

DR. JAGODA JORGA

ICH BIN SCHÖN UND BALD EIN BISSCHEN SCHLANKER

SO NEHME ICH
SICHER UND
SORGLOS AB

OBERSTEBRINK



Dr. Jagoda Jorga

ICH BIN SCHÖN
und bald ein
bisschen schlanker

So nehme ich sicher und
sorglos ab

OBERSTEBRINK

1. Auflage 2018, © Oberstebrink by Körner Medien UG
Alle Rechte vorbehalten.

Der Inhalt dieses Buches ist sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden. Dennoch können weder Autorin noch Verlag für alle Angaben im Buch eine Haftung übernehmen.

Übersetzung aus dem Englischen: Tobias Schudok
Art-Direktor: Igor Oršolić
Layout und Design: Jana Oršolić
Illustrationen: Silvija Vojnić Rogić
Fotos: Marko Todorović
Model: Marija Miličić
Deutscher Satz: ISM, München
Herstellung: Sagalara, Lodz, Polen

Verlag: Oberstebrink
c/o Körner Medien UG
Herzog-Heinrich-Straße 5, 80336 München
Tel. 089/33095656, Fax 089/33095473
koerner@koerner-medien.de
www.oberstebrink.de

ISBN 978-3-96304-017-7

INHALT

- S. 8 Einleitung
- S. 11 Diät und Ernährungszustand – Grundlagen
- S. 25 SPORT ist der Weg zum perfekten Aussehen – nicht Diäten!
- S. 49 Essen & Nährstoffe – Dos & Don'ts!
- S. 87 Wie wählt man die richtigen Zutaten?
- S. 123 Eine Diät für ein Mädchen zwischen 12 und 18 – pro und kontra
- S. 143 Elterntreff
- S. 158 Adressen: Hilfe bei Essstörungen

*Für die kleine Zoe,
wenn sie ein großes Mädchen ist,
und für alle großen Mädchen,
die einmal klein waren.*

Einleitung

Als du geboren wurdest, hast du etwa 3,5 Kilogramm gewogen und warst ca. 50 Zentimeter groß. Vielleicht wirst du einmal 168 Zentimeter groß. Zwischen deinem elften und deinem siebzehnten Geburtstag wirst du am stärksten wachsen. Wann genau du wie schnell wächst, das lässt sich nicht voraussagen. Manche deiner Freundinnen brauchen nur einen einzigen Sommer, um zu ihrer vollen Erwachsenengröße heranzuwachsen. Man erkennt sie kaum wieder, wenn sie im Herbst nach den großen Ferien in die Schule kommen.

Stellen wir uns für einen Moment vor, dass es bei dir auch so sein wird, in dem Sommer, in dem du 15 wirst. Und stellen wir uns vor, dass du dich, wie manche deiner Freundinnen, genau zu diesem Zeitpunkt entschließt, eine Diät zu machen. Ob du die überhaupt brauchst, überlegen wir uns später. Es gibt erst einmal etwas viel Wichtigeres: dass eine Diät dazu führen kann, dass du deine volle Erwachsenengröße nie erreichst!

Eine optimale, hochwertige Ernährungsweise ist die Voraussetzung dafür, die mögliche Körpergröße auch voll zu erreichen. Das geht ohne unnötige Kalorien aufzunehmen, aber es klappt nicht mit kurzen, unausgewogenen Diäten!

Also, wenn du dich entscheidest, eine Diät zu machen, entscheide dich für eine vielfältige ausgewogene Ernährung mit klug ausgewählten Zutaten. Deine Nahrung bietet dir alles, was du brauchst, um zu wachsen, dich zu entwickeln und aktiv zu sein, und das solltest du nicht aufs Spiel setzen.

Du wirst einige Informationen und Fertigkeiten brauchen. Nicht allzu kompliziert und viel weniger fordernd als Physik oder Mathematik – so anstrengend wird es nicht. Aber es ist wichtig für dich, dass du dieses Wissen verinnerlichst und ein Ernährungskonzept aufstellst, das dir wirklich gefällt. Und wenn du mehr über Ernährung lernst, wirst du niemanden anderen brauchen, der all die albernen Ratschläge für dich beurteilt. Du wirst in der Lage sein, diese vermeintlich magischen Lösungen fürs Abnehmen selbst zu beurteilen.

Ebenso wichtig ist es, Sport zu machen, auch wenn das bei Mädchen irgendwie leichter in Vergessenheit gerät. Als ob Mädchen keine Muskeln bräuchten! Natürlich brauchen sie die, denn schließlich formt sich der Körper erst durch Sport. Muskeln geben dir die richtige Haltung und Einstellung – nicht Diäten! Um es kurz zu machen, ist dein Ziel ein schöner und gesunder Körper. Der Weg dorthin führt durch dein individuelles, persönliches Programm aus ausgewogener Ernährung und Sport – regelmäßig und nachhaltig! Und dieses Buch hilft dir dabei. *Also, lass uns anfangen!*

Diät und Ernährungszustand – Grundlagen

Jeder macht Diät:

Eltern, Großeltern, Popstars – jeder macht Diät ... oder jedenfalls behaupten sie das! Viele Mädchen probieren mal eine Diät aus, weil sie mit ihrem Aussehen nicht zufrieden sind oder denken, dass etwas an ihrem Aussehen nicht stimmt.

13

Und die Ärzte sagen dazu: auf keinen Fall!

Heranwachsende sollten keine Diät machen, weil ihr Wachstum gehemmt werden kann. Mädchen können in die Magersucht abgleiten oder ihre Periode kann ausbleiben.

Auf den Titelseiten von Zeitungen und Magazinen sieht man immerwundervolle Bildervon Promis. Und sie alles scheinen irgendein Diätrezept zu haben, um ganz einfach und schnell Gott weiß wie viele Kilogramm zu verlieren. Wie verhält man sich da vernünftig? Wie wählt man aus der verwirrenden Informationsflut das Richtige aus? Schließlich ist die angemessene Versorgung mit Nährstoffen ein absolutes Muss für das Wachstum und die faszinierende Entwicklung, die jeder Mensch macht. Der Ernährungszustand ist der Spiegel unserer Ernährung. Er sagt uns, ob wir das zu uns nehmen, was der Organismus braucht, welche Reserven er hat, ob er auf alle kurz- und langfristigen Bedürfnisse unseres Stoffwechsels reagieren kann.

Um deinen Ernährungszustand schnell einzuschätzen, kannst du deinen Body-Mass-Index berechnen und nachsehen, wo du dich in den Tabellen auf den nachstehenden Seiten wiederfindest. Nur dann kannst du sagen, ob du dünn bist oder dick oder genau richtig.

WAS ist
eigentlich
eine DIÄT?

Eine Diät im eigentlichen Sinn, also ohne Gänsefüßchen, ist eine medizinische therapeutische Maßnahme. Ein Arzt verschreibt eine Diät, um eine Krankheit besser und effizienter zu behandeln oder ihr vorzubeugen. Eine Diät kann einzeln verschrieben werden oder in Verbindung mit bestimmten Medikamenten oder chirurgischen Eingriffen. Der Arzt legt die Art und Menge an Nahrung fest und auf welche Weise sie zu sich genommen werden muss. Die Diät wird dann von Ernährungsberatern und Krankenschwestern umgesetzt und überwacht.

Erst in der heutigen Zeit hat sich der Begriff so gewandelt, dass jeder sofort ans Abnehmen und Hungern denkt. Die meisten Diäten, von denen man in Illustrierten oder im Internet liest, sind Radikalkuren, die dazu dienen sollen, in möglichst kurzer Zeit möglichst viel Gewicht zu verlieren. Besonders wenn solche Kuren berühmte Fürsprecher haben, fragt niemand, welche Nährstoffe eigentlich drinstecken und welchen Schaden sie zum Beispiel auf das Wachstum haben können, auf das Immunsystem und die sexuelle Entwicklung. Ganz zu schweigen von einem anderen Umstand, der mittlerweile weithin bekannt ist – dass die verlorenen Kilogramm nach dem Ende der Diät ganz schnell wieder zurückkommen!

Das fantastische Wachstum während der Pubertät, der Lebensphase, in der du derzeit steckst, hast du zuvor nur in deinen ersten beiden Lebensjahren erfahren, in denen sich deine Körpergröße verdoppelt hat.

Es sollte dich nicht wundern, dass du jetzt einen besonderen Bedarf an Energie und Nährstoffen hast, der sich von jedem anderen Zeitabschnitt in deinem Leben unterscheidet. Dein Bedarf an Nährstoffen ist jetzt am höchsten. Sogar höher als zu der Zeit, als du ein Baby warst, weil dein Organismus damals sehr klein war.

Die angemessene Aufnahme von Nährstoffen ist ein absolutes Muss für dein Wachstum und deine Entwicklung, die von deinen genetischen Veranlagungen bestimmt werden.

you grow
rich

17



DIÄTEN ZUM ABNEHMEN

bringen per Definition den Verzicht auf Kalorien, sollten aber nicht Verzicht auf Nährwert bedeuten!

Die wahre Kunst liegt darin, ALLES zu dir zu nehmen, was dein Körper braucht, und dabei genau die richtige Menge an Kalorien aufzunehmen – nicht zu viele, nicht zu wenige.

Also, vergiss Diäten!

*Eine optimale individuelle Ernährung ist,
was dir wirklich hilft!*

Wenn du dich an die Regeln einer gesunden Ernährung hältst und es wirklich nötig ist, kannst du auch auf einige Kalorien verzichten, sodass du Gewicht abnehmen kannst, ohne zu verhungern. Viele Seiten dieses Buches widmen sich genau diesem Thema: was genau du aus der Fülle verschiedener Speisen und Getränke auswählen sollst und wie du dir deinen ganz individuellen Speiseplan zusammenstellen kannst.