

## Liebe Leserin, lieber Leser,

der Spiegel und Ihre Waage offenbaren ein beginnendes Problemchen oder auch schon ein ausgewachsenes Problem. Da haben sich Pölsterchen oder unschöne Speckrollen gebildet, die definitiv nicht gefallen. Und der Entschluss steht fest: Der Speck muss weg.

Möglicherweise kennen Sie Almased schon, haben davon gehört/gelesen oder eine Freundin/Kollegin hat Ihnen vom durchschlagenden Erfolg vorgeschwärmt. Egal ob Ihnen Almased schon bekannt oder ganz neu für Sie ist – dieses Buch und das Almased-Pulver helfen Ihnen dabei, die gewünschten Kilos abzunehmen und Ihre Ernährung so zu gestalten, dass Sie langfristig Ihr Wunschgewicht halten können. Denn Sie wissen oder haben selbst schon durch so manche Diät oder Fastenkur erfahren, dass das Abnehmen über 1–2 Wochen meist noch ganz gut funktioniert, nur wenn man danach wieder „normal“ weiterisst, schnellst auch das Gewicht wieder in die Höhe. In null Komma nichts hat man seine „alte“ Figur oder sogar noch ein paar Kilos mehr auf den Rippen – der bekannte Jo-Jo-Effekt setzt ein.

Wichtig ist also die langfristige Umstellung des Ernährungsverhaltens. Und da reicht es eben nicht, die Kost nur nach Kalorien oder Nährstoffen zusammenzustellen. Da fehlt nämlich etwas Entscheidendes: Genuss! Schließlich sind wir keine Hasen, die damit zufrieden sind, jeden Tag an einer Möhre oder einem Salatblatt herumzuknabbern. Sicherlich kennen Sie auch Kolleginnen, die mittags asketisch einen Magerjoghurt löffeln, um ihre Pfunde loszu-



Mein Name ist Carolin und ich werde Sie durch dieses Buch begleiten. Warum? Weil mich Almased total überzeugt hat! Ich esse gerne und das soll auch so bleiben. Doch im Gegensatz zu früher lassen sich die genussvoll angehäuften Winterkilos mit Anfang 30 leider nicht mehr durch ein bisschen Aufpassen und ein auf Turbo geschaltetes Sportprogramm loswerden. Ich habe natürlich schon die ein oder andere „richtige“ Diät ausprobiert – und auch tatsächlich dabei abgenommen. Doch oft war das sehr mühsam, die Diät zeitaufwendig oder teuer, meine Laune auf dem Tiefpunkt – und irgendwann waren die Kilos dann doch wieder da. Jo-Jo lässt grüßen.

Dass ich mal mit einem „Pulver“ so leicht und unkompliziert abnehmen würde, hätte ich mir früher nie träumen lassen. Aber es funktioniert! Ich freue mich, wenn Sie ähnlich gute Erfahrungen machen wie ich – und wünsche Ihnen viel Erfolg und Genuss mit diesem Buch.

werden; nur um sich dann nach kurzer Zeit – vom Heißhunger überwältigt – auf Sahnetorte oder Pommes mit Mayo zu stürzen. Jeder kann sich eine Weile zusammennemen, diszipliniert kalorienarm essen und das Magenknurren beharrlich ignorieren. Aber das geht nur eine Weile. Und es ist auch überhaupt nicht sinnvoll.

Essen hat etwas mit Lust zu tun. Wir essen nicht nur, um unseren Körper mit Nährstoffen zu versorgen. Nur Essen, das uns einen sinnlichen Genuss bietet, befriedigt uns auch. Dazu braucht es nicht nur Geschmack, sondern auch Düfte, vielfältige Konsistenzen, Formen und Farben. Nach einem Mahl, das alle Sinne verwöhnt, sind Sie nicht nur satt, sondern auch im übertragenen Sinne gut genährt. Wenn Ihnen die neue Ernährung Freude bereitet und Sie noch dazu Ihr Wunschgewicht erreichen und halten können, dann werden Sie keine Schwierigkeiten haben dabeizubleiben.

Und genau so sind die Almased-Diät und dieses Kochbuch konzipiert. Sie müssen keine Hungergefühle aushalten, der Stoffwechsel wird nicht gedrosselt, sondern im Gegenteil angekurbelt. Sie fühlen sich nicht schlapp und ausgelaugt, sondern vital und voller Energie. Die vorgestellten Gerichte sind vielfältig, bieten jede Menge Geschmack – über Kräuter, raffinierte Zutatenauswahl, natürliche Gewürze etc. –, sehen schön aus, sind leicht nachzukochen, helfen Ihnen dabei, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und zu halten, und versorgen Sie mit allem, was Ihr Körper braucht.

Und Sie werden staunen, selbst für den – zugegebenermaßen in natura etwas langweilig schmeckenden – Almased-Shake finden Sie eine Fülle köstlicher Rezeptideen: lieblich, fruchtig, gemüsig, scharf, feurig – mit wenigen Handgriffen und Zutaten können Sie ein echtes Lieblingsgetränk daraus zaubern.

Die Almased-Diät und die dazugehörigen Ernährungsprinzipien sind für jeden geeignet: sowohl für Menschen mit 1–3 Kilo zu viel als auch für solche, die 20 oder 30 Kilo abnehmen möchten. Jeder findet in diesem Buch seinen maßgeschneiderten Plan: um schnell mal ein paar Pfunde zu verlieren, damit der Bikini wieder passt, und auch um langfristig erheblich abzunehmen und ein neuer Mensch zu werden.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude und Erfolg mit der Almased-Diät und diesem Kochbuch.

Ihre Andrea Stensitzky-Thielemans