Doris Hofer

Die Squatgirl Methode

Mit SQUATGIRL Gratis-App

Genussvolle Rezepte & einfache Übungen für zu Hause

Weltbild

Die Squatgirl Methode

Doris Hofer

Die Squatgirl Methode

Genussvolle Rezepte & einfache Übungen für zu Hause

Mit Beilage: Wochen-Trainingsplan

Weltbild

Inhalt

Vorwort 6

Schritt 1 **Ausreichend Schlaf** 11
Schritt 2 **Schluss mit den Ausreden** 14
Schritt 3 **Sport in der Agenda** 18
Schritt 4 **Die richtige Einkaufsliste** 21
Schritt 5 **Gesunder Start in den Tag: das Frühstück** 28
Schritt 6 **Mittagessen für unterwegs** 44
Schritt 7 **Gesunde Zwischenmahlzeiten** 60
Schritt 8 **Abendessen zu Hause** 76
Schritt 9 **Die gute Wahl im Restaurant** 92
Schritt 10 **Ihr Sportprogramm für jeden Tag** 94
Schritt 11 **Mehr Muskeln, weniger Fett** 124
Schritt 12 **Fans heizen Sie an** 126
Schritt 13 **Fotokurs** 130
Schritt 14 **Vorher und nachher** 134
Schritt 15 **Rettungsplan** 136
Schritt 16 **Die Zielliste** 140
Schritt 17 **Jeder Erfolg wird belohnt** 144
Schritt 18 **Der Talisman** 147
Schritt 19 **Kleidung und Schuhe** 148
Schritt 20 **Nahrungsergänzung** 150

Ich bin jetzt fitter … 154
Squatgirl 155
Dank 157
Register 158
Über dieses Buch 160

Vorwort

Als ich in meiner neuen Heimat, der Türkei, unter dem Namen Squatgirl langsam bekannt wurde, gab es ein paar bissige Kommentare: »Hah, du bist doch kein Squatgirl, du hast ja gar keinen Hintern!« Ich hatte den Namen Squatgirl aus dem einfachen Grund gewählt, weil die Kniebeuge meine Lieblingsübung ist. Die Hocke ist nämlich eine grandiose Übung, bei der gleichzeitig Po, Oberschenkel, Hüften, Waden und Rumpf trainiert werden. Ich verspreche niemandem einen großen oder kleinen Hintern, aber mit der Kniebeuge wird jeder Hintern runder und fester.
Mittlerweile gibt es 100.000 Menschen, die meine Squatgirl-Methode mit Erfolg anwenden. Einige haben nur zwei, drei Kilo abgenommen, aber dafür Muskeln aufgebaut, andere haben 20 bis 30 Kilo abgenommen und fühlen sich wie neu geboren. Aber sie alle haben es ohne zu hungern und mit Unterstützung unserer *Squatgirl-Familie* geschafft.

Worum geht es in diesem Buch?

Mit meinen einfachen Rezepten gewöhnen Sie sich daran, viel, aber gesund zu essen. Bewegung gehört fest in unser Konzept, aber bei uns macht das Spaß. Wir gehen nämlich nicht ins Fitness-Studio – wir trainieren bequem zu Hause im Wohnzimmer. Ich mache jede Woche neue Videos, mit denen ich die Übungen zeige und mit Ihnen plaudere. Das fühlt sich dann so an, als ob ich bei Ihnen zu Hause wäre, und dabei vergeht die Zeit wie im Flug. Meine Youtube-Videos finden Sie alle auch in der Squatgirl-App. Der Vorteil dabei ist, dass Sie dort Ihre Trainingspläne als Playlist zusammenstellen können. Außerdem machen wir in der App regelmäßig Live-Sendungen, bei denen Sie mir Fragen stellen können. Aber am tollsten ist unsere Wand, mit der wir Meinungen und Erfahrungen austauschen. Morgens gebe ich meistens ein Thema oder eine Frage vor, die Sie zu einem gesunden Lebensstil anregen soll. Sie können aber auch von sich aus alles, was im Zusammenhang mit Fitness und gesunder Ernährung steht, hochladen: Fotos, Videos und Fragen. Die Mitglie-

der der *Squatgirl-Familie* werden Ihren Beitrag liken und Kommentare hinterlassen, was Sie bestimmt noch mehr motivieren wird!

