

PRESSETEXT

Buch-Neuerscheinung:

Schlank im Dunkeln – Abnehmen mit der revolutionären Sinnesformel

Sascha Oliver Martin, Ralf Mechlinski

Herbst 2012, Goldegg Verlag

Schlank im Dunkeln: Die Revolution der Sinne

Jeder ist mündig zu wissen, was er essen soll, meinen die Autoren des neuen Buches „Schlank im Dunkeln – Abnehmen mit der revolutionären Sinnesformel“. Um die Sinne zu schärfen, empfehlen sie das Essen im Dunkeln

Das Schmecken neu lernen

Im Restaurant ist es stockfinster, der Sehsinn hat Pause. Nur der Geruch, die Form und die Konsistenz der Nahrungsmittel verraten, was auf dem Teller ist. Und natürlich der Geschmack. „Essen im Dunkeln entwickelt ein hohes Bewusstsein für die Nahrung“, weiß Ralf Mechlinski, der Dunkelrestaurants in Berlin, Köln und Hamburg leitet und gemeinsam mit Fitnesstrainer und Ernährungsexperte Sascha Oliver Martin Seminare anbietet. Soeben ist ihr gemeinsames Buch „Schlank im Dunkeln – Abnehmen mit der revolutionären Sinnesformel“ erschienen. Selbst mit seinem Gewicht kämpfend beobachtete Ralf Mechlinski, dass blinde Menschen kaum Figurprobleme haben, und folgerte daraus, dass sie wohl anders essen müssen. Im Dunkeln essen wir langsamer und hören auf, wenn wir satt sind – obwohl der Teller noch nicht leer ist. Das Essen schmeckt intensiver, weil wir es ohne Ablenkung bewusst wahrnehmen; denn im Alltagsstress kommen Genuss und Geschmack hochwertiger Lebensmittel oft viel zu kurz.

Der Körper weiß, was gut ist

Wir entwickeln schlechte Essgewohnheiten, etwa indem wir nebenbei vor dem Bildschirm essen und Fertiggerichte aus der Mikrowelle verschlingen. Dabei spüren wir nicht mehr, was uns gut tut. Doch unser Körper hat ein genetisches Gedächtnis: Er weiß, welche Körperform natürlich ist, wie viel Fett er bei guter Ernährung speichert und abbaut und welcher Muskel- und Stoffwechselltyp er ist. „Als ich mich entschied, abzunehmen und dafür sozusagen das Essen neu zu lernen, erinnerte sich mein Körper automatisch daran, was gut für ihn ist. Jetzt fühle ich mich in meiner Haut wieder wohl, das ist ein enormer Gewinn an Lebensqualität“, erzählt Ralf Mechlinski. Von der Umstellung profitieren nicht nur Gewicht und Aussehen, sondern auch Gesundheit, Fitness, Partnerschaft und Freizeitverhalten.



Die Formel für das Wohlbefinden

Die Sinnesformel ist das Ergebnis gemeinsamer Überlegungen des Autorenteam: Sie zeigt das derzeitige Ernährungsverhalten und damit das momentane Wohlbefinden an. Die Nahrungsqualität, die Bewusstheit beim Einkauf und Essen, gute und schlechte Angewohnheiten und die Intuition entscheiden darüber, wie zufrieden wir sind. Kalorienzählen und Ernährungstabellen, Body Mass-Index und Verbote finden in dieser Formel keinen Platz. Für alle, die am Beginn der Umstellung Leitlinien brauchen, gibt es jedoch einen Lebensmittelplan und Rezepte. Dabei finden alle Kochtypen – die geduldigen und die eiligen – Ideen und Anleitungen für leistbare Gerichte auf hohem geschmacklichen und qualitativen Niveau. „Schlank im Dunkeln“ ist ein sehr individuelles Konzept, bei dem man nur so viel verändern muss, wie man gerade will – immer mit dem Ziel, sich achtsam zu ernähren und damit ein ausgeglichenes Leben zu führen.

Die Autoren stehen für Interviews zur Verfügung.

Schlank im Dunkeln – Abnehmen mit der revolutionären Sinnesformel

Sascha Oliver Martin, Ralf Mechlinski
ISBN 978-3-902729-84-2
Hardcover, 341 Seiten
Eur 22,00 [A]/21,40 [D]/28,06 CHF UVP
Neuerscheinung Herbst 2012, Goldegg Verlag

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Goldegg Verlag GmbH
Mommsengasse 4, 1040 Wien
Mag. Maria Schlager-Krüger
Tel. +43 1 505 43 76-46 Fax -20
Mobil +43 699 1440 4445
maria.schlager@goldegg-verlag.at
<http://www.goldegg-verlag.at>

