MAREIKE SPALECK

Kostenloser Einstieg.

WERTVOLLE TIPPS FÜR DICH UND DEINEN KÖRPER.

GRÜßE DICH,

In diesem E-Book werde ich Dir verraten, wie ich es geschafft habe, trotz einer „Speicher-und Speck-Genetik“ es zu einem erfolgreichen Fitness Model geschafft zu haben. Dazu möchte ich Dir aber erst mal meinen Werdegang und meine Geschichte erzählen: Denn schlank und durchtrainiert, war ich nicht immer!

Mein Name ist Mareike Spaleck. Derzeit wohne ich in Zwingenberg an der Hessischen Bergstraße und komme gebürtig aus Gelsenkirchen. Vor gut sieben Jahren habe ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht und bin Personal Trainerin geworden. Zuvor habe ich in der Hotellerie gearbeitet und danach Tourismus studiert. Seit 2012 bin ich zusätzlich als Fitnessmodel erfolgreich tätig.

Von der FitForFun wurde ich zum Fitnessmodel des Jahres gewählt und das war der Startschuss für meine Karriere als Fitnessmodel.

Außerdem zierte ich bereits mehrere Cover von diversen Fitness- und Lifestyle Magazinen.

Im Jahr 2013 habe ich außerdem den Contest zum NIKE Shootingstar gewonnen und wurde Vizemeisterin des internationalen Fitnessmodel Contest 2014.

Auch in der Fernsehwelt war ich bereits mit kleinen Auftritten aktiv und gekrönt wurde das Ganze damit, dass ich der neue Coach von dem weltweit bekannten Abnehmformat auf Sat.1 „The biggest loser“ geworden bin.

DOCH...

... hatte auch ich nicht immer diesen Körper wie du auf den Bildern sehen kannst.
Als Kind war ich zwar schlank wie bestimmt die meisten Kinder, doch im Laufe meiner Pubertät habe ich zugenommen und konnte nicht mehr alles Essen ohne, dass ich es kurz darauf auf den Hüften gespürt habe.

Meine Schwester ist beispielsweise genau das Gegenteil: sie hat nicht gerade den gesündesten Lifestyle und treibt so gut wie gar kein Sport, hat aber trotzdem einen schönen schlanken Körper. Ich nenne dieses Phänomen die „Windhund-Genetik“ ;)) Es ist wirklich verrückt, wie zwei Mädels aus der selben Familie, aus dem selben Fleisch und Blut so unterschiedlich auf Essen reagieren können.

Ich schaue ein Stück Schokolade an, und merke wie meine Hüften und mein Bauchfett wachsen. Man kann mir förmlich beim zunehmen zusehen, meine Schwester dagegen ist der Meinung, dass es kein Leben ohne Schoki geben kann und könnte nur von Desserts leben.

MORGENS ENTWÄSSERT,
OHNE MAKEUP, VOR DEM WETTKAMPF

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT 2014
SIGGI SPALECK MR. ADONIS /MAREIKE BEST BODY

Anfang zwanzig hatte ich dann mein Höchstgewicht und habe mich nicht mehr wohl gefühlt. Ich lernte zu dieser Zeit meinen heutigen Mann und Personal Trainer Siggi Spaleck kennen. Durch den gemeinsam Sport und die bewusste Ernährung, habe ich die ersten Kilos verloren.

Doch auch dann ging es zunächst nicht wirklich weiter. Wir probierten über Jahre diverse Methoden und Ernährungsansätze aus. Wir trafen uns mit der Elite der deutschen und internationalen Trainer Szene, lernten jede Menge dazu, besuchten viele Weiterbildungen und vernetzten uns. 2012 kam Siggi der Gedanke es mal „voll drauf anzulegen“ und er meldetet sich zu einem Bodybuilding Wettkampf in der Fitness Klasse an.

