



Vita

Achim Sam (* 2. August 1980 in Miltenberg) wuchs als Sohn einer Metzgerfamilie mit vollen Tellern auf – und das sah man ihm auch an. Bereits in seiner Jugend hatte er mit Gewichtsproblemen zu kämpfen. „Ich fühlte mich wie eine wandelnde Problemzone, konnte im Sportunterricht keine 1000 Meter am Stück joggen und wurde in der Schule immer als Letzter gewählt“.

Bald hatte Achim das Dicksein dicke und speckte mit einem besonderen Mix aus Bewegung und Ernährung stolze 25 Kilo ab. Er probierte verschiedene Sportarten aus und entdeckte seine Leidenschaft für das Radfahren, was er fortan als Leistungssport betrieb. Das Studium der Ernährungswissenschaften bildet die Grundlage für seine heutige Arbeit als Journalist und Buchautor.

Mit der „24StundenDiät“ veröffentlichte Achim Sam 2013 ein revolutionäres Sport- und Ernährungsprogramm: Im Vergleich zu anderen Schnelldiäten verliert der Körper nicht nur Wasser und Kohlenhydrate sondern in kürzester Zeit auch massiv Fett - bei gleichzeitigem Erhalt der wichtigen Muskelmasse. Die „24StundenDiät“ erreichte als Printausgabe, iBook und als App Bestsellerstatus und wurde mit der Silbermedaille im Literarischen Wettbewerb der Gastronomischen Akademie Deutschlands ausgezeichnet.

Im März 2015 erschien das Buch "Clean Your Life - in sechs Wochen zur Bestform“. Sam entwickelte das Programm nach einem Herz-/Kreislauf-Zusammenbruch, um sich wieder in Form zu bringen. Heute führt Achim Sam einen "cleanen" Lebensstil und fühlt sich „so fit und gesund wie nie zuvor“.

Der Bestsellerautor legte im Januar 2016 in seinem Kochbuch „24StundenDiät“ 100 einfache Rezepte nach, die jede Diät schmackhaft machen.

Seine Erfahrungen als „Figurenpendler“ (O-Ton Achim Sam) und seine Erkenntnisse aus den Ernährungswissenschaften ließ Achim Sam in Vorträge und Radiokolumnen einfließen. Daraus entwickelte er sein erstes Bühnenprogramm mit Infotainmentcharakter. Im Mai 2016 gewann er damit den Mannheimer Comedy Cup als bester Newcomer (Publikumspreis).

Vom 20. Januar bis zum 26. März 2017 ist Achim Sam mit seiner aktuellen Infotainmentshow „ISS WAS?!“ auf Tour.

www.achimsam.de