



## **Mit Genuss zum Wunschgewicht: Das Wakeup- Ernährungskonzept**



**Download**



**Online Lesen**

Mit Genuss zum Wunschgewicht: Das Wakeup-Ernährungskonzept Marion Pisani, Kai Weidner ebook pdf

# Mit Genuss zum Wunschgewicht: Das Wakeup-Ernährungskonzept

*Marion Pisani, Kai Weidner*

**Mit Genuss zum Wunschgewicht: Das Wakeup-Ernährungskonzept** Marion Pisani, Kai Weidner

Auf 2 Seiten Notizen mit Kugelschreiber, ansonsten sehr gut und ordentlich!

 [Download Mit Genuss zum Wunschgewicht: Das Wakeup-Ernährun ...pdf](#)

 [Online lesen Mit Genuss zum Wunschgewicht: Das Wakeup-Ernähr ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Mit Genuss zum Wunschgewicht: Das Wakeup-Ernährungskonzept Marion Pisani, Kai Weidner**

---

364 Seiten

Kurzbeschreibung

Wenn Sie jetzt denken „Schon wieder ein Diät-Buch!“ - dann liegen Sie falsch. Wakeup ist vielmehr eine Lebenseinstellung als eine Diät und führt Sie „Mit Genuss zum Wunschgewicht“.

Das Wakeup-Erfolgsrezept basiert auf den Säulen:

eat4life - Endlich satt essen - aber richtig essen. Mit natürlichen und naturbelassenen Produkten ganz einfach und ohne Punkte oder Kalorien zu zählen. Ihre körpereigenen Abnehmpotenziale werden aktiviert.  
move4life - Fit auch ohne Sport. Die praktischen Bewegungstipps für den Alltag benötigen keine Extra-Zeit.  
relax4life - Machen Sie „Minutenurlaub“, träumen sich z.B. ins Grüne und lernen Sie, in kleinen Ruhephasen Ihr Leben zu genießen.

Das Wakeup-Buch zeigt Ihnen Ihren Weg zum Wunschgewicht: Viele Informationen zur gesunden, ausgewogenen Ernährung, Warenkunde, praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag und viele schmackhafte Rezepte für das Frühstück, für Vorspeisen & kleine Mahlzeiten, für Suppen & Eintöpfe, für Gemüsegerichte, für Hauptspeisen, für Nudelgerichte, Partyfood und Nachspeisen, für Saucen & Brotaufstriche, Backwaren und Getränke. Wakeup-Koch Kai Weidner achtete hier besonders auf die einfache Umsetzung der über 200 Rezepte.

Das Ergebnis dieses ganz einfach umzusetzenden Konzeptes ist mehr als Gewichtsabnahme. Sie werden neue Lebensqualität verspüren. Mehr Wohlbefinden, mehr Vitalität und ein neues Körpergefühl. Zudem verschwinden durch die gesunde Wakeup-Ernährung Krankheitssymptome wie Bluthochdruck, Migräne, Stoffwechselstörungen oder Gelenkbeschwerden meist schnell.

Wakeup wurde von Marion Pisani gegründet, die selbst viele Jahre „Diätkarriere“ hinter sich hat. Sie verrät ihr Konzept, das schon Tausenden von Menschen geholfen hat, ihr Gewicht dauerhaft zu reduzieren. Marion Pisani: "Soweit ich mich zurück erinnere, spielte Essen eine große Rolle in meinem Leben. Schon mit 5 Jahren war ich übergewichtig. Bei mir zu Hause waren die Teller voll. Allzu gerne wollte ich meiner Mutter eine Freude machen und den Teller leer essen. Mein Vater war ein „Vielesser“. Essen war eine tiefe Verbindung zwischen mir und meinem Vater. In früher Kindheit habe ich schon gelernt, Essen als Ersatz zu benutzen. Heute noch höre ich die Stimme meiner Mutter, wie sie sagt: „Marion, iss nicht so viel!“ - „Marion, Du wirst zu dick!“ Wie ein Hammer dröhnten diese Worte in mir. In mir wuchs ein Gefühl von Nicht-gut-genug-sein. Aus heutiger Sicht sehe ich, dass sich meine Mutter Sorgen um mich machte. Als Kind jedoch fasste ich es auf wie: „Meine Mutter mag mich nicht, sie will mir kein Essen geben.“ Ich hatte gelernt, dass essen Liebe ist. So wurde das Verbotene immer interessanter für mich. Ich begann heimlich zu essen und aß die Reste der Familie, wenn niemand es sehen konnte. Ich habe einfach alles gegessen, was mir in die Quere kam. Als 13-Jährige schickten sie mich, mit 85 kg, in eine Abmagerungskur. In sechs Wochen verlor ich 20 Pfund. Als Jugendliche wollte ich weiter abnehmen. Ich nahm ab - und wieder zu - und ab - und wieder zu. Ich habe im Alter von 17 Jahren schon über lange Zeiträume Appetithemmer genommen. Während der Arbeit, in der Woche, fastete ich und aß fast nichts, und am Wochenende habe ich zugeschlagen. Ich fand dies eine gute Lösung, weiterhin in meiner Fresslust, wenigstens am Wochenende, zu schwelgen. Mit Hängen und Würgen hielt ich mein Gewicht. Als ich jedoch heiratete und mit 23 Jahren erstmals schwanger wurde, warf ich alle Diätvorschriften über den Haufen und nahm 35 kg zu. Nach der Entbindung meines ersten Sohnes habe ich mehrere Male 20 - 30 oder 40 Pfund abgenommen und mehr an Gewicht wieder zugenommen. Vor allem habe ich mich auch in der Beziehung zu meinem Mann minderwertig und unattraktiv gefühlt, was unsere Beziehung belastet hat. Ich wurde mit meinem zweiten

