Sie aus, was Ihnen besser schmeckt.



### ZITRONEN-GURKEN-WASSER

Zutaten:

1 Zitrone in Scheiben

½ Gurke in Scheiben

Eiswürfel

1 l Wasser

### ZITRONEN-BLAUBEER-MINZ-WASSER

Zutaten:

1 Zitrone in Scheiben

100 g (gefrorene) Blaubeeren

10 Minzblätter

Eiswürfel

1 l Wasser

### VORSICHT: ALKOHOL

Alkoholische Getränke enthalten reichlich Kalorien in flüssiger Form. Besonders beim Abnehmen sollten Sie Alkohol nur in Ausnahmefällen trinken. Denn neben Fett hat Alkohol mit 7 kcal/g den höchsten Kaloriengehalt. Außerdem hat er eine appetitanregende Wirkung und verhindert den Fettabbau.

# ZUCKER

## DIE SÜSSE GEFAHR

Das weiße Gold des Mittelalters hat sich in ein Massenprodukt verwandelt. **35 Stück** Würfelzucker lutschen, trinken, essen oder verschlingen wir jeden Tag. Von Ketchup bis hin zu Senf, von Fruchtjoghurt bis hin zu Dosenfrüchten - überall ist Zucker in Massen enthalten. Von Süßigkeiten, Bonbons oder Riegeln ganz zu schweigen.

Fast bedeutungslos sind die Kalorien, die der Zucker eigentlich liefert. Besonders schlimm ist die verheerende Wirkung auf den Blutzucker- und Insulinspiegel. Jede Portion Zucker erzeugt einen Schlag auf die geschundene Bauchspeicheldrüse, lässt die Insulinproduktion ansteigen und polt den Körper für Stunden auf Einlagerung. Abnehmen ist unmöglich, solange der Blutzuckerspiegel Achterbahn fährt und zusätzlich im festen Rhythmus Hungeranfälle provoziert.

**Weniger Zucker ist der Schlüssel zu erfolgreichem Abnehmen ohne Hunger und ohne Frust.**

Hier eine kleine Auflistung zuckerhaltiger Getränke:

Getränk	Zuckergehalt pro l	Anzahl Würfelzucker
Traubensaft	170 g	56
Apfelsaft	120 g	40
Orangensaft	90 g	30
Cola	106 g	35
Orangenlimo	100 g	33

Hier eine kleine Auflistung zuckerhaltiger Lebensmittel:

Lebensmittel	Zuckergehalt pro Packung	Anzahl Würfelzucker
Fruchtjoghurt	21 g	7
Dosenananas	60 g	20
Rotkraut	51 g	17
Krautsalat	60 g	20
Essiggurke	24 g	8

## ZUCKER IST RAFFINIERT

Zucker wird auf der Zutatenliste nicht immer als Zucker deklariert. Zucker hat viele Namen. Zucker steckt hinter allen Zutaten, die auf -ose, -sirup, -dicksaft oder -zucker enden. Beispiele hierfür sind Maltose, Dextrose, Dextrin, Ahornsirup, Vanillezucker, Raffinose, Zuckerrübensaft, Karamell, Melasse...

### Tipp:

Damit Sie durch die vielversprechenden Werbeslogans und verwirrenden Aufdrucke auf der Verpackung nicht in die Zuckerfalle getrieben werden, sollten Sie die Zutatenliste unter die Lupe nehmen.



### Aber ganz auf Zucker verzichten? Nie mehr Süßes essen?

Reduzieren Sie zunächst schrittweise den Zuckerkonsum. Sie werden binnen kurzer Zeit das Geschmacksempfinden verändern und die pappsüßen Produkte gar nicht mehr mögen. In der Übergangszeit sind kleine Mengen an Süßstoffen oder Zuckerersatz erlaubt. So gelingt der „Entzug“ binnen kurzer Zeit.



### Gut zu wissen:

Die WHO empfiehlt nicht mehr als 25 g Zucker = (8 Würfelzucker) am Tag zu verzehren. Ein großer Fruchtjoghurt (250 g) beinhaltet schon 10 Würfelzucker.

# ABNEHMEN

## LEICHT GEMACHT

Der beste Weg, um sein Normalgewicht zu erreichen und sich im eigenen Körper wohlfühlen, ist eine ausgewogene, vielseitige, kalorienbewusste Ernährung und ausreichend Bewegung.

Jeder Mensch hat einen anderen Kalorienbedarf – abhängig von Alter, Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht und körperlicher Arbeitsintensität.

Wer seinem Körper weniger Kalorien zuführt als er braucht, nimmt über kurz oder lang ab – in der Theorie eine einfache Rechnung. In der Praxis ist es natürlich nicht ganz so einfach, langjährige Ess- und Lebensgewohnheiten umzustellen und dauerhaft motiviert zu bleiben. Wir haben einige Tipps für Sie zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen. **Werden Sie aktiv – es lohnt sich!**

### Tipps für den erfolgreichen Start in ein leichteres Leben

#### Ziele setzen

Setzen Sie sich ein konkretes Abnehmziel, das Sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erreichen wollen. Schreiben Sie es auf und hängen Sie es sich an den Kühlschrank.

#### Entrümpeln

Zu Beginn der Umstellung ist es ratsam, alle Dickmacher-Lebensmittel zu verschenken, damit Sie gar nicht erst in Versuchung kommen.

#### Experimentierfreudigkeit

Lassen Sie alte Gewohnheiten hinter sich. Probieren Sie neue Gerichte, neue Gewürze und neue Getränke aus. Es gibt so viele leckere Möglichkeiten, um sich gesund und figurfreundlich zu ernähren.

