gesund & fit

Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin Wien, am 15.05.2023, Nr: 70 - Erscheinungsweise: 52x/Jahr, Seite: 20-23 Druckauflage: 50 000, Darstellung: 97,8%, Größe: 1719cm², easyAPQ: _ Auftr.: 8704, Clip: 15277244, SB: Vybiral Ursula



MASTERPLAN

Abnehm-Profis zeigen den perfekten und alltagstauglichen Trainingsplan für die langfristige Wohlfühlfigur.

er neue Abnehm-Ratgeber "Easy Eating. Das Workbook" ist die Antithese zu jeder Diät. Statt strenger Regeln setzen Bestsellerautorin/Ernährungsberaterin Ursula Vybiral und Fitness-Trainerin Nicole Mayr auf alltagstaugliche Ernährung und Bewegung. Ihr Versprechen: dreimal täglich gut essen und eine regelmäßige, aber keineswegs zeitaufwendige Fitness-Routine lassen Kilos purzeln.

Der Easy-Workout-Plan

Drei kurze Einheiten pro Woche reichen bereits aus. Nicole empfiehlt montags, dienstags und freitags zu trainieren – im Idealfall am Samstag noch eine Cardio-Session an der frischen Luft einlegen! Sie können selbstverständlich auch andere Tage wählen, sollten diese nicht in Ihren Alltag passen. Wichtig ist nur, dass immer ein Tag zwischen den Trainings liegt.

An **Tag eins** steht "Sweat & Repeat" am Programm – also schwitzen und wiederholen. Wir zeigen Ihnen dafür sechs Übungen. Starten Sie mit Übung eins und führen Sie sie 12 Mal aus und das drei Mal hintereinander (also insgesamt 36 Wiederholungen). Zwischen den drei Sätzen maximal eine kurze Verschnaufpause einlegen! Erst nach der dritten Runde folgt eine 30-Sekunden-Pause, bevor dasselbe Prozedere mit den restlichen fünf Übungen folgt.

An **Tag zwei** empfehlen sich sogenannte Superset-Übungen. Führen Sie Übung eins für 45 Sekunden aus. Ohne Pause machen Sie mit Übung zwei für weitere 45 Sekunden weiter. Nach der zweiten Übung machen Sie eine 45-Sekunden-Pause, bevor Sie das Set weitere zwei Mal wiederholen. Dieselbe Vorgehensweise wenden Sie dann bei →







gesund & fit

Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin Wien, am 15.05.2023, Nr: 70 - Erscheinungsweise: 52x/Jahr, Seite: 20-23 Druckauflage: 50 000, Darstellung: 98,34%, Größe: 1719cm², easyAPQ: _ Auftr.: 8704, Clip: 15277244, SB: Vybiral Ursula



IHR NEUES TRAINING: MINI-AUFWAND, GROSSER EFFEKT!

Schlank Schlank DANK



NOCH MEHR ÜBUNGEN finden Sie in "Easy Eating. Das Workbook" von Ursula Vybiral. Amalthea; 33 Euro



Routine

KNIEBEUGEN

BEINMUSKULATUR.

So geht's: Schulterbreit hinstellen, Füße und Knie zeigen leicht nach außen. Arme vorm Körper halten, Brustbein anheben und Schultern nach hinten unten ziehen. Tief einatmen, Bauchnabel nach innen ziehen, Knie beugen und den Körper wie beim Hinsetzen absenken. Die Fersen bleiben am Boden und die Knie drücken leicht nach außen. Gehen Sie dabei so tief wie möglich, ohne die Spannung im Rücken zu verlieren. Am Umkehrpunkt die Fersen fest in den Boden pressen und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken.

Fotos: Tanja Hofer Fotografie



GLUTE BRIDGE

RUMPF UND HAMSTRINGS.

So geht's: Rückenlage, die Füße ca. rechtwinkelig aufstellen. Arme gestreckt neben dem Körper abgelegt, Handflächen zeigen nach unten. Fersen kräftig in den Boden drücken und das Becken kontrolliert anheben, bis sich der Rumpf auf einer Linie mit den Oberschenkeln befindet. Position kurz halten und dann den Körper langsam Richtung Matte absenken.

