

**Brigitte** Fitness

# Fit in 4 Wochen

DAS INTENSIV-PROGRAMM  
FÜR EINE TOLLE FIGUR

5 Workouts,  
Trainingspläne  
& leichte  
Rezepte



## FIT IN 4 WOCHEN – SO FUNKTIONIERT’S:

Ein flacher Bauch, schlanke Beine und ein fester, knackiger Po – und dazu noch fitter und vitaler werden?

**Mit den folgenden Trainingsplänen können Sie Ihr persönliches Figurziel in 4 Wochen erreichen.**

Natürlich unterliegen die Resultate individuellen Schwankungen, denn nicht jeder Körper reagiert genau gleich auf ein Trainings- und Figurprogramm dieser Art.

Damit der Fitnessplan funktioniert, gehört zum Training natürlich auch eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Wichtige Infos, Tipps und Rezepte dazu gibt es im Kapitel „**Tipps aus der BRIGITTE-Diät**“. Und wenn Sie neben den Workouts dieser DVD noch zusätzliche Bewegung in Ihren Alltag integrieren (z.B. Treppensteigen, Inline-Skaten, Joggen oder auch Spazierengehen), werden Sie noch schneller sichtbare Resultate beim Projekt „Traumfigur“ erzielen.

## Wir wünschen viel Spaß und Erfolg!

### DIE WORKOUTS

<b>Workout 1</b>	– Starterpackage .....	ca. 28 Min.
<b>Workout 2</b>	– Fatburner-Express .....	ca. 19 Min.
<b>Workout 3</b>	– Fatburner Pur .....	ca. 30 Min.
<b>Workout 4</b>	– Coretraining .....	ca. 44 Min.
<b>Workout 5</b>	– Athletic Workout .....	ca. 55 Min.

## TRAININGSPLÄNE

Diese Trainingspläne für Einsteiger und Fortgeschrittene sollten als Richtlinien für Ihr Training verstanden werden; versuchen Sie, an mindestens drei, gerne vier bis fünf Tagen pro Woche zu trainieren (Fortgeschrittene vier bis sechs Tage). Auf welche Wochentage Sie die angegebenen Workouts verteilen, können Sie dabei entsprechend Ihren Vorlieben und dem persönlichen Zeitbudget selbst festlegen. Natürlich können Sie auch an einem Tag zwei (oder mehrere) der Workouts hintereinander machen. Achten Sie aber darauf, auch Pausentage einzulegen.

### EINSTEIGER:

### FORTGESCHRITTENE:

## WOCHE 1

<b>Workout 1</b>	2 x
<b>Workout 2</b>	2 x
<b>Workout 3</b>	1 x

<b>Workout 1</b>	2 x
<b>Workout 2</b>	2 x
<b>Workout 3</b>	1 x
<b>Workout 4</b>	1 x

## WOCHE 2

<b>Workout 1</b>	2 x
<b>Workout 3</b>	2 x
<b>Workout 4</b>	1 x

<b>Workout 1</b>	1 x
<b>Workout 2</b>	1 x
<b>Workout 3</b>	2 x
<b>Workout 4</b>	1 x
<b>Workout 5</b>	1 x

## WOCHE 3

<b>Workout 2</b>	1 x
<b>Workout 3</b>	2 x
<b>Workout 4</b>	1 x
<b>Workout 5</b>	1 x

<b>Workout 2</b>	1 x
<b>Workout 3</b>	2 x
<b>Workout 4</b>	2 x
<b>Workout 5</b>	2 x

## WOCHE 4

<b>Workout 1</b>	1 x
<b>Workout 2</b>	1 x
<b>Workout 4</b>	2 x
<b>Workout 5</b>	2 x

<b>Workout 3</b>	2 x
<b>Workout 4</b>	2 x
<b>Workout 5</b>	3 x

# Tipps aus der **Brigitte** - Diät

Gesund und schlank essen und trotzdem genießen – mit diesen einfachen und erprobten Regeln aus der BRIGITTE-Diät:

## **Der praktische Figurwächter: die Energiedichte**

Wie viel Pizza kann ich mir erlauben, ohne zuzunehmen? Muss ich auf kalorienreiches Käsebrot verzichten? Warum habe ich nach dem Essen so schnell wieder Hunger? Die Antwort auf all diese Fragen lautet: Achten Sie auf eine niedrige Energiedichte, dann sind Sie immer im grünen Bereich.