#### Sport ist der Turbo

Sie nehmen einfacher und effektiver ab, wenn Sie sich regelmäßig bewegen – am besten ist zweimal wöchentlich ein Kraft- und Ausdauertraining unter fachkundiger Anleitung. Ein weiterer Vorteil: Nach dem Sport fühlen Sie sich fit und wohl in Ihrer Haut.

#### Einkaufszettel

Der bewusste Einkauf von Lebensmitteln ist schon die halbe Miete für eine gesunde Ernährung. Schreiben Sie sich einen Einkaufszettel. Dadurch vermeiden Sie, in verlockende Fett- und Zuckerfallen zu tappen.

#### Frisch kochen

Wer sich gesund ernähren will, greift am besten zu frischen Zutaten und kocht täglich frisch. Denn in Fertigprodukten, Pizza, Soßen oder Suppen verstecken sich nicht nur Geschmacksverstärker, sondern auch Fett und ungeahnt viel Zucker.

#### Regelmäßig essen

Essen Sie sich mit drei Hauptmahlzeiten richtig satt und verzichten Sie auf jegliche Zwischenmahlzeiten. Diese Esspausen sind eminent wichtig für Ihren Figurerfolg. Essen Sie langsam und mit Genuss – ohne Ablenkung.

#### Essen außer Haus

Am sichersten fahren Sie bei Essen außer Haus mit Salat mit Essig und Öl, Fisch, Hähnchen oder Rinderfilet mit Gemüse, Kartoffeln, Vollkornreis und –nudeln. Vermeiden Sie nach Möglichkeit Paniertes und Frittiertes aufgrund der schlechten Fettqualität ebenso wie Croissants und Sahnetorten.

#### Tipps:

Abnehmen können Sie nur, wenn Sie gezielt essen. Zusätzlich können Sie Ihrem Stoffwechsel etwas Gutes tun, indem Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und regelmäßig trainieren.

Allerdings ist es illusorisch zu glauben, man könne rein über die Bewegung die täglich aufgenommene Kalorienmenge erheblich reduzieren.

Für ein Stück Apfel-Quark-Streuselkuchen müssten Sie fast drei Stunden Kraftsport machen, um die Kalorien zu verbrennen. Das ist nicht realistisch. Auf der anderen Seite gilt: Starke Muskeln brauchen auch im Ruhezustand mehr Energie als schlappe!

Wer Muskeln aufbaut, profitiert rund um die Uhr von ihnen. Auch wenn man gerade nicht aktiv ist, verbraucht Muskelmasse sehr viel mehr Energie als reines Fettgewebe und beschleunigt das Abnehmen.

Außerdem ist Muskel- und Herzkreislauftraining der beste Gesundheitsschutz überhaupt.

# CHECKLISTE:

## BESSER ESSEN UND TRINKEN

- ✓ Individuell angepasste Kalorienmenge einhalten
- ✓ Mit frischen Zutaten kochen
- ✓ Tägliche Fettmenge von 50-60 g nicht überschreiten
- ✓ Ungesättigte Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren wählen (Pflanzenöle und Fisch)
- ✓ Täglich mindestens 0,8-1,5 g Eiweiß konsumieren
- ✓ Tierische und pflanzliche Eiweiße kombinieren (Kartoffeln und Quark)
- ✓ Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn und Gemüse vorziehen
- ✓ Täglich 30-40 g Ballaststoffe verzehren
- ✓ Täglich max. 25 g Zucker konsumieren
- ✓ Fertigprodukte und Fastfood meiden
- ✓ Langsam und bewusst essen
- ✓ Mindestens 30 ml pro kg Körpergewicht kalorienfreie Flüssigkeit täglich trinken
- ✓ Alkohol in Maßen trinken oder ganz darauf verzichten, wenn Sie abnehmen wollen



# NOTFALLPLAN:

## ERSTE HILFE BEI HEISSHUNGER

Das Verlangen nach Süßem wird mit der Zeit schwächer. Wenn es Sie trotzdem überkommt, helfen einfache Tricks.

### Wasser trinken

Das füllt den Magen und erzeugt vorübergehend ein Sättigungsgefühl.

### Kaugummi kauen

Zuckerfreie Variationen schaden den Zähnen nicht und verhindern, dass Sie gleichzeitig andere Süßigkeiten essen.

### Zähne putzen

Wir sind von klein auf so konditioniert, dass es abends nach dem Zähneputzen nichts Süßes mehr gibt.

### Pfefferminze

Pfefferminze hemmt den Heißhunger - egal ob im Kaugummi, in der Zahnpasta oder im natürlichen Pfefferminzblatt.

### Gürtel enger schnallen

Das macht uns wieder bewusst warum wir den Konsum von Süßem reduzieren wollen.

### Zuckerfreie Snacks

Langsam und mit Genuss eine Handvoll Nüsse oder Rohkost kauen. Weitere zuckerfreie Alternativen wären ein hart gekochtes Ei, 100 g Putenbrust in Scheiben oder 200 g Hüttenkäse.

**Sie wollen die Gewichtsreduktion gezielt angehen?  
Mehr für die eigene Gesundheit tun?  
Nichts dem Zufall überlassen?**

Dann brauchen Sie einen individuellen Ernährungsplan - ganz nach Ihren Vorlieben, Abneigungen, Unverträglichkeiten und angepasst an den persönlichen Kalorienbedarf und das Abnehmziel. Dieser ist ganz einfach so individuell so wie Sie!

