



SEPTEMBER 2010

Model figur: Popsängerin Kelly Osbourne, 25



JANUAR 2010

Üppige Rundungen: Kelly Osbourne vor acht Monaten auf Hawaii

WEG MIT DEN FERIEPPFUNDEN!

Eine LEICHTE Übung

Ein paar zusätzliche Kilos aus dem Urlaub mitgebracht? Mit cleverer Diät werden Sie sie wieder los

Selbst Ernährungsexperten wie **Marion Grillparzer** können Figurprobleme haben. BUNTE sprach mit der erfolgreichen Autorin über ihre eigene Diät, die sie jetzt als E-Book veröffentlichte.

Wie tröstlich: Auch Ernährungsprofis nehmen zu. Was zeigte die Waage bei Ihnen an? Sechs Kilo mehr! Drei durften weiterhin die Falten polstern, drei mussten weg – umgerechnet 21000 kcal. Die wird man nicht fingerschnippend los.

Wie haben Sie's geschafft? Man könnte eine Nulldiät machen, 2100

ren, dann wäre man in zehn Tagen durch. Nur: Dann sind Muskeln weg, der Stoffwechsel ist heruntergefahren. Und: Man wiegt wegen des Jo-Jo-Effekts bald mehr als zuvor.



Marion Grillparzer

Im Trend sind No-Carb-Diäten, bei denen man keine Kohlenhydrate essen darf ...

Bei Verzicht auf Kohlenhydrate nimmt man schnell ab, nur: Man verliert hauptsächlich Wasser. Außerdem macht No Carb schlechte Laune. Und die will ich nicht.

Was machen Sie dann? Ich lasse nur abends oder morgens Kohlenhydrate weg. Dann kann der Körper in 16 Stunden Fett abbauen. Das genügt völlig. Plus viel Eiweiß, viel Bewegung und Lebensmittel, die den Fettabbau ankurbeln, wie Zitrone, Ingwer, Kohl, Chili, Radieschen. ■

Unter www.mariongrillparzer.de gibt's das E-Book „Schnell drei echte Kilos weg“ für 7,90 Euro.



Leckere Snacks, die den Fettabbau anregen: Wasser mit Minze und Zitrone sowie Kirschtomaten mit Mozzarella und Basilikum