## **Was ist die Energiedichte?**

An der Energiedichte (ED) können wir zum Beispiel ablesen, ob wir uns an einem Lebensmittel satt essen können, ohne zuzunehmen. Sie wird berechnet, indem man den Kaloriengehalt eines Lebensmittels durch sein Gewicht teilt.

Beispiel: 30 Gramm Kochschinken haben 38 Kilokalorien.  
 $38 \text{ geteilt durch } 30 = 1,3 \text{ kcal/Gramm.}$

## **Was sagt diese Zahl?**

Eine ED bis 1,5 kcal/Gramm gilt als niedrig und bedeutet: Von diesen Lebensmitteln und Speisen können Sie so viel essen wie Sie wollen – ohne zuzunehmen. Eine mittlere ED von 1,6 bis 2,4 kcal/Gramm bedeutet: keine zu großen Portionen von diesen Lebensmitteln essen. Lebensmittel mit einer hohen ED ab 2,5 kcal/Gramm sollten Sie nur in kleinen Portionen genießen und dann immer mit Produkten mit niedriger ED kombinieren.

## **Die kluge Mischung**

Es geht also vor allem darum, eine schlaue Mischung von Lebensmitteln mit unterschiedlicher Energiedichte hinzubekommen, um im grünen Bereich zu bleiben.

Der Vorteil: Man muss nicht auf Lieblingsnacks verzichten.

*Beispiel Käsebrot: Eine Scheibe Graubrot (40 Gramm) mit 1 Teelöffel Butter (5 Gramm) und 1 Scheibe Gouda (30 Gramm) belegt bringt es auf 229 Kilokalorien und eine Energiedichte von 3,1.*

Ein hoher Wert, der sich leicht herunterschrauben lässt, ohne dass Sie bei Käse und Butter Abstriche machen müssen.

Verzichten Sie einfach auf 10 Gramm Brot, lassen den Belag wie er ist und essen noch 2 Tomaten (100 Gramm) dazu. Das ergibt bei fast der gleichen Menge Kalorien (227 kcal) eine Energiedichte von 1,4 – perfekt! Und weil Sie 90 Gramm mehr Nahrung zu sich nehmen, sind Sie länger satt – besser geht's doch nicht! Mehr zum Thema unter [www.brigitte.de/energiedichte](http://www.brigitte.de/energiedichte).

## **Achtung, Getränke**

Die Ausnahme von der Regel: Für Getränke führt die Energiedichte zu falschen Ergebnissen. Softdrinks, Säfte oder Milchkaffee enthalten meist viel Wasser, was die Energiedichte stark senkt. Oft stecken aber auch viele Kalorien in Form von Zucker oder Fruchtzucker drin. Flüssigkeiten täuschen eine kurzfristige Sättigung vor, doch sie verschwinden sehr schnell aus dem Magen. Wir sorgen für Nachschub, ohne zu bemerken, dass die Kalorien „hängenbleiben“. Ein Liter O-Saft entspricht mit 420 Kilokalorien bereits einer Mahlzeit, aber wir kämen nie auf die Idee, ein Getränk als Lunch oder Abendessen zu verbuchen.

# Tipps aus der **Brigitte** - Diät

## **Gewicht halten, nicht zunehmen**

Das ist die wahre Herausforderung. Essen Sie möglichst nur dreimal am Tag, und essen Sie sich dabei satt. Der Stoffwechsel sollte nicht durch ständiges Naschen und Essen beschäftigt werden – selbst wenn es kleine Portionen sind – sondern in Ruhe Fett abbauen können. Hilfreich zum satt werden sind ballaststoffreiche Lebensmittel. Ballaststoffe, sogenannte **Slow Carbs** (langsame Kohlenhydrate), sind Nahrungsfasern, die wir nicht verdauen können. Sie haben kaum Kalorien und viele **weitere Vorteile**:

- Man muss sie gut kauen, und damit startet die Sättigung schon im Mund.
- Slow Carbs nehmen Wasser auf, dehnen und füllen den Magen, so dass man sich schneller satt fühlt.
- Sie verzögern die Magen-Entleerung, entschleunigen die Verdauung der Nährstoffe. Das schützt vor Heißhunger und senkt das Diabetes-Risiko.
- Lebensmittel, die viele Slow Carbs enthalten, sind von Haus aus fettarm.

