Tag eins

Der erste Tag Ihres neuen *Lebens*

aus: Stossier u.a., Viva Mayr! (ISBN 9783830463634) © 2012 Trias Verlag

Tag eins

- Wie Sie sich praktisch und emotional auf den Beginn der Viva-Mayr-Diät vorbereiten
- Wie Sie das berühmte Viva-Mayr-Dinkelbrot backen
- Was auf Ihrer Einkaufsliste stehen muss, damit Sie alles im Haus haben, um loslegen zu können

Tagesmenü

Frühstück

Grüner Tee und Früchtemüsli mit Nüssen

S. 241

Mittagessen

Gemüsesalat mit Hähnchenstreifen, Beeren-Frischkäse-Creme

S. 241 und 242

Abendessen

Polentabrei mit gedämpftem Gemüse und Kräutern

S. 242

aus: Stossier u.a., Viva Mayr! (ISBN 9783830463634) © 2012 Trias Verlag

Der erste Tag vom Rest Ihres neuen Lebens

Dies ist der erste Tag Ihres gesunden, schlanken Lebens. Ein aufregender Tag. Es ist eine Herausforderung, aber der Lohn ist groß. Am Ende der 14 Kapitel werden Sie gesünder und schlanker sein, Sie werden jünger aussehen und sich besser fühlen.

Wenn Sie glauben, nicht mehr durchhalten zu können, denken Sie daran, dass die ersten Tage die härtesten sind – aber es lohnt sich. Sie ändern Ihr falsches Essverhalten, um endlich zu Ihrem Idealgewicht zu kommen, um gesund zu sein und jünger auszusehen. Das ist ein toller Lohn, auch wenn es etwas Anstrengung kostet. Beginnen Sie die Diät wenn möglich an einem Wochenende. Am Samstag fangen Sie mit der guten Ernährung an und am Sonntag mit der Diät selbst.

Kommen wir nun dazu, wie Sie die Sache hier beginnen: Sie gehen shoppen. Toller Start, nicht wahr? Aber leider kaufen Sie keine Schuhe von Louboutin, sondern Lebensmittel. In den kommenden 14 Tagen werden Sie lernen, was Sie essen, wie Sie es essen, wann Sie es essen und wie Sie es zubereiten. Am Ende des Buches finden Sie die Rezepte für jedes Menü; sie sind speziell auf den Schwerpunkt des entsprechenden Kapitels ausgerichtet. Am dritten Tag, an dem es um das richtige Kauen geht, finden Sie ein Menü und Rezepte, die Sie beim richtigen Kauen unterstützen. Heute geht es um die Lebensmittel, die Sie zu Hause haben sollten; außerdem ist die mentale und körperliche Vorbereitung auf die Diät ein Thema.

Geht es Ihnen wie mir? Wenn ich weiß, dass ich bald eine Diät beginnen werden, stopfe ich alles in mich hinein, was ich eigentlich nicht essen dürfte. Das ist natürlich falsch. Es ist nicht gut, mit ei-

aus: Stossier u.a., Viva Mayr! (ISBN 9783830463634) © 2012 Trias Verlag

nem Katzenjammer zu starten. Der Körper lechzt dann nach Zucker und Kohlenhydraten und der Start in die Diät wird umso schwerer. Ein idealer Beginn ist es, am Vortag zu fasten, denn dann genießt man den Geschmack und die Konsistenzen der neuen gesunden Nahrungsmittel umso mehr. Ich weiß aber, dass das nicht für jeden machbar ist, und außerdem sollte man nie ohne ärztliche Aufsicht fasten. Also streichen Sie das Fasten und essen Sie gut (die Rezepte für den heutigen Tag sind einfach und ohne aufwendige Einkäufe zuzubereiten). Backen Sie das Viva-Mayr-Dinkelbrot und bereiten Sie sich seelisch auf Ihr Vorhaben vor.

Jedes Gramm Bemühung lohnt sich

Sie haben sich einiges vorgenommen. Überlegen Sie, was genau Sie erreichen möchten, und schreiben Sie es auf. So würde meine Liste aussehen:

- Abnehmen.
- Besser schlafen.
- Mehr Energie haben.
- Besser aussehen und mich besser fühlen.
- Endlich den Blähbauch und die Verdauungsprobleme loswerden, die mich seit Jahren quälen.

Dies und noch mehr können Sie erreichen, wenn Sie mir in den folgenden 14 Tagen durch die Viva-Mayr-Kur folgen. Denken Sie daran: Viele Menschen zahlen Tausende von Euro, um das, was Sie von mir erfahren, in der Klinik zu lernen. Und mehr noch: Nach den 14 Tagen werden sich Ihre Ernährungsgewohnheiten grundlegend verändert haben; Sie werden ganz anders essen, Sie werden das, was Sie essen, wie Sie essen und auch die Tatsache, wann Sie essen, mit anderen Augen sehen. Viva Mayr ist keine schnelle Lösung, sondern eine langfristige Veränderung. Mit diesem Buch haben Sie für einen Bruchteil der Kosten all das Wissen und die Geheimnisse erworben

aus: Stossier u.a., Viva Mayr! (ISBN 9783830463634) © 2012 Trias Verlag