**Mehr Infos gibt es bei Ihrem Trainer!**



# AUF DEN TELLER FERTIG LOS

Gesunde und leckere Gerichte selbst zu kochen ist ganz einfach. Hier kommt ein kleiner Vorgeschmack mit Rezepten, die Ihre Pfunde schmelzen lassen, die alle nur wenig Arbeitszeit benötigen und bei denen das Gericht ruckzuck auf dem Tisch steht.

Sie können ganz entspannt etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun. Egal, ob zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen.

**HIER FINDEN SIE PRAKTISCHE GERICHTE!**

**MEHR  
REZEPTE  
FINDEST DU IN DEN  
FIGURSCOUT  
KOCHBÜCHERN**



## PFIRSICH-JOGHURT MIT HIMBEEREN

### Zutaten für 1 Portion

200 g Joghurt, 1,5 % Fett  
100 g Magerquark  
2 Plattepfirsiche

100 g Himbeeren  
20 g Mandeln, gehackt  
Minzblättchen

### Zubereitung

1. Pfirsiche waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Joghurt, Quark und Mandeln in eine Schale geben und verrühren.
3. Die Pfirsichstücke und Himbeeren zum Joghurt geben und mit einem Minzblatt garnieren.

**Tipp:** Obstsorten je nach Geschmack ganz einfach austauschen.

### Nährwerte pro Portion

484 kcal    38 g Kohlenhydrate  
40 g Eiweiß    15 g Fett

## BANANEN-PORRIDGE MIT HEIDELBEEREN

### Zutaten für 1 Portion

40 g Haferflocken  
200 ml Milch, 1,5 % Fett  
1 Banane

100 g Heidelbeeren  
1 Prise Salz  
Etwas Zimt

### Zubereitung

1. Die Haferflocken mit der Milch und einer Prise Salz in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen.
2. Hitze reduzieren und noch etwas weiter köcheln lassen, bis eine weiche Konsistenz entstanden ist. Anschließend vom Herd nehmen.
3. Heidelbeeren waschen, Banane schälen und in Scheiben schneiden.
4. Obst und Porridge in einen tiefen Teller umfüllen.
5. Mit Zimt nach Belieben verfeinern.

**Tipp:** Schmeckt warm und kalt. Ideal für unterwegs.

### Nährwerte pro Portion

400 kcal    70 g Kohlenhydrate  
13 g Eiweiß    6 g Fett



**MEHR  
REZEPTE  
FINDEST DU IN DEN  
FIGURSCOUT  
KOCHBÜCHERN**

## THUNFISCHAUFSTRICH MIT ROGGENBROT

### Zutaten für 1 Portion

160 g Roggenbrot  
120 g Thunfisch, in Eigensaft  
1 TL Kapern, aus dem Glas  
0,5 Schalotten  
3 Gewürzgurken  
8 Kirschtomaten  
40 g Magerquark

20 g Naturjoghurt,  
1,5 % Fett  
0,5 TL Zitronensaft

### Gewürze & Garnitur

Salz  
Cayennepfeffer  
Petersilie, gehackt

### Zubereitung

1. Den Thunfisch abgießen und mit einer Gabel fein zerpflücken. Die Schalotte abziehen und zusammen mit den Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Die Kapern, Schalotten- und Gurkenwürfel mit dem Thunfisch vermengen.
2. Den Magerquark mit dem Joghurt und dem Zitronensaft zum Thunfisch geben, mit Petersilie, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und alles gut verrühren.
3. Die Kirschtomaten halbieren und nach Geschmack salzen.
4. Das Roggenbrot im Toaster anrösten, anschließend mit der Thunfischcreme bestreichen und mit frischer Petersilie garnieren. Dazu die Kirschtomaten servieren.

**Tipp:** Der Aufstrich ist 2-3 Tage im Kühlschrank haltbar.

### Nährwerte pro Portion

495 kcal    73 g Kohlenhydrate  
43 g Eiweiß    4 g Fett

## SPIEGELEI MIT BROKKOLI UND PAPRIKA

### Zutaten für 1 Portion

3 Eier  
50 g Brokkoli  
0,5 Paprika, rot  
1 EL Rapsöl

### Gewürze & Garnitur

Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Petersilie, gehackt

### Zubereitung

1. Brokkoli klein schneiden, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Paprika entstielen, entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Öl hineingeben.
4. Das Gemüse darin ca. 3 Minuten kurz und scharf anbraten und dann an den Rand der Pfanne schieben.
5. Eier in der Pfanne aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen und bei mittlerer Hitze braten bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
6. Spiegeleier mit Gemüse anrichten und mit Petersilie garnieren.

### Nährwerte pro Portion

427 kcal    7 g Kohlenhydrate  
25 g Eiweiß    31 g Fett



## GNOCCHI-THUNFISCH-PFANNE

### Zutaten für 1 Portion

250 g Gnocchi, vorgekocht  
150 g kleine Zucchini  
10 g Butter  
1 Dose Thunfisch, in Eigensaft  
20 g saure Sahne  
50 ml figurscout Würzerbrühe

### Gewürze & Garnitur

Salz  
Pfeffer  
5 Stängel Basilikum

### Zubereitung

1. Zucchini waschen und schräg in feine Scheiben schneiden.
2. Thunfisch abgießen, Basilikum in Streifen schneiden.
3. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Gnocchi und Zucchinistreifen etwa 5 Minuten anbraten.
4. Thunfisch, saure Sahne, Würzerbrühe und reichlich Basilikumstreifen dazugeben, durchmischen und heiß werden lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

## HANDKÄS MIT MUSIK

### Zutaten für 1 Portion

200 g Harzer Rolle  
1 Zwiebel  
3 EL Weißweinessig  
1 TL Öl

1 TL Kümmel  
50 g Vollkornbrot  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Marinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen und die Zwiebelwürfelchen dazugeben.
3. Den Käse in eine flache Schale legen, nach Belieben mit Kümmel bestreuen und die Marinade darüber geben.
4. 5 Minuten ziehen lassen und das Vollkornbrot dazu reichen.