Vielleicht fühlen sie sich im Familien- oder Freundeskreis mit Ihren Fitness-Zielen allein. Über die Squatgirl-App werden Sie Teil einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten. In der Türkei haben sich übrigens über die App viele echte Freundschaften entwickelt. Wenn ich zu einer Veranstaltung gehe, gebe ich Bescheid, und wir treffen uns alle dort. Ich hoffe, dass wir dasselbe hier machen können, denn ich möchte Sie gern persönlich kennenlernen.

Dieses Buch wird Ihnen helfen, Ihren Lebensstil in zwanzig Schritten umzustellen. Glauben Sie mir: Es ist ganz einfach. Den schwierigsten Teil haben Sie nämlich schon hinter sich: Sie haben die Entscheidung getroffen, fit werden zu wollen. Bevor ich Sie der Lektüre überlasse, möchte ich noch kurz etwas zu den Kalorienangaben im Buch sagen. Wie Sie erfahren werden, bin ich gegen Diäten, die zeitlich befristet sind und zu Hungergefühlen führen. Ich unterstütze dagegen Menschen, die zu einem Ernährungsberater gehen und mit ihm zusammen lernen, gesunde Entscheidungen zu treffen. Ich habe die Nährwerte bei den Rezepten angegeben, damit diejenigen unter Ihnen, die sich an eine gewisse Kalorienanzahl halten sollen, auch nach meinem Buch kochen können.

Liebe Leserin und lieber Leser, jetzt geht's los! Viel Spaß beim Lesen!
Wir sehen uns in der App.

Doris Hofer

In 20 Schritten fit, schlank und gesund

KEUP
BRING IT
WORK IT

Schritt 1
Ausreichend Schlaf

Ungestörter Schlaf ist Gold wert. Wenn Sie ein Neugeborenes haben und alle zwei Stunden aufstehen, um es zu stillen, werden Sie mir da sicher zustimmen. Meine Kinder Zoe (11 Jahre) und Noah (8 Jahre) schlafen mittlerweile durch, aber es gibt immer wieder einmal Nächte, in denen sie einen Alptraum haben oder die Wasserflasche nicht finden können und meine Nähe brauchen, um wieder einschlafen zu können. Selbst wenn ich nur fünf Minuten an ihrem Bettrand sitze, fühle ich mich am nächsten Morgen schlapp und mag zuweilen nicht einmal trainieren gehen.

Ausreichend Schlaf ist die wichtigste Voraussetzung, um eine *Super-Mami* zu sein. Offensichtlich ist eine gut gelaunte Mami angenehmer als eine, die bei den Hausaufgaben gereizt die Luft durch die Nüstern presst (wie ich zum Beispiel, wenn ich mit Zoe beim Rechnen nicht ausgeruht bin). Aber es gibt zahlreiche andere Gründe, weshalb Sie unbedingt auf sieben Stunden Schlaf kommen sollten.

Schlaf ist die beste Methode, um Stress vorzubeugen

1 Wenig Schlaf lässt Sie alt aussehen: Bei zunehmender Dunkelheit senkt der Körper die Produktion des Stresshormons Cortisol und erhöht jene des Schlafhormons Melatonin. Melatonin hat neben seiner schlaffördernden Funktion die Eigenschaften eines wahren Wundermittels: Es ist das wirkungsvollste Antioxidans. Es schützt uns vor freien Radikalen und hält uns jung. Zudem hält Melatonin DNS und Knochen gesund, reduziert Blutgerinnung und erhöht die Aktivität natürlicher Killerzellen, welche wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems sind. Melatonin kurbelt auch die Produktion des wichtigsten Schilddrüsenhormons T3 an und fördert die Zinkverwertung. Es verlangsamt außerdem das Ergrauen der Haare und wirkt vorbeugend gegen Krebs.