Gut zu wissen: Vorrangig kräftigt und stabilisiert die Übung die Rumpfmuskulatur und hilft dabei, Gesäß und hintere Oberschenkel in Form zu bringen. Wichtig ist, dass die Glute Bridge korrekt ausgeführt wird. Nur so kann effektiv die Zielmuskulatur trainiert und die Wirbelsäule geschont werden.



gesund & fit

Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin Wien, am 15.05.2023, Nr: 70 - Erscheinungsweise: 52x/Jahr, Seite: 20-23 Druckauflage: 50 000, Darstellung: 95,75%, Größe: 1719cm², easyAPQ: Auftr.: 8704, Clip: 15277244, SB: Vybiral Ursula





SEITLICHE LIEGESTÜTZE

ARME UND SEITLICHER OBERKÖRPER.

So geht's: Seitlich auf den Boden legen. Den oberen Arm vorm Körper auf Brusthöhe ab-

stützen, den unteren Arm dahinter an den Körper ziehen (A). Spannen Sie nun den Bizeps an und drücken Sie sich kontrolliert vom Boden hoch (B). Verwenden Sie zusätzlich Ihren oberen seitlichen Oberkörper, um die Übung möglichst effektiv auszuführen. Danach wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Die zweite Seite nicht vergessen!



RADFAHRER

SEITLICHE BAUCHMUSKELN.

So geht's: Auf den Rücken legen und die Arme hinter dem Kopf verschränken. Spannen Sie nun den Bauch an, indem Sie den Nabel in den Rücken und damit den unteren Rücken in den Boden drücken. Kein Hohlkreuz! Dann das linke Knie anziehen und den rechten Ellenbogen zu ebendiesem Knie führen. Wieder zurück in die Ausgangsposition der Rückenlage und die gleiche Übung spiegelverkehrt wiederholen.



3 TAGE DIE WOCHE ieweils 30 Minuten trai-

nieren reicht bereits aus, um die Kilos nachhaltig purzeln zu lassen.

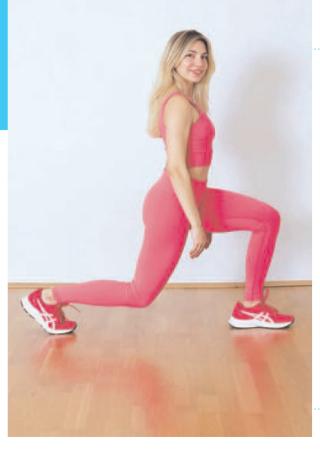
den restlichen vier Übungen an.

Tag drei ist für ein Zirkeltraining bestimmt. Sie führen alle sechs Übungen hintereinander mit jeweils 12 Wiederholungen aus - möglichst ohne Pause. Nach der letzten Übung dürfen Sie dann eine Minute rasten bevor sie den Zirkel beliebig oft wiederholen. Versuchen Sie sich von Woche zu Woche zu steigern!

Zum Thema Ernährung

Bewegung ist eine der wichtigsten Säulen eines gesunden, schlanken Körpers. Die besten Effekte zeigen sich allerdings nur in Kombination mit guter Ernährung. Einfache, leichte Rezepte für jeden Tag serviert Ernährungsprofi Vybiral auf den kommenden Seiten.

IESSICA FARTHOFER

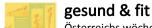


AUSFALL-SCHRITTE

BEINKRAFT.

So geht's: Schulterbreit hinstellen, Knie leicht gebeugt. Becken etwas vorschieben, Bauchmuskulatur anspannen, Brustkorb aufrichten und Schultern nach hinten unten ziehen. Mit dem rechten Bein einen mittelgroßen Schritt nach vorne machen und den Körperschwerpunkt auf die vordere Ferse verlagern (Ferse darf den Boden nicht verlassen). Nun den Körper gerade absenken, bis beide Beine ungefähr im rechten Winkel gebeugt sind. Das hintere Knie befindet sich knapp über dem Boden und der Oberkörper ist so aufrecht wie möglich. Anschließend die vordere Ferse kräftig in den Boden drücken und wieder zurück in die Ausgangsposition steigen. Den nächsten Ausfallschritt mit links machen.