Weil das ein langer Weg ist (ca. 4-6 Monate) Vorbereitung und ich ihn damit nicht alleine lassen wollte, entschloss ich mich ihm zu liebe mitzumachen. Die typische Diät, welche wir zu dieser Zeit nutzten war „LOW CARB“. Wenig Kohlenhydrate, viel Eiweiß, viel leichtes Gemüse und Salat. Das brachte auch den nötigen Erfolg. Nach Monaten Verzicht und harten Training standen wir auf den ersten Wettkämpfen erfolgreich auf der Bühne.

QUÄL DICH NICHT!

Nach dem Wettkampf ging die „Bestform“ (Sixpack und co) relativ bald wieder weg. Sodass wir in die nächste Runde „Diät halten“ gingen um unser Ergebnis wieder einmal zu toppen. Auch ohne Wettkämpfe wollte ich meine Form halten, was wirklich sehr schwer war.

Ich habe 6 Tage die Woche übertrieben kontrolliert gegessen. Jede Mahlzeit habe ich ganz genau abgewogen und in eine App eingegeben um meine genauen Kalorien zu zählen. Eine Mahlzeit in der Woche habe ich mir dann als Joker gegeben, wo ich meine Gelüste nach Pasta, Pizza oder Kuchen befriedigen konnte.

Das ist jedoch oft nicht nur bei einer dieser Gerichte geblieben, sondern schnell wurde daraus ein „Fress-Gelage“. Das sehe ich auch immer wieder in den Sozialen Medien. Die sogenannten „Cheat-Days“ haben nichts mehr mit einem gesunden Lifestyle oder mit Sport zu tun. Und es kann mir keiner sagen, dass er sich nach so viel ungesundem Essen auch noch gut fühlt.

Ganz im Gegenteil, dann fängt häufig das Kopfkino an und das schlechte Gewissen macht sich bemerkbar. Somit ist nach einem Tag die Kalorienbilanz, die über die restlichen sechs Tage in der Woche so akribisch gezählt wurden über einen Haufen geworfen und dann fragt man sich, warum der Plan nicht aufgeht?!

Heißhunger auf Süßes gehörte zum täglichen Leben, dass ich sogar mit Zero-Getränken angefangen hatte, die ich zuvor noch nie getrunken habe und auch nicht mochte. Außerdem habe ich tagtäglich einige zuckerfreie Kaugummis gegessen um den Geschmack von Fleisch und Fisch zu übertönen.

Ich habe mich mit meinem Essen nicht befriedigt gefühlt, obwohl ich schon immer sehr kreativ gekocht und gebacken habe.

Es hat lange gebraucht, das ich diverse Ernährungsweisen, insbesondere auch die Low-Darb Diät kritisch hinterfragt hatte, denn ich dachte für mich gibt es keine Alternative und wenn ich meine Körperform behalten wolle, könne ich mein ganzes Leben keine Pasta mehr essen.

Wir fanden nicht nur bei uns, sondern auch bei unseren Klienten heraus, dass Low Carb auf Dauer nicht die „Lösung“ sein kann. Die Low Carb Diät ist nicht für eine lange Dauer geeignet, da sich die Betonkörper im Blut erhöhen und somit der Körper auch extrem übersäuert. Eine solche Übersäuerung bringt den kompletten Organismus des Körper aus dem Gleichgewicht und insbesondere der Stoffwechsel ist gestört.

Nach nunmehr fast 10 Jahren haben wir unser eigenes Ernährungssystem SPA-me.de entwickelt. Das erste System, welches sich um die wichtigsten Themen beim Abnehmen und Figurforming kümmert:

SPAme® HELDENHAFT essen

- Entsäuerung und Entgiftung
- Darmsarnierung
- Stärkung des Immunsystems
- Detox und Forming

Diese Themen haben letztendlich dazu geführt, dass ich heute meine Figur ohne großen Verzicht und Heißhungerattacken halten kann und vital und gesund bin.
Und aus dieser Arbeit an mir selbst sind die folgenden drei Tipps für eine schöne Figur für Sie entstanden:
Als aller erstes kann ich nur empfehlen richtigen Sport zu betreiben.
Es gibt unzählige Frauen, die stundenlang auf dem Laufband verbringen oder Crosstrainer und denken dass sie davon schlank werden.

Ich kann Dir nur den Tipp geben, dass das Krafttraining für mich der Schlüssel zum Erfolg war. Frauen sollten sich nicht vor Gewichten scheuen, weil sie Angst haben zu viele Muskeln aufzubauen. Genetisch bedingt können Frauen auf natürlicher Weise gar nicht so viele Muskeln aufbauen.

Wenn man als Frau aber mit Krafttraining beginnt, kann es schon mal sein, dass die Hose spannt und das Gewicht steigt. Das ist auch völlig normal, da sich Wasser in der Muskulatur einlagert, somit wird der Umfang zu beginn größer und die Waage steigt. Dies reguliert sich dann relativ schnell und Sie werden die Erfolge sehen.

MEIN ZWEITER TIPP...

... für eine schöne Figur beginnt im Kopf. Insbesondere Frauen machen sich, was Ihr Gewicht angeht selbst einen zu hohen Druck, dass der Körper indirekt rebelliert. Je mehr Stress und Druck wir uns selbst aufbauen, desto schwieriger ist der Weg. Ich kann das aus Erfahrung sagen, da ich eine absolute Perfektionistin bin. Es hat auch Jahre gedauert um mir selbst den Druck raus zu nehmen und siehe da, auf einmal lief es besser.

Natürlich ist eine gewisse Disziplin dazu unumgänglich aber es sollte nicht zu einem „Wahn“ werden. Kleine Ausnahmen sind völlig ok, auch ohne schlechtem Gewissen danach.

Somit empfehle ich nicht jedes Essen abzuwiegen und die Kalorien zu genau zu zählen. Ich habe es damals übertrieben und wenn ich beispielsweise einen Apfel gegessen habe, habe ich nicht den Apfel als solches in die Kalorien-App eingegeben, sondern habe die genaue Sorte „Pink Lady“ eingegeben. Und sowas ist völlig verrückt und absurd. Mittlerweile lache ich darüber, aber früher war das wirklich bekloppt.

Wenn ich heute mal Lust auf etwas süßes habe, dann backe ich einen gesunden Kuchen, oder esse ein Stück Zartbitter Schokolade oder worauf ich auch immer gerade Lust habe. Ich übertreibe es dann nur nicht. Früher habe ich dann den Gedanken gehabt „Jetzt ist der Tag sowieso gelaufen, dann ist es auch gerade egal, was ich jetzt noch esse“ und dann ging das große Essen los.

Von daher, auch wenn es zu Beginn schwer fällt: Nimm Dir den Druck raus! Und sei nicht zu streng mit Dir selbst. Du wirst merken, dass du dich besser fühlst und auch langfristig mehr Erfolg haben wirst.

Eine toll geformte Figur ist meiner Meinung nach nicht alles, was zur absoluten Schönheit zählt.

LECKERE REZEPTE IM ANSCHLUSS!

NICHT NUR UNTER DER HAUT...

Was ist mit unseren Haaren? Wenn sie brüchig werden und ausfallen?
Oder unsere Haut, die Poren sind zu grob oder wir haben zu viele Unreinheiten und es hilft irgendwie keine Creme oder kein richtiges Waschgel oder Produkt, was unsere Haut wieder zart, rein und rosig aussehen lässt.

Das ganze äußere Erscheinungsbild soll stimmen: volles glänzendes Haar, eine zarte, rosige, pralle Haut und ein wacher Blick.

ABER WIE BEKOMMEN WIR DAS HIN?

Ich bin der Meinung, dass die wahrhafte Schönheit von innen heraus kommt.
In der englischen Sprache gibt es dafür einen tollen Ausdruck, den wir gar nicht so richtig ins Deutsche übersetzen können.

Das Wort heißt „to glow“. Einfach übersetztbedeutet es im deutschen „glühen, schimmern“, aber die Bedeutung, die ich Schwerpunktmäßig meine, ist die frische Ausstrahlung, die von innen heraus kommt.