Kind schwanger und hatte nach der Entbindung 123 kg. Ein Albtraum! Bald schon wäre ich wegen meiner Esslust krank geworden, ich hatte keinen Anteil an den Aktivitäten des Lebens und lebte mit Schamgefühl in meinem selbst gebauten Panzer. Zu der Zeit fühlte ich mich sehr schlecht. Ich wollte endlich abnehmen. So begann ich, mich für gesunde Ernährung zu interessieren. Ich wollte eine Lösung für mich finden. Ich hatte es satt, ab- und zuzunehmen. So lernte ich, dass es gar nicht so sehr auf das Kalorien zählen ankommt, sondern vielmehr, dass die richtigen Lebensmittel mir gut taten und ich Gewicht verlor. Ich probierte es aus, und tatsächlich verlor ich innerhalb von 7 Monaten 70 Pfund. Ein neues Leben begann. So konnte und wollte ich das Wissen, über diese einfache Art Gewicht zu verlieren, nicht für mich behalten und gründete in einem kleinen Ort im Westerwald, Ende der 80er Jahre Wakeup. Bis heute haben viele Tausende das Programm praktiziert. Wakeup-Kurse finden Sie in zahlreichen Städten Deutschlands. Dieses Buch soll Ihnen Impulse und Anregungen zu einem gesunden, besseren und lustvolleren Leben geben. Ich bin bis heute begeistert von diesem Konzept und voller Freude über die Veränderung, die ich zunächst selbst ab 1989 durchlebt habe. Die Menschen, die zu Wakeup kommen, verwandeln sich äußerlich und innerlich, sie werden einfach neue Menschen und bekommen wieder richtig Lust auf Leben."

Willkommen!7

Geleitwort8

Vorwort11

Meine Geschichte12

Wakeup - eine Philosophie stellt sich vor14

Die Erfolgskomponenten des Wakeup-Konzeptes15

Warum ich Wakeup koche!17

Unsere Erfolge mit Wakeup18

So funktioniert Wakeup26

Ernährungspyramide nach Wakeup 27

1. Essen Sie ein Kraftfrühstück28

2. Essenspausen für Ihr Verdauungssystem und Ihre Seele29

3. Alles, was eingeplant ist, ist erlaubt33

4. Essen Sie vollwertig!34

5. Optimaler Blutzuckerspiegel durch richtige Kohlenhydrate42

6. Gesund leben und abnehmen durch Säure-Basen-Balance48

7. Gönnen Sie sich einen 'Entlastungstag'54

eat4life - praxisnahe Empfehlungen für den Alltag 55

move4life - Bewegung ist Leben65

relax4life oder: Lust auf Leben85

Veränderung100

Auswahl & Verwendung der Zutaten120

Maßeinheiten und Mengenangaben121

FRÜHSTÜCK123

SALATE, VORSPEISEN & KLEINE MAHLZEITEN129

SALATE131

VORSPEISEN & KLEINE MAHLZEITEN143

HAUPTSPEISEN151

SUPPEN & EINTÖPFE153

GEMÜSEGERICHTE171

KARTOFFELGERICHTE199

NUDELGERICHTE213

REIS- & GETREIDEGERICHTE223  
GERICHTE MIT FLEISCH229  
GERICHTE MIT FISCH & MEERESFRÜCHTEN253  
PARTY-FOOD265

SÜß- & NACHSPEISEN277

SAUCEN & BROTAUFSTRICHE285  
SAUCEN287  
BROTAUFSTRICHE293

BACKWAREN299  
BROT301  
KUCHEN309  
KLEINGEBÄCK321

GETRÄNKE327

ANHANG339  
Kleine Wakeup-Warenkunde340  
Sie sind nicht alleine!346

REZEPT-REGISTER347

REGISTER NACH MAHLZEITEN350  
Basenmahlzeiten350  
Federmahlzeiten351  
Konzentrierte Mahlzeiten351  
Fettportionen354  
Milchportionen354

Kai Weidner355  
Die Wakeup-Produkte356  
Kontakt358  
Die Mitwirkenden360  
Buchempfehlungen361  
Index362  
"Wakeup-Koch" Kai Weidner: Warum ich Wakeup koche!