2 Unzureichender Schlaf macht dick: Schlaf steuert den Regelkreis von Hunger und Sattsein. Verantwortlich dafür sind unter anderem die Hormone Leptin und Ghrelin. Während Leptin Sättigung vermittelt, steigert Ghrelin als Gegenspieler das Verlangen nach Nahrung. Gestörter oder mangelnder Schlaf kann die Konzentration des Appetitanregers Ghrelin erheblich steigern und die Leptinausschüttung herabsetzen. Studienteilnehmer, die höchstens vier Stunden pro Nacht schliefen, waren mit 73-prozentiger Wahrscheinlichkeit übergewichtiger als jene, die zwischen sieben und neun Stunden schliefen. Fünf Stunden durchschnittlicher Schlaf steigerten das Risiko für Übergewicht um 50 Prozent und sechs Stunden immerhin noch um 23 Prozent. Forscher schließen daraus, dass der Schlaf sich auf das Hormonsystem auswirkt und dieses wiederum Einfluss auf das Stoffwechselgeschehen hat. Viel Schlaf macht nicht unbedingt schlank, aber zu wenig Schlaf kann über eine Leptin-Ghrelin-System-Dysbalance zur Gewichtszunahme führen.*

Ausgeruht kann ich Berge versetzen. Wenn ich eine schlaflose Nacht hinter mir habe, sehe ich hingegen überall Probleme und unfreundliche Gesichter.

* The role of sleep in the regulation of body weight. Published by NCBI

3 Fettpölsterchen durch Schlaflosigkeit: Im Schlaf werden Wachstumshormone in der Hirnanhangsdrüse produziert. Diese Wachstumshormone verbrennen Fett direkt aus den Fettpölsterchen. Tritt ein Wachstumshormonmangel bei Erwachsenen auf, zeigt sich dieser vor allem dadurch, dass die Betroffenen leichter unterzuckert sind, die Menge an Fetten im Blut zunimmt, die Fettmasse am Bauch sich vermehrt und die Muskelmasse abnimmt, sodass Erwachsene an einer zunehmenden Schwäche leiden.

4 Auch wenn Sie wie verrückt trainieren, können Sie nicht Muskeln aufbauen, wenn Sie nicht ausreichend schlafen: Während des Schlafs gibt es zwei Phasen, die sich etwa alle 90 Minuten abwechseln: die Tiefschlafphase und die Traumschlafphase. Während des Traumschlafs, auch bekannt als REM-Phase (*Rapid Eye Movement*), geht es hauptsächlich um die geistige Erholung. Bedeutend für den Muskelaufbau ist aber die Tiefschlafphase. In dieser schüttet der Körper große Mengen an Wachstumshormonen aus, die für die Zellregeneration und das Zellwachstum verantwortlich sind. So werden die durch das Training entstandenen minimalen Verletzungen im Muskelgewebe repariert und der Muskel vergrößert, damit er beim nächsten Training leistungsstärker ist als zuvor.

Schritt 2
Schluss mit den Ausreden

Die häufigste Ausrede, um sich vor dem Sport zu drücken: *Ich habe keine Zeit.*

Ich bin selbst zweifache Mutter, und seit wir den Straßenhund *Sheila* haben, habe ich zuweilen das Gefühl, ein drittes Kind im Haus zu haben. Ich weiß, dass arbeitende Mütter sehr viel um die Ohren haben. Aber wenn Sie in einem Monat wirklich fit werden wollen, dann müssen Sie dieses *Projekt* zu Ihrer Priorität machen. Lassen Sie mich Ihnen verraten, wie ich es schaffe, fünfmal pro Woche eine Stunde zu trainieren:

1 Ich lasse mich nicht mehr überreden, Dinge zu machen, auf die ich keine Lust habe. Vor ein paar Monaten habe ich mich bereit erklärt, mit 50 kleinen Jungen eines Fußballclubs ein Training zu machen. Sie waren sehr süß, und es hat mir Spaß gemacht. Aber jetzt hört der Trainer nicht mehr auf, mich mit Mails zu bombardieren, ich solle wieder mit ihnen trainieren. Tut mir leid, die Antwort ist Nein.

