



- (1) **BODYCHANGE QUICKIES KOCHBUCH**
- (2) **BODYCHANGE SHAKE KOCHBUCH**

Riva 2016 • 272 Seiten • 19,99 • 978-3-7423-0192-5 ★★☆☆(★)

Riva 2016 • 96 Seiten • 9,99 • 978-3-7423-0198-7 ★★☆☆

Brauche ich einen WOW BODY?

Es gibt unzählige Diäten, Abnehmprogramme und ähnliche Aktivitäten. Ich bin skeptisch, obwohl auch ich ein paar Kilos abnehmen sollte. Doch ich habe den Eindruck, dass alle so funktionieren: Während ich abnehme, nimmt der Geldsack anderer Menschen zu. BodyChange ist so ein Ding. Man kann sich darüber im Internet informieren. Aber wenn ich sehe, dass man sich Grüntee-Zimt-Kapseln und andere ‚Leckereien‘ im Shop des Unternehmens kaufen kann oder soll, dann lasse ich lieber die Finger davon. Für alle Rezepte im **BodyChange-Shake-Kochbuch** braucht man das Shakepulver des Ladens. Nix für mich. Aber ich will niemanden davon abhalten, sich intensiver mit diesem Programm auseinander zu setzen...

Das **BodyChange-Quickies-Kochbuch** ist da schon eher zu empfehlen. Für einige Rezepte muss man zwar da auch im Shop notwendige Produkte kaufen, aber andere kann man auch ohne zu bezahlende Zutaten ausprobieren. Im Großen und Ganzen stimmt es auch, was im Vorwort behauptet wird: „Alle Rezepte in diesem Buch lassen sich in maximal 30 Minuten



zubereiten – und das ganz einfach, ohne spezielle Kochkünste und viel Chichi...“ Man soll sogar damit zurechtkommen, wenn man überhaupt nicht kochen kann oder will. Da runzle ich die Stirne, denn ich koche und esse gerne.

Am besten gefallen mir in diesem Buch die Rezepte, die von Teilnehmern beigesteuert wurden. Etwa das Rindersteak mit Zwiebeln und Limettendip (S. 86) Das klingt lecker, ist einfach, und das Foto dazu macht richtig Appetit, wie die meisten Fotos in diesem Buch. Etwas schwieriger sind die Tomaten-Spinat-Muffins. (S. 156) Aber auch machbar, sieht auch lecker aus. Auch andere Rezepte (nicht von Teilnehmern) locken mich, sie auszuprobieren. Z. B. Ruck-Zuck-Hackbällchen (S. 144) oder scharfe Zitronen-Hähnchen-Tapas (S. 147)

Dazwischen Ratschläge, die man durchaus befolgen kann: „Trinke über den Tag verteilt mehrere Tassen grünen Tee.“ „Bewege dich – nimm die Treppe statt den Aufzug.“ (S. 51) Quickie-Fitness-Übungen gibt es auch. Und zweideutige Anmerkungen: „There’s always time for a quickie!“ Solche Seiten sind plakativ gestaltet, man kann sie sich rausschneiden und in der Küche oder in der ganzen Wohnung verteilt aufhängen... „EAT LESS SUGAR“ ... „KOCH DICH SCHLANK“ ...

Ja, es geht auch um Sex. Man und frau können hier nicht nur ihr Wunschgewicht erreichen, sie können sich dabei auch ‚rundum sexy fühlen‘. (S. 158) Und letztlich: „BodyChange – it’s a lifestyle not a diet.“ (S. 110) mit dem Ziel: „GET YOUR WOW BODY NOW“ (S. 159) Doch ich frage mich: Kann man seinen Körper ändern??? Brauche ich einen WOW BODY???