## **Slow-Carb-reich sind**

Hülsenfrüchte, Austernpilze, Beerenobst, Topinambur, Avocado sowie Möhren, Paprikaschote und Vollkornbrot.

## **Wenn doch mal was runter muss ...**

Eine wissenschaftlich abgesegnete Möglichkeit ist das intermittierende Fasten. Und so funktioniert's: Es wird mehrere Stunden bis hin zu ein oder zwei Tagen gefastet. Empfehlenswert sind mindestens 16 Stunden, dann ist garantiert alles verdaut und die Energiespeicher sind leer. Bei den anschließenden Mahlzeiten gibt es keinerlei Beschränkungen. Während der Fastenphase hat der Stoffwechsel viele Stunden Zeit, Fett zu verbrennen. Wer es mit dem Essen anschließend nicht übertreibt, kann mit dieser Methode abnehmen und dabei etwas für seine Gesundheit tun. Studien zeigen, dass sich Blutdruck und Blutfettwerte verbessern.

## **Gibt es Nachteile?**

Nein. Längere Hungerphasen sind dem Körper von der Evolution her vertraut. Selbst wer 24 Stunden fastet, riskiert noch nicht, dass der Stoffwechsel runtergeregelt wird und das Gewicht wieder raufgeht (Jojo-Effekt).



**Fusilli mit Kürbis-Rahm**



**Brokkolistampf mit Spinat und Ei**

**Spinat-Garnelen-Curry**

**Paprikahuhn auf Schalottenkraut**

**... nächste Seite**

## Fusilli mit Kürbis-Rahm

1 Portion • vegetarisch



Salz und 1 Lorbeerblatt  
65 g Vollkorn-Fusilli oder -Spirelli  
200 g Hokkaido-Kürbis  
½ Zimtstange  
2 TL Olivenöl  
frisch gemahlener Pfeffer  
½ TL gehackte Rosmarinnadeln oder  
gemahlener Rosmarin  
100 g Lauchringe  
3 EL saure Sahne oder  
Sauerrahm (10 % Fett)  
2-3 TL Balsamessig  
(z. B. Aceto Balsamico di Modena)

## Paprikahuhn auf Schalottenkraut

1 Portion • Fatburn-Kick • Kalorienbremse



100 g grüne Peperoni oder Paprika  
40 g lila Schalotten oder 1 Zwiebel  
150 g Sauerkraut  
3 EL Tomatenstücke (Dose)  
1 TL Agavensirup  
Salz und weißer Pfeffer  
1 Bio-Hähnchenbrustfilet ohne Haut (150 g)  
1 EL Edelsüßpaprika  
2 TL Olivenöl zum Braten  
100 ml klare Hühnerbouillon  
2 EL saure Sahne oder Sauerrahm  
1 EL Milch (1,5 % Fett)  
1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale

## Spinat-Garnelen-Curry

1 Portion • Fatburn-Kick



125 g TK-Blattspinat  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Zwiebel  
100 g Bio-Kartoffeln  
1 EL scharfes Currypulver  
2 TL Rapsöl  
4 EL Tomatenstücke (Dose)  
2 Prisen Zucker  
80 g Kichererbsen (Dose)  
80 g TK-Garnelen (Bio oder  
aus nachhaltigem Fischfang, z. B. MSC)  
½ Bio-Zitrone  
Meersalz  
2 EL Naturjoghurt (1,5 % Fett)

## Brokkolistampf mit Spinat und Ei

1 Portion • vegetarisch • Kalorienbremse



100 g mehliges Bio-Kartoffeln  
Salz  
200 g TK-Brokkoli  
1 Würfel TK-Blattspinat (62,5 g)  
3 Schalotten  
3-4 weiche getrocknete Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
60-80 ml Gemüsesaft (z. B. von Alnatura)  
2-3 EL „Chili & Tomaten-Dressing“  
(von Kühne)  
schwarzer Pfeffer  
1 weich gekochtes Bio-Ei (Größe M)

- 1 Salzwasser mit Lorbeer aufkochen und Pasta nach Packungsanweisung darin kochen.
- 2 Kürbis mit Schale würfeln und mit Zimt in Olivenöl andünsten. Salzen, pfeffern und mit Rosmarin bestreuen. ½ - 1 Tasse Nudelwasser zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt dünsten. Porree zugeben und weitere 3-4 Minuten dünsten.
- 3 Pasta abgießen, abtropfen lassen und unter das Gemüse mischen. Saure Sahne unterheben.
- 4 Pasta auf einem Teller anrichten und mit Balsamessig beträufeln.