2 Ich treffe mich nur noch mit Menschen, die mir guttun. Selbstverständlich bin ich immer für meine Freundinnen da, wenn es ihnen nicht gut geht. Aber wenn jemand, wie ein Fotograf, mit dem ich früher zusammengearbeitet habe, während des ganzen Essens nur über seine Misere reden will, dann bin ich nach der Verabredung *nudelfertig*. Fragen Sie sich deshalb vor dem Treffen Folgendes:

- Freuen Sie sich darauf, diese Person zu sehen?
- Bringt es Sie geschäftlich weiter, wenn Sie sich mit ihr treffen?

Wenn Ihre Antwort zweimal Nein lautet, sollten Sie Ihr Date absagen.

3 Ich spare mir die Zeit, die andere im Schönheitssalon verbringen und gehe dafür lieber zum Sport. Meine Freundin *Uli* ist mir böse, weil ich sie nur selten in ihrer VIP-Schönheitsklinik aufsuche, und ich muss zugeben, dass ich nach einer Gesichtsbehandlung bei ihr super aussehe. Aber wenn ich nach dem Sport alle diese Toxine aus dem Körper geschwitzt habe, sehe ich auch gut und vor allem glücklich aus! Maniküre und Pediküre mache ich immer selbst. Wenn ich die Pediküre machen lasse, dann ist sie futsch, noch bevor ich wieder zu Hause bin, weil ich keine Zeit zum Warten hatte und der Lack vielleicht noch nicht ganz trocken war.

Ich treffe mich nur noch mit Menschen, die mir guttun.

4 Ich mache mein Ausdauertraining mit *Sheila*, den Kindern oder meinem Freund. Ich langweile mich auf der Tretmühle echt zu Tode! Da ich sowieso mit dem Hund zweimal pro Tag eine halbe Stunde Laufen gehen muss, mache ich das zügige Laufen mit *Sheila* als Ausdauertraining. Mit den Kindern spielen und rumtollen bringt den Kreislauf auch ganz schön in Schwung, und beim Sex verbrennen Sie nicht nur einen Haufen Kalorien, da haben Sie auch noch eine Menge Spaß dabei!

5 Es kommt vielleicht alle drei Wochen einmal vor, dass ich mir einen Film anschaue. Fernsehen habe ich allerdings grundsätzlich abgeschafft. Ich habe schlichtweg einfach keine Zeit dafür. Wenn ich die Kinder ins Bett gebracht habe, dann wartet noch jede Menge Arbeit auf mich. Laut einer amerikanischen Untersuchung ist Fernsehen die Freizeitangewohnheit, die bei über 15-jährigen mit 2,8 Stunden pro Tag am meisten Zeit in Anspruch nimmt.* Schauen Sie daher weniger fern, und plötzlich werden Sie viel mehr Zeit haben.

* American Time Use Survey. Published by Bureau of Labor Statistics

Ausrede Nummer 2: *Ich bin zu müde.*

1 Da Sie ab jetzt jede Nacht sieben Stunden schlafen, werden Sie vermutlich viel ausgeruhter sein. Es ist aber auch wichtig, herauszufinden, wann für Sie die beste Trainingszeit ist. Ich trainiere zum Beispiel am späten Nachmittag viel besser als am Morgen, wo ich das Gefühl habe, dass mein Körper immer noch schläft. Meistens sitze ich zu meiner Hochleistungszeit mit den Kindern beim Hausaufgaben machen. Aber wenn sie bei ihrem Vater sind, gehe ich am frühen Abend trainieren.

2 Wenn Sie sich trotz ausreichendem Schlaf müde fühlen und Sie nicht an einer Krankheit leiden, liegt dies mit größter Wahrscheinlichkeit an Ihrer Ernährung. Ich fühle mich nach Pizza, Wein und Tiramisu zum Beispiel nicht in der Lage, noch Sport zu treiben. Dagegen bin ich nach einem Haferbrei mit frischen Apfelstücken in Topform.

3 Sport ist ein natürlicher Muntermacher: Durch die Bewegung kommt Ihr Kreislauf in Schwung, und Ihr Körper nimmt mehr Sauerstoff auf. Zusammen mit der Ausschüttung der Glückshormone Endorphin, Dopamin und Serotonin werden Sie den Sportclub nach dem Training mit einem wahren Hochgefühl verlassen. Also unbedingt trainieren gehen, wenn Sie müde sind und wach werden wollen!

Ein Haferbrei mit frischem
Obst bringt mich in Topform.

Schritt 3
Sport in der Agenda

Letzthin habe ich mich mit meinen zwei Freundinnen abends auf einen Salat getroffen. Wie immer habe ich vorher und nachher zu Hause noch mehr gegessen, weil ich von diesen Paar Blättern auf meinem Teller unmöglich satt werde. Aber das ist ein anderes Thema. Es geht mir lediglich um die Diskussion, die wir beim Essen hatten.

Faule Ausreden

Tuba: Ich bin zur Ernährungsberaterin gegangen, aber es hat mir nichts gebracht!

Doris: Du brauchst keine Ernährungsberaterin, du brauchst einen Personal-Trainer.

Tuba: Aber ich habe keine Zeit für Sport!

Doris: Willst du einen flachen Bauch oder nicht?

Gülçin: In unserem Alter musst du schlichtweg Muskeltraining machen. Wenn du ohne Sport abnimmst, dann wird deine Haut am Bauch wie ein leerer Sack runterhängen!

Tuba: Eigentlich ist mir ja bewusst, dass ich Sport machen muss. Alle meine Freunde, die keinen Sport machen, leiden unter Gesundheitsproblemen. Ich werde zuerst mein Geschäft organisieren und dann beginne ich!

Doris: Das ist ja wohl die faulste Ausrede, die ich jemals gehört habe.

Tuba: Okay, komm und zeig mir, welche Übungen ich machen soll.

Doris: Süße, du brauchst einen Trainer, der mit der Peitsche hinter dir steht. Sonst gehst du da zweimal hin, und dann ist es wieder vorbei mit Sport.

Tuba: Ja, du hast recht. Am Mittag habe ich im Prinzip immer freie Zeit. Wir könnten zwei- oder dreimal die Woche zusammen arbeiten.

Doris: Dreimal.

Gülçin: Du könntest abends auch mit Murat Laufen gehen. Mehmet und ich laufen oft abends bis ins Dorf, trinken einen Tee und laufen dann wieder heim.

Wohlgemerkt: Ich habe nichts gegen Ernährungsberater, sofern sie euch genug und gesundes Essen verschreiben. Was ich hingegen ziemlich nervig finde, sind solche, die ihren Patienten sagen, sie müssten zuerst abnehmen und erst dann mit dem Sport beginnen. Selbstverständlich würde auch ich als ausgebildete Personal-Trainerin niemals eine übergewichtige Person ins Fitness-Studio schicken. Aber sofern der Arzt keine Einwände hat, ist es wichtig, dass die Ernährungsumstellung zusammen mit Bewegung erfolgt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Personen im Alter von 18 bis 64 Jahren pro Woche mindestens 150 Minuten mäßig intensive Ausdauerbelastung, wozu beispielsweise Spazierengehen oder Gartenarbeit gehört. Wenn die Person nicht mehr übergewichtig ist und zusätzliche Gesundheitsnutzen erzielen möchte, kann sie das Training ausbauen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt die Steigerung der mäßig intensiven Ausdauerbelastung auf 300 Minuten und des intensiven Trainings auf 150 Minuten pro Woche. Außerdem sollten Erwachsene an zwei oder mehr Tagen zusätzlich ein Training zum Muskelaufbau machen.

Ich habe keine Zeit, stundenlang zu trainieren.

Nehmen Sie Ihre Agenda zur Hand, und bestimmen Sie die Uhrzeit, wann Sie das von mir bestimmte Sportprogramm durchführen wollen. Rechnen Sie dafür jeden Tag etwa 65 Minuten ein. Wenn Sie es nicht schaffen, an einem Stück 50 Minuten zu laufen oder zu trainieren, können Sie auch zweimal jeweils eine halbe Stunde Sport machen. Wenn Sie kein Morgenmuffel sind, ist es übrigens besser, am Morgen zu trainieren: Das Risiko, dass etwas dazwischen kommt, ist viel geringer als am Abend, wo eine Sitzung länger dauern kann oder Sie vielleicht im Stau stecken.