

Abnehmen geht auch ohne Verzicht

Stefan Frädrieh ist Arzt, Trainer, TV-Moderator und Bestseller-Autor. Am 19. April gibt er in Innsbruck ein Seminar zum Thema „Schlank in fünf Stunden“. Wie das funktioniert, erklärt er in der *Tiroler Woche*.

***Tiroler Woche:* Wie kann man in fünf Stunden schlank werden?**

Stefan Frädrieh: Man kann nicht in fünf Stunden schlank werden. Aber man kann in fünf Stunden die Voraussetzungen dafür schaffen, dass man sich in Zukunft anders verhält. Bei diesem Seminar wird erklärt, wie die wichtigsten Faktoren so funktionieren, dass man das Verhalten dauerhaft umstellt und dass man sich dauerhaft richtig ernährt.



STEFAN FRÄDRICH ist Arzt und TV-Moderator. Foto: bb/Andreas Fischer

***Tiroler Woche:* Was sind das für Faktoren?**

Frädrieh: Zuerst muss man es wollen und dann muss man es können: Man muss wissen, was in der Wurst drin ist, was im Schnitzel drin ist und was im Snickers drin ist. Und man braucht die passenden Umgebungsfaktoren. Die Familie sollte mitziehen, die Betriebskantine sollte Passendes anbieten und ich muss die richtigen Dinge einkaufen.

***Tiroler Woche:* Wie überwindet man den inneren Schweinehund?**

Frädrieh: Den inneren Schweinehund muss man gar nicht überwinden, wenn man weiß, wie der funktioniert. Er ist unsere innere Stimme, die uns sagt, was gut ist und was schlecht ist. Die innere Stimme sagt aber nur das, was sie weiß. Wenn sie gesagt bekommen hat, dass ein Schnitzel mit Pommes das einzig Wahre ist, dann wird sie mir das auch immer sagen, weil sie es nicht anders weiß. Wenn ich mich aber richtig präpariere, dann warnt die Stimme und dann will ich von mir aus in die richtige Richtung gehen.

***Tiroler Woche:* Muss man zum Abnehmen auch verzichten?**

Frädrieh: Man stellt eher fest, dass man vor dem Abnehmen auf Dinge verzichtet. Man verzichtet

„Man muss den inneren Schweinehund richtig informieren.“

STEFAN FRÄDRICH, REFERENT



IM SEMINAR „Schlank in fünf Stunden“ erklärt Referent Stefan Frädrieh sehr anschaulich, wie abnehmen effektiv funktioniert. Foto: bb/Andreas Fischer

auf das gute Gefühl, wenn man ins Freibad geht oder wenn man in den Spiegel schaut.

Aber auch beim Essen muss man nicht verzichten. Wenn ich Dinge kombiniere, muss ich gar nicht verzichten: Wenn ich bevor ich eine Tüte Chips öffne, eine Paprika esse oder ein Glas Wasser trinke, dann esse ich bestimmt nicht so viele Chips, wie wenn ich sie auf leeren Magen esse.

***Tiroler Woche:* Wie sieht die ideale Ernährung aus?**

Frädrieh: Basis unserer Ernährung sollten hauptsächlich Eiweiße und ballaststoffreiche Nahrungsmittel mit vielen Proteinen sein. Zucker und Kohlenhydrate,

wie sie in der traditionellen Küche mit Kartoffeln und Nudeln vertreten sind, sollten weniger werden. Die ideale Ernährung verändert sich einfach nur in den Mengenverhältnissen.

***Tiroler Woche:* Wie hoch ist die Erfolgsquote bei Ihren Seminaren?**

Frädrieh: Die Erfolgsquote ist relativ hoch. Wir haben das von der Uni Osnabrück messen lassen. 50 Prozent unserer Seminarteilnehmer nehmen nach dem Seminar signifikant ab. Ein Viertel verändert kurzzeitig etwas und kommt dann wieder ins alte Fahrwasser zurück und bei einem Viertel der Seminarteilnehmer bring es nichts. Das ist eine riesige Erfolgsquote.

DAS INTERVIEW FÜHRTE THORSTEN BEHRENS

business bestseller **seminare**

Schlank in 5 Stunden

Besser Essen – Leben leicht gemacht. Das neue Seminar von Dr. Stefan Frädrieh.



Dr. Stefan Frädrieh ist Arzt, Trainer, Redner und Bestseller-Autor. Seine TV-Sendung «Besser Essen – Leben leicht gemacht», in der er abwechselnd mit seiner Kollegin Nicola Sautter Ernährungs- und Verhaltenscoachings in Familien durchführt, läuft täglich auf Pro 7. Stefan Frädrieh entwickelte das Seminar «Schlank in 5 Stunden» auf der Basis seiner Erfahrungen als Arzt, als TV-Coach vor Ort in den verschiedensten Familien- und Lebenssituationen und unter Berücksichtigung der Strategien seines erfolgreichen Seminars «Nichtraucher in 5 Stunden» (ebenfalls exklusiv bei business bestseller).

Nur ein Termin 2008 in Tirol!



19.04. 14-19 Uhr Hypo-Saal Innsbruck (0512) 56 17 40

business bestseller VerlagsgmbH · Europahaus · 6020 Innsbruck · www.business-bestseller.com

HYPO TIROL BANK
Wir realisieren Ideen.



UNIQA

Tiroler Woche

MARKTHALLE
Innsbruck
Einkaufen mit Atmosphäre