### Nährwerte pro Portion

599 kcal 90 g Kohlenhydrate  
28 g Eiweiß 13 g Fett

### Nährwerte pro Portion

449 kcal 25 g Kohlenhydrate  
64 g Eiweiß 6 g Fett



## COUSCOUS-PFANNE MIT PUTE

### Zutaten für 1 Portion

100 g Putenschnitzel  
2 TL Öl  
0,5 Paprika, gelb  
0,5 Paprika, rot  
0,5 Zucchini  
2 Frühlingszwiebeln  
5 schwarze Oliven, ohne Kern  
1-2 EL Limettensaft

2 EL Petersilie, gehackt  
2 EL Minze, gehackt  
60 g Couscous

### Gewürze & Garnitur

Salz  
Pfeffer  
figurscout Würzerbrühe



### Zubereitung

1. Fleisch in Streifen schneiden.
2. Paprikaschoten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Oliven und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Couscous nach Packungsanleitung in der leichten Würzerbrühe garen.
4. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin die Putenstreifen rundum anbraten, salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
5. Den zweiten TL Öl in derselben Pfanne erhitzen und darin Paprika, Zucchini, Oliven und Frühlingszwiebeln anschwitzen. Fleischstreifen und den gegarten Couscous, Minze, Petersilie und Limettensaft zugeben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas ziehen lassen.

### Nährwerte pro Portion

599 kcal 90 g Kohlenhydrate  
28 g Eiweiß 13 g Fett



## SPAGHETTI BOLOGNESE

### Zutaten für 4 Portionen

300 g Spaghetti, Dinkelvollkorn  
1 EL Öl  
300 g Rinderhackfleisch  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
300 g Karotten  
30 g Knollensellerie  
50 g Tomatenmark, scharf

1 Paprika, rot  
400 g Tomaten, aus der Dose  
300 ml figurscout Würzerbrühe  
1 Prise figurscout Würzerbrühe  
4 EL getrocknete ital. Kräuter, frische  
Kräuter nach Belieben  
60 g Parmesan

### Zubereitung

1. Die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Das Gemüse putzen und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten, das Gemüse zugeben und etwa 5 Minuten unter Rühren anrösten bis die Karotten bissfest sind.
3. Das Rinderhackfleisch zum Gemüse geben und gut durchbraten. Tomatenmark, Tomaten aus der Dose und die Brühe dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Belieben würzen.
4. Die gegarten Nudeln mit der Soße anrichten und mit frischen Kräutern und Parmesan bestreuen.

### Nährwerte pro Portion

515 kcal 65 g Kohlenhydrate  
32 g Eiweiß 13 g Fett



## KARTOFFELLASAGNE

### Zutaten für 4 Portionen

300 g Rinderhackfleisch	1 Spritzer Zitronensaft
1 EL Öl	800 g Kartoffeln
1 Gemüsezwiebel	300 ml Milch, 1,5 % Fett
2 Knoblauchzehen	50 ml Kochsahne, 15 % Fett
400 g Tomaten, aus der Dose	2 Eier
2 EL Tomatenmark	Salz & Pfeffer
2 EL italienische Kräuter	Paprikapulver, Muskat

### Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken.
2. Das Öl erhitzen und das Rinderhackfleisch anbraten bis es krümelig wird. Zwiebel, Knoblauch, Dosentomaten, Tomatenmark und die Kräuter zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
3. Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden.
4. Eine passende Auflaufform mit 1 TL Öl auspinseln, eine Schicht Kartoffeln auf dem Boden verteilen, das Hackfleisch darauf ausbreiten und mit den restlichen Kartoffeln abdecken.
5. Die Milch mit der Sahne und den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken und über den Auflauf gießen.
6. Bei 200 °C Oberhitze etwa 60 Minuten garen.

### Nährwerte pro Portion

392 kcal    38 g Kohlenhydrate  
27 g Eiweiß    14 g Fett



## PUTEN-CURRYGULASCH

### Zutaten für 4 Portionen

250 g Reis	2 EL Öl
500 g Putenbrustfilet	2 EL Curry
1 mittelgroße Zwiebel	1 EL Vollkornmehl
2 Knoblauchzehen	700 ml figurscout Würzerbrühe
1 Stück Ingwer, 5 cm	2 EL Sojasoße
200 g Karotten	2 EL Worcestersoße
100 g Staudensellerie	2 EL Kochsahne, fettreduziert
	Salz, Pfeffer, 1 Prise Chiliflocken

### Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Das Fleisch waschen und in gleichmäßige Streifen schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel klein schneiden, Knoblauch klein hacken und den Ingwer der Länge nach halbieren.
4. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Karotten und den Staudensellerie in kleine Würfel schneiden.
5. Das Öl erhitzen, das Fleisch scharf anbraten und sobald eine leichte Bräunung entsteht, aus der Pfanne nehmen. Das Gemüse im restlichen Öl 5 Minuten anbraten.
6. Curry und Mehl zum Gemüse geben, durchrühren und mit der Brühe ablöschen. Das Fleisch dazugeben und mit den Gewürzen, Ingwer, Soja- und Worcestersoße pikant abschmecken und nicht länger als 5 Minuten ziehen lassen. Die Ingwerstücke entfernen.
7. Vor dem Anrichten mit der Sahne verfeinern und den Reis dazu servieren.

