

# Buchvorstellung: „Fitness Food & Body Training“ von Doris Hofer (at Verlag)



Heute stelle ich euch eine weitere Neuheit in meiner Buchsammlung vor: „Fitness Food & Body Training“ von Doris Hofer, erschienen im at Verlag.

Da ich selbst ein großer Fitness-Fan bin und bei aller Nascherei auch auf meine Ernährung achte, hat mich dieses Buch sofort angesprochen.

Doris ist auch unter dem Namen „The squatgirl“ bekannt. Sie schreibt einen [gleichnamigen Blog](#) (auf Türkisch, Deutsch und Englisch!), hat bereits ein Buch veröffentlicht und hilft seit vielen Jahren zahlreichen Menschen erfolgreich zu mehr Fitness und gesünderer Ernährung.



Inhalt

t In diesem Buch bietet sie neben einem Wochenplan, (Yoga-)Übungen für ein gutes Körpergefühl und mehr Fitness auch viele Rezepte an, die von Annabella Realini Bengtsson entwickelt wurden.

Zu Beginn geht sie auf die häufigsten Fehler ein, die man bezüglich Ernährung, Sport und einer Ernährungsumstellung machen kann und gibt praktische Tipps, wie man zum Beispiel Heißhunger vermeidet und eine Umstellung angehen kann.

Sie geht auf verschiedene Lebensmittel ein, ob diese gut oder eher nicht so gut sind, gibt Tipps zu Meal Prep für den Berufsalltag und ermutigt vor allem, sich mit dem eigenen Körper anzufreunden, ihn zu respektieren und nicht als hässlichen Feind zu betrachten, weil er nicht den eigenen Perfektionsansprüchen genügt.

Die **Rezepte** sind sinnvoll gegliedert in FRÜHSTÜCK, MITTAGESSEN, ABENDESSEN, GESUNDE DESSERTS, ZWISCHENMAHLZEITEN für Energie vor dem Sport und für die Regeneration nach dem

## Sport.



Dann folgen eine Einführung ins HOME GYM, Infos zu Fettabbau und Muskelaufbau und zur Herangehensweise ans Training. Der folgende 7-Tage-Trainingsplan liegt dem Buch zusätzlich als kleines Poster bei, das man sich aufhängen kann. Zum Schluss stellt Doris Yoga-Übungen und die Faszienrolle vor.



**Kostprobe?**

Sehr lecker klingen der winterliche Hirsebrei, die Bunten Sommerrollen mit Erdnusssauce, das Kartoffelgratin mit Cashewcreme, die Süßkartoffel aus dem Ofen oder die gesunden Pralinen aus Datteln, Haselnüssen und Kakao. Vor dem Sport eine Energiekugel mit Haferflocken, Cashews und Kaffee? Auf jeden Fall! Und nach dem Sport eine Erdbeer-Mandelmilch oder vegetarisches Sushi!



Ich kannte weder den Blog noch die Autorin, bevor ich das Buch in der Hand hatte. Aber anhand der Berichte von Lesern, die vorne im Buch abgedruckt sind, sieht man, dass ihre Methode aus Sport und Ernährung, wie sie sie vorlebt, erfolgreich zu sein scheint.

Doris ermutigt ihre Leser mit viel Optimismus und guter Laune, etwas zu verändern, Freude an Bewegung zu entwickeln und auf den eigenen Körper zu hören, damit man sich in ihm wohlfühlt.

Wer sich gerne mehr bewegen möchte, sich gesünder ernähren will oder auch nur neue Fitness-Rezepte sucht, für den ist dieses Buch (oder auch Doris' Blog) mit Sicherheit eine Hilfe!

Habt ihr Vorbilder oder Bücher, die euch helfen, euch mehr zu bewegen oder gesünder zu essen? Schreibt mir doch einen Kommentar, wer euch inspiriert oder motiviert!

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

Doris Hofer, Annabella Realini Bengtsson:

[Fitness Food & Body Training](#)

Mit praktischem Wochenplan, Rezepten und Übungen

ISBN 9783039020652

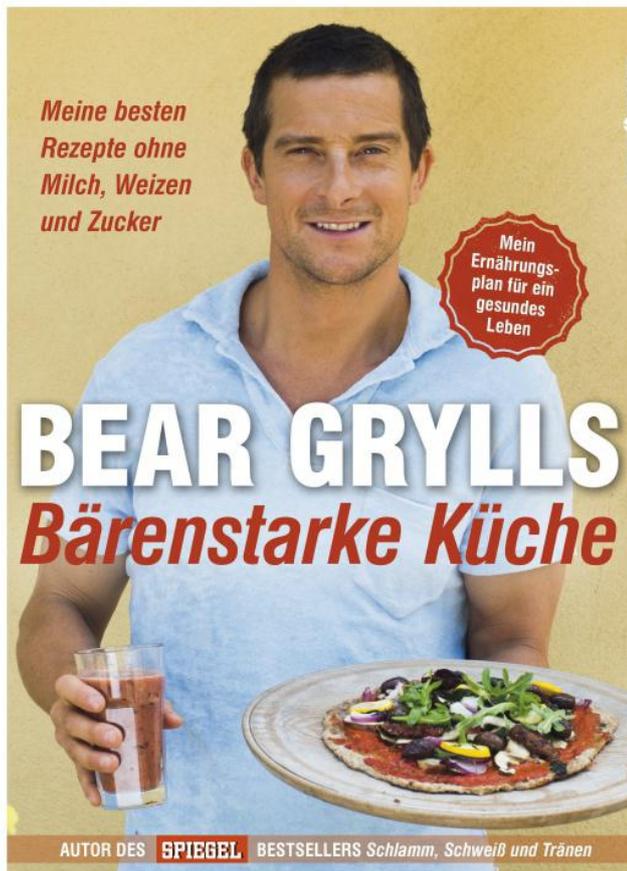
Broschur mit Klappe, 224 Seiten

20,00 Euro

*\*\* Beitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer Buchvorstellung und Verlinkung zu Verlag und Blog  
\*\**

---

**Rundum gesund mit gutem Essen**  
**– Buchvorstellung: Bear**  
**Grylls. Bärenstarke Küche.**  
**Meine besten Rezepte ohne**  
**Milch, Weizen und Zucker**



Heute möchte ich euch ein Buch vorstellen, das nicht nur perfekt zum Jahresanfang passt, zu dem so viele von uns sich neue Ziele setzen und gute Vorsätze fassen, sondern das ich auch ungemein inspirierend finde.

Der Autor Bear Grylls schreibt auf persönliche und sympathische Art von seiner Ernährungsumstellung und was sie bei ihm bewirkte. Das ehemalige Mitglied einer britischen Eliteeinheit der Armee bestieg mit 25 den Mount Everest und sagt von sich selbst, dass er heute, mit über 40, fitter, schlanker und gesünder sei als damals!

Zusammen mit der Ernährungstherapeutin Kay Beersum schrieb er sein neues Buch „Bärenstarke Küche“ und verrät darin seine Erfolgsrezepte, die ihm zu Fitness und Schlankheit verhalfen, ohne dass er dabei auf Genuss verzichten musste.



## Inhalt

t

Besonders gut gefällt mir an diesem Buch, dass Bear ganz praktisch und anschaulich darauf eingeht, wie unser Essen sich auf unseren Energiehaushalt, unser Befinden und unsere Gesundheit auswirkt. Im ersten Teil des Buchs geht er auf alle wichtigen Aspekte einer gesunden Ernährung sowie Bewegung und Entgiftung ein.

