

++ OMG! 6 WOCHEN, 9 KILO ++

Der Londoner Personal Trainer Venice A. Fulton hat mit der „OMG-Diät“ ein revolutionäres **SCHLANK-KONZEPT** vorgelegt: Ausschlafen, schwarzer Kaffee, kalte Bäder + ein Ernährungsmediziner klärt auf...

Wer abnehmen will, braucht viel Ausdauer. Auch beim Diätbuch des Londoner Fitnessgurus Venice A. Fulton. Nach ausführlicher Aufklärung über Schönheit und Wohlbefinden folgt auf Seite 46 endlich ein greifbares Versprechen: fünf bis neun Kilo Gewicht sollen mit der „OMG“-Methode („*Oh My God*“) in sechs Wochen schwinden. Dabei liest sich Fultons Topseller-Diät wie ein skurriler Mix aus bewährten Hausmitteln, ein wenig Wissenschaft und provokanten Thesen. InStyle hat die markantesten durch den zertifizierten Ernährungsmediziner Prof. Dr. Dietmar Daichendt (praxisklinik-isar.de) beurteilen lassen:

? SCHWARZER KAFFEE STATT FRÜHSTÜCK & BADEN BEI 15 GRAD KILLT FETT

„Koffein ist ein indirekter Herz-Kreislauf-Aktivator, der den Abbau des Fettes in den Fettzellen durch ein Enzym fördert. Plus: Es hemmt ein anderes Enzym, das Fett einlagert. Aber: Die Wirkung ist dosisabhängig und mehr als sechs Tassen Kaffee am Tag sind eher ungesund. Bäder in 15 Grad kaltem Wasser führen zu Wärmeerzeugung durch Muskelzittern. Das verbraucht Kalorien. **RICHTIG!**“

? STOFFE MIT DER ENDSILBE „-OSE“ (Z. B. LAKTOSE) HEMMEN DEN FETTABBAU

„Solche kurzkettigen Kohlehydrate heben den Insulinwert im Blut an. Sinkt er wieder ab (ca. 1–2 Stunden nach dem Essen), entsteht Appetit. Den Insulinwert generell flach zu halten mindert auch appetitsteigernde Schwankungen. **RICHTIG!**“

? MAXIMAL DREI STÜCK OBST PRO TAG MÖGLICHST UNREIF ESSEN

„Zum Abnehmen(!) sinnvoll, da man kurzkettige Kohlehydrate (Fruchtzucker) einspart. Aber: Je nach sonstiger Lebensweise kann damit der Vitaminbedarf nicht immer gedeckt werden. **RICHTIG!**“

? ZWISCHEN BEWEGUNG & NAHRUNGS-AUFNAHME IMMER PAUSEN MACHEN

„Der Körper speichert Energie zur kurzfristigen Bereitstellung als Glykogen in Muskeln und Leber. Die Speicher sind nach 15–20 Min. Sport entleert. Der Körper möchte sie sofort wieder auffüllen. Wenn er nicht gleich wieder Nahrung (v. a. Kohlehydrate) bekommt, muss er dafür Fettreserven mobilisieren. Man nimmt ab. **RICHTIG!**“

? DREI MAHLZEITEN PRO TAG PLUS GRÜNER TEE ALS ZWISCHENMAHLZEIT

„Zunächst richtig. Bei 3–4 Stunden zwischen Mahlzeiten greift der Körper Fettdepots an. Flüssigkeitsaufnahme ist auch gut. Aber: Die fettverbrennende Wirkung von Grüntee ist am Menschen wissenschaftlich nicht untersucht bzw. durch Studien belegt. **TEILWEISE RICHTIG!**“

? MAXIMAL 60 BIS 120 G KOHLEHYDRATKOST, GEMÜSE ZÄHLT NICHT MIT

„Ein Erwachsener benötigt grundsätzlich 100 bis 120 g Kohlehydrate pro Tag. Kohlehydrate aus Gemüse sind meist langkettig, also nur unter Energieaufwand

verwertbar. Sie zählen deshalb nicht. Vorsicht: Für mehr als 8 Wochen unter 100 Gramm Kohlehydrate pro Tag zu essen, kann u. U. die Nerven und das Gehirn schädigen. **TEILWEISE RICHTIG!**“

? MINDESTENS ALLE ZEHN TAGE EINMAL BESTIMMTE MUSKELN TRAINIEREN! Z. B. DURCH LUFTBALLONS AUFBLASEN DAS ZWERCHFELL

„Lieber zwei Einheiten pro Woche anstreben. Ideal: alle drei Tage dieselbe Muskelgruppe trainieren. Tiefes Atmen bewegt den großen Muskel Zwerchfell und regt den Stoffwechsel an, indem die Durchblutung der Bauch- und Brustorgane verbessert wird. **TEILWEISE RICHTIG!**“



AUTOR VENICE A. FULTON ...

- heißt bürgerlich Paul Khanna
- lebt in London, arbeitet seit über zehn Jahren als Personal Trainer und nebenbei gelegentlich als Schauspieler
- hat das Buch zunächst auf eigene Kosten veröffentlicht, nach ca. einem Jahr hat es ihn zum Millionär gemacht