### Nährwerte pro Portion

520 kcal    63 g Kohlenhydrate  
39 g Eiweiß    11 g Fett



MEHR  
REZEPTE  
AUF FACEBOOK  
& FIGURSCOUT  
INSTAGRAM



## SCHAFSKÄSE AUF GEMÜSE

### Zutaten für 4 Portionen

1 Gemüsezwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 2 Paprika, rot  
 1 EL Olivenöl  
 2 EL Tomatenmark  
 400 g gestückelte Tomaten, Dose  
 4 Fetakäse, 9 % Fett á 180 g

### Gewürze & Garnitur

2 EL getr. mediterrane Kräuter  
 1 EL Paprikapulver  
 Salz & Pfeffer  
 4 Rosmarinzweige  
 Einige Thymianzweige

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C erhitzen.
2. Zwiebel und Knoblauch hacken, die Paprika klein schneiden und die Thymianblättchen von den Stielen trennen.
3. Das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, die Paprikastücke zugeben und ebenfalls anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren und mit den Tomaten ablöschen. Mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
4. Die Soße in eine flache Auflaufform füllen. Die Käseplatten aus der Verpackung nehmen und auf die Paprikasoße legen. Mit den Kräutern bestreuen und je einen Rosmarinzweig oben drauf legen.
5. Für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben bis der Käse weich wird.

### Nährwerte pro Portion

365 kcal 9 g Kohlenhydrate  
 36 g Eiweiß 20 g Fett



## BUNTER SALAT MIT KNUSPRIGEM TOFU

### Zutaten für 4 Portionen

400 g Tofu  
 4 EL Sojasoße  
 1 EL Teriyakisoße  
 1 TL Currypulver  
 2 EL Vollkornmehl  
 1 Ei  
 60 g Sesam

1 Gurke  
 2 Orangen  
 200 g Mischsalat  
 2 Chicorée  
 1 Beet Kresse  
 2 cm Ingwer  
 3 EL Orangensaft & Apfelessig  
 1 TL Honig

### Zubereitung

1. Tofu in 8 Scheiben schneiden, pfeffern und leicht salzen und mit der Sojasoße, Teriyakisoße und dem Currypulver mischen. Ei in einem tiefen Teller verquirlen.
2. Gurke schälen und in dünne Streifen hobeln. Orange mit dem Messer schälen, vierteln und in Scheiben schneiden.
3. Salat waschen und Chicorée vom Strunk lösen.
4. Ingwer reiben und mit dem Orangensaft, Apfelessig, Honig und 2 EL Öl gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Salat auf Tellern verteilen. Gurke, Kresse und die Orange darüber streuen und mit dem Dressing anrichten.
6. Tofu mit Mehl bestäuben, im Ei wenden und mit dem Sesam leicht panieren. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, den Tofu darin beidseitig goldbraun herausbraten und dann auf dem Salat anrichten.

### Nährwerte pro Portion

413 kcal 20 g Kohlenhydrate  
 25 g Eiweiß 12 g Fett



## HÄHNCHEN IN SESAMKRUSTE

### Zutaten für 4 Portionen

600 g Hähnchenbrustfilet	2 TL Ingwer, frisch gerieben
2 Eier	1 Gurke
40 g Mehl	1 Fleischtomate
80 g Sesamsamen	1 rote Zwiebel
3 EL Öl	0,5 Bund glatte Petersilie
125 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett	1 Kopf Eisbergsalat
2 EL Zitronensaft	Salz, Pfeffer
1 EL Honig	

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C erhitzen. Hähnchen waschen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen.
2. Fleisch leicht salzen und pfeffern, mit Mehl bestäuben, durch das Ei ziehen und mit dem Sesam panieren.
3. In einer beschichteten Pfanne mit 3 EL Öl die panierten Filets beidseitig goldbraun braten. Auf ein Blech mit Backpapier geben und im Ofen 15 Minuten backen. Anschließend warm stellen.
4. Tomate und Gurke waschen und klein schneiden. Zwiebel in feine Scheiben schneiden und die Hälfte der Petersilie grob hacken.
5. Joghurt mit dem geriebenen Ingwer, Zitronensaft und Honig gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Tomate, Gurke, Zwiebel und gehackte Petersilie mit dem Joghurtdressing vermengen.
7. Eisbergsalat waschen und 4 Teller mit den Blättern belegen. Tomaten-Gurkensalat auf den Blättern anrichten und die Sesamschnitzel auf den Salat legen.

### Nährwerte pro Portion

480 kcal    19 g Kohlenhydrate  
47 g Eiweiß    24 g Fett

## HÄHNCHENBRUST AUF GEMÜSE

### Zutaten für 4 Portionen

800 g Hähnchenbrustfilet	200 g Zucchini
3 EL rotes Pesto	1 EL Olivenöl
200 g Gemüsezwiebel	2 EL Rosmarinnadeln, gehackt
1 Knoblauchzehe	1 EL Honig
300 g Karotten	Salz & Pfeffer
1 Paprika, rot	Zitronensaft
1 Paprika, gelb	1 EL Kräuter der Provence
	Thymianzweige zum Garnieren

### Zubereitung

1. Die Hähnchenbrust waschen, salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und rundherum mit Pesto bestreichen.
2. Die Gemüsezwiebel grob, den Knoblauch fein hacken. Die Karotten in Scheiben, die Paprika in Stücke und die Zucchini in Würfel schneiden.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwischenzeitlich die Hähnchenbrust in Würfel schneiden, in die Pfanne geben, den klein gehackten Rosmarin, Knoblauch und Honig zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten.
4. Dann Zwiebel, Karotten, Paprika und Zucchini in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren lassen. Die Zugabe von Flüssigkeit ist nicht notwendig, wenn die Hitze nicht zu hoch ist.
5. Vor dem Servieren nochmals mit Zitronensaft abschmecken und mit frischen Thymianzweigen anrichten.

