

# Gesund und fit mit Mareike Spaleck

Das Fitnessprogramm mit Wohlfühlfaktor  
von der "The Biggest Loser"-Trainerin



Mareike Spaleck

**Schön. Fit. Sein.**

Mein Body & Soul-  
Programm für dein  
ganzheitliches Wohlbefinden  
160 Seiten

€ [D] 17,99 | € [A] 18,50

ISBN 978-3-89883-906-8

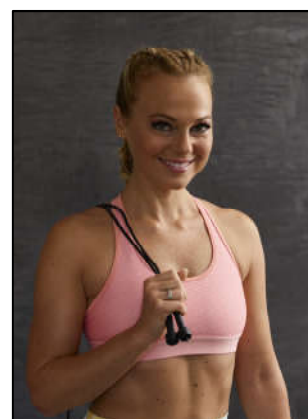
ET: 8. November 2018

**ZS Verlag**

Mareike Spaleck weiß, wie man Menschen dazu motiviert über sich hinauszuwachsen. Als Fitness-Coach trainiert sie seit 2016 die Kandidaten der TV-Sendung „The Biggest Loser“. In ihrem ersten Buch „Schön. Fit. Sein.“ präsentiert sie nun ihr persönliches Fitness-Programm für Körper und Geist. „Fit zu sein und sich in seinem Körper wohlfühlen, ist kein kurzfristiges Ziel, sondern eine Lebenshaltung“, sagt Mareike Spaleck. Wie man den Motivations-Schalter umlegt und zu einem positiven Körpergefühl findet, zeigt die Fitness-Expertin in ihrem Buch.

Was ist mir wichtig? Bin ich glücklich? Am Anfang des Programms steht eine intensive Reflexion, durch die die eigene Situation bewusst erfasst, die persönliche Motivation herausarbeitet und Ziele definiert werden. Mareike Spaleck zeigt anhand von Übungen, wie man negative Denkmuster aufbricht, positives Denken trainiert und das Selbstbewusstsein stärkt. Ergänzt wird das Mentaltraining durch die Themen Bewegung und Ernährung. Die Fitness-Expertin zeigt die effektiven Übungen und Workouts für Bauch, Beine, Po, Arme und Rumpf – ihre sogenannten "Magics" – die, anschaulich erklärt und detailliert fotografiert, auch zu individuellen Trainingsplänen zusammengestellt werden können. Im Kapitel Ernährung liefert die Autorin fundiertes Hintergrundwissen und viele Tipps zum Thema und gibt ihre liebsten Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Snacks mit auf den Weg. Dabei geht es nicht um Diäten, Kalorien zählen oder Verzicht, sondern um bewussten Genuss, bei dem sogar süße Desserts wie Bounty-Kuchen oder Apfel-Zimt-Muffins auf dem Speiseplan stehen dürfen.

**Mareike Spaleck**, gebürtige Gelsenkirchenerin, ist gelernte Hotelfachfrau und hat während ihres Tourismus-management-Studiums ihre Leidenschaft für das Fitness- und Krafttraining entdeckt. Heute ist sie als Personal Trainerin und Ernährungscoach tätig. Seit einigen Jahren betreibt sie mit ihrem Mann eigene Fitnessstudios mit ganzheitlichem Konzept in Hessen. 2012 wurde sie von Fit for Fun zum „Fitness Model of the Year“ gekürt. Seit 2016 ist sie als Fitness-Coach in der TV-Sendung „The Biggest Loser“ zu sehen.



Presse: Miriam Bouquet – 089 548 25 15 298 – bouquet@zsverlag.de

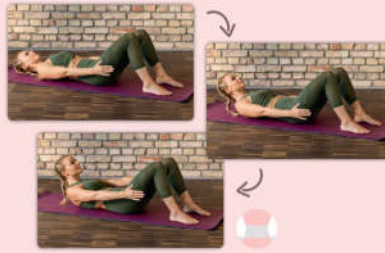
ZS Verlag GmbH – Kaiserstraße 14b – 80801 München – ein Unternehmen der Edel AG, Hamburg

INNENSEITEN



Bauch-Übungen

Crunches



15-20x

3x

**Schritt 1:** Lag dich für die Crunches – Rumpf- beugen – auf den Rücken. Die Arme liegen du entweder gerade neben den Körper oder du hältst sie angewinkelt an die Schenkel. Fasse nicht fester den Kopf.

**Schritt 2:** Wickle die Beine leicht an. Wenn du dich fit fühlst, dann kannst du die Beine auch in einem 90-Grad-Winkel in die Luft heben.

**Schritt 3:** Wenn du nun den Kopf anhebt, drücken die Schultern tief und dein Kern bleibe etwa eine Faustbreit vom Dekolleté entfernt. Schau an die Decke, spanne den Bauch fest an und beug deinen Oberkörper bis zum maximalen Punkt. Kurz halten und dann langsam wieder zurück, bis die Schulterblätter sich fast abheben wollen. Das machst du jedoch nicht, sondern kommst gleich wieder langsam hoch.

**Übungstipp:** Crunches und Sit ups werden gerne verwechselt. Unsere Crunches sind die feinere Übung. Auch hier kommt es wieder auf die konzentrierte Ausführung an. Lehne dich Wibel für Wibel zurück, dabei können sich die Bauchmuskeln Stück für Stück wieder öffnen.

77

FRÜHSTÜCK

Fit-Milchreis

REICHT FÜR 2 | ZUBEREITUNG: 20 MIN.

FÜR DEN REIS

- 1 Zucchini etwa 250 g
- 40 g Reisflocken
- 25 g veganes Proteinpulver Vanille
- 100 ml pflanzliche Milch oder Kuhmilch
- 1 TL Folsäuremangel
- Vorbereitung oder Mark von 1 Vanilleschote
- 1 TL Zimt

FÜR DIE GARNITUR

- 1 Handvoll Früchte z.B. Apfel, Johannisbeeren, Feigen ...
- nach Belieben mit Stevia, Zucker oder Honig gesüßt

Ich könnte ihn täglich essen und bekomme einfach nicht genug. Zucker klingt für viele erst einmal gewöhnungsbedürftig. Aber sie sind kalorienarm, fast geschmacksneutral und sättigend. Genau richtig, um „Pesthaufen“ wie mich gut satt zu bekommen. Wenn du statt der Reisflocken Haferflocken nimmst, wird aus dem Gericht ein sogenanntes Oatmeal – der neue Hype für den guten alten Haferbrei.

1. Zucchini mit einem Hobel oder einer Küchenmaschine fein raspeln.
2. Reisflocken, Proteinpulver, Milch und Folsäure...

säuremangel zusammen in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, bis die Mischung langsam sämig wird. Die Folsäuremangel sorgen für eine bessere Bindung sorgen.

3. Dann die klein geraspelte Zucchini unterheben und unter ständigem Rühren einmal kurz aufkochen lassen. Mit Vanille und Zimt abschmecken. Wer möchte, kann auch mit Stevia süßen.
4. Anschließend den Milchreis in einer Schüssel anrichten und mit Obst dekorieren. Ich liebe Feigen. Auch die etwas süßeren Johannisbeeren passen perfekt zum Frühstückssavory.



Bauch-Beine-Po-Workout

3x



Keine Frage, was sind die verdammt besten, die immer wieder eingeholt werden. Darin bekommst du eine schöne Silhouette. Jede Übung drei Sätze, jeweils 10-15-mal



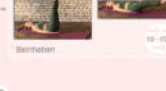
10-15x



20x



10-15x



10-15x



10-15x



10-15x

