



rotz sinkender Temperaturen steigt der Rocksaum. Das liegt an den aktuellen Herbst-/Wintertrends – sie setzen jetzt auf kurze Wollröcke und Musterstrumpfhosen statt weiter, warmer Hosen. Leider. Denn vorbei ist die Zeit, in der wir uns nach einem kalorienarmen Sommer in den deftigen Verlockungen des Winters verlieren konnten - der wetterfesten und kilotrotzenden Kleidung sei dank. Doch freudloses Kalorienzählen wird uns nicht die Laune am goldenen Herbst verhageln! OK! zeigt die zehn besten Diäten, mit denen sich Heidi Klum & Co. fit für den Frost machen. Auch die Modelqueen verzichtet ungern, betont immer wieder, dass sie niemand sei, der "nur Hühnchen und Salat" esse. Deshalb schwört die 37-Jährige gerade im Herbst auf Sauerkraut. Als Suppe oder pur – Heidi liebt das Gericht )))

## **ATKINS**

Wie funktioniert's? Die schlechte Nachricht: Nicht erlaubt sind Zucker, Alkohol, Obst. Brot. Kartoffeln und Nudeln. Denn bei der Atkins-Diät verzichtet man weitgehend auf Kohlenhydrate. Die gute Nachricht: Fett und Eiweiß sind erlaubt! Zum Beispiel Fisch. Steak, Eier und sogar

Wie sind die Erfolgschancen? Wenn man dazu Sport macht: gut! Denn wenn der Körper keine Kohlenhydrate bekommt. bedient er sich bei Belastung aus den körpereigenen Fettreserven.

Wer macht sie noch? Auch Jennifers beste Freundin Courteney Cox bleibt damit schlank, genauso wie die Schauspielerinnen Renée Zellweger, Catherine Zeta-Jones und Angelina Jolie.



## **DETOX**

Wie funktionierts? "Entgiften" heißt das Zauberwort, das Promi-Doc Nish Ioshi zur Grundlage seiner Diät gemacht hat. Damit alle Giftstoffe aus dem Körper

weichen, ist eine dreiwöchige Fasten-Kur nach einem speziellen Diätplan angesagt. Zwischendurch gibt's einen Weizengras-Drink (Foto). Verboten sind Kaffee, fast alle Milchprodukte, Kartoffeln, Früchte (außer Bananen), Tomaten, Pilze, Alkohol, Süßigkeiten oder rotes Fleisch.

Wie sind die Erfolgschancen? Wer es durchhält, bleibt top in Form. Angeblich soll es auch keine Heißhungerattacken geben.

Wer macht sie noch? Victoria Beckham war gerade erst bei Nish Joshi in Behandlung und auch "Mr. Big",

Chris Noth, nahm damit ab.

HUDSON

Noch vor einem Jahr musste die Schauspielerin am Strand kaschieren **WEIGHT WATCHERS** Wie funktioniert's? Abnehmen ohne Diät! Das ist das Motto

von Weight Watchers. Für jedes Nahrungsmittel werden Punkte vergeben. Was am Tag gegessen wird, bleibt jedem selbst überlassen - die Maximalpunktzahl (richtet sich nach Gewicht) darf allerdings nicht überschritten werden.

Wie sind die Erfolgschancen? Jennifer Hudson, 29, hat damit fünf Kleidergrößen abgespeckt und sagt: "Es ist kein Problem, mit dem Punkteplan dauerhaft gut und glücklich zu leben."

Was kostet das Programm? Die einmalige Anmeldegebühr beträgt 15 €, die wöchentlichen Gruppentreffen 11 €. Infos: www.weightwatchers.de

**WeightWatchers** 

-36 Kilo

HEUTE

42 | 20 | 0

in aus ihrer deutschen Heimat. Damit befolgt sie zum einen den fettarmen Ernährungsplan von David Kirschs New-York-Diät und kurbelt gleichzeitig mit dem Verzehr von Weißkohl ihre Verdauung an. Ein echter Kilo-Crasher ist die Kohlsuppen-Diät. Wer schnell ein paar Pfunde loswerden will, ernährt sich einige Tage ausschließlich von der Suppe. Danach passt auch die Herbstmode des vorletzten Jahres wieder.

Auch Lilly Becker weiß: Trotz Kälte bleibt die Mode knapp. Ihr Must-have für den Herbst: die Skinny Jeans (dt. hauteng). Um darin eine gute Figur zu machen, nahm die Ehefrau von Boris Becker in nur drei Wochen zwölf Schwangerschaftskilos ab. Wie? "Morgens Joghurt, nur Eiweiß, viel Wasser oder Tee. Abends habe ich Hühnchen oder Fisch mit Gemüse gegessen." Hungern? Wollte die 34-Jährige aber nicht. Für den kleinen Appetit zwischendurch empfiehlt



## **NEURO-TRIM-DRINK**

Was ist drin? L-Carnitin (wandelt Fett in Energie um), Koffein für den Stoffwechsel, Konjac-Wurzel (sättigt), ein ayurvedischer Pflanzenextrakt (bremst Heißhunger), Trauben und grüner Tee, um die Fettverbrennung anzukurbeln.

Wie sind die Erfolgschancen? Der Drink wirkt als Appetitzügler, deswegen sollte man ihn etwa eine halbe Stunde vor dem Essen zu sich nehmen. Die Ballaststoff-Fasern quellen bis ums 200-Fache im Magen auf, dadurch entsteht ein Sättigungsgefühl. Natürlich ist es wichtig, sich zusätzlich gesund und ausgewogen

## Wo bekommt man den Drink?

In Deutschland leider noch nicht, aber online über www.drinkneuro.com

Zaubertrank Auch Lady Gaga schwört auf "Neuro Trim". Eine Flasche kostet ca. 2 Euro







Boden nach

ansetzen

unten

nicht, dass sie nichts mehr isst, sondern auswählt: wenn Kohlenhydrate, dann Vollkorn. Viel Gemüse, mageres Fleisch und Milchprodukte. Ganz auf Kohlenhydrate zu verzichten war ihr nicht gelungen.

Wie sind die Erfolgschancen? Nur bei dauerhafter Nahrungsumstellung bringt es was. Dann aber hervorragend! Fergie bestellt sich übrigens ihre

fünf Mahlzeiten am Tag über einen amerikanischen Diät-Lieferservice nach Hause. Wie praktisch!

Was hilft noch? Damit ihr

Sportprogramm effektiver wird, trägt die Black-Eyed- Peas-Sängerin spezielle Schuhe. Sie sollen durch ihre Polsterung mehr Muskelpartien ansprechen, die dann mehr Fett verbrennen.

> **Spezialschuhe** Für mehr Fettverbrennung, z.B. Adidas





Jede

andere sieh

besser aus

JESSICA ALBA Verkehrte Welt: Die superschlanke Schauspielerin jammerte gerade in der Zeitschrift "GQ": "Meine Brüste hängen, ich habe Cellulitis, und meine Hüften sind auch breiter geworden." Seit der Geburt von Töchterchen Honor 2, sieht ihrer Meinung nach "jede andere Schauspielerin besser aus als ich." Was die 29-Jährige aber nicht davon abhielt, ihren Traumkörper im Männermagazin leicht bekleidet zu zeigen …





DIE "DOC-TORS-DIET"

Wie funktioniert's? Essen, was einem schmeckt (auch Schokolade und Brot), essen, bis man satt ist: Das verspricht Abnehm-Experte Dr. Michael Spira, Seine Methode soll die Produktion neuer Fettzellen verhindern. Dazu isst man "gute Kohlenhydrate" wie Vollkorn oder Süßkartoffel zu jeder der drei Mahlzeiten am Tag, lässt "schlechte Kohlenhydrate" wie in Donuts oder Kartoffelbrei weg. Denn sie sorgen angeblich dafür, dass sich neue Fettpölsterchen bilden.