### Nährwerte pro Portion

350 kcal    11 g Kohlenhydrate  
50 g Eiweiß    11 g Fett



## AUBERGINEN MOUSSAKA

### Zutaten für 4 Portionen

- |                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 2 Zwiebeln                     | 1 EL figurscout Würzerbrühe |
| 3 Knoblauchzehen               | 2 Auberginen                |
| 5 g Majoran, frisch            | 100 g Reibekäse, light      |
| 500 g Rinderhackfleisch, mager | 200 g Schmand               |
| 2 Dosen Tomaten, gehackt       | Salz & Pfeffer              |

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Majoranblätter abzupfen und fein schneiden.
2. Das Hackfleisch in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Knoblauch, gehackte Tomaten und die Würzerbrühe unterrühren. 5 Minuten kochen lassen und anschließend den Majoran unterrühren.
3. Die Auberginen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Öl auf jeder Seite 2 Minuten goldbraun anbraten.
4. Den Käse und Schmand mit Salz und Pfeffer verrühren.
5. Die Hackfleischsoße in die Auflaufform geben, mit den Auberginen belegen und die Käsecreme darauf laufen lassen.
6. Das Moussaka 20 Minuten im Ofen backen.

### Nährwerte pro Portion

465 kcal    15 g Kohlenhydrate  
43 g Eiweiß    23 g Fett

## CASHEW-HÄHNCHEN

### Zutaten für 4 Portionen

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| 300 g Reis               | 3 Knoblauchzehen           |
| 500 g Hähnchenbrustfilet | 50 g Cashewkerne           |
| 1 Peperoni, rot          | 1 EL Vollkornmehl          |
| 2 Pak-Choi               | 4 EL Sojasoße              |
| 2 Möhren, mittelgroß     | 2 EL Ketjap Manis          |
| 3 Lauchzwiebeln          | Salz, Pfeffer, Zucker & Öl |

### Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Das Fleisch in 2 cm große Stücke schneiden und mit Mehl bestreuen. Die Sojasoße, Ketjap Manis, 4 EL Wasser und je eine Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Die Peperoni und Lauchzwiebeln in dünne Ringe, Pak-Choi in Streifen und Möhren in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und würfeln.
3. Die Cashews in einer Pfanne mit 2 EL Öl anrösten und in einem Schälchen beiseitestellen. Das Fleisch nun im restlichen Bratöl goldbraun anbraten. Knoblauch, Pak-Choi (weißer Anteil), Möhren und Lauchzwiebeln dazugeben. 7-8 Minuten anbraten.
4. Mit der Würzsoße ablöschen, die Cashews untermengen und das restliche (grüne) Pak-Choi dazugeben. Den Reis mit der Hähnchenpfanne servieren.

### Nährwerte pro Portion

535 kcal    71 g Kohlenhydrate  
42 g Eiweiß    8 g Fett

# DU NIMMST AB DEINE KRANKENKASSE ZAHLT

## TAG FÜR TAG GENIEßEN & GEWICHT VERLIEREN

Das Geheimnis, überschüssige Kilos zu verlieren ohne Jo-Jo-Effekt?

Es liegt in der langfristigen individuellen Ernährungsumstellung auf gesunde Gewohnheiten, die nach und nach zum selbstverständlichen Teil Ihres Alltags werden.

Damit Ihnen das gelingt, haben wir aus fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen, praktischen Erfahrungen und genialen Expertentipps ein Programm entwickelt, das Sie dabei begleitet und unterstützt.

Mit happyfigur, dem Online-Ernährungskurs lernen Sie, welche Lebensmittel Sie fit und schlank machen, worauf Sie bei der Zubereitung achten sollten und wie leckere Schlankmacher-Rezepte funktionieren.

Es erwarten Sie 8 Kurseinheiten, in denen Sie viel Neues und Interessantes zum Thema Ernährung erfahren. Die Kurse setzen sich aus Texten, Videos, Übungen und Quizfragen zusammen. Bewährte und erfolgreiche Schlankmachertipps erleichtern die Umsetzung und steigern Ihre Motivation. Ein Team von Ernährungswissenschaftlern beantwortet Ihre Fragen binnen 48 Stunden.

**Wir lassen Sie nicht alleine –  
gemeinsam sind wir erfolgreicher!**



**DAS BESTE DARAN:  
HAPPYFIGUR WIRD VON  
ALLEN GESETZLICHEN  
KRANKENKASSEN  
GEFÖRDERT.**



**Ihr persönlicher Fahrplan  
zum Zielgewicht & mehr Wohlbefinden**

Das Herzstück vom Programm ist das individuelle Kochbuch. Das Kochbuch berücksichtigt Ihre Vorlieben, Abneigungen, Allergien, Unverträglichkeiten, Kochmöglichkeiten, Tagesabläufe, Ihren Kalorienbedarf und Ihr Abnehmziel. Jedes Buch ist ein Unikat.

**BIS ZU 100%  
KRANKENKASSENGEFÖRDERT.**

Melden Sie sich gleich an und nehmen Sie so ab, wie es am besten zu Ihnen passt. Wir zeigen Ihnen, wie unkompliziert gesunde Ernährung sein kann und Sie fit, schlank und zufrieden macht. **Mehr Infos hier im Studio.**

# SINNVOLL ERGÄNZEN BESCHLEUNIGEN UND HELFEN

Muskeln bestehen aus Eiweiß und Wasser und nicht aus Gemüse und Zucker. Wer Muskeln aufbauen oder Gewebe straffen möchte, kann durch eine ausreichende Eiweißzufuhr viel für sein Trainingsziel tun und seinen Körper bei der Muskelarbeit sinnvoll unterstützen.

