

Die besten Tipps von
Ferdie Caparacq aus dem Buch ...

Weck die Bestie, **Du Sau!**



»Ganz tief
verborgen steckt
ein Mensch.
Hol ihn raus!«

DAS ISST DU:

- 1. Du hast gesündigt, Du Sau!** Also wirst Du auf Entzug gesetzt. Vier Tage keine feste Nahrung. Danach Rezepte. Wir bauen Dich wieder auf. Das Fundament sind Fleisch, Eier und Nudeln.
- 2. Softdrinks sind nicht für Dich gemacht. Du bist nicht soft. Du bist hart.** Und es gibt für Dich keine Cola und keine Smoothies. Für Dich gibt es nur einen Drink heute. Und in den nächsten Tagen auch. Einen Drink, von dem Du nehmen kannst, soviel Du willst: Wasser. Gerne mit Ingwerscheiben drin. Die schaden nicht und schmecken gut.
- 3. Zehn Kilo in vier Wochen sind garantiert.** Wenn man länger durchhält, schmilzt man regelrecht von einer Kleidergröße in die nächste. Und wem es reicht, der kann sich übergangslos einen Gin Tonic mixen und den Pommes in der Fritteuse beim Blasenwerfen zusehen.

DAS IST DIE GEFAHR:

- **»Das Hunger-Monster«.** Nagender, bohrender, klopfender und pochender Hunger werde sich des Mannes bemächtigen. Es werde ihn magisch an den Kühlschrank oder in die Pommesbude ziehen. Und wenn man dort sei, gelte es, das Monster niederzuringen. Man möge sich einfach vorstellen, der Kühlschrank sei ein Objekt der Unterwerfung, welches nur durch völlige Disziplin bezwingbar sei. Man solle sich also vor das Hunger-Monster stellen und in dessen eisigem Hauch standhaft bleiben, egal, welche Ansicht sich böte.
- **Der Jo Jo-Effekt ist Dein Freund.** Er ist Dein ewiger Begleiter. Er lässt Dich nie wieder los, denn natürlich wirst Du armer Hund nach einer Weile noch fatter sein als damals, als du dich erstmals zur Methode Caparacq entschlossen und dieses Buch gekauft hast.

DAS BIST DU:

- **Sieh ein, dass Du nicht nur der Verzicht bist.** Du bist auch der Hunger, der Appetit. Verdammt noch mal: Du bist die Gier. Du bist der Tsunami über der Chipstüte und der Todesengel des Bierkastens.
- Du wirst an jedem Tag dieses Programms morgens vor dem Spiegel stehen und Dich anbrüllen. »Ho, ho, hu, Du geiler Typ«. Das ist unser Schlagwort.

»HO, HO, HU, DU GEILER TYP«.

KANN MAN SICH MERKEN, ODER?