Nach den „Grundlagen der Ernährung“ kommt er im zweiten Kapitel „**Bärenstarke Fakten**“ auf alles zu sprechen, was mit Ernährung zu tun hat und was man wissen sollte, angefangen bei „**Kalorien**“, „**Protein**“ und „**Zucker**“, über „**Flüssigkeit**“, „**Milchprodukte**“, „**Fleisch**“ und „**Stimulanzen**“ (wie z.B. Kaffee) bis hin zum Thema „**Fasten und Entschlacken**“, „**Sporternährung**“ und „**Die Grundlagen des Einkaufens**“.

Alle, die sich immer schon gefragt haben, wann und was sie am besten vor oder nach dem Sport essen sollten, finden hier Antworten. Alle, die überlegen, ihre Ernährung verändern zu wollen und zum Beispiel weniger Kaffee zu trinken, weniger Zucker oder Milch – und Getreideprodukte zu essen, finden hier

Inspiration und Motivation.

Super finde ich auch die „**Zehn lebenswichtigen Einkaufsregeln**“, die einem helfen, möglichst unverarbeitete, gesunde und frische Lebensmittel einzukaufen und sein Einkaufsverhalten grundlegend zu ändern.



Das Kapitel „**Bärenstarke Rezepte**“ gliedert sich in 9 Unterkapitel. Darunter finden sich „**Frühstück**“, „**Salate & kleine Gerichte**“, „**Hauptgerichte**“, „**Snacks**“, „**Shakes, Säfte & Smoothies**“ und einige mehr. Allen voran gibt es eine Liste, welche Grundnahrungsmittel man in seinem Vorratsschrank haben sollte und welche Küchengeräte sinnvoll wären.

### **Kostprobe?**

Ein Rezept aus diesem Buch habe ich euch bereits vorgestellt. Die [gesunde Schokolade](#) stammt von Bear, ich habe sie lediglich bereichert mit Nüssen, Beeren und Co.

Manches klingt etwas ungewohnt, andere Gerichte bereiten wir im Alltag schon zu, zum Beispiel **Haferflocken mit Banane oder Apfel** zum Frühstück, **Grünkohlchips** oder **Thai-Gemüsecurry**.

Spannend finde ich zum Beispiel die **Power-Pizza** mit einem Boden aus Chiasamen und Buchweizenmehl. Auch von den Snacks werde ich noch welche ausprobieren. Die gesunden **Energieriegel** oder **Nussbomben** mit Trockenfrüchten, Nüssen und gesunden Fetten und Proteinen klingen super lecker.



## **8-Wochen-Plan für eine möglichst gesunde Ernährung und maximale Energieausbeute**

Das Buch endet mit einem Anfang – wenn der Leser das möchte. Bear gibt hier in einem **8-Punkte-Plan** eine hilfreiche und motivierende Anleitung zur Entgiftung und schrittweisen Ernährungsumstellung. Hierzu gibt es auch einen Fragebogen, der zuvor und danach ausgefüllt, die erreichten Erfolge sichtbar machen wird.

Ob man sich nur einige Aspekte aus dem Buch pickt, um etwas zu verändern, oder gleich das ganze Programm durchziehen möchte – ich finde, Bear Grylls motiviert und gibt konkrete Hilfe, um etwas zu verändern. Sein Ziel ist, einen Ernährungsplan für ein gesundes Leben zu geben, und wenn man ihn sich so ansieht,

muss an diesem Konzept viel dran sein.

Falls ihr also nach Inspiration und Hilfe sucht, um Ziele bei Ernährung und Gesundheit zu erreichen, schaut euch das Buch einmal an!

Ich wünsche euch genussreiche und gesunde Wintertage! Macht es euch schön kuschelig!

Eure Judith

\* \* \*

Bear Grylls: Bärenstarke Küche. Meine besten Rezepte ohne Milch, Weizen und Zucker.

Books4success 2016.

ISBN: 978-3-86470-393-5

*Die 3 Bilder der letzten Collage sowie das Cover wurden mir freundlicherweise vom Verlag zur Verfügung gestellt. Vielen Dank!*

*Die Rechte liegen beim Verlag.*