Fertig in 20-25 Minuten  
Portion ca. 410 kcal, ED 0,6  
E 14 g, F 15 g, KH 54 g, Ballaststoffe 14 g

- 1 Peperoni entkernen und in Ringe schneiden. Schalotten schälen.
- 2 Sauerkraut, Peperoni, Schalotten, Tomaten und Agavensirup mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Das Fleisch salzen, pfeffern und großzügig mit Paprika einreiben. In einer mittelgroßen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten in Olivenöl anbraten.
- 4 Fleisch zur Seite schieben, Kraut und Hühnerbouillon zugeben und alles ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt schmoren.
- 5 Saure Sahne, Milch und Zitronenschale verrühren. Das Fleisch längs aufschneiden und mit Kraut und Zitronensoße anrichten.

DAZU 1 Scheibe (30 g) Vollkornbrot  
Fertig in 20-25 Minuten / Portion ca. 420 kcal, ED 0,8  
E 44 g, F 14 g, KH 26 g, Ballaststoffe 12 g

- 1 Aufgetauten Blattspinat sanft ausdrücken und auseinanderzupfen. Knoblauch würfeln. Zwiebel und Kartoffeln in Spalten schneiden.
- 2 Knoblauch, Zwiebel und Curry in Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten.
- 3 Tomaten, Zucker, Kartoffeln, Kichererbsen und ½ Tasse Wasser zugeben und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt dünsten.
- 4 Spinat und Garnelen zufügen und weitere 2-3 Minuten garen.
- 5 Das Curry mit etwas abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft und Meersalz säuerlich-pikant abschmecken und mit Joghurt anrichten.

Fertig in 25 Minuten  
Portion ca. 415 kcal, ED 0,6  
E 31 g, F 13 g, KH 42 g, Ballaststoffe 12 g

- 1 Kartoffeln schälen. Kartoffelwürfel, Salz und ½ Tasse Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze 10 Minuten zugedeckt kochen. Brokkoli zugeben und weitere 10 Minuten kochen.
- 2 Spinat in siedendem Salzwasser nur kurz kochen, bis sich die Blätter gelöst haben. Abgießen, abtropfen lassen.
- 3 Schalotten und Tomaten halbieren, Knoblauch fein hacken und alles mit Gemüsesaft aufkochen. Bei kleiner Hitze 3-4 Minuten zugedeckt dünsten. Spinat vorsichtig ausdrücken und unter die Gemüsesoße rühren.
- 4 Dressing zu Kartoffeln und Brokkoli geben und alles mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Stampf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Brokkolistampf, Spinat und Ei anrichten und mit Pfeffer bestreuen.

Fertig in 25-30 Minuten / Portion ca. 390 kcal, ED 0,6  
E 21 g, F 16 g, KH 39 g, Ballaststoffe 14 g

## JULIA MAY

Seit vielen Jahren arbeitet Julia erfolgreich als Personal Trainerin in Hamburg.

Sie ist lizenzierte Fitness-Trainerin und hat im Laufe der Zeit weitere Zertifizierungen wie z. B. Medizinische Trainingstherapie, Rückenschule, Pilates und Schlingentraining erworben.

Julia hat ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht:  
„Bewegung ist für mich der Schlüssel zu einem erfolgreichen Alltag. Mit einem klaren Ziel vor Augen kann man alles erreichen: Verändere Deine Gedanken – und Dein Körper wird Dir folgen!“

[www.juliamay.me](http://www.juliamay.me)



## CREDITS

• **Programm/Darstellerin:** Julia May • **Regie:** Elli Becker • **Technische Produktionsleitung:** Rainer Huckele • **1. Kamera:** Andreas Tonndorf • **Kamera 2:** Florian Kurz • **Kamera 3:** Marco Löser • **Jib-Operator:** Rainer Huckele • **Lichttechnik:** Jörg Heinzmann, Milan Heinzmann • **Tontechnik:** Armin Bauer • **Haare & Make-Up Film:** Marlene Prasse • **Styling/Fotoproduktion:** Joana Claro • **Haare & Make-Up Fotos:** Armin Vogl Close-Up • **Fotos:** Frank Grimm • **Assistenz Set:** Nicolai Freising • **Catering:** Margot Sessler • **Programm:** Julia May • **Drehbuch:** Elli Becker, Julia May • **Schnitt:** Elli Becker • **Schnitt Trailer:** Marco Löser • **Menüdesign/DVD-Authoring:** Daniel Stegen • **Grafik/Layout:** Mary Lux • **Textredaktion:** Julia Hildebrandt • **Musikproduktion:** Stefan Fornaro, [www.audionetwork.com](http://www.audionetwork.com) • **Mix & Mastering:** Uli Preiss • **Idee und Redaktion BRIGITTE:** Nikola Haaks, Daniela Stohn • **Gruner + Jahr GmbH & Co KG Brand Business:** Petra Martens • **Produktionsleitung:** Harald Schubert, Daniel Gonschorek • **eine Produktion der** Unit Production Media Company • [www.upmc.de](http://www.upmc.de)

© BRIGITTE ist eine Marke der Gruner + Jahr GmbH & Co KG – Alle Rechte vorbehalten.

## Brigitte

### FIT UND SCHLANK OHNE GERÄTE



#### VIER VERSCHIEDENE PROGRAMME AUF EINER DVD:

Hier gibt's das richtige Workout für jeden Geschmack und jedes Trainingsziel – für Einsteiger oder Fortgeschrittene.

- TANZEN MACHT SCHLANK: **LATIN-DANCE**
- FLACHER BAUCH, STRAFFE BEINE UND EIN FESTER PO: **FUNCTIONAL BBP**
- FIGUR SANFT FORMEN: **PILATES**
- KÖRPER UND GEIST REINIGEN: **DETOX-YOGA**

Trainieren  
mit dem  
eigenen  
Körper-  
gewicht

**Mehr Abwechslung beim Training! 4 Programme für die Wunschfigur**

## Brigitte

### INTENSIV-WORKOUT ABNEHMEN, FIT WERDEN, SICH SCHÖN FÜHLEN!



**Funktionales, hochintensives Training (HIT) fordert jeden Muskel, ist unschlagbar effektiv und bringt schnell sichtbare Ergebnisse.**

Die knackigen 20-Minuten-Workouts dieser DVD verbrennen jede Menge Kalorien und straffen die Muskeln am ganzen Körper – für eine Figur in Topform!

3 High  
Intensity  
Programme  
ohne  
Geräte

#### FLEXIBEL & INDIVIDUELL:

- 2 verschiedene Warm-ups
- 2 Cool-downs
- 3 Workouts

Einfach nach Wunsch kombinieren oder als fertig zusammengestellte Programme trainieren.

## Brigitte

### FATBURN & BODYSHAPE DAS GROSSE WORKOUT

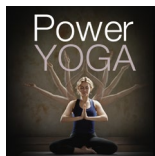
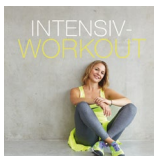
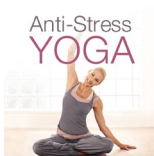
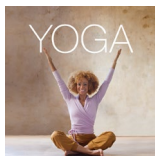


**Drei starke Programme, die sich perfekt ergänzen: Effektives Training mit viel Spaß & Abwechslung!**

- Fatburning mit Latin Dance – coole Moves aus Salsa, Reggaeton, R'n'B & Dance-Aerobic
- Flacher Bauch mit Cantienica® – extrem effektives und äußerst sanftes Spezialtraining für die Körpermitte
- Straffe Formen mit Yoga-Pilates – harmonische Body-Mind-Übungen für eine straffere Silhouette

**Mit 3 Programmen zur Wunschfigur!**

**So mobil wie du:** Die besten BRIGITTE Workouts gibt's auch als Apps!



für iPad & iPhone