Die Moderatorin verzichtet vor wichtigen Auftritten auf das Abendessen.

KATJA BURKARD (50)

DINNER-CANCELLING

So funktioniert's:
„Wenn ich einen wichtigen Auftritt habe, dann setze ich davor am liebsten auf Dinner-Cancelling. Klingt einfach, erfordert aber Disziplin", verrät uns die RTL-Moderatorin. Zwischen dem letzten Essen und dem Frühstück sollten mindestens 14 Stunden liegen. Während der nächtlichen Ruhephase muss der Körper so keine Energie für die Verdauung aufwenden. Dabei werden nämlich freie Radikale freigesetzt, die für Gewichtszunahme und Zellalterung verantwortlich sind. Um eine ausgewogene Vitamin-Zufuhr zu gewährleisten, ist ein gesundes und reichhaltiges Mittagessen empfehlenswert.

Das perfekte Mittagessen

520 Kalorien

Mandel-Spinat-Pfannkuchen

Zutaten für 2 Personen:
100 g Weizenmehl · 30 g gemahlene Mandeln · 30 g gehackte Mandeln · Salz · 2 Eier · 200 ml Mineralwasser · 250 g Champignons · 300 g TK-Blattspinat · Pfeffer · 1 EL Öl

Mehl mit Mandeln und etwas Salz mischen. Das Ganze mit Eiern und Mineralwasser zu einem Teig verrühren. Die Champignons vierteln und andünsten. Den Blattspinat dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hälfte des Teigs in eine Pfanne gießen und zu einem beidseitig goldbraunen Pfannkuchen backen. Für den zweiten Pfannkuchen Selbiges wiederholen. Die Pfannkuchen mit dem Gemüse anrichten und servieren.

Tipp: Als Dessert eignen sich Himbeeren mit Quark.

SCHLANK-FENG-SHUI

So funktioniert's:
„Feng-Shui dient der Harmonisierung der Umgebung", erklärt uns die frischgebackene Mama, die gerade ein Abnehmprogramm für Mütter entwickelt (www.bebetterMUM.de). Die Moderatorin setzt auf die chinesische Lehre und erklärt uns, worauf man im Schlafzimmer achten sollte, um einen erholsamen Schlaf zu garantieren.

1 *Das Bett sollte mit dem Kopfende an einer Wand stehen, das repräsentiert Sicherheit.*

2 *Die Position zwischen Fenster und Tür ist nicht ratsam, dort entsteht ein Durchzug, der sich negativ auswirkt.*

3 *Im besten Fall befindet sich kein Spiegel im Schlafzimmer – falls doch, sollte er nicht dem Bett gegenüber platziert sein.*

4 *Harmonie ist alles: Wählen Sie für Möbel Naturmaterialien mit runden Kanten und für die Bettwäsche sanfte Farben ohne Muster.*

5 *In der Wand hinter dem Bett sollten keine Wasserrohre sein. Ein Leitungssuchgerät finden Sie in jedem Baumarkt.*

6 *Vermeiden Sie Fernseher, Handys und Co. Sie erzeugen magnetische Felder, die den Schlaf stören.*

KERSTIN LINNARTZ (39)

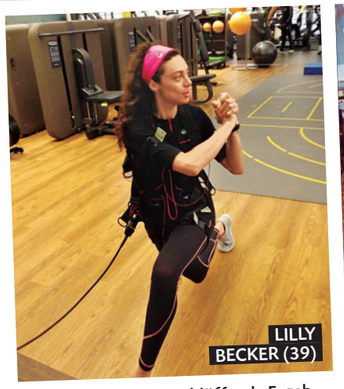
Dank erholsamem Schlaf und viel Yoga verlor die Moderatorin im Nu ihre Schwangerschafts-Pfunde.

„Ich schwöre auf EMS – es ist der Sport für Faule", so die Blondine. Auch vor ihrem Einzug in den „Big Brother"-Container brachte sie sich so in Topform.

NINA KRISTIN FIUTAK (33)

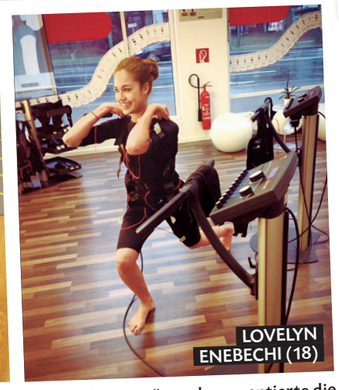
EMS-TRAINING

So funktioniert's:
Während man morgens auf Ausdauertraining setzen sollte, ist abends Muskelaufbau ideal und garantiert eine optimale Fettverbrennung im Schlaf. Top-Trend unter den Stars: EMS. Das 20-minütige Training mit einem muskelstimulierenden Elektroden-Anzug ersetzt ein vierstündiges Workout und erzielt in kürzester Zeit unglaubliche Ergebnisse: „Nach jeder Einheit messe ich meinen Umfang und bin jedes Mal verblüfft. Man kann sich quasi beim Abnehmen zusehen", schwärmt It-Girl und „Promi Big Brother"-Kandidatin Nina Kristin im Gespräch mit CLOSER. Tipp: Spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sie Ihr Workout beenden – denn ab ca. 21 Uhr produziert der Körper das Schlafhormon Melatonin.



LILLY BECKER (39)

Einfache Übungen, verblüffende Ergebnisse: Auch Lilly Becker setzt auf das 20-Minuten-Training. Die Elektroimpulse sind übrigens absolut unbedenklich. Während der Schwangerschaft sollten Sie dennoch pausieren!



LOVELYN ENEBECHI (18)

„Hartes Training" – so kommentierte die „GNTM"-Gewinnerin ihr Foto auf Instagram. Günstig ist es leider auch nicht: Rund 20 Euro kostet eine Einheit.

CLOSER macht den Test

NATALIE EICHHAMMER

Redakteurin Natalie Eichhammer machte bei „25 Minutes" in Hamburg-Eppendorf den Test. Ihr Fazit: „Der Muskelkater am nächsten Tag war extrem. Aber der Blick in den Spiegel auch: Auf einmal waren die Arme und sogar der Bauch sichtlich definierter. Und das nach nur einem Training. Nicht zeitaufwendig und super-effektiv. Ab sofort gehe ich jede Woche zum EMS-Training!"

Die besten Tipps für einen perfekten Schlaf – bitte umblättern! »