Dieser gewisse „Glow“ ist dass, was vielen von uns heutzutage fehlt. Der Stressige Alltag, das falsche Essen, die freien Radikale lassen uns trüb und matt aussehen und fühlen, aber wie bekommen wir diesen bezaubernden Schein, den „Glow“?

Es gibt dafür sicherlich keine besondere Creme oder Produkt, sonst würden die Frauen alle anders aussehen.

Unsere Haut ist das größte Organ unseres Körpers, und wir absorbieren über die Haut vieles. Wir müssen also an die Wurzel der Ursache zu gehen. Wir sollten eine der wichtigsten Funktionen des Körpers verbessern um unseren Körper mehr Frische zu geben.

UND DIE FUNKTION, DIE ICH MEINE, IST DIE VERDAUUNG.

Die Verdauung braucht besonders viel Energie. Wenn wir die Verdauung verbessern, dann setzen wir Energie frei für Prozesse, die uns den sogenannten „Glow“ zurück geben.

Schon die alten Chinesen früher haben gesagt, dass man am Gesicht des Menschen erkennen kann, wie Ihr Verdauungssystem funktioniert. Ist das Verdauungssystem voll in Takt, siehst du gesund, frisch und schön aus. Ist das Verdauungssystem gestört, bist du matt, träge und energielos.

Was nehmen wir daraus also mit und was ist also mein dritter Tipp?
Die ganzen Beauty-Produkte helfen zu vertuschen, behandeln jedoch nicht die Symptome, nicht die Ursache.

Eine einwandfreie Funktion der Verdauung ist der Schlüssel zum Gewichtsverlust, lebenslange Gesundheit und wahre Schönheit.
Eine schlechte Verdauung wird oft nicht erkannt und es raubt Ihnen Ihre Energie und somit auch den „Glow“.

Somit empfehle ich möglichst leicht verdauliche Lebensmittel zu essen und auf stark verarbeitete Lebensmittel zu verzichten. Des weiteren sollte jede Mahlzeit gründlich gekaut werden, da die Verdauung schon im Mund beginnt. Hier werden schon Enzyme aktiviert und je besser das Essen schon vorgekaut ist, desto weniger Energie braucht der Körper um das Essen weiter zu verarbeiten.

SPAme ist unter anderen genau darauf abgestimmt die Verdauung zu regulieren und Energie für andere Prozesse, wie bspw. Fettverbrennung, Anti-Aging usw. frei zu setzen. Jetzt hast du meine drei Tipps für eine schöne Figur bekommen und ich hoffe sie helfen Dir.

MAREIKE SPALECK Kostenloser Einstieg.

DAS WAR MEIN KOSTENLOSER EINSTIEG.

Wenn es Dein Interesse geweckt hat und Du mit Deiner Ernährung deine Schönheit, Vitaltät, Gesundheit unterstützen möchtest und Du intuitiv essen möchtest ohne Druck und Disziplin, dann ist SPAme genau das richtige für Dich.

SPAme® HELDENHAFT essen

HELDENHAFT essen

In unserem Online Programm betreuen wir Dich überall auf der Welt und geben Dir unser jahrelanges Know-How weiter. Wir wollen Bewusstsein schaffen und Wissen vermitteln. Crash-Diäten gibt es wie Sand am Meer, weil sie auch nicht nachhaltig sind. Wir grenzen uns bewusst mit SPAme ab, weil es sowas noch nicht gibt.

Ich würde mich sehr freuen, wenn auch Du #SPAganer wirst und wir gemeinsam gesund, schön und aktiv sind.

Um Dir schon mal eine kleine Kostprobe von SPAme zu geben, erhältst Du von mir, wie auf unserer Homepage versprochen, die 3 Gratis-Rezepte aus unserem neuen Rezeptbuch. Die Rezepte sind SAU-LECKA und einfach.

Viel Spaß beim nach machen und lass es Dir schmecken.