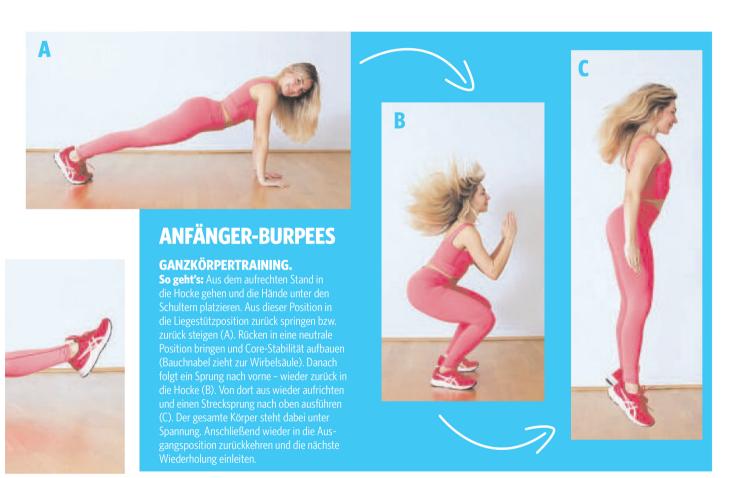




gesund24.at gib to the area of the area of

Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin Wien, am 15.05.2023, Nr: 70 - Erscheinungsweise: 52x/Jahr, Seite: 20-23 Druckauflage: 50 000, Darstellung: 97,45%, Größe: 1719cm², easyAPQ: _ Auftr.: 8704, Clip: 15277244, SB: Vybiral Ursula





GESUNDE REZPETE finden Sie ab Seite 24!







GESUND&FIT 24

bel und den Eiern anrichten und mit der Vinaigrette abschmecken.

Für die Vinaigrette: 3 EL Olivenöl, Saft

einer Zitrone, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer

schen. Den Salat mit Schinken (oder kräftig abgebratenem Räuchertofu), Spargel, Basilikum, Zwie-



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

1 Bund Karotten, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, Dukkah (optional), 1 EL Ahornsirup, 1 Dose Linsen, 1 EL Olivenöl, 1 Zitrone, Saft und Zeste, 1 EL Granatapfelkerne, gehackte Nüsse (Pistazien, Cashews etc.), etwas Feta (optional)

Für den Dip: 6 EL Joghurt, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, etwas Dille, 1 EL Zitronensaft

Backofen auf 180°C vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen. Karotten schälen und das Grün abschneiden, mit Öl, Salz, Pfeffer, Dukkah und Ahornsirup einreiben. 30-40 Minuten im Ofen garen. Linsen als Salat mit Olivenöl, Zitronensaft und Zeste, Granatapfelkernen, Salz und Pfeffer anrichten. Gehackte Nüsse obenauf. Zutaten für den Dip vermischen: Joghurt, Dille, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Sobald die Karotten weich sind, diese auf dem Linsensalat anrichten und mit dem Dip servieren. Wer möchte, kann noch etwas Feta darüber-

Vegane Variante: Um die Karotten vegan zuzubereiten, wählen Sie eine vegane Joghurtvariante oder lassen Sie das Joghurt ganz weg. Hummus würde auch gut zu diesem Gericht passen.

SCHLUSS MIT DIÄTEN Gesunde Essgewohnhei-Wunschgewicht. Drei Meal Preps als Inspiration:



Spinat-Feta-Frühstücks-Muffins

150 g Feta, 50 g Parmesan (oder mehr Feta), 200 g Blattspinat, 100-150 ml Milch, 5 EL Olivenöl, 2 Eier, 250 g Dinkelmehl, Vollkornweizenmehl, Kamutmehl oder Buchweizenmehl, 2 TL Backpulver, Salz und Pfeffer

Backofen auf 180°C vorheizen. Muffinformen mit Papierförmchen auslegen oder Silikonformen benutzen. Feta würfelig schneiden und den Parmesan fein reiben. Spinat grob hacken. Milch, Öl und Eier cremig verrühren und die restlichen Zutaten unterheben. Achtung: nicht zu lange mischen. Teig in die Muffinformen geben und für 15-20 Minuten backen, oder Sie machen die "Zahnstocher-Probe". Dafür stechen Sie mit dem Zahnstocher in den Muffin, und wenn kein Teig mehr daran klebt, ist der Muffin fertig gebacken.