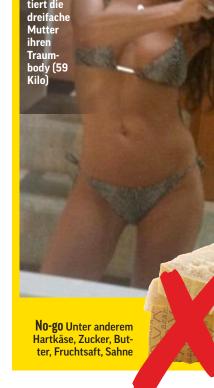
Wie sind die Erfolgschancen? Nie

wieder Jo-Jo-Effekt: Jedes Mal, wenn Fettzellen wie bei einer Diät schrumpfen, produziert der

Körper einfach neue, so die Erkenntnis des Docs. Deshalb könne man mit Kalorienzählen sein Gewicht selten halten.

> VIP-Anhänger Auch Kim Cattrall oder Naomi Campbell halten mit seiner Methode ihr Gewicht





DEMI

MOORE

setzt auf

Sport und

**FITNESS-DIÄT** 

Wie funktioniert's? Personaltrainer Frank Wierigs verbietet Kohlenhydrate ab der zweiten Tageshälfte. Dazu mindestens dreimal die Woche Sport. "Morgens eine Stunde ist am effektivsten", erklärt er. Im Anschluss darf zwei Stunden nichts gegessen werden – der sogenannte Nachbrenneffekt sorgt für erhöhte Fettverbrennung.

Wie sind die Erfolgschancen? "Bei 90 Prozent meiner Klienten hat das Kohlenhydrate-Verbot den größten Effekt!", berichtet der Personaltrai-

ner, der auf Mallorca sein "Inselbootcamp" betreibt.

**Danielas Diät-**Tipp? Weniger ist mehr: Je mehr Diät sie mache, desto "fetter" werde sie. "Bei meiner letzten Eiweiß-Diät nahm ich drei Kilo zu!

Stark Kurzhanteln oder Wasserflaschen als Gewichte, zum Beispiel bei

Kniebeugen



**ZONEN-**DIÄT Wie funktioniert's? Demis Ernährung besteht zu 40 Prozent aus Kohlenhydraten, zu 30 Prozent aus Eiweiß und zu 30 Prozent aus Fett. Auf dem Speiseplan stehen neben Kartoffeln, Vollkornbrot und Reis vor allem viel gedünstetes Gemüse, Fisch und mageres Fleisch. So bleibt der Insulinspiegel konstant. Heißhungerattacken werden optimal gebremst. Wie sind die Erfolgs-HÄLT chancen? Die Nahrungs-IHR aufnahme sollte in regelmä-GEWICHT ßigen Abständen von fünf Stunden stattfinden. Hält man sich daran, kann der Gewichtsverlust zwischen 500 g und 1,5 kg pro Woche betragen. Wer macht sie noch? Jennifer Aniston, Brad Pitt

))) das Ex-Model Smoothies, Reiscracker, sättigende Bananen oder Äpfel.

Aussehen wie ein Star, das spornte Kult-Blondine Daniela Katzenberger, 24, zu ihrer Diät an. Sie engagierte während ihrer Doku-Soap "Goodbye Deutschland" Personaltrainer Frank "Franco" Wierigs. Im Figur-Talk mit OK! verriet uns ihr Diät-Coach, wie sie mit seiner Hilfe sechs Kilo abgenommen hat: "Kohlenhydrate stehen ab 14 Uhr auf dem Index! Keine Teigwaren, kein Reis, keine Nudeln, dafür viel Proteine wie Eiweiß", empfiehlt er. Außerdem setzt er auf den Energiespender Fett - zum Beispiel im Hühnerfleisch. Von Abnehmen ohne Sport hält der Experte hingegen gar nichts: "Mindestens dreimal die Woche Kraft- und Ausdauertraining muss sein." Dazu gehöre aber auch schon ein zügiger Herbstspaziergang oder eine ausgedehnte Radtour. "Hauptsache Bewegung!", betont Wierigs. Einfach, aber effektiv.

Meike Rhoden



FRÜHER

Kein Fast

Food mehr



42 2010