## Wie viel Eiweiß wird benötigt?

Körperlich inaktive Erwachsene kommen mit 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht aus. Für Sportler empfehlen wir deutlich mehr. Für eine sportliche und straffe Muskulatur sollten Sie täglich 1,2-2,0 g Eiweiß pro kg Körpergewicht zu sich nehmen.

## Beispiel:

Mit einem Gewicht von 80 kg empfiehlt sich eine tägliche Eiweißmenge von 100-160 g.

Wer weniger Zeit und Lust auf den Einkauf und die Zubereitung hat, kann mit Eiweißshakes einfach und gesund Protein-Power für die Muskeln tanken. Im Büro, im Studio, zu Hause, überall!



# EIWEISSHAKE

## VOLLE PROTEIN POWER

- ✓ 80 % Eiweiß
- ✓ cholesterin-, purin- und laktosefrei bzw. -arm
- ✓ wenig Kalorien
- ✓ kaum Fett
- ✓ leicht verdaulich
- ✓ gut verträglich
- ✓ lange Sättigung
- ✓ schnelle & einfach zubereitet

## Neugierig geworden?

Dann probieren Sie doch mal einen leckeren, cremigen Eiweißshake nach Ihrer nächsten Trainingseinheit aus. Erhältlich ist dieser hier im Studio.

Es gilt aber zu beachten: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.



# MAGNESIUM

## DAS SUPERMINERAL

Magnesium übernimmt im menschlichen Organismus lebenswichtige Aufgaben und ist an über 300 biochemischen Funktionen beteiligt. Man könnte den Mineralstoff Magnesium daher auch als „Zündkerze“ im Organismus bezeichnen.

### Wofür ist Magnesium gut?

- ✓ Beteiligung am Energie- und Zellstoffwechsel
- ✓ Unterstützung der Muskel- und Nervenfunktion
- ✓ Aufrechterhaltung des Elektrolytegleichgewichts
- ✓ Erhalt gesunder Knochen und Zähne

### Häufige Symptome bei einem Magnesiummangel:

- ✗ Nacken- und Rückenschmerzen
- ✗ Ängstlichkeit
- ✗ Müdigkeit
- ✗ Migräneanfälle
- ✗ Muskelschwäche/-krämpfe
- ✗ Schlaflosigkeit
- ✗ Muskelzucken

## MAGNESIUMBEDARF:

### WAS DIE TÄGLICHE VERSORGUNG BEEINFLUSST

Im Durchschnitt benötigt ein Erwachsener etwa 300 bis 400 mg Magnesium täglich. Die genaue Menge hängt von zahlreichen Faktoren wie dem Alter, Geschlecht oder der jeweiligen Lebenssituation ab.

In besonderen Lebenssituationen benötigt unser Körper allerdings eine höhere Versorgung mit Magnesium:

- ✓ in der Schwangerschaft und Stillzeit
- ✓ bei sportlicher Aktivität
- ✓ bei Erkrankungen wie Diabetes
- ✓ in Stresssituationen
- ✓ bei anstrengenden geistigen oder körperlichen Tätigkeiten

In solchen Situationen ist es daher empfehlenswert, unterstützend ein Magnesiumpräparat einzunehmen, sodass kein Mangel entstehen kann.

### Überdosierung

Es besteht keine Gefahr, dass Sie Magnesium überdosieren, wenn Sie eine normale Nierenfunktion haben und sich an die Verzehrempfehlung halten. Eine zu hohe Magnesiumdosierung kann zu weichem Stuhl oder Durchfall führen. Dies ist jedoch unbedenklich und lässt sich in vielen Fällen durch Reduzierung der Tagesdosis beheben. Einen Überfluss an Magnesium scheidet der Körper wieder aus.

### Tipp:

Magnesium verbessert den Schlaf. Es wirkt beruhigend, hilft gedanklich abzuschalten und erleichtert das Einschlafen.

Es gilt aber zu beachten: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

SINNVOLL ERGÄNZEN – BESCHLEUNIGEN UND HELFEN

# BRINGEN SIE IHRE SÄURE-BASEN-BALANCE INS GLEICHGEWICHT

## Ein saurer Körper nimmt nicht ab.

Durch die heutigen Veränderungen von Ernährungs-, Lebens- und Umweltbedingungen kann das optimale Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes verschoben sein. Die vermehrte Aufnahme säurebildender und -erzeugender Nahrung, die zu geringe Aufnahme von basenspendender Nahrung sowie eine mangelhafte Ausscheidung von Säuren führt zu einer chronischen Übersäuerung des Gewebes. Für eine lange Zeit regulieren und kompensieren die Puffersysteme diese Säurebelastung bis eine Erschöpfung eintritt.

Dadurch kommt es zu einer für den Körper ungünstigen Stoffwechsellage, welche die Entstehung bzw. das Fortschreiten vieler Erkrankungen begünstigen kann: Allergien, Arteriosklerose, Diabetes, Gallensteine, Gicht, koronare Herzkrankheit, Magen-Darm-Geschwüre, Migräne, Muskelverhärtungen, Neurodermitis, Nierensteine, Osteoporose, rheumatische Arthritis, chronische Schmerzen.

Da auch beim Abnehmen wiederum Säuren zusätzlich entstehen können, verschlechtert sich die Säure-Basen-Balance bei einer falsch angelegten Diät. Als Folge davon bremst der Organismus den Fettabbau und das Abnehmen kommt zum abrupten Stillstand. Ehe massiver Frust aufkommt, gilt es diese lästige Abnehmhbremse sicher und langfristig zu lösen.

Die effektivste Methode hierfür ist die Einnahme eines geeigneten Basenpulvers über 3-4 Wochen. So ist eine schnelle und kraftvolle Entsäuerung möglich und das Abnehmen wird wieder eingeleitet.

### Tipp:

Besonders geeignet sind Produkte völlig ohne Zucker und Zusatzstoffe. Ferner sollte die Zusammensetzung ausschließlich Magnesium- und Kaliumsalze enthalten. Diese Mineralien haben sich als besonders wirksam herausgestellt. Ungeeignet sind Mischungen mit Zucker.

## PROBIEREN SIE DOCH MAL DIE SÄURE-BASEN-BALANCE-KUR VON FIGURSCOUT.

Erhältlich in Ihrem Studio.



SINNVOLL ERGÄNZEN – BESCHLEUNIGEN UND HELFEN

# DARM MACHT FIGUR

Es gibt Menschen, die brauchen Essen nur anzuschauen und schon spannt der Gürtel. Umgekehrt kennen Sie auch Bekannte oder Freunde, die viel essen und trinken, aber das Gewicht verändert sich kaum.

## Woran liegt das?

NEUERE FORSCHUNGEN GEBEN ANTWORTEN:

**Die Ursache kann auch im Darm liegen.**

Mit einer Doppelstrategie ist es möglich, die Darmbesiedlung noch schneller und effektiver in Richtung Schlankmacher und mehr Wohlbefinden zu drehen. Bewährt hat sich eine Kombination aus Probiotika und Präbiotika zusammen mit leicht veränderten Essgewohnheiten.



## DARM-BALANCE-KUR

Die figurscout Darm-Balance-Kur enthält probiotische Darmkeime und glutenfreie Ballaststoffe wie das präbiotische Inulin. So gibt es für unseren Darm gute Keime plus optimales Futter zum Gedeihen und Wachsen.

### Darm Balance pro

ist eine Probiotika Zubereitung, die lebensfähige Mikroorganismen in hoher Anzahl enthält. So werden gesunde Darmbakterien direkt zugeführt. Die gesunden Keime wirken einer Fehlbesiedelung entgegen und können eine gesunde Darmbalance unterstützen.

### Darm Balance prä

ist der Nährboden, das Futter für die gesunden Darmbakterien. Darm Balance prä kombiniert wasserlösliche sowie wasserunlösliche Ballast- und Faserstoffe mit verschiedenen aktiven Vitaminen und organisch gebundenen Mengen- und Spurenelementen. Neben der Förderung des Sättigungsgefühls trägt die Anreicherung der im Darm befindlichen Ballaststoffe zur Verbesserung der Peristaltik sowie der Kohlenhydratverdauung bei (glutenfreie Ballaststoffe).

**ANWENDUNG:** Nehmen Sie täglich 3 Kapseln von *Darm Balance pro* 15 Minuten vor einer Hauptmahlzeit und einen Messlöffel *Darm Balance prä* vor einer Mahlzeit ein. Geben Sie alternativ morgens und mittags einen halben Messlöffel (1 Messlöffel entspricht 19 g) in ein leeres Glas, füllen Sie dieses mit 300 ml lauwarmem Wasser und Apfelsaft auf, verrühren und verquirlen Sie die Mischung gut und lassen Sie diese mindestens 5 Minuten quellen. Beide Präparate ergänzen sich.

Trinken Sie keine heißen Flüssigkeiten dazu. Die Einnahme über einen längeren Zeitraum ist empfehlenswert, um die Umstellung zu festigen. Weniger Zucker und Süßigkeiten verbessern die Erfolge.

Eine Kur sollte mindestens über 1 Monat durchgeführt werden und 1-2 x jährlich wiederholt werden, da sich das Mikrobiom wieder umstellen kann.



# WIR LASSEN SIE NICHT ALLEINE !

## Mit figurscout haben Sie einen starken Partner an Ihrer Seite.

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zu einem leichteren und gesünderen Leben. Fachfragen der Ernährung werden binnen 48 Stunden von einem Team von Ernährungswissenschaftler\*innen per Mail oder telefonisch beantwortet.

All unsere Programme werden in ausgewählten Gesundheitszentren angeboten. Denn dort kommt zusammen, was zusammen gehört: Training, Ernährung und die extra Portion an Motivation. Das ist Ihre Erfolgsformel für noch bessere und nachhaltigere Erfolge.

Neben der erfolgreichen Gewichtsreduktion werden Sie fitter, aktiver, attraktiver, konzentrierter und leistungsfähiger.

Machen Sie den ersten Schritt und lassen sich persönlich über die individuellen Möglichkeiten im Studio beraten.

## PROBIEREN SIE ES AUS SIE KÖNNEN NUR GEWINNEN!

Mehr Infos im Studio und unter [www.figurscout.de](http://www.figurscout.de)



## IMPRESSUM

**Herausgeber:** figurscout Vertriebs GmbH  
Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

**Idee & Konzeption:** Christa Hackl

**Autorin:** Christa Hackl

**Layout & Design:** madmoses

**Fotos:** Adobe Stock, Fotolia, Figurscout

Wiederverwendung, Speicherung, Vervielfältigung und Nachdruck des Inhalts sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers figurscout Vertriebs GmbH gestattet.

### Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Ratgeber stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen persönlichen und kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen weiterhin selbst verantwortlich. Weder der Autor noch der Herausgeber können eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Ratgeber gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.





figur@scout