



Patric Heizmann

Ich bin dann mal  
**SCHLANK** Die Show  
LIVE

## Gewichtiges mit Witz

Bei Heizmann wird Wissensvermittlung zum Event

**S**chwere Themen leicht gemacht: Wenn es um Ernährung, Abnehmen, Sporttreiben und gute Vorsätze geht, hört der Spaß schnell auf. Das klingt nach Volkshochschule und Verzicht. Ganz anders bei Patric Heizmann. Der Ich-bin-dann-mal-schlank-Bestseller-Autor hat eine Methode entwickelt, mit der man abnehmen kann, ohne zu hungern – frei nach seinem wissenschaftlich fundierten Motto „Du darfst alles essen – nur nicht immer“. Sein Programm präsentiert Heizmann in bester Entertainer-Manier als abendfüllende Show im Rahmen von großen Deutschland-Tourneen. Seine Auftritte sind dabei umjubelt wie die eines Comedians. Kein Wunder – wenn er seine Methode live vorstellt, darf herzlich gelacht werden: Über Diätstreber und Schweinehunde, über versteckte Waschbrettbäuche, Feinkostgewölbe und Problemzonen aller Art. „Das ist Gutes für Geist, Magen und Zwerchfell – leicht bekömmliche Ernährungsberatung“, urteilte die „Welt kompakt“.

### Patric Heizmann als Speaker

Der gelernte Sport-Manager begeisterte mit mehreren Bestsellern aus seiner Ich-bin-dann-mal-schlank-Reihe und seiner furiosen Bühnenshow schon mehr als 300000 Leser und Zuschauer. Er ist Kolumnist bei renommierten Zeitschriften und kann als Speaker zur Unterstützung des Gesundheits-Managements in Unternehmen gebucht werden ([kontakt@patric-heizmann.de](mailto:kontakt@patric-heizmann.de)).



## Schlank dank Kraft

Kurz und knackig: Muskelaufbau hilft beim Abnehmen

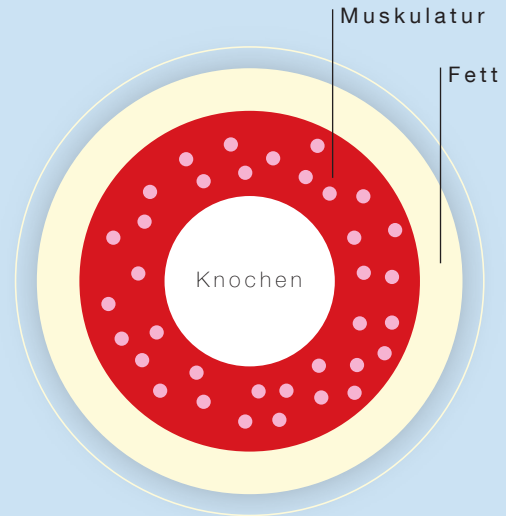
**W**alken, Joggen, Schwimmen oder Gymnastik – all das ist prima fürs Wohlbefinden, tut gut und bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Nur beim Abnehmen führt Ausdauersport häufig zu Enttäuschungen nach dem Motto: Jetzt habe ich eine halbe Stunde gesportelt und kein Gramm abgenommen. Die Ich-bin-dannmal-schlank-Methode setzt daher gezielt auf Muskelaufbau zum Abbau überflüssiger Pfunde. Denn Muskeln verbrennen rund um die Uhr Fett. In diesem Booklet finden Sie die drei wichtigsten Übungen dazu, die auch in der Bühenshow vorgestellt werden. Unsere Muckis sind nämlich wahre Vielseitigkeitswunder. Sie wirken nicht nur als Abnehmhelfer, sondern schützen auch vor Verletzungen, stärken das Immunsystem und die Koordinationsfähigkeit. Außerdem bewahren sie die Knochen vorm Verschleiß, halten beweglich und gesund – allerdings nur, wenn sie gepflegt, also gefordert werden. Mit ein bisschen Training schafft das jeder. Selbst völlig untrainierte Einsteiger können ihre Kraft in kurzer Zeit erheblich steigern und den Körper zum Dauerfettverbrenner machen. Auf den nächsten Seiten sehen Sie, wie sich ein Muskel verändert, wenn er trainiert wird.

**BOING!**

Wenn dieses Geräusch auf der CD ertönt, schauen Sie sich die folgenden Seiten an. Mit den Bildern und Grafiken verstehen Sie die Inhalte besser.

## Der Muskel – noch ist er fit

Dieser Querschnitt durch ein Bein zeigt, wie ein gesunder Muskel aussieht, beispielsweise der von einem durchschnittlich sportlichen Jugendlichen. Alle vorhandenen Kraftwerke (die Punkte) in den Muskeln arbeiten, die Fettschicht unter der Haut ist normal ausgeprägt.



Muskelkraftwerk







# Der Brust-Former

**Der Brust-Former** funktioniert wie der gute alte Liegestütz auf Knien. Er trainiert Brust- und Schulterbereich und stärkt die Bauchmuskulatur.

**So geht's:** Legen Sie sich flach auf den Bauch, schließen die Beine und winkeln die Unterschenkel an (die Fußfesseln dürfen sich auch überkreuzen). Die Hände werden seitlich aufgestützt, sodass Ober- und Unterarm einen rech-

ten Winkel ergeben. Nun drücken Sie sich mit geradem Rücken langsam vom Boden weg – bis die Ellenbogengelenke minimal angewinkelt sind (nicht ganz durchstrecken). Dann geht's wieder abwärts, bis der Körper fast auf dem Boden liegt. Ablegen dürfen Sie nicht. Stattdessen zählen Sie „einundzwanzig, zweiundzwanzig“ und stemmen sich wieder hoch.



Geübte machen das Gleiche ohne Haltephase. Sie dürfen dabei nur mit den Füßen den Boden berühren – die Knie sollen in der Schwebe halten.



Geübte absolvieren den gleichen Bewegungsablauf ohne Haltephase, heben dabei aber ein Bein hoch. So muss das Standbein die Streckung allein schaffen.



# Der Po-Former

**Der Po-Former** stärkt den unteren Rücken, die Beinrückseite und formt außerdem den Po.

**So geht's:** Sie legen sich flach auf den Rücken, winkeln die Beine an, sodass die Füße auf dem Boden stehen. Die Knie sind in einem Winkel von etwas weniger als 90 Grad angewinkelt. Drücken Sie den Po jetzt ganz langsam so weit wie mög-

lich nach oben. Am höchsten Punkt kneifen Sie dann die Pobacken fest zusammen und halten die Spannung, während Sie langsam zählen: einundzwanzig, zweiundzwanzig. Dann senken Sie ab bis knapp über dem Boden. Einmal hoch, anspannen, zählen und runter – das ist jeweils eine Wiederholung.





## Lesen, lernen und löffeln Sie sich schlank...

Heizmanns Bestseller: jede Menge Vergnügen, null Kalorien.  
Damit die Show zu Hause weitergeht



### Kochbuch und Ratgeber

Erweitern und vertiefen Sie Ihr Wissen mit viel Spaß:

Patric Heizmann · Ich bin dann mal schlank

Draksal Fachverlag · Kochbuch ISBN 978-3-93290-863-7 | 17,95 Euro

Ratgeber ISBN 978-3-93290-856-9 | 19,90 Euro

## Ich bin dann mal SCHLANK Die Show LIVE 83:30

Endlich auf CD – die Highlights aus dem großen Eventvortrag

01. Schneewittchenkomplex.....7:37
02. Teure Regierung.....3:41
03. Naschdemenz.....1:40
04. Steinzeit-Hartz IV.....3:43
05. Von Papier und Briketts.....5:33
06. Gemüse mal lecker.....3:29
07. Vorsicht – Killer-Öle.....2:57
08. Alles Tofu oder was?.....7:16
09. Flachpopo und Winkearm.....3:31
10. Sport ist Mord.....4:11
11. Fett weg nach 30 Minuten?.....3:57
12. Sport macht dick!.....4:14
13. Fettverbrennung rund um die Uhr.....5:27
14. Jeder hat 'nen Waschbrettbauch.....6:17
15. Faustformel und Kerosin.....4:58
16. Rund um die Heizmann-Uhr.....4:48
17. Die Hutze – Freund und Helfer.....4:21
18. Der perfekte Tag.....5:52

## Impressum

**Draksal Fachverlag**

Postfach 10 04 51

D-04004 Leipzig

Deutschland

[www.draksal-verlag.de](http://www.draksal-verlag.de)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne die Zustimmung des Draksal Fachverlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Sprecher:  
Patric Heizmann  
Studio: Live Audio  
Medienproduktion,  
Ansgar Döbertin, Hamburg  
Fotos: Udo Bojahr  
Art Director:  
Katharina Osterwald  
Redaktion:  
Journalistenbüro Hamburg  
Litho: Alexia Nendza

Die Methoden, Gedanken, Tipps, Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen des Autors und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat und/oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer/Ernährungsberater. Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden ist ausgeschlossen.



# Ich bin dann mal SCHLANK Die Show LIVE

Dieses Hörbuch  
gefährdet  
Ihr Übergewicht

Gesundheits-Coaching mit Comedy: Lachen Sie sich schlank

Schon mal was von Naschdemenz und Frustfuttern gehört? Oder von Hüftgold und Schenkelsilber, von Rettungsringen, die wachsen, weil trotz bester Vorsätze doch wieder zu viel im Schnitzelfriedhof gelandet ist? Wenn der Entertainer und Bestseller-Autor Patric Heizmann auf der Bühne mit Witz und Charme über gesunde Ernährung spricht, wird viel gelacht und dabei höchst amüsant gelernt, wie man ein paar Pfunde verlieren und das Leben trotzdem genießen kann.

„**Patric Heizmann – der Senkrechtstarter unter den Ernährungs-Gurus**“ Hörzu

„**Fett-weg-Beratung mit Hirschhausen-Schmäh. Per Comedy- und Kabarett-Häppchen zur Traumfigur. Mal was anderes. Und: Von führenden Ökotrophologen empfohlen.**“ Stern

ISBN 978-386243-029-1



9 783862 430291

© 2011 Draksal Fachverlag. Alle Rechte vorbehalten.