In der Küche lauern die Versuchungen.

Es ist nicht immer leicht, auf seine Figur zu achten. Sie kennen das sicher: Die Verführungen und Versuchungen sind zahlreich und meist auch noch so unverschämt lecker.

Und wenn man dann auch noch Koch ist, hat man jeden Tag mit den vorzüglichsten Gerichten zu tun und muss schon aus beruflichen Gründen hier und da naschen. Das ist ja auch ganz prima. Aber ehe man es sich versieht, hat man 10 Kilo zu viel „auf den Rippen“. Ich weiß nicht, ob das allen Köchen so geht – bei war das auf alle Fälle so.

Der Entschluss, endlich abnehmen zu wollen, war schnell gefasst. Dazu reichte ein ehrlicher Blick in den Spiegel. Nur mit der Umsetzung ließ ich mir viel Zeit. Ich habe es immer wieder verschoben und natürlich

auch Entschuldigungen für mich gefunden: Weihnachten, stressige Woche, Ostern. Schon wieder ein Jahr herum.

Doch dann bemerkte ich plötzlich an einem meiner Auszubildenden eine Veränderung – er war deutlich schlanker geworden. „Ist mir gar nicht aufgefallen, dass Du auf Diät bist“, sagte ich ihm. „Bin ich auch nicht – ich mache Wakeup“, antwortete er.

Er erklärte mir, dass es sich dabei eben nicht um eine Hungerkur handelt, sondern um ein durchdachtes Ernährungskonzept, das nebenbei auch noch gut für die Seele ist.

Na klar, ich war skeptisch. Aber die Erfolge meines Azubis konnte ich nicht leugnen. Er wurde nicht nur von Woche zu Woche schlanker, er war auch viel besserer Stimmung.

Die Neugierde besiegte schließlich meine Skepsis und ich probierte es einfach mal aus.

Die erste Woche war dann doch härter, als ich anfangs dachte. Da muss man auch ehrlich sein.

Aber dann durfte ich plötzlich alles essen und die Pfunde purzelten trotzdem. Ich kann es heute immer noch nicht recht fassen. Ich hatte nie das Gefühl, auf irgendetwas verzichtet zu haben. Ich machte keine Abstriche beim Genuss und nahm trotzdem ab. Und das auch noch ohne lästige Punkte- oder Kalorienzählerei.

Die intensive Auseinandersetzung mit Wakeup hat mich als Koch natürlich auch beruflich inspiriert. Mit der Zeit habe ich viele eigene Gerichte entwickelt und in meinem Restaurant „Leckermeulken“ in Schwelm gibt es auch eine spezielle Wakeup-Speisekarte. Und die Gerichte darauf schmecken auch denen, die Wakeup gar nicht kennen.

Dieses Kochbuch will Ihnen helfen, noch mehr Spaß an Wakeup zu haben. Denn nicht nur das Abnehmen macht glücklich – gutes und abwechslungsreiches Essen auch.

Download and Read Online Mit Genuss zum Wunschgewicht: Das Wakeup-Ernährungskonzept Marion Pisani, Kai Weidner #HI7U1EWGTBA

Lesen Sie Mit Genuss zum Wunschgewicht: Das Wakeup-Ernährungskonzept von Marion Pisani, Kai Weidner für online ebook  
Mit Genuss zum Wunschgewicht: Das Wakeup-Ernährungskonzept von Marion Pisani, Kai Weidner Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen  
Mit Genuss zum Wunschgewicht: Das Wakeup-Ernährungskonzept von Marion Pisani, Kai Weidner Bücher online zu lesen.  
Online Mit Genuss zum Wunschgewicht: Das Wakeup-Ernährungskonzept von Marion Pisani, Kai Weidner ebook PDF herunterladen  
Mit Genuss zum Wunschgewicht: Das Wakeup-Ernährungskonzept von Marion Pisani, Kai Weidner Doc  
Mit Genuss zum Wunschgewicht: Das Wakeup-Ernährungskonzept von Marion Pisani, Kai Weidner Mobipocket  
Mit Genuss zum Wunschgewicht: Das Wakeup-Ernährungskonzept von Marion Pisani, Kai Weidner EPub