Deine Mareike

Mein Tipp

Diese Kombination der Lebensmittel geben Dir einen guten Energieschub und ist ideal für unterwegs. Blütenallergiker sollten aufpassen mit den Blütenpollen und erst den Arzt fragen oder kleine Menge testen.
Die pflanzlichen Proteine schmecken alle anders. Es gibt diese in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Die gängigsten Geschmacksrichtungen sind Schokolade und Vanille. Das pflanzliche Proteinpulver ist meistens auf Erbsen-, Hanf-, oder Reisproteinbasis.

Detox-Protein-Smoothie

Zutaten

- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 300 ml Wasser
- 1 Messlöffel (ca. 25 g) Pflanzliches Proteinpulver (z.B. Schokolade)
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Blütenpollen
- 1 TL Acai-Beeren-Pulver
- 1 TL Zimt

Zubereitung

Alle Zutaten entweder direkt in einen Shaker geben und gut durchschütteln oder alles in einen Mixer geben und kurz verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Vor dem Trinken mindestens 15 Min. ziehen lassen, da die Chiasamen aufquellen.

Süßkartoffel- Schoko-Brownies

Zutaten

» 1 große Süßkartoffel (gewürfelt und gekocht, ausgekühlt)
» 150-170 g Datten (entsteint)
» 70 g braunes Reismehl (Vollkornreismehl)
» 3 gehäufte EL Carob Pulver (oder stark entöltes Kakaopulver)
» 3 EL Nusscreme (z.B. Haselnusscreme)
» Prise Salz
» ½ Fläschen Vanille Aroma

Zubereitung

Alles in einem Mixer gut vermischen zu einer gleichmäßigen Masse (idealerweise Thermomix), dann in eine mit Backpapier ausgelegte kleine Brownieform geben und für 30 Min. bei 180 °C und weitere 10 Min. bei 140 °C backen. Je nach Gesamtmenge kann die Zeit variieren. Bitte im Auge behalten.
Die Form auskühlen lassen und dann im Kühlschrank lagern. In Brownies schneiden und dann verzehren.

Die Masse wird nicht komplett durchgebacken. Die Brownies sollten die weiche Form innen behalten und deswegen ist das Auskühlen und lagern im Kühlschrank (min. 1 Stunde) wichtig :-)

Mein Tipp

Die Brownies lassen sich auch super einfrieren und können gut mitgenommen werden und als Zwischenmahlzeit dienen.

Mein Tipp

Hast Du keinen Spiralschneider zur Hand, kannst Du das auch mit einem klassischen Sparschäler machen.

Zubereitung

Zucchinis mit Hilfe eines Spiralschneiders zu „Spaghettis“ schneiden. Die Zutaten vom Pesto in einen Hochleistungsmixer geben und nach Belieben nachwürzen.

In einer Pfanne nur ganz wenig Kokosöl erhitzen (am besten die Pfanne nur einpinseln mit einem Silikonpinsel) und die Zoodles mit dem Pesto gut vermengen und kurz in der Pfanne erhitzen. Dann sofort servieren.

Zoodles mit Pesto

Zutaten

Zoodles:
» 2 mittelgroße Zucchini

Basilikum

Pesto:
» 120 g Basilikum
» 2 Knoblauchzehen
» 100 g Pinienkerne
» 1 EL Olivenöl
» 2 EL Nährhefe
» Salz

oder

Hanf-Brennnessel

Pesto
» 120 g gewaschener Brennnessel-Spitzen (die obersten, jungen Blätter)
» 2 gehäufte EL geschälte Hanfsamen
» 3 EL Hanf- oder Olivenöl
» 1 EL Zitronensaft
» Salz, Pfeffer

dazu: glutenfreie Pasta oder Gemüse, Nudeln wie Kohlrabi- oder Zucchini-Spaghetti. Alle Zutaten im Mixer zu einer nicht allzufeinen Masse verarbeiten. Abschmecken und mit der Pasta Deiner Wahl servieren oder in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren.