

## So leicht war abnehmen noch nie!

InStyle Online sprach mit Katharina Bachman über ihren Bestseller „SOS - Schlank ohne Sport“. Außerdem verrät die Autorin, das Geheimnis des siebentägigen Entgiftungsplans



© PR

### Schlank und gesund

Autorin Katharina Bachman des „SOS - Schlank ohne Sport“-Bestsellers nahm mit dem Entgiftungsplan insgesamt 17 Kilo ab - und wurde ihre Diabetes und Cellulite los

InStyle Online: Wie haben Sie die „SOS“-Diät entdeckt?

Katharina Bachman: Zunächst ganz wichtig: „SOS - Schlank ohne Sport“ ist keine Diät. Es handelt sich dabei um einen 7-Tage-Entgiftungsplan, gefolgt von einer Ernährungsumstellung. Deshalb unterscheidet sich „SOS - Schlank ohne Sport“ auch von herkömmlichen Diäten in vielen Details. Zum Beispiel darin, dass man hier so viel essen kann, wie man will.

Ist das „SOS - Schlank ohne Sport“-Detox, die einfachste 'Diät' der Welt?

Es ist der einfachste Weg, wieder zu einer gesunden Lebensweise zurück zu finden und dabei schlank, fit und glücklich zu werden – und auch gesund. Ich möchte behaupten, es war vielleicht noch nie so einfach!

Ihre drei Durchhalte-Tipps für den „SOS“-Entgiftungsplan?

Die vielen Diäten, die mein Mann und ich schon ausprobiert haben, sind leider alle missglückt. Kein einziger Tipp hat wirklich funktioniert. Wir hatten die Pfunde schneller wieder drauf, als wir sie abgenommen hatten. Mit dem „SOS“-Entgiftungsplan hat es dann endlich geklappt. Meine drei Tipps sind: 1. Tun. 2. Tun. 3. Tun – ohne Wenn und Aber! Halten Sie sich möglichst eng an den Plan, es sind schließlich nur sieben Tage. Beherrigen Sie die vielen wichtigen Hinweise zu Lebensmitteln im Buch und freuen Sie sich darauf, anzufangen. Denn der „SOS“-Entgiftungsplan hat eine schöne Nebenwirkung: Die Pfunde purzeln.

Planen Sie weitere Bücher oder ist die SOS-Geschichte „auserzählt“?

Auserzählt ist sie noch lange nicht! Täglich bekomme ich unzählige Mails von Lesern, die mir ihre ganz persönliche Erfolgsgeschichte mit dem Entgiftungsplan und/oder der Ernährungsumstellung erzählen. Oft sitze ich da und mir kommen die Tränen. Es sind Freudentränen. So viel Dankbarkeit die mir entgegen gebracht wird, kann ich kaum in Worte fassen. Vielleicht wird es ein drittes „SOS“-Buch geben. Das zweite Buch ist bereits in Arbeit: „SOS - Das Kochbuch“, mit einem Vierwochen-Plan für die Ernährungsumstellung für morgens, mittags, abends, 100 Rezepten. Vielleicht werden es auch mehr, ich bin gerade so gut in Fahrt.

Mehr zum Thema: