

**28 DAYS**

**WELTWEIT DIE NUMMER 1 DER  
PERSÖNLICHEN DIÄTBÜCHER**

**Speziell gemacht für**

*Claudia Müller*

# **DNA DES PERFEKTEN KÖRPER**



# TABELE *of contents*

<b>Einfach Loslegen</b>	<b>5</b>
<b>Dein Trainingsleitfaden</b>	<b>21</b>
<b>Dein 28-tägiger Trainingsplan</b>	<b>31</b>
<b>Die Basis Für Gesunde Ernährung</b>	<b>69</b>
<b>Dein 28-Tage-Essensplan</b>	<b>85</b>
<b>Jenseits Der 28 Tage: Deine Letzte Lektion</b>	<b>295</b>
<b>Dein Koch-Spickzettel</b>	<b>309</b>

# Einfach *loslegen*

DU

*bist die einzige Person,  
die es schaffen kann*

Es gibt nur eine Möglichkeit, Gewicht zu verlieren, und Du weißt bereits, was die ist.

Wir beschönigen es nicht: Du trainierst und ernährst dich gesund – oder bleibst wie du bist.

Wenn Du erwartest, dass wir dir von einer „wundersamen“ neuen Diät erzählen, mit der Prominente, Influencer und Tausende von Normalbürgern abnehmen, wirst Du wahrscheinlich enttäuscht werden. Unser 28-Tage-Plan ist nicht für alle geeignet.

Warum? Weil er nur für **DICH** geeignet ist.

**DU** bist die einzige Person, die es schaffen kann (und hoffentlich teilst du deine Erfolgsgeschichte mit anderen). Unsere Ernährungsberater und Fitnessfachleute haben den Plan auf **DEINE** Bedürfnisse, deinen Körper, deine Gewohnheiten, deinen Arbeitsplan, deine Ziele und sogar auf die Art von Salat zugeschnitten, die du magst.

Wir sind sicher, dass du genug Zeit, Geld und Energie für Diäten verschwendet hast, die nur Richtlinien für die breite Öffentlichkeit sind. Um die einzige Entschuldigung zu beseitigen, die du haben könntest: „Was für andere funktioniert, funktioniert vielleicht nicht für mich“, haben wir ein Buch geschrieben, das genauso einzigartig wie du ist. Auf das, was du daraus machst, kommt es an.

## WAS STEHT DIR IM WEG?

Bevor du mit der 28-Tage-Herausforderung beginnst, wollen wir den Hauptgrund für das Scheitern aller bisherigen Methoden und Diäten herausfinden. Dieser Grund ist **ANGST**.

Die Angst vor Veränderung und Entbehrung; die Angst, deine Komfortzone zu verlassen; die Angst, soziale Interaktion zu erschweren; die Idee, dass diese neue Diät dein Lebensstil ändert, Rendezvous, Mahlzeiten mit deiner Familie, Feiertage, Geburtstage ruiniert und dich schließlich zu der anstrengenden Person macht, neben der niemand sitzen möchte – die Person, die einen Salat bestellt, wenn alle anderen Pizza essen.

Es besteht sogar die Möglichkeit, dass du dir im Grunde kein angenehmes Leben vorstellen kannst, das Sport und Diäten einschließt. Du befürchtest, dass das Leben nie mehr so angenehm sein wird, wie es vorher war. Das ist zwar eine Illusion – aber eine mächtige Illusion.

Wir sagen nicht, dass sich nichts ändern muss, wenn du fit, glücklich und gesund sein möchtest. Lass jedoch nicht zu, dass diese „vorhersehbaren“ Ängste deinen Erfolg beeinträchtigen. Schließlich gibt es nichts aufzugeben, nur dazuzugewinnen. Und wenn du immer noch nicht überzeugt bist, frag jeden, der abgenommen hat, ob er es jemals bereut hat.

## 28 TAGE

Wir glauben, dass es nur 28 Tage dauert, um deine Einstellung zu ändern. 28 Tage, um festzustellen, dass du dich noch nie besser gefühlt hast. 28 Tage, um dir selbst zu beweisen, dass es nicht „an deinen Genen“ liegt, dass **DU** etwas erreichen kannst, wonach sich jeder Mensch auf dem Planeten sehnt: frei zu sein. Um dir selbst zu sagen, dass du 28 Tage lang alles getan hast, um die absolut beste Version von **DIR** zu werden.

Immerhin vergehen 28 Tage – ob du diesem Plan folgst oder nicht. Möchtest du nicht, dass diese Tage bedeutsam sind?

Es gibt absolut nichts zu befürchten. Du gibst dir das Geschenk von Gesundheit, Energie, Seelenfrieden, Selbstvertrauen, Mut, Selbstachtung, Glück und Freiheit von einem Körper, der deine Bedürfnisse nicht befriedigt.

## DAS ZEICHEN, AUF DAS DU GEWARTET HAST

Okay, du hast bereits für dieses Buch bezahlt und dir die Zeit genommen, eine Menge persönlicher Fragen zu beantworten. Du hast beschlossen, nicht für den Rest deines Lebens ungesund zu leben. Sich also zu 100% dieser Entscheidung zu verpflichten, ist nur folgerichtig.

Ist es nicht erstaunlich, dass du bald herausfindest, wer du nach diesen 28 Tagen sein könntest? Sieh nur, wie schnell jede Woche unseres Lebens kommt und geht. Stell dir vor, wie schön es sein wird, die letzte Seite dieses Buches zu lesen, und zu wissen, dass du frei von den Fesseln des Prokrastinieren und Selbsthasses sein wirst.

Gehe in dich, setze dir bestimmte Ziele und finde den Hauptgrund, warum du dieses Buch gekauft hast. Schreib es auf. Wenn du nach dem letzten Anstoß, dem Weckruf oder einem Zeichen gesucht hast – **HIER IST ES**.

Die einzige Person, die dir im Weg stehen könnte, bist du. Und wir wetten, dass wir dir das nicht sagen müssen. Also hab Vertrauen in dich. Deine mentale Stärke wird eine große Rolle dabei spielen, dass du körperlich stark wirst.

Alles, was du jetzt tun musst, ist diese positiven Einstellung zu behalten. Wenn du unserem Plan folgst, musst du nicht zu lange warten, um herauszufinden, wie es sich anfühlt, dein Ziel zu erreichen.

**NUR 28 TAGE.  
NICHT MEHR UND NICHT WENIGER!**

28 Tage

Unser Ziel ist es, dir einen Essensplan zu geben, der alle Lebensmittel enthält, die dein Körper benötigt, und der so attraktiv, lecker und einfach wie möglich ist. Wir sind alle auf deiner Seite, also stelle sicher, dass du deinen Teil dazu beiträgst und halte durch!

#### WIE WIR DEINEN PLAN ERSTELLT HABEN

Keine Angst; du musstest nicht umsonst all diese Fragen beantworten. Alle deine Antworten haben unseren Diätassistenten geholfen, einen Plan zu erstellen, der verlässlich und auf deine individuellen Ernährungsbedürfnisse zugeschnitten ist.

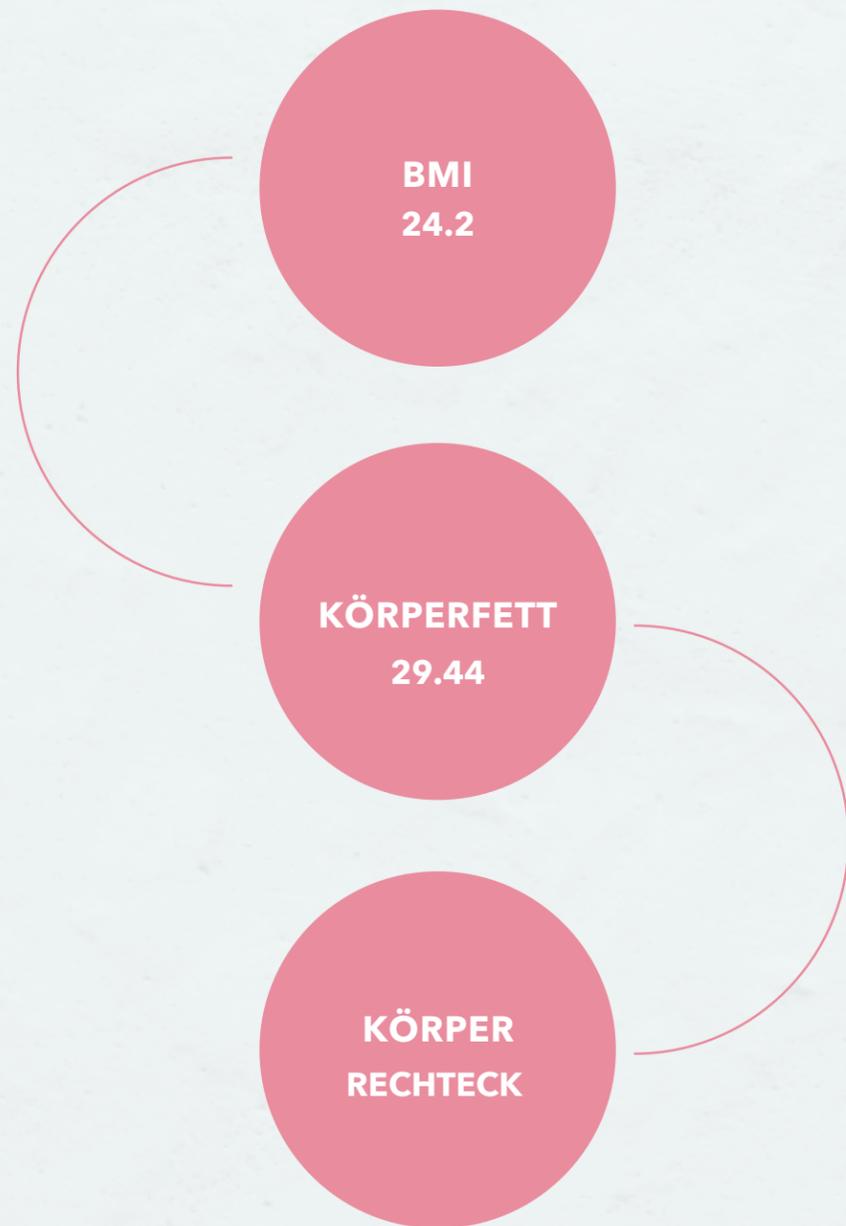
In jeder Lebensphase benötigen wir viele verschiedene Nährstoffe, um gesund zu bleiben und Krankheiten durch Mangelernährung zu vermeiden. Die Menge des vom Körper benötigten Nährstoffs wird als **Nährstoffbedarf** bezeichnet.

Der Nährstoffbedarf muss gemäß deinem anthropometrischen Merkmalen ermittelt werden. Das ist der Grund, warum eine Diät, die du im Internet gefunden hast, niemals funktionieren wird. Das ist der Grund, warum die Diät, von der Freunde erzählt haben, dich nur unglücklich macht.

Im europäischen Gesundheitswesen dürfen nur Diätassistenten praktizieren, die eine anerkannte Ausbildung und Schulung in Diätetik absolviert haben. Alle von uns verwendeten Methoden und Rezepte wurden von der Akademie für Ernährung und Diätetik und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestätigt und wissenschaftlich bewiesen.

**Du**  
*vorher*

# Bevor wir anfangen



Dieses Kapitel ist das Äquivalent zu deinem „davor“ Foto (das du unbedingt machen solltest!).

Wir haben etwas gerechnet, um deinen BMI, den Körperfettanteil, das Verhältnis von Taille zu Hüfte und den Körpertyp zu ermitteln.

Denk daran, dass sich diese Werte ändern können und werden. Wir verwenden sie, um deinen Körpertyp, mögliche Schwächen und erreichbare Ergebnisse zu definieren.

## DEIN BMI

Dein **Body Mass Index** (BMI) ist ein Wert, der von deinem Gewicht und deiner Größe abgeleitet wird, um die Menge an Muskeln, Fett und Knochen zu ermitteln. Wenn du deinen BMI kennst, weißt du, ob du untergewichtig, normalgewichtig, übergewichtig oder fettleibig bist.

Deinen BMI zu wissen und dann die richtigen Schritte einzuleiten, um ihn zu ändern, reduziert die Wahrscheinlichkeit, dass schwerwiegende Gesundheitsprobleme, wie Diabetes, Schlaganfälle, Knochen- und Gelenkprobleme, Schlafapnoe, Leberprobleme und sogar einige Krebsarten auftreten.

Komme nach 28 Tagen zu dieser Seite zurück und lass die Korken knallen, um den Unterschied zu feiern.

## HIER IST DER BMI-BEREICH:

- < 18,5: Untergewicht
- 18,5 - 24,9: Normalgewicht
- 25,0 - 29,9: Übergewicht
- 30,0 - 34,9: Adipositas der Klasse I
- 35,0 - 39,9: Adipositas der Klasse II
- > 40,0: Adipositas der Klasse III

## MIT DIESER FORMEL HABEN WIR DEINEN KÖRPERFETTANTEIL BERECHNET:

$$1,39 \times \text{BMI} + 0,16 \times \text{Alter} - 10,34 \times \text{Geschlecht (0 bei Frauen und 1 bei Männern)} - 9 = \text{Körperfettanteil.}$$

## DEIN KÖRPERFETTANTEIL

Eine weitere wichtige Zahl, anhand derer wir deinen aktuellen Gesundheitszustand beurteilen konnten, ist dein **Körperfettanteil**. Kurz gesagt, er unterteilt dein Gesamtgewicht in zwei Kategorien: Fettmasse und alles andere.

Natürlich brauchst du Fett. Es schützt deine Organe, Gelenke und hält dich warm. Es ist jedoch nicht gesund, zu viel davon zu haben.

KÖRPERFETTANTEIL		
BESCHREIBUNG	FRAUEN	MÄNNER
Essentielles Fett	10 - 13 %	3 - 5 %
Athleten	14 - 20 %	6 - 13 %
Fitness	21 - 24 %	14 - 17 %
Durchschnittlich	25 - 31 %	18 - 24 %
Übergewichtig	32 % +	25 % +

# Liebe deinen Körper



## DEINE KÖRPERFORM – RECHTECK

Laut deinen Maßen hast du einen rechteckigen Körper (auch Lineal, Banane oder gerade Körperform genannt). Dies bedeutet, dass du nach dem Abnehmen eine gut ausbalancierte Brust, schlanke Hüften, wohlgeformte Beine und straffe Arme hast. Es ist tatsächlich die häufigste Körperform. Über 45% der amerikanischen Frauen teilen ähnliche Proportionen mit dir.

Menschen mit einem rechteckigen Körper haben eine proportionale Gewichtsverteilung und haben einen sehr schnellen Stoffwechsel.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass die Grundregeln eines gesunden Lebensstils für dich nicht gelten. Unvernunft kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen, die du sicherlich nicht haben möchtest. Der Schlüssel ist, deine Kalorienaufnahme im Auge zu behalten, gesunde Zutaten auszuwählen und aktiv zu bleiben.

Selbst wenn du dir nur schwer vorstellen kannst, wie fantastisch dein Körper ohne all das unerwünschte Gewicht aussehen wird, lass dich nicht entmutigen. Wenn du dich dazu verpflichtest, dem Plan mit Geduld zu folgen, werden deine Maße kleiner und du wirst anfangen, dich anders zu betrachten.

Denke an Prominente wie Cameron Diaz, Anne Hathaway und Blake Lively – alle teilen diese Körperform mit dir.

Wir können dir versichern, dass du mit dem richtigen Trainingsplan wunderbare Ergebnisse erzielen kannst, z.B. indem du deine Taille formst, dein Gesäß abrundest und deine Kurven sichtbar machst. Sei einfach realistisch und beginne noch heute, deine schöne Körperform anzunehmen. Schließlich kannst du deine Skelettstruktur nicht verändern, aber du kannst deinen Körper schlank, straff und gesund machen!

## ENDOMORPHER KÖRPERTYP

Endomorphen haben im Allgemeinen einen glatten, runden Körper; mittelgroße Knochenstruktur; kleine Schultern; und kürzere Gliedmaßen.

Dieses Muster der Fettverteilung kann beim Abnehmen eine Herausforderung darstellen. Mit dem richtigen Training und einem professionellen Ernährungsprogramm erzielst du jedoch wunderbare Ergebnisse.

Sophia Vergara, Jennifer Lopez und Marilyn Monroe sind einige der bekanntesten weiblichen Endomorphen. Als Endomorph hast du möglicherweise einen langsamen Stoffwechsel und nimmst leicht zu, aber du hast auch eine gute Fähigkeit, Muskeln aufzubauen und ein ausgezeichnetes Verdauungssystem. Du hast eine hocheffiziente Nährstoffaufnahme und verfügst über gute Voraussetzungen zum Fasten. Du bist sogar weniger schmerzempfindlich als andere Menschen.

Unabhängig von deinen Körperzielen hängt dein Erfolg ausschließlich von dir ab. Neben gesunder Ernährung und Bewegung sind Achtsamkeit, Meditation und regelmäßiger Schlaf wichtige Bestandteile eines gesunden Lebensstils.

# Nach dem Programm

Möchtest du Gewicht verlieren und zwar ganz schnell? Wer nicht? Es ist nur natürlich, dass du lieber **JETZT** deinen Traumkörper hättest.

Es ist jedoch nachgewiesen, dass diejenigen, die langsam und gleichmäßig abnehmen (bis zu 1 Kilogramm pro Woche), das Gewicht auf lange Sicht erfolgreicher halten können.

Letztendlich handelt es sich beim gesunden Abnehmen nicht nur um eine „Diät“ oder einen „Plan“. Es geht um einen nachhaltigen Lebensstil, der Übung, Geduld und die Änderung täglicher Essgewohnheiten und sportlicher Aktivitäten erfordert. Dieses Buch wird dir helfen, diese neuen Gewohnheiten zu entwickeln. Überleg mal! Selbst wenn du mit einem geringen Gewichtsverlust beginnst, beispielsweise 5% bis 10% deines gesamten Körpergewichts, wirst du dich immer noch besser fühlen als vor Beginn des 28-Tage-Plans. Du merkst die Verbesserung des Blutdrucks, des Blutcholesterins, des Blutzuckers und vieles mehr.

Der Körper und der Stoffwechsel eines jeden Menschen sind einzigartig. Wenn du jedoch den von uns für dich erstellten Plan bedingungslos befolgst, kannst du damit rechnen, zwischen ½ und 1½ Kilo pro Woche zu verlieren.

## DARÜBER HINAUS PROFITIERST DU VON DEN FOLGENDEN WUNDERBAREN GESUNDHEITLICHEN VORTEILEN:

### VERRINGERT

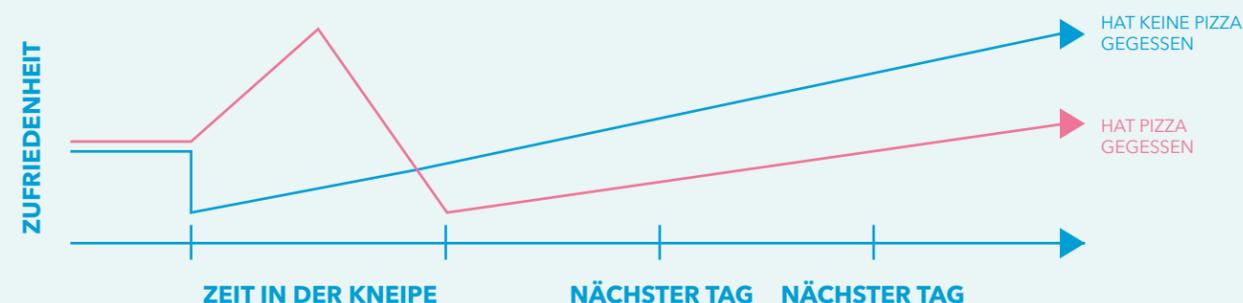
- Diabetesrisiko
- Risiko für Herzerkrankungen
- Risiko für bestimmte Krebsarten
- Gelenkschmerzen
- Schlaganfallrisiko
- Rückenschmerzen

Letztendlich handelt es sich beim gesunden Abnehmen nicht nur um eine „Diät“ oder einen „Plan“. Es geht um einen nachhaltigen Lebensstil, der Übung, Geduld und die Änderung täglicher Essgewohnheiten und sportlicher Aktivitäten erfordert.

- VERBESSERTER LEBENSSTIL**
- Ein aktiveres soziales Leben
- Eine Stärkung des Vertrauens
- Verbesserte Energie
- Geringere Stresspegel

Wie du siehst, gibt es viele Gründe für einen gesunden Lebensstil. Auch wenn dein Endziel im Moment unerreichbar zu sein scheint, versuche, es als Reise und nicht als Endziel zu betrachten. Schließlich ist der soziale Druck die größte Herausforderung, der du dich stellen musst. Im nächsten Kapitel werden wir diese Gefahren ausführlicher erörtern und Tipps anbieten, die dir zum Erfolg verhelfen.

# Umgang mit sozialem Druck



Du hast dich also entschlossen, deine Diät zu beginnen - herzlichen Glückwunsch! Du bist dir aber noch nicht ganz sicher und hast Bedenken, denn am nächsten Wochenende findet die Geburtstagsfeier eines Freundes statt. Oder ein Filmabend in der folgenden Woche. Wer guckt Filme ohne eine Tonne knuspriges Karamell-Popcorn und einen Liter Cola? **VERLIERER!**

Wir hoffen, dass du die Ironie verstehst. Verzichte auf keine wichtigen und unterhaltsamen Ereignisse, nur weil du eine Diät einhältst. Auch wenn deine Freunde und Familie dich gerne mit kalorienreichen Leckereien verführen (und wir werden nicht lügen, es wird am Anfang schwierig sein, Widerstand zu leisten), darfst du nicht nachgeben, wenn du unter Druck gesetzt wirst.

Um zu veranschaulichen, wie sich diese Ausreiter auf deine Stimmung auswirken können, haben wir eine Zufriedenheitstabelle erstellt. Sieh sie dir an und stell dir folgende Situation vor: Stell dir vor, du bist mit Freunden unterwegs und ihr geht in ein nahe Restaurant. Du wählst ein gesundes Gericht aus dem Menü und beobachtest deine Freunde, wie sie Nachos und Pizza essen, ohne Kalo-

rien zu zählen. Genau in diesem Moment möchtest du wirklich einmal abbeißen.

Nehmen wir mal an, du nimmst diesen Bissen oder bestellst sogar eine ganze Pizza. Deine Zufriedenheit erreicht ihren Höhepunkt. Du wolltest diese käsig Pizza so sehr und haust jetzt rein. Nach 15 Minuten ist der Teller jedoch leer, der Magen voll und du fühlst dich schuldig. Ist die Zufriedenheit wirklich den Selbstverachtung wert, den du am nächsten Tag verspüren wirst?

Die blaue Linie zeigt ein besseres Szenario: Du fühlst dich in dem Moment, in dem du dich widersetzt, unwohl und der Abend geht weiter, egal ob du den Bissen genommen hast oder nicht. Der einzige Unterschied ist, dass du dich jetzt selbstsicher und stark fühlst und stolz auf dich bist. Dieses Gefühl ist tausend Pizzen wert.

Immerhin geht es nicht ums Essen. Die Menschen entscheiden sich aufgrund deiner Persönlichkeit dafür, Zeit mit dir zu verbringen, nicht weil du die gleichen Lebensmittel wie sie zu dir nimmst.

Du musst dich nicht unbedingt vor jeder Mahlzeit in eine anstrengende Person verwandeln, die nicht ausgeht oder laut schreit: „Ich bin auf Diät!“ Oder noch schlimmer, jemand, der andere nach ihren Essgewohnheiten beurteilt. Behandle es so entspannt wie es ist. Iss dein Essen, lass andere essen und genieße die Gesellschaft!

# Tipps

## GIB DER SACHE ZEIT

Der schwierigste Teil des Umgangs mit sozialem Druck besteht darin, sich selbst (und alle anderen) über den „Buckel“ zu bringen. Der Buckel entsteht, wenn deine Essensauswahl seltsam und neu erscheint. Es ist völlig normal, sich so zu fühlen. Jeder fühlt sich ein bisschen komisch, wenn er sich an eine neue Sache gewöhnt. Du könntest dich fragen, ob es den Kampf wirklich wert ist. Die einzige Antwort ist: **JA**.

Gib dir einfach ein wenig Zeit, um dich anzupassen und zu beweisen, wie stark du bist. Denk immer daran, die gewünschten Ergebnisse zu visualisieren – das sollte ausreichen, um dich zu motivieren.

## ISS BEVOR DU AUSGEHST

Verlasse dein Zuhause nicht mit leerem Magen. Iss eine gesunde Mahlzeit bevor du gehst und packe dir ein paar Snacks ein, wenn du vorhast, länger wegzubleiben. Mit diesem einfachen und effektiven Trick kannst du vermeiden, dass du in Restaurants zu viel isst oder unnötige Lebensmittel kaufst, wenn du im Lebensmittelgeschäft bist.

## BESTELL DEIN ESSEN VOR ALLEN ANDEREN

Hast du jemals bemerkt, wenn du mit Freunden unterwegs bist und der Kellner fragt: „Was möchten Sie bestellen?“, dass die Hälfte der Leute dasselbe bestellt? Andere Menschen können unsere Entscheidungen mehr beeinflussen, als wir denken. Wenn du mit einer Gruppe essen gehst, die wahrscheinlich etwas bestellt, das nicht in deinen Ernährungsplan passt, stelle sicher, dass du zuerst bestellst. Auf diese Weise ist es dann zu spät, deine Meinung noch zu ändern!

## DENK IMMER AN DEIN ZIEL

Denke immer an die Gründe, warum du mit dieser Diät begonnen hast, und stell dir die Ergebnisse vor, die du nach Ablauf deiner 28-tägigen Herausforderung erzielen möchtest. Wenn du dich nach Junk-Food sehnst, trink ein Glas Wasser und überlege dir, wie sich eine schlechte Mahlzeit auf deinen Fortschritt auswirkt. Werfe einen Blick auf die Zufriedenheitstabelle und frage dich: Lohnt es sich wirklich?

Wenn du lernst, wie man dieses „Sozialer-Druck“-Monster mit Abstand betrachtet, ist es nicht mehr so furchterregend. Und jetzt weißt du, wie man es zähmt!

## HALTE EINE EINZEILIGE ERKLÄRUNG BEREIT

Du schuldest niemandem etwas. Du musst nicht erklären, warum du Diät hältst und wie du versuchst, deinen Lebensstil zu ändern. Lass es nicht so aussehen, als wäre das eine große Sache. Auf diese Weise vermeidest du unnötige Fragen, Kommentare und Meinungen.

Es ist **DEINE** Reise, nicht die der anderen. Und wenn es darum geht, diese verlockenden Junk-Food-Angebote abzulehnen, kannst du immer diese einzeiligen Erklärungssätze verwenden:

„Ich versuche nur, besser zu essen.“

„Ich bin vollgestopft, aber das sieht lecker aus!“

„Mein Arzt hat gesagt, ich habe viele Ernährungsdefizite, weil ich nicht genug gesundes Essen zu mir nehme.“

„Mein Arzt hat mir gesagt, dass ich abnehmen muss oder ich bekomme innerhalb von zwei oder drei Jahren Diabetes.“

„Ich habe lange mit Essen zu kämpfen gehabt und ich habe das Gefühl, endlich einen Umgang mit Essen gefunden zu haben, der für mich funktioniert.“

# Bonus-Tipp

Bei den gerade diskutierten Herausforderungen könntest du das Gefühl haben, dass soziale Interaktionen in den nächsten 28 Tagen besser zu vermeiden sind, aber das sollte nicht so sein. In der Tat könntest du sie zu deinem Vorteil nutzen und stattdessen Unterstützung suchen.

Manche Menschen sind Einzelkämpfer und manche von uns fühlen sich sicherer, wenn sie Gleichgesinnte an ihrer Seite haben. Alle Typen sind in Ordnung! Du kannst diese Herausforderung alleine meistern, Gemeinschaften gesundheitsbewusster Menschen finden oder eine nahestehende Person auswählen, auf die du dich stützen kannst, wenn es plötzlich schwierig wird. Dich selbst zur Rechenschaft zu ziehen, kann deine Chancen auf eine erfolgreiche Gewichtsabnahme erheblich erhöhen.

Um dir zu helfen, haben wir die beliebtesten Taktiken aufgelistet, mit denen Menschen ihre Ziele erfolgreich erreichen. Sei klug und wähle die, die am besten zu deinem Lebensstil und deiner Persönlichkeit passt.

- Ich unterschreibe einen Vertrag mit mir.
- Das kann ich ganz alleine machen.
- Ich werde mit meiner Freundin eine Wette abschließen.
- Ich beziehe meinen Lebenspartner, Ehepartner oder Mitbewohner in die gesunde Ernährung ein.
- Ich werde einige Kollegen finden, mit denen ich das Programm durchführe oder einem Online-Forum oder Web-Community beitreten.

[Füge deine eigene Taktik ein]

**Hast du dich entschieden? Okay, wir denken, Du bist bereit, loszulegen!**

# Verfolge deine Fortschritte bei der Gewichtsabnahme

Wenn du jeden Tag deinen Gewichtsverlust prüfst, wirst du nicht viel Fortschritt sehen, auf den du stolz sein kannst. Tue dir selbst einen Gefallen und konzentriere dich nicht zu sehr auf die Waage.

Die Zahlen die du siehst, hängen stark davon ab, was du isst, wie viel Wasser du trinkst, ob du kürzlich auf die Toilette gegangen bist und noch von viel mehr.

Da du jeden Tag mit deinem Körper lebst, wirst du möglicherweise nicht einmal die erstaunlichen Veränderungen bemerken, die er durchläuft. Wenn du dich selbst misst, solltest du daher immer die angegebenen Richtlinien befolgen, um genau zu sein.

**BRUSTUMFANG:** Miss direkt unter deinen Brüsten oder Brustmuskeln, so hoch du kommst!

**TAILLE:** Miss an der engsten Stelle, normalerweise um den Nabel herum!

**HÜFTEN:** Miss um den breitesten Teil deiner Hüften/Hüftknochen!

**ARME:** Miss über deinem Ellenbogen auf Höhe des dicksten Teil des Armes!

**OBERSCHENKEL:** Miss um den dicksten Teil deines Beines herum, während du stehst!

(Du kannst bei Bedarf jederzeit zusätzliche Problembereiche messen.)

Um die tatsächlichen Ergebnisse zu sehen und während deiner Reise motiviert zu bleiben, solltest du alle sieben Tage deine Maße und dein Gewicht überprüfen. Wenn möglich, versuche es am Morgen - nach dem Bad und vor deinem ersten Glas Wasser oder Mahlzeit. Wenn es dir ein Erfolgsgefühl gibt, schreibe deine Messungen jede Woche auf, um zu sehen, wie sie sich verändern.

Vergiss jedoch nie, dass diese Zahlen nicht die Art und Weise messen können, wie du dich fühlst. Strebe nach strahlender Haut, einer verbesserten Gesundheit und dem unglaublichen Energieschub, den du nach einem guten Training spürst. Das sind die Hauptvorteile, auf die du dich konzentrieren solltest. Es ist doch kein Wettbewerb! Es geht darum, eine gesunde Beziehung zu deinem Körper aufzubauen und ihm die besten Bedingungen zu bieten, um dich erfolgreich durchs Leben zu führen.



In diesem Programm finden Sie sechs verschiedene Workouts, die sich hauptsächlich auf deinen ganzen Körper, die Beine, Oberkörper und die Mitte konzentrieren

# Dein Trainingsleitfaden

# Wie man anfängt

**Dein Ziel:** Von Entwicklung zur Perfektion. Und nicht weniger. Wir haben dieses Trainingsprogramm nach deinen anthropometrischen Merkmalen, deinem Gesundheitszustand, deinem aktuellen Lebensstil und deinen Zielen zusammengestellt. Vergiss alle Ausreden und konzentriere dich auf die 28 Tage, die vor dir liegen. Ob du dich entscheidest, ein Fitness-Freak zu werden oder nur das gelegentliche 15-minütige Morgentraining zu machen, liegt ganz bei dir.

Wir bitten dich nicht, teure Ausrüstung zu kaufen oder Hunderte von Euro für Mitgliedschaften im Fitnessstudio auszugeben. Dein Körpergewicht ist das einzige Werkzeug, das du benötigst. Wenn du gegen dein Körpergewicht arbeitest, werden alle deine Muskeln stimuliert, dein Herz-Kreislauf-System verbessert, mehr Fett verbrannt und die perfekten Körperlinsen geformt.

In diesem Programm findest du sechs verschiedene Workouts, die sich hauptsächlich auf deinen ganzen Körper, deine Beine, deinen Oberkörper und deine Mitte konzentrieren. Jedes Training sollte nicht länger als 45 Minuten dauern (das beinhaltet ein Aufwärmen und Abkühlen). Du solltest jede Übung in drei Runden mit der angegebenen Anzahl von Wiederholungen absolvieren. Du kannst die Übungen nacheinander mit einer Pause von 30 Sekunden ausführen oder drei Runden einer Übung wiederholen und dann die nächste Übung ausführen. Es liegt ganz bei dir!

Wir geben dir auch einige Sitzungen mit niedrigintensiver Ausdauertraining. Low-Intensity-Standby-Training (LISS) besteht aus Trainingseinheiten mit geringer Ausdauer, wie z. B. Gehen, Schwimmen oder Radfahren – alles auf einem entspannten Niveau.

Diese Sitzungen helfen, deinen Körper zu regenerieren und das Verletzungsrisiko zu verringern. Eine LISS-Sitzung sollte zwischen 30 und 60 Minuten dauern. Du könntest leicht schwitzen, aber mehr nicht.

Das Wichtigste ist, dass deine Atmung möglichst gleichmäßig sein muss und du dich nach jeder LISS-Sitzung dehnen musst. In diesem Kapitel findest du einige großartige Dehnübungen zum Abkühlen.

## DIE WICHTIGKEIT VON AUFWÄRMEN UND ABKÜHLEN

Wir können dies nicht genug betonen: Du musst deinen Körper vor dem Training aufwärmen. Es erhöht die Temperatur und Flexibilität deiner Muskeln, hilft, während des Trainings effizienter zu sein, und verringert die Muskelsteifheit.

Aufwärmübungen sollten dynamisch durchgeführt werden und alle Muskelgruppen deines Körpers einbeziehen.

Ebenso wichtig ist die Abkühlung nach dem Training. Nach körperlicher Aktivität schlägt dein Herz immer noch schneller als normal, deine Körpertemperatur ist höher und deine Blutgefäße sind erweitert. Dies bedeutet, dass du dich krank fühlen oder sogar ohnmächtig werden könntest, wenn du deine Übungen zu schnell abbrichst. Eine Abkühlung nach körperlicher Aktivität ermöglicht eine allmähliche Entspannung am Ende eines Trainings.

Während du dich abkühlst, solltest du dich dehnen, während deine Gliedmaßen, Muskeln und Gelenke noch warm sind. Das vermindert den Aufbau von Milchsäure, was zu Muskelkrämpfen und Steifheit führen kann.

Die Dehnung sollte stark sein, aber nicht schmerzhaft. Atme aus, während du dich dehnst, atme ein, während du die Dehnung hältst, und federe nicht. Das Dehnen nach dem Abkühlen sollte ungefähr fünf Minuten dauern.

## QUALITÄT VOR QUANTITÄT

Es gibt einen Grund, warum jede Übung mit einer Reihe von Anweisungen verbunden ist. Wenn du die bestmöglichen Ergebnisse erzielen möchtest, darfst du nicht vergessen, dass die richtige Form, Haltung und Übungstechnik der Schlüssel zum Erfolg sind.

Nur mit der richtigen Form kannst du deinen Körper in die beste Position bringen – die beste Atmung ermöglichend – und sicherstellen, dass du die vollen Vorteile deines Krafttrainingsprogramms sicher nutzen kannst.

Wenn du eine Übung falsch ausführst, kann, und häufig wird, das zu Verletzungen führen. Eine Verletzung würde dein Trainingsprogramm behindern und sich möglicherweise dauerhaft negativ auf deinen Körper auswirken. Das würde bedeuten, dass du dein Fitnessprogramm einschränken musst. Anstatt sich also auf die Quantität zu konzentrieren, reduziere die Wiederholungen einer Übung, und achte dafür mehr auf die richtige Haltung. Übung macht doch den Meister, oder?

## RUHETAGE

Es besteht keine Notwendigkeit, extrem zu sein. Am Anfang hast du vielleicht das Gefühl, du könntest jeden Tag Sport treiben, den Mount Everest besteigen und einen Marathon laufen. Aber deinem Körper Zeit zu geben, sich zu erholen, ist eines der wichtigsten Elemente für erfolgreiches Training und Gewichtsverlust.

Ruhetage ermöglichen es unserem Körper, Energiespeicher aufzufüllen und Muskelgewebe zu reparieren. Das Ignorieren der Bedürfnisse deines Körpers kann zu Übertraining, verminderter Leistung, erhöhtem Blutdruck, verminderter Immunität, Schlafstörungen und vielem mehr führen. Wir sagen nicht, dass du den ganzen Tag im Bett liegen und fernsehen solltest. Natürlich ist es in Ordnung, spazieren zu gehen oder das Haus aufzuräumen, aber versuche alles zu vermeiden, was an Ruhetagen Kraft erfordert.

Nach der sogenannten „Flitterwochen“-Phase wirst du wahrscheinlich ohnehin eine Hassliebe für Sport entwickeln. Das ist völlig verständlich und du musst dich dafür nicht schämen. Wenn du einen Trainingstag wegen unerwarteter Umstände auslässt, kannst du immer nachholen. Verschiebe einfach deine Trainingseinheit auf einen geplanten Ruhetag und folge deinem Trai-

ningsplan wie gewohnt.

Die Regel ist, niemals zwei Workouts pro Tag zu machen. Das wäre zu viel und würde möglicherweise deine Beziehung zur körperlichen Betätigung insgesamt ruinieren. Wenn du krank und nicht in der Lage bist, Sport zu treiben, versuche einfach, den Ernährungsplan einzuhalten und wieder auf Kurs zu kommen, wenn du dich besser fühlst.

## MUSKELKATER

Muskelkater erreicht in der Regel 48 bis 72 Stunden nach dem Training seinen Höhepunkt. Dann arbeitet dein Körper daran, Muskelfasern zu reparieren, die während des Trainings gerissen wurden. Das Ausmaß der Schmerzen hängt stark davon ab, wie viel Schaden entstanden ist, wie viel du getrunken hast sowie von anderen Faktoren wie deinen Genen. Denk jedoch daran, dass extreme Schmerzen nicht zur Regel werden sollten.

Es ist verständlich, dass Trainieren das Letzte ist, an das du denkst, wenn du dich kaputt fühlst. Das Schlimmste aber wäre, wenn du den ganzen Tag nicht von der Couch aufstehen würdest.

Gerade dann solltest du dich dem Krafttraining widmen, egal wie entmutigend die Idee auch erscheinen mag. Höhere Durchblutung und mehr Nährstoffe für deine Muskeln beschleunigen den Heilungsprozess, was wiederum Muskelkater verringert.

Muskelkater verschwindet normalerweise innerhalb von 72 Stunden. Wenn du immer noch Schmerzen hast, könntest du auch Massagen, Aktivitäten mit geringer Intensität, Nervenmobilisierung, heiße Bäder oder eine Sauna ausprobieren. Muskelkater ist nicht dasselbe wie eine Verletzung, aber wenn er länger als sieben Tage anhält, solltest du besser einen Arzt aufsuchen.

**Nach der sogenannten „Flitterwochen“-Phase wirst du wahrscheinlich ohnehin eine Hassliebe für Sport entwickeln. Das ist völlig verständlich und du musst dich dafür nicht schämen.**

GÖNNNE DEINEM  
AUGEN  
GÖNNNE DEINEM  
KÖRPER

# Einatmen, ausatmen

Ob du danach strebst, eine letzte Übung zu vollenden oder deine Jogging-Ergebnisse zu steigern – beim Sport konzentrierst du dich meist nur auf das Ziel. Und obwohl wir wissen, wie wichtig es ist, deine Fitnessziele zu erreichen, ist auch die Art und Weise, wie du diese körperlichen Leistungen erbringst, entscheidend. Oftmals werden die einfachsten Dinge – wie das Atmen – ignoriert.

Wir wissen, dass das Atmen wie ein unwichtiges Detail erscheint, aber du wirst überrascht sein, wie sehr richtige Atemtechniken deine Leistung, Ausdauer und sogar die Regenerationsrate verbessern können. Es mag zunächst einfach erscheinen, aber das Angewöhnen gesunder Atmungstechniken erfordert doch ein wenig Wissen und Übung.

Immerhin kann eine richtige Atmung während des Trainings in einer Weise von Vorteil sein, die du so nicht erwarten würdest. Beispielsweise deine Haltung verbessern, denn die Muskeln, die du zur Unterstützung deiner Körperhaltung verwendest, sind im Wesentlichen die gleichen Muskeln, die du beim Atmen verwendest. Das Erlernen der richtigen Atmung während des Trainings beugt Schwindel und Krämpfen vor und fördert die Regeneration deiner Muskeln sowie die allgemeine Leistungsfähigkeit. Denk also daran, dass sich eine schlechte Atmung negativ auf deine Fitnessleistung und deine allgemeine Freude am Sport auswirken kann.

Wir verstehen, dass du bereit bist, maximale Anstrengungen zu unternehmen, um deine Fitnessziele zu erreichen. Deswegen sind wir für dich da – um sicherzustellen, dass deine Bemühungen dich auch ans Ziel bringen. Wenn du lernst, während des Trainings richtig zu atmen, werden deine Anstrengungen nicht umsonst sein – kein einziger Atemzug!

## Brustatmung vs. Bauchatmung

Wenn es um Bewegung und Fitness geht, werden die Nacken- und Schultermuskeln beim Atmen durch die Brust ineffizient beansprucht. Die Brustatmung kann die Spannung in diesen Bereichen erhöhen und sogar dein Zwerchfell schwächen. Da die Atemzüge aus der Brust kürzer und flacher sind, können die Lungen den benötigten Sauerstoff nicht an die Muskeln umverteilen, wodurch der Blutfluss beeinträchtigt wird.

Die Atmung aus dem Bauch oder Unterleib ermöglicht es dir jedoch, während des Trainings eine größere Menge an Sauerstoff zu speichern. Dadurch gelangt mehr Sauerstoff in deine Muskeln und erhöht deine allgemeine Energie und Ausdauer. Denn wie wir alle wissen – an manchen Tagen brauchst du die gesamte Energie, die du bekommen kannst.

Befolge für die richtige Zwerchfellatmung diese Anweisungen:

1. **Setze dich zuerst in eine bequeme Position oder lege dich flach auf den Rücken.**
2. **Entspanne nun deine Schultern.**
3. **Lege anschließend eine Hand auf deine Brust und die andere auf deinen Bauch.**
4. **Atme etwa zwei Sekunden lang durch die Nase ein. Lasse die Luft von deinen Nasenlöchern zu deinem Bauch gelangen und erweitere deinen Magen. Stelle sicher, dass du während dieser Atemübung, deine Brust relativ ruhig hältst.**
5. **Nun öffne deine Lippen (als würdest du durch einen Strohhalm trinken), drücke deine Hand leicht auf deinen Bauch und atme zwei Sekunden lang ruhig aus.**

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, kannst du diesen Vorgang mehrmals wiederholen.

## Nasen vs. Mundatmung während des Trainings

Es könnte dich überraschen, dass es keine Regel gibt, welche Atmung besser ist. Meist wirst du feststellen, dass das Atmen durch den Mund weniger Widerstand bedeutet als das Atmen durch die Nase. Wenn du also während eines Trainings Probleme beim Atmen durch die Nase bekommst, ist es vollkommen in Ordnung, durch den Mund zu atmen.

Die Faustregel ist, dass intensivere Übungen eine größere Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabstoß erfordern. Während du bei leichteren Übungen durch die Nase gut atmen kannst, ist es daher möglicherweise angenehmer, bei schwereren Übungen durch den Mund zu atmen.

## Atmen während des Trainings

Wir alle wissen, das Gehen und Laufen die Grundvoraussetzungen für eine gute Trainingsroutine sind. Eine gute Möglichkeit, während beidem einen Rhythmus zu finden, besteht darin, ein Verhältnis von 3:2 zwischen Ein- und Ausatmung einzuhalten. Um es einfacher zu machen, solltest du grundsätzlich bei drei Schritten einatmen und bei den anderen beiden Schritten ausatmen. Wenn du jedoch sprintest, wirst du automatisch in ein 2:1-Verhältnis fallen – was völlig in Ordnung ist!

Es ist auch wichtig, die Atmung während körperlich anspruchsvollerer Übungen richtig zu steuern. Am einfachsten ist es, kurz vor dem belastenden Teil (Muskelstraffung) der Übung einzuatmen und während der Entlastung (Muskelentspannung) auszuatmen.

## ESSEN UND TRINKEN VOR UND NACH DEM TRAINING

Richtig essen und trinken kann Wunder für deine Trainingsleistung bewirken. Dein Körper muss vor, während und nach dem Training ernährt werden, um die richtige Blutzuckerkonzentration während der Körperanstrengung zu halten.

### Warte nach dem Essen

Manchmal isst du nur schnell deine Mahlzeit und stürzt dich dann gleich ins Training. Wir wissen, dass deine Zeit wichtig ist, aber du musst deinem Körper mindestens zwei Stunden Zeit geben, um das Essen vor dem Training zu verdauen. Du kannst die Wartezeit auf eine Stunde verkürzen, wenn du leichte Kost zu dir nimmst. Wenn du jedoch vor dem Training eine ausgiebige Mahlzeit hattest, empfehlen wir, mindestens zwei Stunden zu warten.

### Vor dem Training

Wenn du deine Hauptmahlzeit einnimmst, versuche, mindestens zwei Stunden vor dem Training einen 300-400-Kalorien-Teller mit gesunden Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen zu dir zu nehmen. Gerichte, wie Vollkornnudeln mit Käse, Haferflocken mit Früchten und Nüssen, griechischer Joghurt mit Früchten oder sogar ein vegetarisches Omelett-Toast können großartige Mahlzeiten vor dem Training sein, um dich zu stärken.

Wenn du einen Snack willst, wähle etwas leicht verdauliches mit ungefähr 150 Kalorien. Es ist ausreichend, nach dem Snack eine halbe Stunde zu warten, bevor du trainierst. Grundsätzlich gilt: Je kleiner deine Mahlzeit, desto kürzer musst du warten, bis du den Blutdruck hochpumpen kannst.

### Nach dem Training

Was du nach dem Training isst, ist genauso wichtig wie das, was du deinem Körper vor dem Training gibst. Es ist wichtig zu verstehen, wie dein Körper funktioniert, um ihm zu helfen.

Wenn du trainierst, verbrauchen deine Muskeln ihre Glykogenspeicher als „Kraftstoff“. Gleichzeitig werden einige Proteine in deinen Muskeln abgebaut und beschädigt. Deshalb ist es wichtig, dass du sie nach dem Training mit einer richtigen Mahlzeit wieder auffüllst.

Wenn du deinen Körper mit einer gesunden Dosis an Kohlenhydraten und Proteinen fütterst, stimulierst du die Proteinsynthese in deinen Muskeln. Eine gute Mahlzeit kann oft nicht nur zur Erholung deines Körpers führen, sondern auch deine Leistung beim nächsten Training verbessern. Wenn du innerhalb von 45 Minuten

nach dem Training nichts essen kannst, ist es wichtig, dass du wenigstens innerhalb der nächsten zwei Stunden etwas isst.

### FLÜSSIGKEITZUFUHR

Nahrung und Wasser gehen beim Sport Hand in Hand. Wasser ist dein Freund und es ist wichtig, dass du vor, während und nach dem Training ausreichend Zeit mit deinem Freund verbringst. Wasser ist für die Aufrechterhaltung des Blutvolumens, die Regulierung der Körpertemperatur und die Muskelkontraktion von entscheidender Bedeutung.

Wenn du trainierst, kommst du ins Schwitzen. Wir alle schwitzen. Auf diese Weise kann dein Körper seine Kerntemperatur aufrechterhalten. Tatsächlich führt das Schwitzen jedoch zum Verlust von Körperflüssigkeiten, was wiederum zu einer Dehydration führen kann. Die Folge sind Muskelkrämpfe, Müdigkeit, Schwindel und andere schwerwiegenden Symptome. Du kannst also nicht mit Höchstleistungen rechnen, wenn du nicht genug Wasser trinkst.

### Wie viel Wasser?

Es gibt keine genaue Regel, wie du bei der Flüssigkeitszufuhr vorgehen solltest. Das liegt daran, dass jeder anders ist. Faktoren, die du in Betracht ziehen kannst, sind: Die Menge an Schweiß, die während des Trainings entsteht, die Luftfeuchtigkeit und die Temperatur in deiner Umgebung und die Dauer des Trainings.

Die folgenden Mengen an Wasser werden vor, während und nach dem Training empfohlen:

- Trinke zwei bis drei Stunden vor dem Training ca. 500-600 ml Wasser.**
- Trinke 20 bis 30 Minuten vor dem Training oder dem Aufwärmen 250 ml Wasser.**
- Trinke während des Trainings alle 10 bis 20 Minuten ca. 200-300 ml Wasser.**
- Trinke 250 ml Wasser innerhalb von 30 Minuten nach dem Ende des Trainings.**

### Was solltest du trinken?

Wasser ist ein großartiger Durstlöcher, aber wenn du länger als eine Stunde intensiv trainierst, empfehlen wir dir, ein Sportgetränk auszuprobieren. Einige Sportgetränke enthalten Kalorien, Kalium und andere Nährstoffe, die dir Energie und Elektrolyte liefern können, die du für ein noch längeres Training benötigst.

Wenn du dich für ein Sportgetränk entscheidest, sollten du es mit Bedacht auswählen. Es gibt oft Marken, die viel Kalorien und Natrium enthalten (einige davon sogar Koffein). Bedenke, dass zu viel Koffein in deiner Ernährung einen harntreibenden Effekt auf deinen Körper haben kann. Sei also vorsichtig, wenn du nicht ständig zur Toilette gehen möchtest.

Wenn du willst, kannst du sogar dein eigenes Sportgetränk zu Hause zubereiten. Versuche, 200 ml Kürbis mit 800 ml Wasser zu mischen und füge eine Prise Salz hinzu. Auf diese Weise vermeidest du Zucker und Zusatzstoffe in deinem Getränk und sparst Geld.

### FLÜSSIGKEITSMANGEL

Wenn du mehr Flüssigkeit verlierst, als du trinkst, tritt eine Dehydration bzw. Flüssigkeitsmangel ein. Dein Körper kann ohne genügend Wasser nicht richtig funktionieren.

Die Folgen von Flüssigkeitsmangel oder Dehydrierung können leicht bis schwerwiegend sein. Hier einige der Symptome:

- Schwindel oder Benommenheit**
- Erbrechen oder Übelkeit**
- Muskelkrämpfe**
- Trockener Mund**
- Kein Schwitzen**
- Ein harter und schneller Herzschlag**

**Eine Austrocknung deines Körpers kann schwerwiegende Auswirkungen auf deine sportliche Leistung und deinen allgemeine Gesundheitszustand haben. Stelle sicher, dass du den ganzen Tag über mindestens zweieinhalb Flaschen Wasser trinkst. Wenn du genug Wasser trinkst und es den ganzen Tag über gleichmäßig machst, bleibst du hydratisiert und kannst das Beste aus deinem Training herausholen und fühlst dich gut dabei!**

# Drei Trainings- ausreden, die du besser

*gleich vergisst*

# 1

## „Ich habe heute einfach keine Lust ...“

Auch wenn du nicht in der Stimmung bist, Sport zu treiben, bist du dennoch körperlich dazu in der Lage. Also, tu es einfach! Lass keine Ausreden zu und wachse über dich hinaus! Der Moment, in dem du etwas Gutes für dich tust (auch wenn du das Gefühl hast, es nicht wirklich zu wollen), ist der Moment, in dem du deine Willenskraft stärkst. Genau so entwickeln sich gute Gewohnheiten – durchhalten, bis es einfach wird.

Anstatt zu sagen: „Ich habe heute einfach keine Lust“, sag: „Ich mache das, weil ich mich morgen gut fühlen möchte.“ Trainiere deine Willenskraft und werde stärker als deine Ausreden.

Vertraue uns und vertraue dir selbst – **DU KANNST DAS!**

# 2

## „Ich bin zu müde...“

Okay, wir müssen zugeben: Das ist eine legitime Ausrede. Aber nur, wenn du mit deinen Kollegen einen Wohltätigkeitsmarathon gelaufen bist oder an dem Tag eine intensive Bergwanderung unternommen hast.

Wenn du jedoch acht Stunden an deinem Schreibtisch gesessen hast, ist diese Entschuldigung einfach nicht akzeptabel. Ohne Frage – Bürojobs sind absolut nicht einfach und sowohl mental als auch emotional anstrengend. Wir wissen auch, dass du dich nach einem Training oft noch müder fühlst, aber so wenig überzeugend es auch klingt, wir können dir versprechen, dass du dich nach einer Trainingseinheit entspannter und glücklicher fühlen wirst. Und das ist keine leere Versprechung! Nach dem Sport setzt dein Körper Endorphine frei – körpereigene Stoffe, durch die du dich entspannter und energiegeladener fühlst.

## „Ich habe nicht genug Zeit ...“

Eine weitere schlechte Ausrede! Warum? Nehmen wir an, deine Übung dauert 45 Minuten. Oder besser, rechnen wir mit einer Stunde, wenn wir das Umkleiden und Duschen mit einbeziehen. Eine Stunde entspricht 4 % deines Tages. Wenn du zu Hause trainierst, brauchst du nicht einmal Zeit, um ins Fitnessstudio zu gehen. Du musst lediglich eine Stunde früher aufwachen oder nach dem Abendessen weniger in den sozialen Medien unterwegs sein.

Wir verstehen, dass Zeitpläne hektisch sein können. Beachte jedoch, dass Einfachheit im Leben wirklich wichtig ist. Wenn deine Arbeit oder dein soziales Umfeld zu komplex sind, kannst du dich nur eingeschränkt an deinen Ernährungs- und Trainingsplan anpassen.

Wenn du aber wirklich entschlossen bist deine Ziele zu erreichen, musst du Prioritäten setzen.

# 3

# Dein 28-tägiger Trainingsplan

# Dein Warm-up

Sowohl die Aufwärm- als auch die Abkühlphase sollten an jedem Trainingstag absolviert werden und jeweils maximal fünf Minuten dauern.

ÜBUNG	SETS	DAUER	ZIELBEREICH
1. Schulterkreisen	1	20 Sekunden	Schultern
2. Hüftkreisen	1	20 Sekunden	Hüften
3. Knieheben	1	20 Sekunden	Knie, Oberschenkel, Waden
4. Halbe Kniebeuge mit Boxen	1	20 Sekunden	Beine, Arme, Körpermitte
5. Beinheben	1	20 Sekunden	Beine, Bauch, Schultern
6. Hüftbeuge	1	20 Sekunden	Unterer Rücken, Arme, Knie

1



## SCHULTERKREISEN

1. Stell dich gerade hin, mit den Armen an den Seiten und mit den Füßen schulterbreit auseinander.
2. Drehe deine Schultern langsam nach vorne und mache große Kreise.
3. Wiederhole die Bewegung in die andere Richtung, bis das Set vollständig ist.

2



## HÜFTKREISEN

1. Stehe gerade, mit den Füßen ein wenig breiter als die Schulterbreite auseinander. Beuge die Knie leicht und lege die Hände auf die Hüften.
2. Drehe langsam deine Hüften und mache große Kreise.
3. Vervollständige ein Set in jeder Richtung.

3



## KNIEHEBEN

1. Stehe gerade, mit den Füßen schulterbreit auseinander. Schau nach vorne und öffne die Brust.
2. Hebe deine Knie bis zur Taille und setze sie dann langsam auf den Ballen deiner Füße ab.
3. Wiederhole, bis das Set vollständig ist.

## HALBE KNIEBEUGE MIT BOXEN

1. Starte in einer athletischen Position, Füße schulterbreit auseinander, Knie leicht gebeugt und die Hüfte tief und nach hinten.
2. Hebe deine Arme, bis die Handflächen in Höhe der Ohren sind.
3. Drücke einen Arm in einer Boxbewegung nach vorn und kehre dann in die Ausgangsposition zurück.
4. Wiederhole mit dem anderen Arm und wechsle dann die Seiten in schneller Abfolge.



4

5



## BEINHEBEN

1. Steh aufrecht, mit den Füßen schulterbreit auseinander.
2. Hebe dein linkes Bein so hoch wie möglich an und berühre deinen linken Fuß mit der rechten Hand.
3. Zurück zur Ausgangsposition und auf der anderen Seite wiederholen bis das Set vollständig ist.

## HÜFTBEUGE

1. Steh gerade, mit den Füßen etwas breiter als die Schultern und hebe deine Arme zur Seite.
2. Beuge und drehe deinen Oberkörper nach rechts und berühre deinen rechten Fuß mit der linken Hand.
3. Kehre Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederhole auf der anderen Seite.



6

# Das Abkühlen

Sowohl die Aufwärm- als auch die Abkühlphase sollten an jedem Trainingstag absolviert werden und jeweils maximal fünf Minuten dauern.

ÜBUNG	SETS	DAUER	ZIELBEREICH
1. Bauchmuskeldehnung	1	20 Sekunden	Bauchmuskeln
2. Hüftbeuger-Dehnung	1	20 Sekunden	Oberschenkel, Gesäßmuskeln
3. Schmetterlings-Dehnung	1	20 Sekunden	Innere Oberschenkel
4. Untere Rückendehnung	1	20 Sekunden	Beine, Arme, Körpermitte
5. Schulterdehnung	1	20 Sekunden	Unterer Rücken
6. Trizeps-Dehnung	1	20 Sekunden	Schultern

# 1



## BAUCHMUSKELDEHNUNG

1. Lege dich mit geraden Beinen und dem Gesicht nach unten in einer Liegestütz-Position auf eine Matte.
2. Strecke deine Arme langsam aus, während du deinen Oberkörper anhebst.
3. Halte diese Position für 20 Sekunden.

# 2



## HÜFTBEUGER-DEHNUNG

1. Knie auf deinem rechten Bein nieder und platziere dein linkes Bein in einem Winkel von 90 Grad nach vorn.
2. Verschiebe dein Gewicht nach vorn, bis du die Dehnung in deiner Hüfte spürst.
3. Wechsle die Beine und wiederhole die Übung.

# 3



## SCHMETTERLINGS-DEHNUNG

1. Setze dich auf den Boden und bringe beide Füße zusammen.
2. Presse die Knie mit deinen Armen zum Boden.
3. Halte die Dehnung für 20 Sekunden und löse sie dann langsam.

## UNTERE RÜCKENDEHNUNG

1. Lege dich auf den Rücken und ziehe beide Knie bis zur Brust hoch.
2. Hebe die Knie langsam zu den Schultern, bis die Dehnung im unteren Rücken zu spüren ist.
3. Halte diese Position für 20 Sekunden.



# 4

# 5



## SCHULTERDEHNUNG

1. Halte einen gestreckten Arm quer vor den Oberkörper.
2. Greife den Ellenbogen mit dem anderen Arm und ziehe ihn vorsichtig an die Brust.
3. Halte 20 Sekunden lang und wiederhole dann für die andere Seite.

## TRIZEPS-DEHNUNG

1. Stehe gerade, mit den Füßen hüftbreit auseinander. Hebe einen Arm über die Schulter, bis sich die Hand in der Mitte des oberen Rückens befindet.
2. Greife den Ellbogen mit der anderen Hand und ziehe vorsichtig.
3. Halte für 20 Sekunden und wiederhole auf der anderen Seite.



# 6

# Woche 1 Woche 2

## Trainingsplan



AUFWÄRMEN



TRAINING



ABKÜHLEN



LISS-SITZUNG

MON	DI	MI	DO	FR	SA	SO
BEINE	RUHE-TAG	OBERKÖRPER UND MITTE	RUHE-TAG	GANZ-KÖRPER	LISS UND DEHNUNGEN	RUHE-TAG

# Beine

ÜBUNG	SETS	WIEDERHOLUNG	RUHEPAUSE	ZIELBEREICH
1. Kniebeugen	3	12	30 Sek	Gesäß, Oberschenkelmuskel, Knie
2. Ausfallschritt-Kniebeuge	3	10 (je Seite)	30 Sek	Gesäß, Oberschenkelmuskel, Knie
3. Gesäß-Brücke	3	15	30 Sek	Gesäß, Knie
4. Eseltritte	3	15 (je Bein)	30 Sek	Gesäß, Oberschenkelmuskel
5. Feuerhydrant	3	15 (je Bein)	30 Sek	Gesäß
6. Seitlich liegende Hüftabduktion	3	15 (je Bein)	30 Sek	Gesäß

**KNIEBEUGEN**

1. Stehe mit den Füßen schulterbreit auseinander.
2. Beuge deine Knie und bewege deine Hüften nach hinten bis das Hüftgelenk etwas tiefer als die Knie ist.



1



3. Drücke deine Fersen in den Boden, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.
4. Wiederhole, bis das Set vollständig ist.

**AUSFALLSCHRITT-KNIEBEUGE**

1. Beginne mit nach vorn und hinten ausgestellten Beinen.
2. Beuge deine Knie und senke deine Hüften, bis das hintere Knie knapp über dem Boden liegt.



2



3. Stehe wieder auf und kehre in die Ausgangsposition zurück.
4. Wiederhole diese Bewegung für so viele Wiederholungen wie empfohlen und wechsle dann die Beine.

3

**GESÄSS-BRÜCKE**

1. Lege dich auf den Rücken, die Hände an den Seiten und die Knie gebeugt.
2. Hebe deine Hüften von der Matte, während du deinen Rücken gerade hältst und halte die Position für eine Sekunde.



3. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Bewegung, bis das Set vollständig ist.

4

**ESELTRITTE**

1. Gehe in den Vierfüßlerstand, die Hände sind dabei parallel zu den Schultern und die Knie auf Höhe der Hüften.
2. Trete mit einem Bein nach hinten und spanne die Gesäßmuskulatur an.

3. Beuge das Knie, senke dabei das Bein und wiederhole die Bewegung.
4. Wechsle die Beine.



### FEUERHYDRANT

1. Gehe in den Vierfüßlerstand, die Hände sind dabei parallel zu den Schultern und die Knie auf Höhe der Hüften.
2. Hebe ein Bein seitlich nach oben und halte das Knie dabei gebeugt, bis es mit deiner Hüfte auf gleicher Höhe ist.



3. Gehe zurück in die Ausgangsposition, wiederhole, und wechsle dann die Beine.

### SEITLICH LIEGENDE HÜFTABDUKTION

1. Lege dich mit ausgestreckten Beinen auf die Seite.
2. Hebe dein oberes Bein so hoch wie möglich an und senke es dann wieder nach unten.



3. Diese Bewegung für die Dauer des Satzes wiederholen und dann die Beine wechseln.

# Oberkörper & Körpermitte

ÜBUNG	RUNDEN	WIEDERHOLUNG	REST	ZIELBEREICH
1. Armkreisen	3	30 Sek (pro Richtung)	30 Sek	Schultern
2. Butterfly	3	15	30 Sek	Brust, Schultern
3. Trizeps-Kickback	3	15	30 Sek	Trizeps
4. Armstütz mit Arm- und Beinheben	3	20	30 Sek	Mittlerer und unterer Rückenbereich
5. Schräge Bauchpresse	3	12 (pro Seite)	30 Sek	Bauchmuskeln, schräger Bauchmuskel
6. Planke	3	30 Sek	30 Sek	Körpermitte

1

**ARMKREISEN**

1. Stehe gerade, die Füßen sind schulterbreit platziert.
2. Hebe und strecke deine Arme zur Seite, ohne die Ellbogen zu beugen.

3. Drehe deine Arme langsam vorwärts und mache kleine Kreise von etwa 30 cm Durchmesser.
4. Schließe ein Set ab und wechsle dann die Richtung, indem du die Arme rückwärts drehst.



2

**BUTTERFLY**

1. Stelle dich mit den Füßen schulterbreit auseinander und mit den Armen zur Seite auf.
2. Hebe deine Oberarme an, mit den Handflächen nach vorne zeigend, bis die Ellbogen auf einer Linie mit den Handgelenken parallel zum Boden sind.

3. Bringe die Ellbogen und Unterarme zur Mittellinie des Körpers und gehe dann in die Ausgangsposition zurück.
4. Wiederhole.

**TRIZEPS-KICKBACK**

1. Beuge deinen Oberkörper nach vorne und winkle deine Knie leicht an.
2. Bringe die Ellenbogen so weit nach oben, dass deine Oberarme parallel zum Boden verlaufen, und öffne die Arme, bis sie vollständig gestreckt sind.

**ARMSTÜTZ MIT ARM- UND BEINHEBEN**

1. Beginne im Vierfüßlerstand, die Hände sind dabei parallel zu den Schultern und die Knie auf Höhe der Hüften.
2. Strecke ein Bein und den gegenüberliegenden Arm gleichzeitig aus.



3. Senke deine Arme langsam in die Ausgangsposition.
4. Wiederhole.



3. Halte für drei bis fünf Sekunden, kehre dann in die Ausgangsposition und wechsle die Seiten.
4. Fahre abwechselnd fort, bis das Set vollständig ist.

3

4

# 5



## SCHRÄGE BAUCHPRESSE

1. Lege dich flach mit gebeugten Knien auf den Rücken.
2. Kreuze dein rechtes Bein auf dem linken Knie und stütze deinen Kopf mit der linken Hand.

3. Beuge dich und bewege dabei deinen linken Ellbogen über deinen Körper hinweg in Richtung des rechten Knies.
4. Wiederhole so oft wie beschrieben und wechsle dann die Seiten.



# 6



## PLANKE

1. Gehe in eine Liegestützposition, die Ellbogen sind auf Höhe der Schultern und die Füße sind hüftbreit auseinander.
2. Beuge die Ellbogen, lege dein Gewicht auf die Unterarme und Zehen und halte deinen Körper dabei gerade.
3. Halte die Position so lange wie möglich.

# Gesamter Körper

ÜBUNG	RUNDEN	WIEDERHOLUNG	REST	ZIELBEREICH
1. Modifizierte Hampelmänner	3	30 Sek	30 Sek	Schultern
2. Holzhacken	3	10 (pro Seite)	30 Sek	Brust, Schultern
3. Diagonale Beuge im Stehen	3	16	30 Sek	Trizeps
4. Krabben-Kicks	3	16	30 Sek	Mittlerer und unterer Rückenbereich
5. Vorgebeugtes Seitheben	3	15	30 Sek	Bauchmuskeln, seitliche Bauchmuskeln
6. Seitenplanke	3	15 Sek (pro Seite)	30 Sek	Körpermitte

1



### MODIFIZIERTE HAMPELMÄNNER

1. Stehe gerade, mit den Füßen zusammen und den Händen an den Seiten.
2. Mache einen Schritt nach rechts und bringe beide Hände über dem Kopf zusammen.

3. Stelle das rechte Bein wieder zurück, senke die Arme und kehre in die Ausgangsposition zurück.
4. Wiederhole mit dem linken Bein und wechsele die Seiten, bis das Set vollständig ist.



2



### HOLZHACKEN

1. Stehe gerade, mit den Füßen schulterbreit auseinander und lege deine rechte Hand in die Handfläche der linken Hand.
2. Drehe deinen Oberkörper nach rechts und hebe die Hände, bis sie über der rechten Schulter sind.

3. Gehe in die Hocke, während du deinen Oberkörper nach links drehst und deine Hände diagonal über den Körper führst, bis sie sich in der Nähe deiner linken Hüfte befinden.
4. Wiederhole die Bewegung und wechsele dann die Seite.



### DIAGONALE BEUGE IM STEHEN

1. Stelle dich gerade hin, mit den Füßen hüftbreit auseinander und den Händen hinter dem Kopf.
2. Beuge dein rechtes Bein und hebe das Knie so hoch wie möglich.



3. Drehe deinen Oberkörper nach rechts und bringe dein rechtes Knie zum linken Ellenbogen.
4. Auf der anderen Seite wiederholen und abwechselnd ausführen, bis das Set vollständig ist.

3



### KRABBen-KICKS

1. Setze dich mit gebeugten Knien und zusammengestellten Füßen auf die Matte und lege deine Hände mit den Fingern nach vorn hinter dich.
2. Hebe deine Hüften von der Matte und trete mit dem rechten Bein nach oben.



3. Wiederhole für das andere Bein und führe die Übung für jede Seite abwechseln aus, bis das Set vollständig ist.

4



5



### VORGEBEUGTES SEITHEBEN

1. Beuge deinen Oberkörper nach vorn, bis deine Brust fast parallel zum Boden ist.
2. Bringe die Arme seitlich nach oben.

3. Sobald beide Arme parallel zum Boden sind, halte kurz inne und senke die Arme dann langsam in die Ausgangsposition.
4. Wiederhole.



6



### SCHRÄGE BAUCHPRESSE

1. Lege dich auf die Seite, während dein Körper vollständig gestreckt ist.
2. Hebe deinen Körper vom Boden und gleiche dein Gewicht zwischen Unterarm und Füßen aus.

3. Halte deinen Körper in einer geraden Linie und bleibe so lange wie möglich in der Position.
4. Wechsle die Seite und wiederhole.





# LISS & Dehnungsübungen



LISS-SITZUNG

Dies ist kein gewöhnlicher Trainingstag. Tatsächlich ist es eher ein Tag des „Bewegens auf entspannter Ebene“.

Deine LISS Cardio-Sitzung sollte aus ausdauerarmen Trainingseinheiten bestehen und für 30-60 Minuten durchgeführt werden. Du kannst wählen, was am besten zu deinen Wünschen passt.

Hier sind einige Beispiele:



Gehen



Schwimmen



Laufen



Radfahren

Und nur um das klarzustellen, das Fahren auf einem Elektroroller ist keine Option. Du solltest ein Training wählen, bei dem du leicht ins Schwitzen kommen.

# Woche 3 Woche 4

## Trainingsplan



AUFWÄRMEN



TRAINING



ABKÜHLEN



LISS-SITZUNG

MON	DI	MI	DO	FR	SA	SO
BEINE	RUHE-TAG	OBERKÖRPER UND MITTE	RUHE-TAG	GANZ-KÖRPER	LISS UND DEHNUNGEN	RUHE-TAG

# Beine

ÜBUNG	SETS	WIEDERHOLUNG	RUHEPAUSE	ZIELBEREICH
1. Kniebeugen-Kickback	3	12	30 Sek	Gesäß, Oberschenkelmuskel, Knie
2. Abwechselnder Seitenausfallschritt	3	12	30 Sek	Gesäß, Knie
3. Einbeinige Brücke	3	12	30 Sek	Gesäß, Knie
4. Beinheben	3	15	30 Sek	Gesäß
5. Diamond-Kicks	3	12	30 Sek	Gesäß, Oberschenkelinnenseiten
6. Seitenplanke mit Kick	3	12 (je Bein)	30 Sek	Gesäß, Körpermitte

### KNIEBEUGEN-KICKBACK

1. Setze deine Füße ein wenig breiter als schulterbreit auseinander und gehe in die Hocke.
2. Verlagere beim Aufstehen dein Gewicht auf ein Bein und bewege das andere Bein dabei nach hinten.



3. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole für die gegenüberliegende Seite.

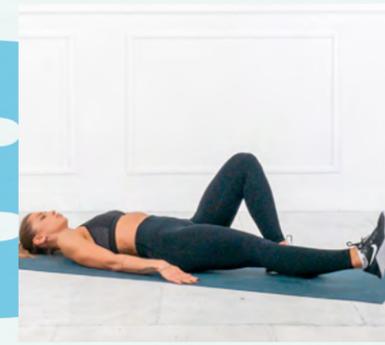
### ABWECHSELNDER SEITENAUSFALLSCHRITT

1. Stehe aufrecht, die Füße hüftbreit auseinander platziert.
2. Bewege das linke Bein zur Seite, beuge dabei dein linkes Knie und drücke die Hüfte nach hinten.



3. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Bewegung mit dem rechten Bein.
4. Wechsle weiterhin die Seiten bis das Set vollständig ist.

### 3



### EINBEINIGE BRÜCKE

1. Lege dich auf den Rücken, mit den Armen an den Seiten, den Knien gebeugt und den Füßen flach auf dem Boden.

2. Hebe ein Bein und hebe dabei auch die Hüften so hoch wie möglich.
3. Senke deine Hüfte, wiederhole und wechsele dann die Beine.



### 4



### BEINHEBEN

1. Beginne im Vierfüßlerstand, die Hände sind dabei parallel zu den Schultern und die Knie auf Höhe der Hüften.
2. Strecke ein Bein nach hinten aus.

3. Hebe das Bein auf Hüfthöhe an und senke es dann langsam wieder nach unten.
4. Wiederhole dies mit dem anderen Bein, bis das Set vollständig ist.



**DIAMOND-KICKS**

1. Lege dich auf den Rücken, mit den Armen an den Seiten. Hebe die Beine zur Decke, beuge die Knie und bringe dann die Fußsohlen zusammen (wie ein Frosch).



5



2. Strecke deine Beine so weit wie möglich zur Seite und spanne deine inneren Oberschenkel an, um sie dann zusammenzuführen.
3. Kehre in die Froschposition zurück und wiederhole, bis das Set vollständig ist.

**SEITENPLANKE MIT KICK**

1. Beginne in einer Seitenplankenposition, wobei das untere Knie auf der Matte gebeugt und das obere Bein gestreckt ist.
2. Hebe das obere Bein auf Hüfthöhe und bewege es langsam nach vorne, ohne den Oberkörper zu bewegen.



6



3. Bewege das Bein wieder zurück und wiederhole, bis das Set vollständig ist.
4. Wechsle danach die Beine.

# Oberkörper & Körpermitte

ÜBUNG	RUNDEN	WIEDERHOLUNG	REST	ZIELBEREICH
1. Armschwünge	3	20 Sek	30 Sek	Schultern
2. Knie-Liegestütze	3	6	30 Sek	Brust, Schultern
3. Eseltritt mit Drehung	3	10 (pro Seite)	30 Sek	Trizeps
4. Rückenbeuge	3	12	30 Sek	Mittlerer und unterer Rückenbereich
5. Toter Käfer	3	16	30 Sek	Körpermitte
6. Fersenberührungen	3	20	30 Sek	Körpermitte, seitliche Bauchmuskeln

**ARMSCHWÜNGE**

1. Stehe gerade mit leicht gebeugten Knien, die Füße schulterbreit auseinander und die Arme horizontal zu den Seiten gestreckt.
2. Kreuze die Arme vorn und bringe sie dann schnell wieder zurück.

**KNIE-LIEGESTÜTZE**

1. Platziere deine Knie auf den Boden, deine Hände auf Höhe der Schultern und kreuze deine Füße.
2. Halte deinen Rücken gerade und beuge die Ellbogen, bis deine Brust fast den Boden berührt.



1

3. Wiederhole diese Vor- und Rückwärtsbewegung, bis das Set vollständig ist.



2

3. Pausiere und drücke dich in die Ausgangsposition zurück.
4. Wiederhole, bis das Set vollständig ist.

3



2. Strecke dein linkes Bein nach hinten und drehe dabei den Oberkörper nach rechts.
3. Beuge dein linkes Bein und bewege deinen rechten Ellbogen nach innen zum linken Knie.
4. Wiederhole und wechsle die Seiten.

4



3. Halte für zwei Sekunden und kehre dann in die Ausgangsposition zurück.
4. Wiederhole, bis das Set vollständig ist.

**ESELTRITT MIT DREHUNG**

1. Beginne im Vierfüßlerstand, die Hände sind dabei parallel zu den Schultern und die Knie auf Höhe der Hüften. Legen deine rechte Hand hinter den Kopf.

**RÜCKENBEUGE**

1. Lege dich flach auf den Bauch, wobei die Beine vollständig ausgestreckt und die Arme lang sind.
2. Aktiviere deine Rückenmuskulatur und hebe den Oberkörper an.



**TOTER KÄFER**

1. Lege dich auf den Rücken und strecke deine Arme und Beine zur Decke.
2. Senke das rechte Bein und strecke den linken Arm hinter deinen Kopf.



5



3. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole mit dem gegenüberliegenden Arm und Bein.
4. Führe den Seitenwechsel so lange durch, bis das Set vollständig ist.

**FERSENBERÜHRUNGEN**

1. Lege dich flach auf den Rücken, halte die Knie gebeugt, die Arme an den Seiten und die Füße auf der Matte.
2. Beuge dich vorwärts und nach links und berühre deine linke Ferse mit der linken Hand. Halte die Position.



6



3. Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Bewegung auf der rechten Seite.
4. Wiederholen diese Bewegung abwechselnd für jede Seite bis das Set vollständig ist.

# Gesamter Körper

ÜBUNG	RUNDEN	WIEDERHOLUNG	REST	ZIELBEREICH
1. Sumo-Kniebeugen	3	12	30 Sek	Gesäß, Oberschenkel, Knie
2. Seitlicher Ausfallschritt	3	12	30 Sek	Gesäß, Oberschenkel, Schultern
3. Seitliches Rumpfhoben im Stehen	3	15	30 Sek	Körpermitte, Oberschenkel, Arme
4. Brücke	3	12	30 Sek	Gesäß, Körpermitte
5. Bären-Kniebeugen	3	15	30 Sek	Körpermitte, Oberschenkel, Arme
6. Zehenberührung	3	15	30 Sek	Bauchmuskeln

**SUMO-KNIEBEUGEN**

1. Stehe mit den Füßen in einer breiten Haltung und mit den Zehen nach außen zur Seiten zeigend.
2. Bewege den Oberkörper nach unten, indem du die Knie beugst und deine Hüfte nach hinten drückst.



1



3. Sobald deine Oberschenkel parallel zum Boden sind, kommst du wieder hoch und wiederholst die Bewegung.

**SEITLICHER AUSFALLSCHRITT**

1. Stelle dich aufrecht auf, mit den Füßen schulterbreit auseinander und den Arme horizontal zu den Seiten gestreckt.
2. Stelle das rechte Bein zur Seite aus; beuge das rechte Knie, drücke deine Hüfte nach hinten und bringe die Arme vorn über Kreuz.



2



3. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Bewegung mit dem linken Bein.
4. Wechsle weiterhin die Beine, bis das Set vollständig ist.

3

**SEITLICHES RUMPFHEBEN IM STEHEN**

1. Stehe mit leicht gebeugten Knien, hüftbreiten Füßen und den Händen hinter dem Kopf.
2. Verschiebe dein Gewicht auf das linke Bein, beuge dich nach rechts und bringe dein rechtes Knie in Richtung Ellbogen.



3. Senke dein rechtes Bein und kehre in die Ausgangsposition zurück.
4. Wechsle die Beine und wiederholen, bis das Set vollständig ist.

4

**BRÜCKE**

1. Setze dich mit zusammengelegten Füßen auf die Matte, lege die Hände mit den Fingern nach vorne hinter dich, beuge die Knie und lass deine Oberschenkel nach außen fallen.

2. Strecke deine Arme aus, während du deine Hüften nach oben drückst und bringe beide Knie zusammen.
3. Beuge die Ellbogen und senke deinen Körper wieder in die Ausgangsposition.
4. Wiederhole, bis das Set vollständig ist.



### BÄREN-KNIEBEUGEN

1. Gehe in den Vierfüßlerstand, die Hände sind parallel zu den Schultern und die Knie auf Höhe der Hüften.



# 5



2. Strecke die Beine aus und hebe deine Hüfte zur Decke.
3. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole, bis das Set vollständig ist.

### ZEHENBERÜHRUNG

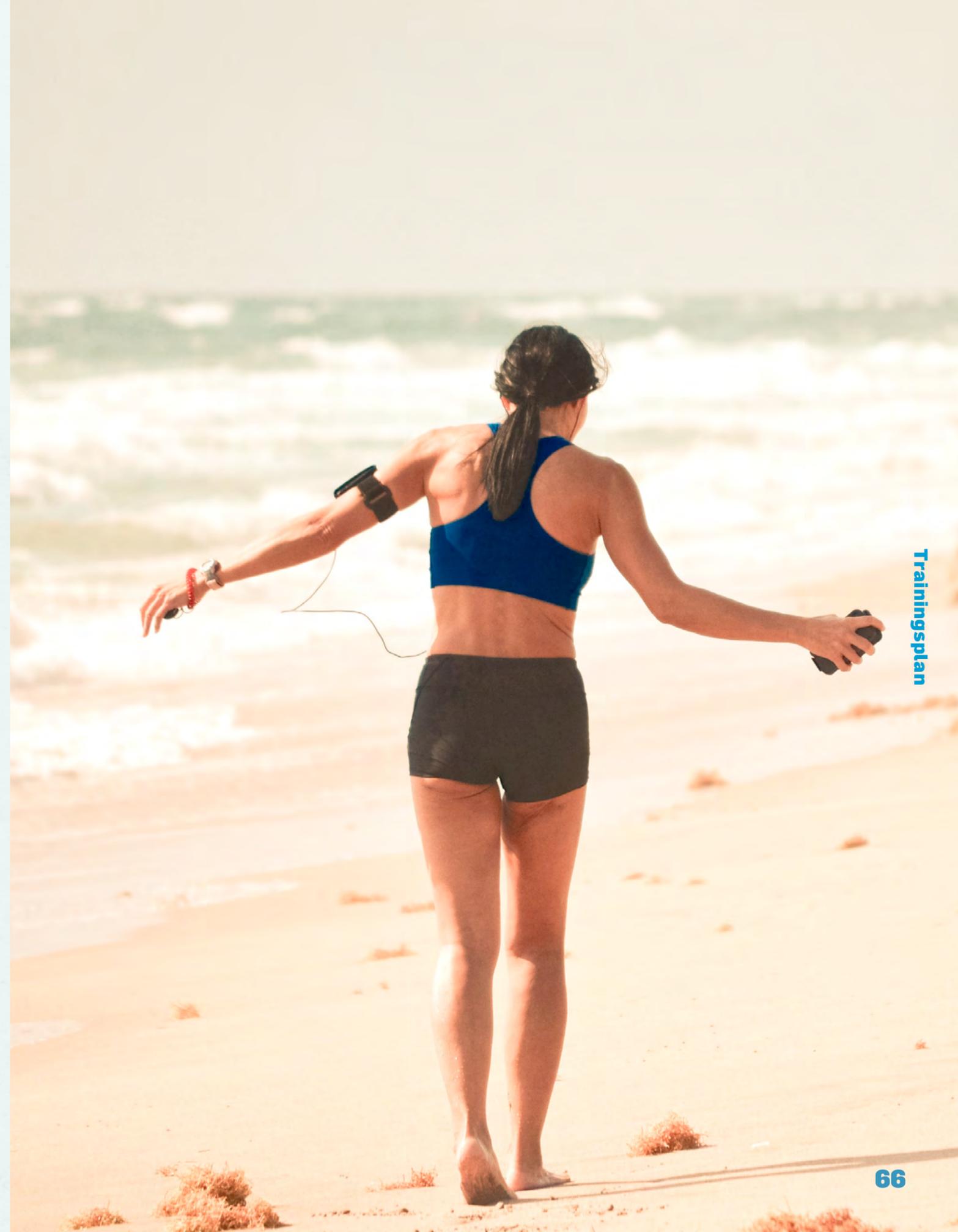
1. Legen dich auf den Rücken und hebe deine Beine an, bis sie senkrecht nach oben zeigen.
2. Strecke deine Arme aus, hebe deine Schultern vom Boden und versuche, deine Füße mit den geraden Händen zu berühren.



# 6

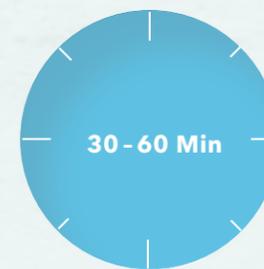


3. Gehe zurück zur Ausgangsposition und wiederhole.





# LISS & Dehnungsübungen



LISS-SITZUNG

Dies ist kein gewöhnlicher Trainingstag. Tatsächlich ist es eher ein Tag des „Bewegens auf entspannter Ebene“.

Deine LISS Cardio-Sitzung sollte aus ausdauerarmen Trainingseinheiten bestehen und für 30-60 Minuten durchgeführt werden. Du kannst wählen, was am besten zu deinen Wünschen passt.

Hier sind einige Beispiele:



Gehen



Schwimmen



Laufen



Radfahren

Und nur um das klarzustellen, das Fahren auf einem Elektroroller ist keine Option. Du solltest ein Training wählen, bei dem du leicht ins Schwitzen kommen.

# Die Basis

*für gesunde  
Ernährung*

# Willkommen im leckersten Teil des Buches



Wenn du Zweifel hast, dass gesundes Essen köstlich sein kann, werden wir deine Meinung ändern, bevor diese 28-tägige Herausforderung vorbei ist. Wenn du dich für einen Durchschnittskoch hältst, der oft Probleme in der Küche hat, mach dich bereit für deinen neuen Titel: gelernte Köchin! Wenn du ratlos bist bei der Suche nach einem gesunden Gericht auf der Speisekarte eines Restaurants ... okay, okay, genug von den „Wenns“. Lies diesen Abschnitt genau durch und beobachte, wie deine Wissenslücken verschwinden. So einfach ist das.

## DIE HÄUFIGSTEN FEHLER BEI KOCHEN

### 1. Pfanne und Topf sind zu voll

Dieser Fehler passiert schnell, besonders wenn du eine große Mahlzeit zubereitest. Ein-Topf-Gerichte mögen effizient sein, aber zu viel Essen in einem kleinen Gefäß zu kochen kann verhindern, dass diese Lebensmittel so zubereitet werden, wie du es möchtest.

Wenn die gesamte Oberfläche des Gefäßes bedeckt ist, wird die Wärme gefangen, was zu Dampf führt. Der Dampf verhindert das Anbraten, und das Anbraten ist wichtig, damit Ihre Lebensmittel saftig und aromatisch bleiben.

### 2. Nicht genug Wasser zum Pasta kochen

Du hast noch keine gute Technik gefunden, Pasta zuzubereiten? Entgegen der verbreiteten Meinung hilft das Hinzufügen von Olivenöl nicht. Stelle stattdessen sicher, dass

du genügend Wasser verwendest, wenn du Nudeln kochst. Auf diese Weise kleben sie nicht zusammen!

Verwende viel Wasser – wahrscheinlich mehr, als du für nötig hältst. Tatsächlich solltest du für jedes halbe Kilo Nudeln, das du kochst, ungefähr fünf Liter Wasser verwenden.

### 3. Natives Olivenöl für alles benutzen

Du denkst vielleicht, dass natives Olivenöl die gesündeste Option ist, aber die Verwendung bei extrem hoher Hitze kann mehr Schaden anrichten als nützen. Im Vergleich zu anderen Ölen hat natives Olivenöl einen relativ niedrigen Rauchpunkt (die Temperatur, bei der es zu verbrennen beginnt).

Das gilt auch für Leinsamenöl und Kokosöl. Diese Öle enthalten Nährstoffe, die beim Erhitzen über ihren Rauchpunkten zerstört werden kön-

nen. Verwende sie daher am besten nur, um Geschmack zu verleihen oder um zubereitete Speisen zu beträufeln. Verwende stattdessen Sonnenblumenöl zum Sautieren, Frittieren und Rösten.

### 4. Trockene Zutaten in einem Messbecher für Flüssigkeiten messen

Wenn es ums Backen geht, ist das richtige Messen der Zutaten wichtig. Verwende niemals deinen Flüssigkeitsmessbecher für trockene Zutaten. Fülle stattdessen einen Messlöffel und streiche dann die Oberfläche mit einem Messer glatt. Kleiner Trick!

### 5. Kaltes Fleisch in eine heiße Pfanne, einen Grill oder einen Ofen legen

Nimm dein Fleisch ca. 30 Minuten vor dem Garen aus dem Kühlschrank. Wenn du kaltes Fleisch auf

Zimmertemperatur bringst, bevor du es erhitzt, wird es gleichmäßiger gegart, und du musst dir keine Sorgen machen, dass die Außenseite verbrannt ist, während die Innenseite noch nicht ganz durch ist. Die gleiche Regel gilt für Hähnchen.

### 6. Knoblauch zu früh hinzufügen

Die meisten Rezepte weisen an, den Knoblauch zuletzt hinzuzufügen. Dies ist eine gute Regel, insbesondere wenn du gehackten Knoblauch bei starker Hitze kochst. Wenn Knoblauch das erste ist, was du in die Pfanne gibst, ist es leider auch das erste, das anbrennt. Tu dir selbst einen Gefallen und mache diesen Fehler nicht.

### 7. Verwende zu viel Gewürze und Dressings

Wir alle lieben es, unseren Salaten und Sandwiches das gewisse Extra an Würze oder Dressing zu verleihen. Dressings enthalten jedoch eine große Menge Natrium, was zu Wassereinlagerungen führen kann. Wenn du dich also gesund ernähren möchtest, überlege es dir zweimal, bevor du deine Mahlzeit mit Sojasauce oder Mayonnaise übergießt.

### 8. Dein Essen frittieren

Es ist schwer, frittiertes Essen abzulehnen. Durch das Frittieren können jedoch auch die gesündesten Lebensmittel in fettige und fettreiche Leckereien verwandelt werden, die zu Diabetes und Herzerkrankungen führen können. All das frische Gemüse und mageres Fleisch ist nichts wert, wenn man es in einen heißen Topf mit Öl wirft.

Glücklicherweise gibt es immer noch eine einfache Lösung, mit der du gebratenes Essen genießen kannst, ohne zuzunehmen: eine Heißluftfritteuse! Alles, was du brauchst, ist ein Teelöffel Öl und du

kannst jedes Essen auf die gesündeste Art und Weise frittieren.

### 9. Verwenden von schlechtem Kochgeschirr

Kochgeschirr ist normalerweise das letzte, woran wir denken, wenn wir Essen zubereiten. Aber wusstest du, dass das berühmte Antihaf-Kochgeschirr deiner Gesundheit schaden kann? Es verwendet meist Teflon, das eine Chemikalie namens Perfluorocantansäure enthält, die schwerwiegende gesundheitliche Probleme verursachen kann. Am besten kehrst du zu den Grundlagen zurück und wählst Kochgeschirr aus Gusseisen, Glas, Keramik oder Edelstahl.

### 10. Hinzufügen von ungekochtem Salz

Einige von uns haben die Angewohnheit, Salz über unser Essen zu streuen, um den Geschmack eines faden Gerichts zu ändern. Der Konsum von ungekochtem Salz ist mit Herzerkrankungen und Nierenproblemen verbunden. Wenn du also einer dieser Menschen bist, ist es an der Zeit, diese ungesunde Angewohnheit abzustellen.

### 11. Zerkochen von Gemüse

Achte beim Kochen von Gemüse darauf, dass es noch fest und leicht knackig ist. Wenn du es so lange kochst, bis es matschig wird, werden alle wichtigen Nährstoffe verlorengehen. Brate es daher am besten leicht an oder blanchiere es in heißem Wasser, wenn du eine Suppe zubereitest.

### 12. Dein Gemüse schälen

Wusstest du, dass einige Gemüsesorten nicht zum Schälen gedacht sind? Manchmal enthält das, was du abschälst, mehr Nährstoffe als das Gemüse selbst! Beispielsweise enthält die Haut von Kartoffeln, Kür-

bissen, Karotten, Gurken und Äpfeln viele Vitamine und Mineralien. Außerdem enthalten die Schalen viele Ballaststoffe, die Wunder für dein Verdauungssystem bewirken. Das willst du nicht wegwerfen!

### 13. Gemüse nicht gründlich waschen

Bevor dein Lieblingsgemüse deinen Tisch erreicht, wird es mit gefährlichen Pestiziden besprüht. Auch wenn du diese Schicht nicht sehen kannst, bedeutet dies nicht, dass du nicht vorsichtig sein solltest.

Mach es dir zur Regel, dein Gemüse und Obst gründlich in einer Wanne mit warmem Wasser zu waschen und eine Prise Soda hinzuzufügen, damit fast alle Spuren von Pestiziden entfernt werden.

### 14. Butter fürs Aroma hinzufügen

Wir sagen es ungern, aber wenn du deine Taille schlank und dein Herz gesund halten möchtest, musst du auf Butter verzichten.

Kann ja sein, dass sie den Geschmack deiner Gerichte um das Zehnfache verbessert, aber sie beeinträchtigt auch die Produktivität deines Kreislaufsystems und fügt auf lange Sicht ein paar unerwünschte Pfunde hinzu.

# Anleitung

## für die Küche

# Essensplan

## für ein gutes Leben

Wenn du Hunger hast, denkst du nicht daran, gesund zu essen. Du möchtest **JETZT** essen und dich endlich entspannen. Und schon bestellst du Pizza und während du warstest, greifst du zum Schokoriegel. Das ist völlig normal - dein Körper braucht Energie.

Wenn du aber in deine Lieblings-Röhrenjeans passen möchtest, ist die Vorbereitung von Speisen das einzige, was dir dabei hilft, Situationen wie diese zu vermeiden. Wenn gesundes Essen fertig und verfügbar ist, ist es viel wahrscheinlicher, dass du dieses Essen zu dir nimmst, anstatt den Lieferservice zu rufen.

Um dir dabei zu helfen, haben wir einige Tipps zusammengestellt, die deine Essensplanung einfach, sicher und schnell macht.

### VORRATSBEHÄLTER VERWENDEN

Keine Sorge, wir bitten dich nicht, dein hart verdientes Geld für ausgefallene Vorratsbehälter auszugeben. Ein Set mit zwei passenden Lunchboxen reicht völlig aus. Ein paar kleine Behälter für Dressings und Dips wären eine schöne Ergänzung, aber das ist ganz dir überlassen.

Denk daran, dass wiederverwendbare Kunststoffe und Plastiktüten nicht zum Verpacken von zubereiteten Nahrungsmitteln geeignet sind. Abgesehen von krebserzeugendem BPA können auch nicht-BPA-haltige Kunststoffe östrogene Chemikalien enthalten, die in deine Nahrung gelangen und deine Hormone beeinflussen können.

Glaswaren sind die sicherste Lösung, solange du deine Mahlzeit kalt genießt und vorsichtig bist. Wenn du jedoch vorhast, vorbereitete Lebensmittel zur Arbeit mitzunehmen, empfehlen wir Thermobehälter aus rostfreiem Stahl, die deine Mahlzeiten warm halten.

### HALTE ES EINFACH

Fang nicht mit den komplexen und schwierigen Gerichten an. Du wirst dich nur überfordert fühlen!

Halte dich als Anfänger an einfache Mahlzeiten und konzentriere dich darauf, eine neue Routine zu entwickeln. Verwende einfache Rezepte. Jetzt ist nicht der Zeitpunkt, etwas Verrücktes auszuprobieren!

Sobald du Übung hast, wirst du dich ermutigt fühlen, etwas Neues auszuprobieren.

### MACH EINEN PLAN!

Essenszubereitung braucht Zeit. Prüfe deinen Zeitplan, markiere deinen Kalender und stelle sicher, genügend Zeit zu haben. Du weißt ja, warum es wichtig ist, deine Mahlzeiten schon fertig zu haben, aber es gibt keine Zubereitung von Mahlzeiten ohne Vorbereitungszeit!

### WÄHLE DIE RICHTIGEN ZUTATEN

Du kannst alles vorbereiten, was sich gut lagern lässt. Wenn es nach ein paar Tagen im Kühlschrank noch gut schmeckt, ist es OK. Gekochtes Fleisch, Suppen, geröstetes Gemüse, Soßen, Nüsse und festes, rohes Gemüse sind gute Grundlagen.

Vermeide weiches Gemüse, geschnittenes Obst oder knusprige Lebensmittel. Diese Zutaten werden nur matschig, wenn du sie im Kühlschrank aufbewahrst.

Überlege, wie du die Speisen aufwärmen willst. Hast du zu den Mahlzeiten nur eine Mikrowelle zur Verfügung oder kannst du einen Herd oder Backofen benutzen? Wähle Gerichte, die du entweder kalt essen oder leicht aufwärmen kannst, damit du nicht riskierst, schädliche Fette und Proteine im Essen zu haben.

### LEBENSMITTELSICHERHEIT

Wenn du gekochte Mahlzeiten aufbewahrst, gären sie möglicherweise lange genug, um Histamin zu bilden. Wenn du besonders empfindlich auf Histamin reagierst, können deine Essenreste Benommenheit und Müdigkeit verursachen.

Da die Histamintoleranz bei jedem Menschen anders ist, solltest du nicht auf Vorteile der Mahlzeitvorbereitung verzichten. Vermeide einfach Lebensmittel mit hohem Histamingehalt, und verkürze die Lagerdauer. Die meisten Mahlzeiten können bis zu fünf Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, und du kannst immer einzelne Zutaten zubereiten, statt vollständige Mahlzeiten. Wenn du für die ganze Woche vorkochen möchtest, sollten du dafür zwei Tage in der Woche einplanen.

Die Sicherheit deiner Essenszubereitung hängt in hohem Maße von deinem Kühlschrank ab und wie du dein Essen verpackt hast sowie von der Qualität der Zutaten. Um eine Kreuzkontamination zu vermeiden, ist es am besten, geteilte Behälter zu verwenden und feuchte von trockenen Lebensmitteln zu trennen.

# Dein

# Einkaufsführer

## PLANE DEINE MAHLZEITEN

Du hast vor, unseren Diätplan genau zu befolgen, oder? Um zu vermeiden, dass du zu viel einkaufst oder ungesunde Produkte im Supermarkt kaufst, erstelle immer eine Einkaufsliste, die dir eine klare Richtung vorgibt. Wenn du eine Vorstellung von den Lebensmitteln hast, die du kochen wirst, und von den Mahlzeiten, die du in dieser Woche zu dir nehmen möchtest, sollte es einfach sein, eine Liste zu erstellen.

## ISS BEVOR DU GEHST

Es ist nie eine gute Idee, auf nüchternem Magen, einkaufen zu gehen! Du wirst sofortige Befriedigung suchen und wahrscheinlich später Einkäufe tätigen, die du bereuen wirst. Wenn du abnehmen möchtest, solltest du dich nicht in der Nähe von vorverarbeiteten und verpackten Lebensmitteln aufhalten, die sofort geöffnet und gegessen werden können.

## LIES DIE ETIKETTEN

Lies immer die Etiketten auf den Lebensmitteln, die du kaufst. Die Regel lautet: Wenn du die Namen der Zutaten nicht aussprechen kannst oder die Liste zu lang ist, solltest du das Produkt nicht kaufen. Dieser Trick spart dir Zeit und Geld und verbessert deine Gesundheit.

In unseren alltäglichen Lebensmitteln stecken viele versteckte Konservierungsmittel und viel Zucker. Wenn wir also nicht diese glänzenden Verpackungen umdrehen und die Etiketten lesen, werden wir nie erfahren, ob wir etwas essen, das uns gut tun wird.

## SCHAU IMMER AUF DEINEN EINKAUFSWAGEN

Wir gehen auf die Bedeutung von Lebensmittelfarben im Kapitel „Farbe von Essen“ noch einmal genauer ein. Lies das Kapitel sorgfältig und wende die Regeln für den Lebensmitteleinkauf an. Wenn du Lebensmittel kaufst, wirf einen Blick in deinen Einkaufswagen. Hast du genug buntes Gemüse und Obst? Es sollten mindestens fünf verschiedene Farben vorhanden sein.

## PRODUKTE, DIE MAN HABEN MUSS

Bevor du dich auf deinen ersten Gang zum Lebensmittelgeschäft vorbereitest, nimm dir ein Stück Papier zur Hand und mache dir eine Liste dieser unverzichtbaren Produkte. Du solltest deinen Vorratsschrank alle paar Wochen mit gesunden Trockenprodukten auffüllen und immer frisches Gemüse und Obst zur Hand haben.



**DOSENBOHNEN:** Dosenbohnen eignen sich hervorragend als Eiweiß- und Kohlenhydratquelle für Salate und Suppen.



**EIER:** Eier sind immer eine großartige Frühstücksoption, egal ob alleine, in einer Frittata oder in einem Burrito.



**GRANOLA (ZUCKERARM):** Was gibt es Schöneres als ein köstliches Granolamüsli am Morgen?



**GETROCKNETE MANGOS:** Getrocknete Mangos sind kalorienarm und machen einen super leckeren Snack.



**KICHERERBSEN ODER HUMMUS DIP:** In Hummus getauchtes Gemüse macht immer einen köstlichen, gesunden Snack.



**POPCORN:** Popcorn ist eine großartige, gesunde Alternative, wenn du versuchst, die Gewohnheit des Essens von Kartoffelchips während der Filmabende aufzugeben.



**HAFER:** Diese gesunde Form löslicher Ballaststoffe eignet sich nicht nur für das Frühstück. Hafer kann zu deinen Backwaren und sogar zu Fleischbällchen hinzugefügt werden!



**GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE:** Getreide und Hülsenfrüchte sind eine großartige Quelle für Ballaststoffe, Nährstoffe, Vitamine und Mineralien.



**FRISCHES GEMÜSE UND FRÜCHTE:** Dies ist selbstverständlich, aber denk **IMMER** daran, genügend frisches Gemüse und Obst zu kaufen.

# Tipps zum Essen gehen

*Wie man überall gutes Essen bestellt*

Du kannst nicht vermeiden, auswärts Essen zu gehen, aber du kannst vermeiden, das falsche Essen zu bestellen! Wenn du diese einfachen Regeln befolgst und kluge, sorgfältige Entscheidungen triffst, solltest du in der Lage sein, deine Diät einzuhalten, egal wohin du gehst.

Iss eine Stunde vor dem Essen einen leichten, nahrhaften Snack, um nicht zu viel im Restaurant zu essen.

Wähle nach Möglichkeit ein Restaurant mit einer großen Auswahl an Speisen. Stelle sicher, dass du viele frische, fettarme Optionen hast, aus denen du wählen kannst.

Bestelle Gerichte mit viel Vollkornanteil, um genug Ballaststoffe aufzunehmen.

Bestelle Dressings und Soßen separat und nicht auf dem Essen verteilt.

Bestelle Wasser oder Selters mit einem Spritzer Zitrone; Zitrone ist gesund, sättigend und hat keine Kalorien.

Wähle gesündere Würzmittel. Sag nein zu Mayonnaise und nimm Senf. Verwende Pfeffer oder Zitronensaft statt Salz.

Iss dein Hauptgericht auf. Wenn du fertig bist, kannst du das Dessert leichter ablehnen. Und wenn du Dessert bestellst, sei großzügig und teile es mit Freunden oder nimm die Hälfte mit nach Hause.

Iss nur die Hälfte deines Tellers und nimm den Rest mit nach Hause. Du vermeidest übermäßiges Essen und bekommst zwei Mahlzeiten zum Preis von einer!

# Eine Mahlzeit auslassen

**1**  
Wenn du Hunger hast, iss einen gesunden Snack.



**2**

Wenn du hungrig bist, iss einen Snack, der viel Protein und Ballaststoffe enthält. Er wird dich länger satt halten.



**3**

Plane deine Mahlzeiten im Voraus oder bereite sie am Abend zuvor zu (siehe Kapitel „Essensvorbereitung leicht gemacht“).



**4**

Wenn du einen sehr anstrengenden Tag hast, stelle dir einen Wecker, der zur Mittagszeit klingelt.



**5**

Verabrede dich mit deinen Freunden und deiner Familie oder gehe mit jemandem zum Mittagessen aus.

Wenn du eine Mahlzeit auslässt, sinkt dein Blutzucker, was zu Konzentrationsmangel führt und klares Denken schwer macht. Dein Gehirn benötigt Glukose, um effizient zu arbeiten, und wenn es nicht genug davon bekommt, weigert sich dein Körper natürlich, sein Bestes zu geben.

Du bist langsam gereizt, müde und verwirrt. Nun steigt die Produktion

von Cortisol, wodurch du dich noch gestresster und hungriger fühlst.

Das Schlimmste ist, dass das Auslassen von Mahlzeiten deine normalen Essgewohnheiten unterbricht und deinen Stoffwechsel verlangsamt. Dieser Prozess kann leicht zu Gewichtszunahme führen und dein Abnehmen erschweren. Das ist das Letzte, was du willst, oder?

**HALTE DICH AN DIESE FÜNF EINFACHEN REGELN, UM DIESE SITUATIONEN ZU VERMEIDEN:**

Wenn du jedoch bereits eine Mahlzeit übersprungen hast (z. B. ein Mittagessen), solltest du nicht allzu viel darüber nachdenken. Iss einfach das Mittagessen anstelle eines abendlichen Snacks und versuche nicht, es mit mehr Essen zu kompensieren. Komm wieder auf Kurs und gib am nächsten Tag dein Bestes. Es ist natürlich am besten, keine Mahlzeiten auszulassen, die in deinem Programm enthalten sind.

# Farbe von Essen

Die Farbe deiner Lebensmittel sagt viel über dessen Nährwert aus. Es ist bekannt, dass Pflanzen ihre Farben von den enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen erhalten, die wir als Nährstoffe benötigen, um gesund zu bleiben.

Um diese Nährstoffe voll auszunutzen, musst du eine Vielzahl bunter Früchte und Gemüse essen. Ziel ist es, mindestens drei verschiedene Farben in jeder Mahlzeit zu kombinieren: im Idealfall einige grüne Lebensmittel sowie zwei weitere Farben. Diese Regel geht Hand in Hand mit der Empfehlung, deine Mahlzeit zwei verschiedene Gemüsesorten (oder Früchte) hinzuzufügen.

Das Befolgen dieser Vorgaben stellt eine ausgewogene Ernährung sicher und versorgt deinen Körper mit allen Vitaminen und Nährstoffen, die er benötigt. In diesem Kapitel werden die Vorteile der einzelnen Farben erläutert, damit du deine Mahlzeiten entsprechend planen kannst.

**ROT**

Rote Lebensmittel sind voll mit dem Phytonährstoff Lycopin, der ihnen ihre lebendige, natürliche Färbung verleiht. Untersuchungen haben gezeigt, dass Lycopin Krebs, Herzkrankheiten, Katarakte und Asthma vorbeugt und freie Radikale beseitigt, die Gene schädigen.

Die gesündesten roten Lebensmittel sind:

**Tomaten, Paprika, Rotkohl, rote Zwiebeln, rote Äpfel, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, rote Rüben, Wassermelonen, Granatäpfel und rosa Grapefruit.**

Rote Beeren sind reich an Vitamin C und A, daher solltest du diese unbedingt in deine Ernährung einbeziehen.

**LILA UND BLAU**

Anthocyane sind der wichtigste Nährstoff in allen dunkleren Lebensmitteln. Sie erzeugen nicht nur eine satte, schöne Farbe, sondern sind auch der Hauptgrund, warum Lebensmittel wie Heidelbeeren so voller Antioxidantien sind.

Blaue und violette Lebensmittel sind auch reich an Lutein, Vitamin C und Zeaxanthin, die alle dazu beitragen, eine gesunde Verdauung zu unterstützen, das Immunsystem zu stärken, das Gedächtnis zu verbessern, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern, ein gesundes Altern zu fördern, Krebs zu bekämpfen und die Gesundheit von Gehirn und Knochen zu unterstützen.

Die gesündesten violetten Lebensmittel sind:

**Rotkohl, Auberginen, Trauben, lila Kartoffeln, Pflaumen, Rosinen, Brombeeren, Heidelbeeren und Pflaumen.**

**ORANGE UND GELB**

Die Carotinoide in orangen oder gelben Früchten sowie Gemüse helfen deinem Körper, Zellen, Organe und Gewebe zu schützen und Muskeln zu reparieren. Es ist bekannt, dass ein solcher Schutz die Entwicklung von Krankheiten wie Magenkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindert, den Blutdruck senkt, die Kollagenbildung fördert, das Immunsystem stärkt sowie die Reinigung der Leber, die Verdauung und die Gesundheit der Augen unterstützt.

Die gesündesten orangefarbenen und gelben Lebensmittel sind:

**Orangen, orangefarbene Paprika, Mangos, Zuckermelonen, Butternusskürbis, Karotten, Süßkartoffeln, Papaya und Kürbisse.**

Vor allem können Carotinoide nicht vom Menschen synthetisiert werden. Wenn du also strahlende Haut, gesundes Haar und starke Knochen und weiße Zähne haben möchtest, musst du diese köstlichen Früchte und Gemüse essen!

**GRÜN**

Die meisten grünen Gemüse speichern eine unglaubliche Menge an Antioxidantien und Vitaminen.

Genau wie gelbe und orangefarbene Lebensmittel enthalten grüne Lebensmittel eine Reihe von sekundären Pflanzenstoffen, die bei der Bekämpfung von Krebszellen helfen. Zusätzlich zu wichtigen Nährstoffen wie Eisen und Zink sind sie auch mit einer Vielzahl von Vitaminen - A, C, E und K - gefüllt. Alle diese Vitamine sind für unser Immunsystem und unseren Stoffwechsel von wesentlicher Bedeutung.

Wenn du bereits ein Fan von dunklen, grünen Blättern bist, hast du Glück. Diese Gemüse enthalten viel Wasser und sind sehr kalorienarm.

Die gesündesten grünen Lebensmittel sind:

**Spinat, Brokkoli, Spargel, Kohlgemüse, Bok Choy, Grünkohl, Rucola, Kiwis, Rosenkohl, Artischocken, Honigmelonen, Limetten und Sellerie**

**BRAUN UND WEISS**

Weißes Obst und Gemüse wie Bananen und Kartoffeln sind eine wertvolle Kaliumquelle, die den Blutdruck senkt, die Gesundheit von Herz und Nieren erhält und gegen Stress und Angst hilft.

Hin und wieder solltest du auch etwas Kokosnuss essen und Knoblauch zu deinen Mahlzeiten hinzufügen. Allicin ist eine pflanzliche Chemikalie aus Knoblauch, die für ihre antibakteriellen Eigenschaften bekannt ist. Kokosnuss ist eine gesunde Quelle für Fett, Eiweiß und Mineralien. Sie hilft, den Cholesterinspiegel zu senken und die Wahrscheinlichkeit von Herzerkrankungen zu verringern.

Die gesündesten weißen und braunen Lebensmittel sind:

**Knoblauch, Zwiebeln, Blumenkohl, Champignons, Bananen, Jicama, Birnen und Daikon-Rettich.**



# Superfoods

Viele Menschen haben von Superfoods gehört (oder gelesen), aber die meisten wissen noch nicht viel über sie.

Was macht ein Superfood „super“? Können die einzigartigen sekundären Pflanzenstoffe, die höhere Nährstoffdichte und die von der Forschung unterstützten gesundheitlichen Vorteile zur Gewichtsreduktion beitragen?

Zur Beantwortung der zweiten Frage: Unbedingt! Superfoods (und insbesondere Diäten, die solche enthalten) können den entscheidenden Unterschied bei der Erreichung eines gesunden Gewichts ausmachen und sollten sogar als Grundlage für Diätziele angesehen werden.

Aber dies ist nur ein Teil dessen, was sie so „super“ macht. Zum einen hilft das Essen von Superfoods (egal ob du eine Diät hältst oder nicht) dabei, eine Menge Unklarheiten auszuschließen. Superfoods bieten den gleichen Mehrwert wie der Verzehr von großen Mengen typischer Lebensmittel.

Superfoods sind eine elegante und einfache Lösung für komplizierte Diäten.

Obwohl sie nicht wie Wundermittel zur Gewichtsreduktion wirken, sind Superfoods (wie die folgenden Kategorien) hervorragende Zutaten in jedem Rezept für eine gesunde Ernährung. Daneben gibt es noch viel mehr Superfoods. Du kannst also gerne mehr auf eigene Faust herausfinden und entdecken.

## GRÜNES SUPERFOOD

Wenn es um Superfoods geht, denkt man fast immer zuerst an Grünzeug. Das steht in vielerlei Hinsicht ganz oben auf der Liste. Dunkles Blattgrün enthält massenhaft Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Phenole, Antioxidantien und Ballaststoffe.



**Brokkoli**

Brokkoli ist eines der gesündesten grünen Gemüse der Welt. In fast jedem Lebensmittelgeschäft zu finden und es überrascht einige, dass das Gemüse voller Antioxidantien ist, die ein gesünderes Gewicht und einen gesünderen Stoffwechsel unterstützen.

Brokkoli enthält auch ein ganz besonderes und einzigartiges Antioxidans namens Sulforaphan. Untersuchungen an dem Wirkstoff haben gezeigt, dass es gegen Fettleibigkeit wirkt, was bedeutet, dass der Verzehr dieses Superfoods auf lange Sicht zur natürlichen Gewichtsabnahme beitragen kann.



**Brunnenkresse**

Brokkoli ist vielleicht ein super Superfood, aber Brunnenkresse, ein aquatisches Grün mit einem einzigartigen Nährstoffprofil, hat auch viel zu bieten.

Ein Grund, warum es als Superfood gilt, ist, dass es viel Jod enthält, ein Mineral, das wir alle brauchen. Jod ist besonders wichtig für eine gesunde Schilddrüsenfunktion, die wiederum Gewicht und Stoffwechsel steuert. Untersuchungen haben gezeigt, dass es auch bei der Vorbeugung von Fettleibigkeit helfen kann.

## Andere Superfoods

- o Grünkohl
- o Weizengras
- o Spinat
- o Spirulina

## SUPERFOOD NÜSSE & SAMEN

Als nächstes kommen Nüsse und Samen als die wahren Kraftpakete der Pflanzenwelt. Diese können nicht ignoriert werden, denn obwohl sie klein sind, sind sie alle voll mit den gesunden pflanzlichen Proteinen, Aminosäuren, gesunden Fetten und einzigartigen Mineralien, die wir alle brauchen.



**Chiasamen**

Chiasamen sind reich an Omega-3-Fettsäuren, der gesündesten Art von Fett. Menschen, die Gewicht reduzieren oder halten wollen, wird empfohlen, viele dieser Fette in ihre Ernährung zu integrieren. Glücklicherweise enthält Chia Unmengen davon.

Lege die Samen in Wasser, denn nur so entsteht eine gelartige Hülle. Dieses Gelee enthält all diese guten Fette und ist gleichzeitig ein hervorragendes Superfood-Getränk oder Snack.

#### Andere Superfood Nüsse und Samen:

- Leinsamen
- Sacha Inchi Erdnüsse
- Paranuss
- Kürbissamen

#### SUPERFOOD-KÖRNER

Obwohl glutenfreies Leben ein wachsender Trend ist, der die meisten Samen ausschließt, heißt das nicht, dass es keine Superfood-Körner gibt. Ihre gesunden, komplexen Kohlenhydrate, ihr Mangel an Gluten und die vielen Vitamine und Ballaststoffe, machen sie zu einem unverzichtbaren Lebensmittel.

#### Quinoa

Manche nennen Quinoa das „Getreide des Jahrhunderts“. Andenkulturen haben es schon viel früher für sich entdeckt und das aus sehr guten Gründen, auch für optimale Gesundheit und Wohlbefinden.

Quinoa hat Eigenschaften, die es mehr zu einem Superfood machen als jedes andere Getreide. Es ist reich an gesunden, pflanzlichen Proteinen, Antioxidantien und sogar Aminosäuren, die einen gesunden Stoffwechsel unterstützen.

Vergessen wir nicht, dass es auch Ballaststoffe enthält, die ein wichtiger Nährstoff für ein gesundes Gewicht sind.

#### Andere Superfood-Körner

- Amaranth
- Buchweizen
- Farro (ähnl. Dinkel)
- Freekeh

#### SUPERFOOD-PULVER

Benötigst du einen einfachen und unkomplizierten Superfood-Schub? Vorgefertigte Pulver sind möglicherweise die Antwort. Hierbei handelt es sich um dehydrierte Extrakte und Zubereitungen deines bevorzugten Superfoods. Pulver machen es einfach, diese Superfoods in jede Diät zu bringen. Streue sie einfach als Gewürz auf deine Mahlzeiten oder mische sie in Smoothies!

#### Blaubeerpulver

Heidelbeeren sind wahrscheinlich das beliebteste Superfood. Alle dunklen Beeren (wie Himbeeren, Brombeeren und Granatäpfel) sind reich an Nährstoffen und Antioxidantien.

Blaubeeren können sie alle schlagen. Es sind die als „Anthocyane“ bezeichneten Verbindungen in Blaubeeren, die sie dunkelblau machen. Diese Verbindungen können jedoch auch zur Gewichtsreduktion beitragen. Einige Studien zeigen sogar, dass Extrakte aus Heidelbeeren Fettleibigkeit reduzieren können.

#### Pilzpulver

Hättest du gedacht, dass Pilze Superfoods sein könnten? Getrocknete und pulverisierte Pilze als Superfood zu essen, gehört zu einem Trend unserer Zeit und wird in der Regel als Gewürz genutzt.

Pilzpulver enthalten eine oder mehrere verschiedene Arten von Pilzen. Die beliebtesten Arten von Superfood-Pilzen sind Shiitake, Löwenmähne, Reishi und Cordyceps. Alle wirken sich günstig auf den Stoffwechsel und das Gewicht aus, da sie reich an Antioxidantien und anderen gesunden Verbindungen sind.

#### Andere beliebte Superfood-Pulver:

- Kurkuma (oder Curcumin) Pulver
- Acai-Pulver
- Goji-Beerenpulver
- Rübenpulver



# Dein 28-Tage Essensplan

**WORUM ES GEHT?**

Lass uns etwas klarstellen: Wir möchten nicht, dass du leidest. Du hast endlich den Mut, deine tief verwurzelten Essgewohnheiten zu ändern, und wir sind hier, um dir zu helfen. Es besteht keine Notwendigkeit, dies komplizierter zu gestalten, als es sein muss. Vergiss ermüdende Rezepte, ausgefallene Zutaten und lange Einkaufslisten. Du hast hier viel Freiheit.

Dein 28-tägiger Speiseplan enthält fünf Mahlzeiten für jeden Tag: Frühstück, Morgensnack, Mittagessen, Abendsnack und Abendessen. Du musst dich nicht an strenge Rezepte oder komplizierte Zubereitungsanweisungen halten.

Stattdessen hast du die Freiheit, deine gewünschten Zutaten und die Zubereitungsmethode zu wählen. Wir bieten dir sogar verschiedene Zutatenoptionen an, die du nach deinen Wünschen ändern kannst. An einem Tag möchtest du vielleicht Fisch essen und am nächsten Tag zu Fleisch wechseln. Nun, das ist völlig in Ordnung. Dein Plan basiert vollständig auf deinem Kalorienbedarf und deiner Ernährung. Unabhängig davon, für welche Option du dich entscheidest, bleibst du immer auf dem richtigen Weg.

**IHR TÄGLICHER WASSERVERBRAUCH SOLLTE BETRAGEN:**



**IHRE PERSONALISIERTE DIÄT ENTHÄLT FOLGENDE KALORIEN:**

<b>KCAL/PRO TAG</b>	<b>1500 - 1600</b>
<b>Kohlenhydrate %</b>	<b>45% = 675 Kcal</b>
<b>Proteine %</b>	<b>35% = 525 Kcal</b>
<b>Fette %</b>	<b>20% = 300 Kcal</b>
<b>MAHLZEIT</b>	<b>KALORIEN</b>
<b>Frühstück</b>	<b>300 - 400</b>
<b>Snack 1</b>	<b>200</b>
<b>Mittagessen</b>	<b>400</b>
<b>Snack 2</b>	<b>200</b>
<b>Abendessen</b>	<b>400</b>

Dein täglicher Speiseplan enthält verschiedene Speiseoptionen, Zutaten und Zubereitungsvorschläge. Auf diese Weise kannst du Hunderte von köstlichen Rezepten erstellen.

Fühle dich frei, Zutaten durch andere Lebensmittel zu ersetzen. Du siehst Pfeile, die deine Optionen angeben.

Wenn der Pfeil so aussieht, ↔ kannst du eine Zutat gegen eine andere austauschen. Dieses Pluszeichen + gibt die Zutaten an, die du für die Zubereitung der gesamten Mahlzeit benötigst.

**Wichtig: die Maßeinheiten der im Buch aufgeführten Zutaten gelten für rohe oder ungekochte Lebensmittel**

**Mit deinem Speiseplan darfst du zwei Tassen mit ungesüßtem schwarzem Tee trinken. Wenn du magst, kannst du auch etwas magere oder pflanzenbasierte Milch hinzugeben. Trinke immer ein zusätzliches Glas Wasser nach jedem Getränk. Pro Tag solltest nicht mehr als vier Tassen mit grünem oder schwarzem Tee zu dir nehmen.**

**BEISPIELSWEISE:**



Was macht diese Methode einzigartig? Zum Glück haben wir bereits alle deine Nährwertangaben anhand deiner täglichen Ernährung und Kalorienaufnahme berechnet. Alle diese Mahlzeiten wurden von professionellen Ernährungswissenschaftlern kreiert, sodass du dir absolut keine Sorgen machen musst. Wähle einfach, was dir gefällt, und kreierte eine Mahlzeit, die gut schmeckt, dich gesund hält und deine tägliche Kalorien- und Nährstoffaufnahme enthält. Das Beste daran ist, dass alle Zutaten preisgünstig und in jedem Geschäft erhältlich sind.

Das ist es! Du kannst wie ein Profi deine eigenen, leckeren Mahlzeiten zubereiten. Viel Erfolg!

# Dein typischer Tag

Hier ist ein Beispiel dafür, wie du separate Zutaten kombinieren und daraus eine vollständige Mahlzeit machen kannst. Denke daran, dass dies nur ein Beispiel ist! Dein Speiseplan besteht aus Zutatenvariationen, die leicht zu einer köstlichen Mahlzeit kombiniert werden können.

MORGENSNACK NÜSSE



WALNÜSSE

ABENDIMBISS BEEREN



BLAUBEEREN

FRÜHSTÜCK SÜSSES SANDWICH



VOLLKORN-BROT

+



ERDNUSS-BUTTER

+



BANANE

=



ERDNUSSBUTTER-BANANEN-SANDWICH

MITTAGESSEN TORTILLA WRAPS



VOLLKORN-TORTILLAS

+



GRÜNER SALAT

+



KIDNEY-BOHNEN

+



PESTO



HÜHNERBRUST

+



GETROCKNETE TOMATEN

+



GURKE

=



TORTILLA-WRAP

ABENDESSEN SALATE



TRUTHAHN-BRUST

+



EISBERGSALAT

+



TOMATE

=



SALAT

# Oh, und noch etwas ...

Wenn dir jemand einen Samen angeboten hätte, der den Gewichtsverlust beschleunigt, deinen Körper vor verschiedenen Krankheiten schützt, deine Gesundheit massiv verbessert und deine Haare und Haut zum Leuchten bringt, würdest du ihn niemals ablehnen. Tue dir selbst einen Gefallen – bereite dir jeden Morgen eine Tasse Leinsamen zu und trinke sie vor dem Frühstück. Diese kleinen, braunen oder goldfarbenen Samen werden seit Jahrhunderten gelobt und werden heute als „Superfood“ bezeichnet.

Tu dir selbst einen Gefallen und nimm jeden Morgen vor dem Frühstück eine Tasse Leinsamenwasser zu dir.

## WARUM WERDEN LEINSAMEN SUPERFOODS GENANT?

### 1. SIE SIND MIT NÄHRSTOFFEN BELADEN

Eine typische Portionsgröße (1–2 Esslöffel) enthält eine gute Menge an Eiweiß, Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen.

### 2. SIE SIND REICH AN ALPHA-LINOLENSÄURE (ALS)

ALS ist eine der beiden wichtigsten Fettsäuren, die Ihr Körper nicht produzieren kann. Es verhindert, dass sich Cholesterin in den Blutgefäßen deines Herzens ablagert, reduziert Entzündungen in deinen Arterien und reduziert sogar das Tumorwachstum.

### 3. SIE KÖNNEN DAS KREBSRISIKO VERRINGERN

Lignane sind pflanzliche Verbindungen mit antioxidativen und östrogenen Eigenschaften, die das Krebsrisiko senken und die Gesundheit verbessern können. Interessanterweise enthalten Leinsamen bis zu 800-mal mehr Lignane als andere pflanzliche Lebensmittel.

### 4. SIE SIND REICH AN BALLASTSTOFFEN

Ballaststoffe regulieren den Blutzucker, senken den Cholesterinspiegel, verhindern Verstopfung und sorgen für einen gleichmäßigeren Stuhlgang.

### 5. SIE SENKEN DEN CHOLESTERINSPIEGEL

Wenn Leinsamen drei Monate lang täglich konsumiert werden, kann das „schlechte“ LDL-Cholesterin um fast 20% gesenkt und das „gute“ HDL-Cholesterin um 12% erhöht werden.

### 6. SIE SENKEN DEN BLUTDRUCK

Wenn du länger als drei Monate täglich Leinsamen isst, kannst du den Blutdruck um 2 mmHg senken.

### 7. SIE SIND EINE GROSSARTIGE QUELLE FÜR PFLANZLICHES PROTEIN

Leinsamenprotein hilft, die Immunfunktion zu verbessern, senkt den Cholesterinspiegel, beugt Tumoren vor und hat gegen Pilzinfektionen wirksame Eigenschaften.

### 8. SIE HELFEN, DEN BLUTZUCKER ZU KONTROLLIEREN

Das Hinzufügen von Leinsamen zu deiner täglichen Ernährung für mindestens einen Monat kann den Blutzuckerspiegel um 8–20% senken.

### 9. SIE MACHEN DEINE HAUT UND HAARE GESUND

Leinsamen macht dein Haar glänzender, kräftiger und widerstandsfähiger gegen Beschädigungen. Die ALS-Fettsäuren wirken sich auch positiv auf deine Haut aus, indem sie Trockenheit, Schuppenbildung und Symptome von Akne, Rosacea und Ekzemen lindern.

### 10. SIE UNTERSTÜTZEN DIE GESUNDHEIT DES VERDAUUNGSSYSTEMS

Die in Leinsamen enthaltenen Ballaststoffe liefern Nahrung für freundliche Bakterien in deinem Dickdarm, die dazu beitragen können, Abfälle aus deinem System zu entfernen und den normalen Stuhlgang aufrechtzuerhalten.

### BEFOLGE DIESE VIER EINFACHEN SCHRITTE, UM DEIN EIGENES LEINSAMENWASSER ZUZUBEREITEN:



Schritt 1: **Zerkleinere 2 EL Leinsamen, du kannst auch eine Kaffeemühle dafür benutzen.**

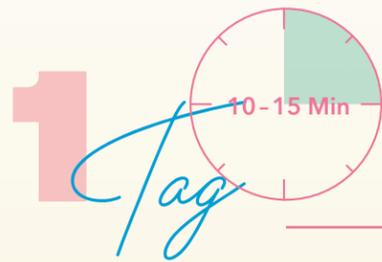
Schritt 2: **Leinsamen in warmes Wasser legen und gut umrühren.**

Schritt 3: **10 Minuten einwirken lassen.**

Schritt 4: **Trinke es 30 Minuten vor dem Frühstück. Genieße!**



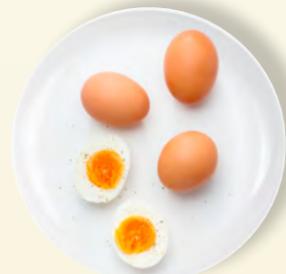
# Dein *Speiseplan*



**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)  
**EIER**

Kombiniere die Eier und die ausgewählten Zutaten und erstelle dir dein Frühstück.

**30 Minuten - 1 Stunde nach dem Aufwachen**



**GEKOCHTES EI**  
3 mittelgroße



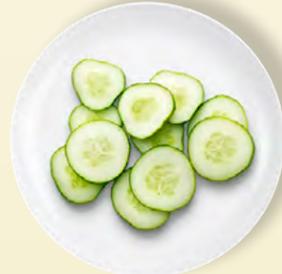
**TOMATE**  
2 mittelgroße



**REISKUCHEN**  
3 Stück



**OMELETT**  
3 mittelgroße Eier



**GURKE**  
3 mittelgroße



**ROGGENBROT**  
2 Scheiben



**RÜHREI**  
3 mittelgroße Eier



**SPINAT**  
So viel wie du willst



**VOLLKORNBROT**  
2 Scheiben



**SNACK 1**  
(200 Kcal)  
**NÜSSE-SNACK**

**2-4 Stunden nach dem Frühstück**



**WALNÜSSE**  
30 g



**HASELNÜSSE**  
30 g



**MANDELN**  
30 g



**SNACK 2**  
(200 Kcal)  
**HUMMUS-SNACK**

**2-4 Stunden nach dem Mittagessen**



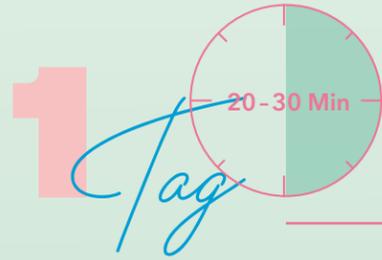
**HUMMUS**  
1/3 Tasse



**EDAMAME-BOHNEN**  
1 Tasse



**KAROTTE**  
1 mittelgroße



**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)  
**FLEISCH UND**  
**GEFLÜGEL**

Kombiniere das zubereitete Fleisch mit den ausgewählten Zutaten und stelle dein Mittagessen zusammen.

**2-4 Stunden nach**  
**Snack 1**



**HÜHNERBRUST**  
120 g



**NATURREIS**  
50 g



**GRÜNER SALAT**  
2 Tassen, zerkleinert



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**BROKKOLI**  
5 Röschen



**TRUTHAHNBRUST**  
110 g



**SÜSSKARTOFFELPOMMES**  
150 g



**EISBERGSALAT**  
2 Tassen gehackt



**GURKE**  
1 mittelgroße



**GRÜNE BOHNEN**  
1 Tasse



**SCHWEINELENDE**  
110 g



**WEISSER REIS**  
50 g



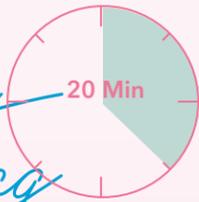
**SPINAT**  
1 Tasse



**RADIESCHEN**  
10 mittelgroße



**ROSENKOHL**  
8 Sprossen



**ABENDESSEN**  
(400 Kcal)

**SALAT**

Kombiniere die gewählten Zutaten, gebe Kräuter, Gewürze und Dressing hinzu (siehe die letzten Seiten in diesem Buch) und stelle deinen Salat zusammen.

**2-4 Std. nach Snack 2, spätestens jedoch 3 Std. vor dem Schlafengehen**



**RÄUCHERLACHS**  
140 g



**GRÜNE OLIVEN**  
50 g



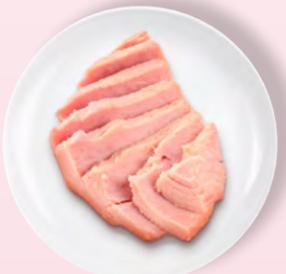
**GRÜNER SALAT**  
2 Tassen zerkleinert



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**GURKE**  
1 mittelgroße



**THUNFISCHFILET**  
1 Dose, 170 g



**SCHWARZE OLIVEN**  
50 g



**KOHLBLÄTTER**  
1 Tasse, gehackt



**MAISKÖRNER**  
½ kleine Dose



**FRÜHLINGSZWIEBELN**  
1 Tasse, gehackt



**GEBACKENES LACHSFILET**  
120 g



**AVOCADO**  
½ Avocado



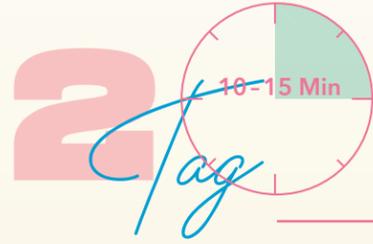
**RUCOLA**  
1 Tasse



**SPARGEL**  
10 Stangen



**LAUCH**  
½ Lauch



**FRÜHSTÜCK**  
(300 - 400 Kcal)

**MILCHPRODUKTE**  
**MIT BELAG**

Mische die Zutaten  
und kreierte dir dein  
köstliches Frühstück!

**30 Min - 1 Std.**  
**nach dem**  
**Aufstehen**



**QUARK**  
200 g



**BANANE**  
1 mittelgroße



**MANDELN**  
20 g



**NATURJOGHURT**  
200 ml



**PFIRSICHE**  
2 mittelgroße



**WALNÜSSE**  
20 g



**GRIECHISCHER**  
**JOGHURT**  
200 ml



**GETROCKNETE**  
**MANGO**  
30 g



**CASHEWNÜSSE**  
20 g



**SNACK 1**  
(200 Kcal)

**MILCHPRODUKTE**  
**MIT BELAG**

Kombiniere die  
gewählten Zutaten und  
stelle deinen leckeren  
Snack zusammen!

**2 - 4 Std.**  
**nach dem**  
**Frühstück**



**GRIECHISCHER**  
**JOGHURT**  
1 Tasse



**HIMBEEREN**  
½ Tasse



**ERDBEEREN**  
1/3 Tasse



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

**NÜSSE-SNACK**

**2 - 4 Std.**  
**nach dem**  
**Mittagessen**



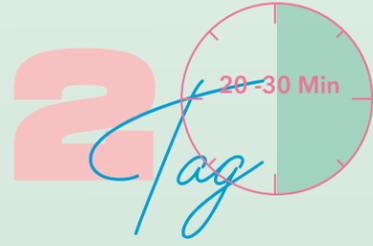
**WALNÜSSE**  
30 g



**HASELNÜSSE**  
20 g



**MANDELN**  
30 g



**MITTAG-ESSEN**  
**(400 Kcal)**

**PASTA**

**2-4 Std. nach Snack 1**

1. Erhitze 1 Teelöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem großen Topf oder Pfanne. Brate das Gemüse aus den aufgeführten Zutaten leicht an.

2. Füge ein halbes Glas Wasser, die gekochten Nudeln, zubereitetes Fleisch/Fisch (aus den aufgeführten Zutaten) hinzu und lass es

10 Minuten köcheln, gelegentlich umrühren. Rühr den Käse (aus den aufgeführten Zutaten) ein, bis er mit der Soße verschmolzen ist. Füge dann deine Lieblingskräuter und -gewürze hinzu und lassen alles leicht köcheln.

3. Nach Belieben mit frischer Petersilie oder Basilikum garnieren. Genießen!



**VOLLKORNNUDELN**  
60 g

+



**HÜHNERBRUST**  
110 g

+



**BROKKOLI**  
30 g

+



**KAROTTEN**  
2 mittelgroße

+



**PARMESANKÄSE**  
30 g



**REISNUDELN**  
60 g

+



**THUNFISCHFILET**  
110 g

+



**GETROCKNETE TOMATEN**  
30 g

+



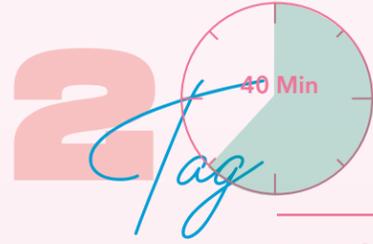
**LAUCH**  
1 mittelgroße

+



**GRÜNE OLIVEN**  
30 g





**ABEND-  
ESSEN**  
(400 Kcal)

**EINTOPF**

2-4 Std. nach Snack 2,  
spätestens 3 Std. vor  
dem Schlafengehen

1. In einem großen Topf oder holländischem Ofen das Fleisch bei mittlerer Hitze in Öl bräunen. Die Brühe in Wasser auflösen und in den Topf geben. Rosmarin, Petersilie und Pfeffer unterrühren. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren,

zudecken und 20 Minuten köcheln lassen.

2. Rühre das gewählte Gemüse in den Topf. 1 TL Maisstärke in 2 TL kaltem Wasser auflösen und unter den Eintopf rühren. Abdecken und weitere 20 Minuten köcheln lassen.



**HÜHNERBRUST**  
120 g



**HÜHNERHACKFLEISCH**  
120 g



**TRUTHAHNBRUST**  
120 g



**GEMÜSEBRÜHE**  
180 ml



**KAROTTEN**  
2 kleine



**ZUCCHINI**  
1 mittelgroße



**KÜRBIS**  
2 Tassen, Würfel



**MAISKÖLBCHEN**  
1 Tasse



**ROSENKOHL**  
10 Sprossen



**AUBERGINE**  
½ Aubergine



**LAUCH**  
1 Tasse



**FRÜHLINGSZWIEBELN**  
1 Tasse



**SPINAT**  
1 Tasse

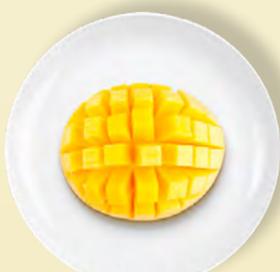


**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)  
**SMOOTHIE**

Mixe die gewählten  
Zutaten zusammen  
und dein Smoothie ist  
fertig!

**30 Min - 1 Std.**  
**nach dem**  
**Aufstehen**

33% der Menschen  
geben ihren Abnehm-  
plan nach 3 Tagen auf.  
Du hast es geschafft,  
diese Etappe zu über-  
winden, du rockst!  
Mache weiter so!

	+		+		+	
<b>REISMILCH</b> 130 ml		<b>APFEL</b> 1 mittelgroße		<b>BLAUBEEREN</b> 20 g		<b>CHIA-SAMEN</b> 20 g
↕		↕		↕		↕
	+		+		+	
<b>MANDELMILCH</b> 130 ml		<b>BANANE</b> 1 mittelgroße		<b>ERDBEEREN</b> 1 Tasse, halbiert		<b>KOKOSNUSS</b> 20 g
↕		↕		↕		↕
	+		+		+	
<b>KUHMILCH 2%</b> 130 ml		<b>MANGO</b> halbe Frucht, ohne Abfall		<b>HIMBEEREN</b> 1 Tasse		<b>PEKANNÜSSE</b> 20 g



**SNACK 1**  
(200 Kcal)

**FRÜCHTE-  
SNACK**

2-4 Std.  
nach dem  
Frühstück



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

**HUMMUS- ODER  
MOZZARELLA-SNACK**

2-4 Stunden  
nach dem  
Mittagessen



**TRAUBEN**  
2 Tassen



**BIRNEN**  
1 große oder  
2 mittelgroße



**APFEL**  
2 mittelgroße



**MOZZARELLAKÄSE**  
50 g

+



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**HUMMUS**  
50 g

+

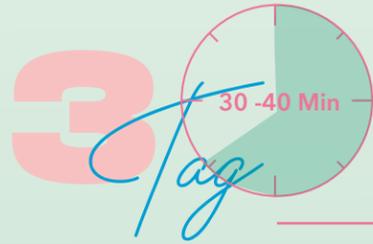


**KAROTTE**  
1 mittelgroße

+



**GURKE**  
1 mittelgroße



**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**STEAK**

2-4 Std. nach Snack 1

1. Für Kartoffelpüree: Einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Füge die Kartoffeln hinzu und koche für etwa 15 Minuten, bis sie weich sind. Mit einem Kartoffelstampfer oder einem elektrischen Rührbesen die Kartoffeln zerdrücken Kräuter und Gewürze hinzufügen.

2. Kombiniere die vorbereiteten Zutaten und stelle dein köstliches Mittagessen zusammen.



**RINDERSTEAK**  
150 g



**KARTOFFELPÜREE**  
4 Esslöffel



**OKRA**  
1 Tasse



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**SPINAT**  
So viel wie du willst



**LACHSSTEAK**  
150 g



**KICHERERBSEN**  
60 g



**ROSENKOHL**  
10 Sprossen



**GURKE**  
1 mittelgroße



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**TRUTHAHNBRUST**  
150 g



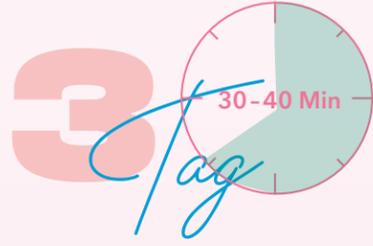
**BASMATIREIS**  
60 g



**MAIS**  
1 mittelgroße



**GRÜNKOHL**  
So viel wie du willst



**ABEND-ESSEN**  
(400 Kcal)

**STEAK**

1. Bereite dein Essen auf die gewünschte Weise zu.
2. Kombiniere die vorbereiteten Zutaten und stelle dein köstliches Abendessen zusammen.

**2-4 Std. nach Snack 2, spätestens jedoch 3 Std. vor dem Schlafengehen**



**RINDERSTEAK**  
120 g



**RUCOLA**  
2 Tassen gehackt



**LAUCH**  
1 Tasse



**SCHWEINESTEAK**  
120 g



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**GURKE**  
2 mittelgroße



**FRÜHLINGSZWIEBELN**  
1 Tasse



**HÜHNERBRUST**  
120 g



**KOHLBLÄTTER**  
So viel wie du willst



**RADIESCHEN**  
5 mittlere



**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)

**HAFERBREI**  
**MIT BELAG**

30 Min - 1 Std. nach Aufstehen

1. Verrühre den Haferbrei und Wasser in einem kleinen Topf. Bei starker Hitze zum Kochen bringen. Reduziere die Hitze auf mittel-niedrig und kochen, bis das Wasser aufgenommen wurde (ca. 5-10 Minuten).

2. Mit den in den Zutaten aufgeführten Früchten und Nüssen garnieren. Verteile auf Wunsch etwas Zimt und Salz über den Brei.

	+		+	
<b>HAFERFLOCKEN</b> 1 Tasse		<b>BLAUBEEREN</b> 1 Tasse		<b>WALNÜSSE</b> 20 g
↕		↕		↕
	+		+	
<b>HAFER</b> ½ Tasse		<b>ERDBEEREN</b> 1 Tasse, halbiert		<b>HASELNÜSSE</b> 20 g
↕		↕		↕
	+		+	
<b>HIMBEEREN</b> 1 Tasse		<b>MANDELN</b> 20 g		



**SNACK 1**  
(200 Kcal)

**ERDNUSSBUTTER-**  
**SNACK**

2-4 Std.  
nach dem  
Frühstück



**VOLLKORNBROT**  
2 Scheiben

+



**ERDNUSSBUTTER**  
2 Esslöffel

+



**BLAUBEEREN**  
1 Tasse



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

**MILCHPRODUKTE**  
**MIT BELAG**

2-4 Std.  
nach dem  
Mittagessen

Kombiniere die ausgewählten Zutaten und genieße deinen Snack!



**NATURJOGHURT**  
180 ml

+



**BLAUBEEREN**  
1 Tasse

+



**ERDBEEREN**  
1 Tasse, halbiert

↔



**HIMBEEREN**  
1 Tasse

+



**PREISELBEEREN**  
1 Tasse

↔



**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**SALAT**

Kombiniere die gewählten Zutaten, gebe Kräuter, Gewürze und ein gesundes Dressing hinzu (siehe die letzten Seiten in diesem Buch) und stelle deinen Salat zusammen.

**2-4 Std. nach Snack 1**

**VERWENDE ALS DRESSING (8,5 g):**

**PESTO-SAUCE  
GUACAMOLE  
SOJASAUCE**



**RÄUCHERLACHSFILET**  
200 g



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**TOMATE**  
2 mittelgroße



**RUCOLA**  
1 Tasse, gehackt



**FETAKÄSE**  
30 g



**PROSCIUTTO**  
120 g



**EISBERGSALAT**  
So viel wie du willst



**GURKE**  
2 mittelgroße



**GRÜNE OLIVEN**  
20 g



**CHEDDARKÄSE**  
20 g



**HÜHNERBRUST**  
120 g



**SPINAT**  
So viel wie du willst

**VERWENDE GURKE UND TOMATE FÜR DIESE MAHLZEIT**



**MOZZARELLAKÄSE**  
20 g



**ABEND-  
ESSEN**  
(400 Kcal)  
**SALAT**

Kombiniere die gewählten Zutaten, gebe Kräuter, Gewürze und ein gesundes Dressing hinzu (siehe die letzten Seiten in diesem Buch) und stelle deinen Salat zusammen.

**2-4 h nach  
Snack 2,  
spätestens  
jedoch 3 Std.  
vor dem  
Schlafengehen**



**FETAKÄSE**  
60 g



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



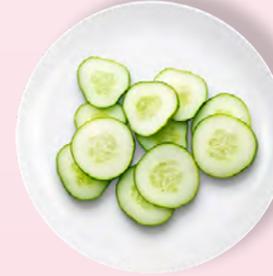
**MOZZARELLAKÄSE**  
85 g



**EISBERGSALAT**  
So viel wie du willst



**TOMATE**  
2 mittelgroße



**GURKE**  
2 mittelgroße



**GRÜNE OLIVEN**  
30 g



**AVOCADO**  
½ Avocado



**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)

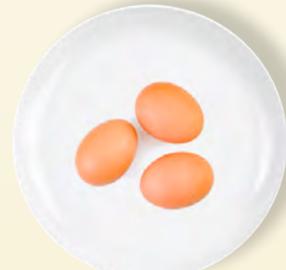
**BANANEN-  
EIERKUCHEN**

30 Min-1 Std. nach Aufstehen

1. In einer Schüssel die Banane mit einer Gabel zerdrücken. Das Ei aufschlagen und etwas Zimt dazugeben. Mischen, bis alles gut vermischt ist.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze. 1 EL Öl hinzufügen und 3-4 Minuten backen, dann wenden und weitere 3-4 Minuten kochen.
3. Mit etwas Ahornsirup oder Honig servieren. Genieße!



**DINKEL-  
VOLLKORNMEHL**  
2 Esslöffel



**EI**  
1 mittelgroßes



**MANDELN**  
20 g



**KOKOSNUSSMEHL**  
2 Esslöffel



**BANANE**  
1 mittelgroße



**WALNÜSSE**  
20 g



**MANDELMEHL**  
2 Esslöffel



**PEKANNÜSSE**  
20 g



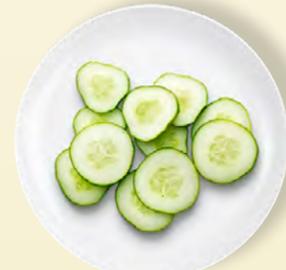
**SNACK 1**  
(200 Kcal)

**HUMMUS-SNACK**

2-4 Std.  
nach dem  
Frühstück



**HUMMUS**  
1/3 Tasse



**GURKE**  
1 kleine



**KAROTTE**  
1 mittelgroße



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

**SANDWICH**

2-4 Std.  
nach dem  
Mittagessen



**VOLLKORNBROT**  
2 Scheiben



**AVOCADO**  
1/2 Avocado



**CHEDDARKÄSE**  
2 Scheiben



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**GURKE**  
1 mittelgroße



**MOZZARELLA-  
KÄSE**  
2 Scheiben

Lege die Avocado auf eine Scheibe Brot und füge Tomaten- und Gurkenscheiben hinzu. Etwas Balsamico-Essig über die Tomate träufeln und die andere Scheibe Brot darüberlegen.



**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**WRAP**

Bestreiche die Tortilla mit der gewählten Sauce (von der letzten Seite des Buches) und belege sie mit dem deinen ausgewählten Zutaten. Zusammenrollen und genießen.

**2-4 Std. nach Snack 1**

**VERWENDE GURKE UND TOMATE FÜR DIESE MAHLZEIT**

				
<b>VOLLKORN-TORTILLA</b> 2	<b>HÜHNERBRUST</b> 150 g	<b>GRÜNER SALAT</b> einige Blätter	<b>KIDNEY-BOHNEN</b> 40 g	<b>TOMATE</b> 2 mittelgroße
↕	↕	↕	↕	+
				
<b>MAISTORTILLA</b> 2	<b>TRUTHAHNBRUST</b> 150 g	<b>RUCOLA</b> eine Handvoll	<b>GRÜNE BOHNEN</b> 40 g	<b>GURKE</b> 1 mittelgroße
+	+	+	+	+
				
<b>RINDERHACK</b> 150 g	<b>KOHLBLÄTTER</b> einige Blätter	<b>MAISKÖRNER</b> 40 g		

**VERWENDE ALS DRESSING (8,5 G):**  
PESTO-SAUCE  
GUACAMOLE  
GRIECHISCHER JOGHURT



**ABENDESSEN  
(400 Kcal)**  
**GEMÜSE-WRAP**

**2-4 Std. nach Snack 2,  
spätestens jedoch 3 Std. vor  
dem Schlafengehen**

Erhitze etwas Olivenöl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Das zubereitete Fleisch hinzufügen und 3 Minuten kochen lassen. Das ausgewählte Gemüse unterrühren und Kräutern und Gewürze hinzufügen. Etwas geriebenen Parmesankäse unterrühren und 1-2 Minuten kochen lassen. Die Salatblätter flach legen, mit der Sauce garnieren und alle Zutaten darauf legen. Einrollen und fertig ist es!

Oder: Schneide die zubereiteten Zutaten in Streifen. Die Salatblätter flach legen, mit der Sauce garnieren, alle Zutaten darauf legen und aufrollen!



**HÜHNERBRUST**  
80 g



**GRÜNER SALAT**  
3 Blätter



**SPECK**  
3 Scheiben



**EISBERGSALAT**  
3 Blätter



**TOMATE**  
2 mittelgroße



**GURKE**  
1 mittelgroße



**GUACAMOLE**  
2 Esslöffel



**PESTO**  
2 Esslöffel

**VERWENDE GURKE  
UND TOMATE FÜR  
DIESE MAHLZEIT**



**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)  
**SANDWICH**

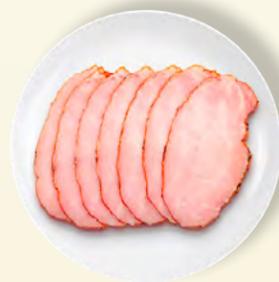
Kombiniere die Zutaten und stelle dir dein Frühstück-Sandwich zusammen

**30 Min - 1 Std. nach dem Aufstehen**

28 Tage: DNA des perfekten Körpers



**REISKUCHEN**  
3 Stück



**SCHINKEN**  
60 g



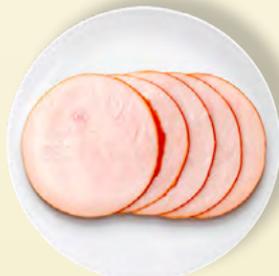
**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**TOMATE**  
1 kleine



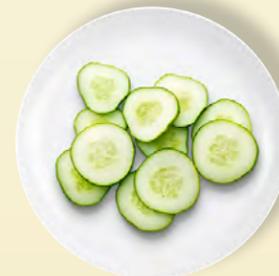
**ROGGENBROT**  
2 Scheiben



**TRUTHAHNSCHINKEN**  
85 g



**KOHLBLÄTTER**  
So viel wie du willst



**GURKE**  
1 kleine



**VOLLKORNBROT**  
2 Scheiben



**RÄUCHERLACHSFILET**  
85 g



**SPINAT**  
As much as you like



**SNACK 1**  
(200 Kcal)  
**FRÜCHTE-SNACK**

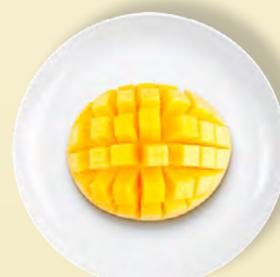
**2-4 Std. nach dem Frühstück**



**MELONE**  
2 Tassen, in Stücken



**ANANAS**  
280 g



**MANGO**  
1 Frucht, ohne Abfall



**SNACK 2**  
(200 Kcal)  
**OFENSNACK**

**2-4 Std. nach dem Mittagessen**

Heize den Ofen auf 220 °C vor. Olivenöl, Salz, Kräuter und Brokkoli in einer großen Schüssel vermischen. In einer einzigen Schicht auf einem großen Backblech verteilen. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren backen, bis die Ränder des Brokkolis leicht braun und knusprig sind. Sofort servieren.



**GEBACKENER BROKKOLI**  
9 Röschen



**GEBACKENER ROSENKOHL**  
10 Sprossen



**CHEDDARKÄSE**  
30 g



**MOZZARELLA-KÄSE**  
30 g

Tag 6 Wähle eine Zutat je Spalte



**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**GEFLÜGEL**

2-4 Std. nach Snack 1

1. Bei gekochten Süßkartoffeln: Die Kartoffeln in einen großen Topf geben und mit Salzwasser bedecken. Zum Kochen bringen. Reduziere die Hitze auf mittlere Stufe und lasse sie 10 bis 15 Minuten köcheln. Kräuter und Gewürze nach Wunsch hinzufügen.

2. Kombiniere die vorbereiteten Zutaten und stelle dein Mittagessen zusammen.



**HÜHNERFLÜGEL**  
110 g



**NATURREIS**  
50 g



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**BROKKOLI**  
85 g



**HÄHNCHENKEULEN**  
110 g



**SÜSSKARTOFFELN**  
50 g



**EISBERGSALAT**  
So viel wie du willst



**GURKE**  
2 kleine



**ZUCCHINI**  
1 mittelgroße



**HÜHNERBRUST**  
110 g



**BASMATIREIS**  
50 g

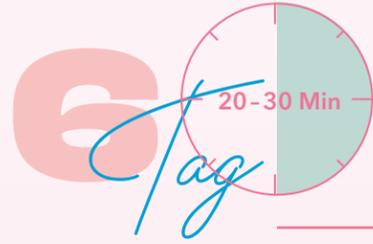


**SPINAT**  
So viel wie du willst

**VERWENDE GURKE UND TOMATE FÜR DIESE MAHLZEIT**



**AUBERGINE**  
1 kleine



**ABENDESSEN**  
(400 Kcal)  
**BOWL**

Kombiniere die gewählten Zutaten und stelle deine Abendessens-Bowl zusammen!

**2-4 Std. nach Snack 2, spätestens 3 Std. vor dem Schlafengehen**



**HÜHNERBRUST**  
120 g



**GRÜNE OLIVEN**  
30 g



**GRÜNE ERBSEN**  
½ Tasse



**TOMATE**  
2 mittelgroße



**GUACAMOLE**  
2 Esslöffel



**THUNFISCHFILET**  
120 g



**MAISKÖRNER**  
30 g



**GRÜNE BOHNEN**  
11 mittelgroße



**GURKE**  
2 kleine



**NATURJOGHURT**  
2 Esslöffel



**LACHSFILET**  
120 g



**AVOCADO**  
½ Avocado



**KIDNEY-BOHNEN**  
½ Tasse

**VERWENDE GURKE UND TOMATE FÜR DIESE MAHLZEIT**



**SALSA**  
2 Esslöffel



**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)

**CHIA-PUDDING**  
**MIT FRÜCHTEN**

**30 Min - 1 Std. nach dem Aufstehen**

1. Mische die Chiasamen, die Früchte und die Milch in einer Schüssel, (du kannst bei Bedarf Vanille hinzufügen).
2. Sobald die Chia-Pudding-Mischung gut vermischt ist, 5 Minuten ruhen lassen, erneut umrühren, um etwaige Klumpen von Chia-Samen aufzubrechen, abdecken und 1-2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Beeren hinzufügen und genießen.

**Über Nacht in den Kühlschrank stellen!**



**KOKOSMILCH**  
½ Glas



**MANDELMILCH**  
½ Glas



**HAFERMILCH**  
½ Glas



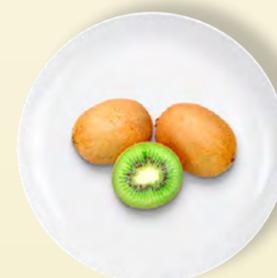
**CHIA-SAMEN**  
3 Esslöffel



**BANANE**  
1 mittelgroße



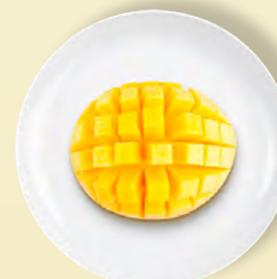
**BLAUBEEREN**  
1/3 Tasse



**KIWI**  
2 mittelgroße



**ERDBEEREN**  
1/3 Tasse



**MANGO**  
1 mittelgroße



**HIMBEEREN**  
1/3 Tasse

55% der Menschen beenden ihren Abnehmplan nach 7 Tagen. Du hast es geschafft, diese Etappe zu überwinden, also mach weiter so!

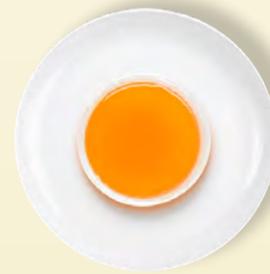
# 7 Tag



<p><b>SNACK 1</b> (200 Kcal)</p> <p><b>FRÜCHTE-CHIPS</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Den Backofen auf 90 Grad vorheizen und 2 Backbleche mit Pergamentpapier auslegen.</li> <li>Schneide die Äpfel so dünn wie möglich.</li> <li>Die Apfelscheiben auf das Pergamentpapier legen und mit Zimt bestreuen.</li> </ol>
<p><b>2-4 Std. nach dem Frühstück</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>20 Minuten backen. Dann die Äpfel wenden, Zimt auf die andere Seite geben und weitere 15 Minuten backen.</li> <li>Nimm die „Chips“ aus dem Ofen und lassen Sie sie vollständig abkühlen, bevor du sie in einen verschlossenen Behälter gibst.</li> </ol>



**ÄPFEL**  
3 mittelgroße



**AHORNSIRUP**  
2 Esslöffel



**BLAUBEEREN**  
2 Tassen



**ROTE GRAPEFRUIT**  
2 mittelgroße



**ÄPFEL**  
2 mittelgroße



<p><b>SNACK 2</b> (200 Kcal)</p> <p><b>FRÜCHTE-SNACK</b></p>	<p><b>2-4 Std. nach dem Mittagessen</b></p>
--	---



**MITTAG-  
ESSEN  
(400 Kcal)**  
**PASTA**

2-4 Std. nach Snack 1

1. 1 Teelöffel Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Das gewählte Gemüse gar braten. Die Sauce, ein halbes Glas Wasser, die gekochten Nudeln und zubereitetes Fleisch/Fisch dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Rühre den Käse ein. Dann kannst du deine Lieblingskräuter und -gewürze hinzufügen und leicht köcheln lassen.

2. Nach Belieben mit frischer Petersilie oder Basilikum garnieren. Genießen!



**VOLLKORNUDELN**  
60 g



**HÜHNERBRUST**  
150 g



**BROKKOLI**  
85 g



**PARMESANKÄSE**  
30 g



**SALSA**  
2 Esslöffel



**REISNUDELN**  
60 g



**LACHSFILET**  
150 g



**RUCOLA**  
1 Tasse, gehackt



**CHEDDARKÄSE**  
30 g



**PESTO**  
2 Esslöffel



**SPAGHETTI**  
60 g



**RINDERHACK**  
150 g



**GRÜNE ERBSEN**  
½ Tasse



**MOZZARELLA-  
KÄSE**  
30 g



**SOJASAUCE**  
2 Esslöffel



**ABENDESSEN  
(400 Kcal)**

**FLEISCH-  
BÄLLCHEN**

**2-4 Std. nach  
Snack 2,  
spätestens  
jedoch 3  
Std. vor dem  
Schlafengehen**

1. Heize den Backofen auf 205 °C . Eine 33×27 cm-Pfanne mit Folie auslegen und mit Kochspray einsprühen.

2. Das Fleisch mit den gewünschten Kräutern und Gewürzen mischen. Forme die Mischung in 24 Fleischbällchen (4 cm). Lege sie mit 2,5 cm Abstand in die Pfanne.

3. 18 bis 22 Minuten ohne Deckel backen oder bis die Temperatur 70 °C erreicht ist und sie in der Mitte nicht mehr rosa sind.

4. Bereite dein Gemüse zu und serviere es mit den Fleischbällchen.



**RINDERHACK**  
120 g



**HÜHNERHACKFLEISCH**  
120 g



**SCHWEINEHACK**  
120 g

+



**GRÜNKOHL**  
70 g

+



**EDAMAMEBOHNEN**  
40 g

+



**ROSENKOHL**  
10 Sprossen



**RUCOLA**  
2 Tassen gehackt

+



**GRÜNE ERBSEN**  
40 g

+



**BROKKOLI**  
5 Röschen



**SPINAT**  
70 g

+



**KIDNEY-BOHNEN**  
40 g

+



**GRÜNE BOHNEN**  
40 g

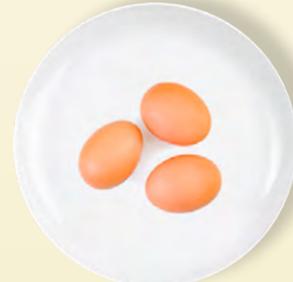


**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)

**EIER-MUFFINS**

**30 Min - 1 Std.**  
**nach dem**  
**Aufstehen**

1. Den Ofen auf 190 Grad vorheizen. 6 Formen einer Muffin-Backform mit Kochspray besprühen.
2. Die Eier in eine große Schüssel geben und verrühren. Dann das Gemüse und das Fleisch dazugeben und umrühren.
3. Verteile die Mischung gleichmäßig in den Muffin-Backformen.
4. 15-18 Minuten backen oder bis die Eier fest sind.
5. Mit Tomaten oder Lauch bestreuen und nach Belieben mit Kräutern und Gewürzen würzen.

 <b>EIER</b> 2 mittelgroße	+	 <b>RUCOLA</b> 50 g	↕	 <b>SPINAT</b> 50 g	+	 <b>SPECK</b> 30 g	+	 <b>TOMATE</b> 2 mittelgroße	+	 <b>SCHWEIZER KÄSE</b> 60 g
		 <b>GRÜNKOHL</b> 50 g	↕			 <b>PROSCIUTTO</b> 30 g	+	 <b>GETROCKNETE TOMATEN</b> 5 Stücke	+	 <b>CHEDDARKÄSE</b> 60 g
						 <b>TRUTHAHNSCHINKEN</b> 30 g	+	 <b>LAUCH</b> ½ Lauch	+	 <b>MOZZARELLA-KÄSE</b> 60 g



**SNACK 1**  
(200 Kcal)

**FRÜCHTE-SNACK**

**2-4 Std.**  
nach dem  
**Frühstück**



**GETROCKNETE MANGO**  
½ Tasse



**GETROCKNETER PFIRSICH**  
½ Tasse



**DATTELN**  
8 mittelgroße



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

**GEMÜSECHIPS**

Heize den Ofen auf 200°C vor und schneide das Gemüse in dünne Scheiben. Mit dem Olivenöl, gewünschten Kräutern und Gewürzen vermengen und 15-20 Minuten knusprig backen.

**2-4 Std.**  
nach dem  
**Mittagessen**

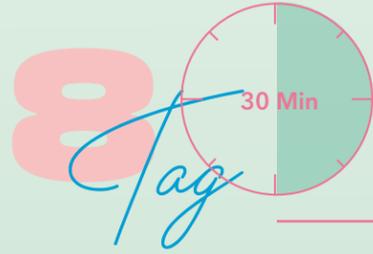


**SÜSSKARTOFFEL-CHIPS**  
2 Tassen



**GEMÜSECHIPS**  
1 mittelgroße Rote Beete  
2 mittelgroße Karotten  
1 mittelgroße Zucchini  
1 mittelgroße Kartoffel  
1 Bund Grünkohl





**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**GEMÜSE-  
BOOTE**

**2-4 Stunden  
nach Snack 1**

1. Den Reis kochen, den Ofen auf 190 °C erhitzen.
2. Das gewählte Gemüse halbieren und die Innenseiten herausschöpfen. Auf einem Backblech mit etwas Olivenöl anrichten. Das Hauptgemüse in Folie wickeln und 15-18 Minuten backen.
3. Nimm das Hauptgemüse aus dem Ofen und füge das Fleisch, das gehackte Gemüse, ein wenig Parmesankäse (falls gewünscht) und das Dressing hinzu, würze alles mit Kräutern und Gewürzen und gebe es für weitere 10 Minuten in den Ofen.
4. Aus dem Ofen nehmen und fertig. Genießen!



**HÜHNERHACKFLEISCH**  
110 g



**RINDERHACK**  
110 g



**SCHWEINEHACK**  
110 g



**ZUCCHINI**  
1 mittelgroße



**AUBERGINE**  
1 mittelgroße



**KIDNEY-BOHNEN**  
30 g



**MAISKÖRNER**  
30 g



**SCHWARZE OLIVEN**  
30 g



**SALSA**  
20 g



**PESTO**  
20 g



**GUACAMOLE**  
20 g



**NATURREIS**  
40 g



**WILDREIS**  
40 g



**BASMATIREIS**  
40 g



**ABENDESSEN  
(400 Kcal)**

**KÄSESALAT**

1. Kombiniere die gewählten Zutaten, gebe Kräuter, Gewürze und ein gesundes Dressing hinzu (siehe die letzten Seiten in diesem Buch) und stelle deinen Salat zusammen.

2. Du kannst den gewählten Käse auch im Ofen backen oder braten.

**2-4 Std. nach  
Snack 2,  
spätestens  
jedoch 3 Std.  
vor dem  
Schlafengehen**



**HALLOUMIKÄSE**  
60 g

+



**GRÜNER SALAT**  
70 g

+



**GURKE**  
1 mittelgroße

+



**GETROCKNETE TOMATEN**  
30 g

+



**GUACAMOLE**  
2 Esslöffel

+



**MOZZARELLA-KÄSE**  
60 g

+



**SPINAT**  
70 g

+



**AVOCADO**  
½ Avocado

+



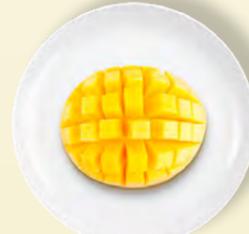
**SOJASAUCE**  
2 Esslöffel



**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)  
**SÜSSES SANDWICH**

Kombiniere die Zutaten und stelle dir dein Frühstückssandwich zusammen. Du kannst es mit Mandeln oder Kokosraspeln bestreuen.

**30 Min-1 Std. nach dem**

 <b>REISKUCHEN</b> 3 Stück	+	 <b>ERDNUSSBUTTER</b> 20 g	+	 <b>BANANE</b> ½ Banane
↕		↕		↕
 <b>ROGGENBROT</b> 2 Scheiben	+	 <b>MANDELBUTTER</b> 20 g	+	 <b>MANGO</b> ½ Mango
↕		↕		↕
 <b>VOLLKORNBROT</b> 2 Scheiben	+	 <b>CASHEWBUTTER</b> 20 g	+	 <b>APFEL</b> ½ apple



**SNACK 1**  
(200 Kcal)

**MILCHPRODUKTE MIT BELAG**

**2-4 Std. nach dem Frühstück**

Kombiniere die Früchte und Beeren mit Joghurt und genieße deinen Snack!

 <b>NATURJOGHURT</b> 180 ml		 <b>BLAUBEEREN</b> 1 Tasse	+	 <b>PFIRSICH</b> 1 mittelgroße
↕		↕		↕
 <b>ERDBEEREN</b> 1 Tasse, halbiert	+	 <b>PAPAYA</b> 1 Tasse, Stücke		



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

**MILCHPRODUKTE MIT BELAG**

**2-4 Std. nach dem Mittagessen**

Kombiniere die Früchte und Beeren mit Joghurt und genieße deinen Snack!

 <b>HÜTTENKÄSE</b> 180 g	+	 <b>BLAUBEEREN</b> 1 Tasse
↕		↕
 <b>GRIECHISCHER JOGHURT</b> 200 g	+	 <b>ERDBEEREN</b> 1 Tasse, halbiert
↕		↕
	+	 <b>HIMBEEREN</b> 1 Tasse, halbiert



**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**VEGETARISCHER**  
**EINTOPF**

2-4 Std. nach Snack 1

1. Kombiniere die vorbereiteten Zutaten und schmore sie ungefähr 20 Minuten lang in Gemüsebrühe.
2. Würze deinen vegetarischen Eintopf mit den gewünschten Kräutern und Gewürzen und füge die von dir gewählte Sauce hinzu. Genieße!



**NATURREIS**  
120 g



**GRÜNE BOHNEN**  
1 Tasse



**LAUCH**  
1 kleine



**PESTO**  
1 Esslöffel



**KICHERERBSEN**  
120 g



**MAISKÖRNER**  
30 g



**KAROTTE**  
1 mittelgroße



**ROSENKOHL**  
10 Sprossen



**SOJASAUCE**  
1 Esslöffel



**QUINOA**  
120 g



**ZUCCHINI**  
1 mittelgroße



**KÜRBIS**  
1 Tasse, cubes



**ABENDESSEN**  
(400 Kcal)

**SALAT**

Kombiniere die gewählten Zutaten, gebe Kräuter, Gewürze und ein gesundes Dressing hinzu (siehe die letzten Seiten in diesem Buch) und stelle deinen Salat zusammen.

**2-4 Std. nach Snack 2, spätestens aber 3 Std. vor dem Schlafengehen**



**RÄUCHERLACHS**  
130 g



**DOSEN-THUNFISCH**  
(ohne Öl) 130 g



**GEBACKENES LACHSFILET**  
120 g



**TOMATE**  
2 mittelgroße



**GURKE**  
1 mittelgroße



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**SPINAT**  
So viel wie du willst



**GRÜNE OLIVEN**  
20 g



**AVOCADO**  
½ Avocado



**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)

**HAFERFLOCKEN**  
**ÜBER NACHT**

Haferflocken, Milch und Chiasamen in einem luftdichten Behälter mischen. Den Behälter verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen den Hafer umrühren und mit geschnittenen Bananen und Beeren belegen. Genießen!

**30 Min - 1 Std. nach dem Aufstehen**

59% der Menschen beenden ihren Abnehmplan nach 10 Tagen. Sie haben es geschafft, diese Etappe zu überwinden, Du rockst! Mach weiter so!

Über Nacht in den Kühlschrank stellen!



**HAFERFLOCKEN**  
1/3 Tasse



**MANDELMILCH**  
1/2 Glas



**BANANE**  
1/2 Banane



**ERDBEEREN**  
1/3 Tasse



**CHIA-SAMEN**  
1 Esslöffel



**CASHEWMILCH**  
1/2 Glas



**HIMBEEREN**  
1/3 Tasse



**KOKOSMILCH**  
1/2 Glas



**BLAUBEEREN**  
1/3 Tasse



# 10 Tag



**SNACK 1**  
**(200 Kcal)**

**FRÜCHTE-SNACK**

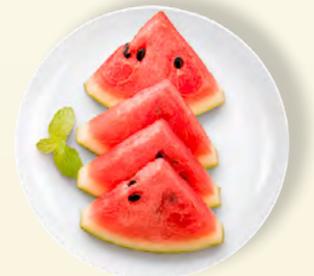
**2-4 Std.**  
**nach dem**  
**Frühstück**



**GETROCKNETE MANGO**  
60 g



**KIRSCHEN**  
2 Tassen, ohne Kerne



**WASSERMELONE**  
2 Stück



**SNACK 2**  
**(200 Kcal)**

**NÜSSE-SNACK**

**2-4 Std.**  
**nach dem**  
**Mittagessen**



**WALNÜSSE**  
30 g



**HASELNÜSSE**  
30 g



**MANDELN**  
30 g

Tag 10 Wähle eine Zutat je Spalte



**MITTAG-ESSEN**  
(400 Kcal)  
**EINTOPF**

2-4 Std. nach Snack 1

1. In einem großen Topf oder holländischem Ofen das Fleisch bei mittlerer Hitze in Öl bräunen. Die Brühe in Wasser auflösen und in den Topf geben. Rosmarin, Petersilie und Pfeffer unterrühren. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, zudecken und 20 Minuten köcheln lassen.

2. Rühre das gewählte Gemüse in den Topf. 1 TL Maisstärke in 2 TL kaltem Wasser auflösen und unter den Eintopf rühren. Abdecken und weitere 20 Minuten köcheln lassen.



**RINDERHACK**  
110 g



**HÜHNERBRUST**  
110 g



**TRUTHAHNBRUST**  
110 g



**GEMÜSEBRÜHE**  
180 ml



**HÜHNERBRÜHE**  
180 ml



**KAROTTEN**  
1 mittelgroße



**DOSEN-TOMATEN**  
½ Dose



**KÜRBIS**  
2 Tassen, Würfel



**MAISKÖLBCHEN**  
85 g



**KIDNEY-BOHNEN**  
40 g



**EDAMAMEBOHNEN**  
40 g



**ABENDESSEN**  
(400 Kcal)

**FLEISCH UND  
GEFLÜGEL**

1. Bereite dein Essen auf die gewünschte Weise zu.

2. Kombiniere die vorbereiteten Zutaten und stelle dir dein köstliches Abendessen zusammen.

**2-4 Std. nach  
Snack 2,  
spätestens  
aber 3 Std. vor  
dem Schlafengehen**



**HÜHNERFLÜGEL**  
130 g



**HÄHNCHENKEULEN**  
130 G



**HÜHNERBRUST**  
130 g



**TOMATE**  
2 mittelgroße



**GURKE**  
2 mittelgroße



**KAROTTEN**  
2 kleine



**ROSENKOHL**  
10 Sprossen



**BROKKOLI**  
85 g



**LAUCH**  
1 Tasse, gehackt



**FRÜHLINGSZWIEBELN**  
1 Tasse, gehackt



**RUCOLA**  
1 Tasse, gehackt



**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)

**AVOCADO-SCHÜSSEL**

**30 Min - 1 Std.**  
**nach dem**  
**Aufstehen**

1. Löse den größten Teil des Avocadofleischs heraus und lass dabei etwa 2,5 cm Platz.
2. Erwärme ein wenig Butter oder Öl bei niedriger Hitze in einem Topf. Die Eier in eine Schüssel geben und mit einer Prise Salz und Pfeffer mischen.
3. Lass das Fleisch auf einer Seite der Pfanne einige Minuten braten. Gib dann die Eier auf die andere Seite der Pfanne und rühre sie während des Anbratens regelmäßig um. Eier und Fleisch sollten nach 5 Minuten in der Pfanne fertig sein.
4. Gib die zubereiteten Eier und das zerdrückte Avocadofleisch in die ausgehöhlte Avocadohälfte. Gib das gehackte Gemüse und die gewünschten frischen Kräuter dazu.



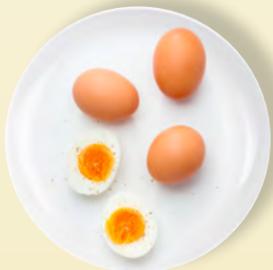
**AVOCADO**  
1 Avocado halbiert  
(Kern entfernt)



**PROSCIUTTO**  
30 g



**LAUCH**  
½ Lauch



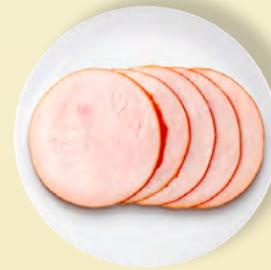
**GEKOCHTES EI**  
2 mittelgroße



**SPECK**  
30 g



**FRÜHLINGSZWIEBELN**  
Handvoll



**TRUTHAHNSCHINKEN**  
30 g



**SNACK 1**  
(200 Kcal)

**FRÜCHTE-SNACK**

**2-4 Std.**  
**nach dem**  
**Frühstück**



**PFLAUMEN**  
4 mittelgroße



**PFIRSICHE**  
2 mittelgroße



**KIWI**  
4 mittelgroße



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

**HUMMUS-SNACK**

**2-4 Std.**  
**nach dem**  
**Mittagessen**



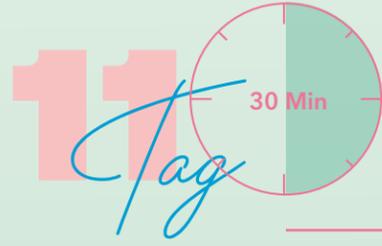
**HUMMUS**  
⅓ Tasse



**EDAMAMEBOHNEN**  
1 Tasse



**KAROTTE**  
1 mittelgroße



**MITTAGESSEN  
(400 Kcal)**

**PASTA**

**2-4 Stunden  
nach Snack 1**

1. 1 TL Olivenöl in einem großen Topf oder Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Brate das Gemüse bis es gar ist.
2. Gieße die Sauce, ein halbes Glas Wasser, die gekochten Nudeln, das zubereitete Fleisch/ Fisch hinein und lasse alles 10 Minuten köcheln, wobei du gelegentlich umrührst. Rühre den Käse hinein, bis er mit die Sauce verschmolzen ist. Fügen dann deine Lieblingskräuter und -gewürze hinzu und lassen alles leicht köcheln.
3. Nach Belieben mit frischer Petersilie oder Basilikum garnieren. Dann genießen!



**VOLLKORNNUDELN**  
60 g

+



**HÜHNERBRUST**  
110 g

+



**BROKKOLI**  
30 g

+



**KAROTTEN**  
2 mittelgroße

+



**PARMESANKÄSE**  
30 g



**REISNUDELN**  
60 g

+



**THUNFISCHFILET**  
110 g

+



**GETROCKNETE  
TOMATEN**  
30 g

+



**LAUCH**  
1 mittelgroße

+



**GRÜNE OLIVEN**  
30 g



**ABENDESSEN**  
(400 Kcal)  
**SALAT**

Kombiniere die gewählten Zutaten, gebe Kräuter, Gewürze und ein gesundes Dressing hinzu (siehe die letzten Seiten in diesem Buch) und stelle deinen Salat zusammen.

**2-4 Std. nach Snack 2, spätestens aber 3 Std. vor dem Schlafengehen**



**RÄUCHERLACHS**  
140 g



**GRÜNE OLIVEN**  
50 g



**GRÜNER SALAT**  
2 Tassen zerkleinert



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**GURKE**  
1 mittelgroße



**THUNFISCH**  
1 Dose, 170 g



**SCHWARZE OLIVEN**  
50 g



**KOHLBLÄTTER**  
1 Tasse, gehackt



**MAISKÖRNER**  
½ kleine Dose



**FRÜHLINGSZWIEBELN**  
1 Tasse, gehackt



**GEBACKENES LACHSFILET**  
120 g



**AVOCADO**  
½ Avocado



**RUCOLA**  
1 Tasse



**GURKE**  
1 mittelgroße



**LAUCH**  
½ Lauch



**FRÜHSTÜCK  
(300-400 Kcal)**

**CHIA-PUDDING  
MIT FRÜCHTEN**

**30 Min-1 Std. nach Aufstehen**

1. Mische Chiasamen, Früchte und Milch in einer Schüssel. (Bei Bedarf auch Vanille.) rühren, um etwaige Klumpen von Chia-Samen aufzubrechen, abdecken und 1-2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Sobald die Chia-Pudding-Mischung gut vermischt ist, 5 Minuten ruhen lassen, erneut um-
3. Beeren hinzufügen und genießen!

**Über Nacht in den Kühlschrank stellen!**



**KOKOSMILCH**  
½ Glas



**BANANE**  
1 mittelgroße



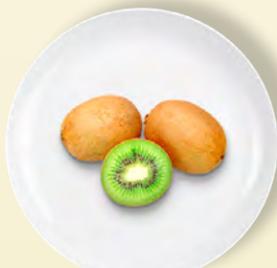
**BLAUBEEREN**  
1/3 Tasse



**MANDELMILCH**  
½ Glas



**CHIA-SAMEN**  
3 Esslöffel



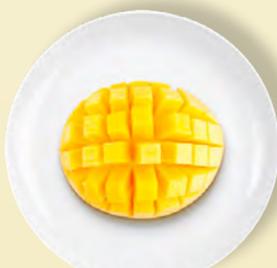
**KIWI**  
2 mittelgroße



**ERDBEEREN**  
1/3 Tasse



**REISMILCH**  
½ Glas



**MANGO**  
1 mittelgroße



**HIMBEEREN**  
1/3 Tasse



**SNACK 1  
(200 Kcal)**

**FRÜCHTE-SNACK**

**2-4 Std.  
nach dem  
Frühstück**



**GRANATAPFEL**  
1 mittelgroße



**FEIGEN**  
4 mittelgroße



**ÄPFEL**  
2 mittelgroße



**SNACK 2  
(200 Kcal)**

**NÜSSE-SNACK**

**2-4 Std.  
nach dem  
Mittagessen**



**CASHEWNÜSSE**  
30 g



**WALNÜSSE**  
30 g



**MANDELN**  
30 g



**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**STEAK**

2-4 Stunden nach Snack 1

1. Für Kartoffelpüree: Einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Füge die Kartoffeln hinzu und koche für etwa 15 Minuten, bis sie weich sind. Mit einem Kartoffelstampfer oder einem elektrischen Rührbesen die Kartoffeln zerdrücken Kräuter und Gewürze hinzufügen.

2. Kombiniere die vorbereiteten Zutaten und stelle dein köstliches Mittagessen zusammen.



**RINDERSTEAK**  
150 g

+



**KARTOFFELPÜREE**  
4 Esslöffel

+



**OKRA**  
1 Tasse

+



**TOMATE**  
1 mittelgroße

+



**SPINAT**  
So viel wie du willst



**LACHSSTEAK**  
150 g

+



**KICHERERBSEN**  
60 g

+



**ROSENKOHL**  
10 Sprossen

+



**GURKE**  
1 mittelgroße

+



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**TRUTHAHNBRUST**  
150 g

+



**BASMATIREIS**  
60 g

+



**MAIS**  
1 mittelgroße



**GRÜNKOHL**  
So viel wie du willst



**ABENDESSEN  
(400 Kcal)**

**EINTOPF**

**2-4 Std. nach Snack 2,  
spätestens aber 3 Std. vorm  
Schlafengehen**

1. In einem großen Topf das Fleisch bei mittlerer Hitze in Öl bräunen. Die Brühe in Wasser auflösen und in den Topf geben. Rosmarin, Petersilie und Pfeffer unterrühren. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, zudecken und 20 Minuten köcheln lassen.

2. Rühre das Gemüse in den Topf. 1 TL Maisstärke in 2 TL kaltem Wasser auflösen und unter den Eintopf rühren. Abdecken und weitere 20 Minuten köcheln lassen.



**HÜHNERBRUST**  
120 g



**HÜHNERHACKFLEISCH**  
120 g



**TRUTHAHNBRUST**  
120 g



**GEMÜSEBRÜHE**  
180 ml



**KAROTTEN**  
2 kleine



**ZUCCHINI**  
1 mittelgroße



**KÜRBIS**  
2 Tassen, Würfel



**MAISKÖLBCHEN**  
1 Tasse



**ROSENKOHL**  
10 Sprossen



**AUBERGINE**  
½ Aubergine



**LAUCH**  
1 Tasse



**FRÜHLINGSZWIEBELN**  
1 Tasse



**SPINAT**  
1 Tasse

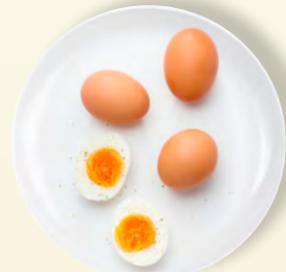


**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)

**EIER**

Kombiniere die Eier und die ausgewählten Zutaten und erstellen dir dein Frühstück.

**30 Min-1 Std. nach dem Aufstehen**



**GEKOCHTES EI**  
3 mittelgroße



**TOMATE**  
2 mittelgroße



**REISKUCHEN**  
3 Stück



**OMELETT**  
3 mittelgroße Eier



**GURKE**  
3 mittelgroße



**ROGGENBROT**  
2 Scheiben



**RÜHREI**  
3 mittelgroße Eier



**SPINAT**  
As much as you like



**VOLLKORNBROT**  
2 Scheiben



**SNACK 1**  
(200 Kcal)

**MILCHPRODUKTE MIT BELAG**

2-4 Std. nach dem Frühstück

Kombiniere die ausgewählten Zutaten und erstellen dir dein leckeres Frühstück.



**FETTARMER NATURJOGHURT**  
200 ml



**ERDBEEREN**  
1 Tasse, halbiert



**PREISELBEEREN**  
½ Tasse



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

**HUMMUS- ODER MOZZARELLA-SNACK**

2-4 Std. nach dem Mittagessen



**HUMMUS**  
50 g



**KAROTTE**  
1 MITTELGROSSE



**GURKE**  
2 mittelgroße



**MOZZARELLAKÄSE**  
50 g



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**SALAT**

Kombiniere die gewählten Zutaten, gebe Kräuter, Gewürze und ein gesundes Dressing hinzu (siehe die letzten Seiten in diesem Buch) und stelle deinen Salat zusammen.

**2-4 Std. nach**  
**Snack 1**

**VERWENDE ALS DRESSING (8,5 G):**  
**PESTO-SAUCE**  
**GUACAMOLE**  
**SOJA-SOSSE**



**RÄUCHERLACHSFILET**  
200 g



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**TOMATE**  
2 mittelgroße



**RUCOLA**  
1 Tasse, gehackt



**FETAKÄSE**  
30 g



**PROSCIUTTO**  
120 g



**EISBERGSALAT**  
So viel wie du willst



**GURKE**  
2 mittelgroße



**GRÜNE OLIVEN**  
20 g



**CHEDDARKÄSE**  
20 g



**HÜHNERBRUST**  
150 g



**SPINAT**  
As much as you like

**VERWENDE GURKE UND TOMATE FÜR DIESE MAHLZEIT**



**SCHWARZE OLIVEN**  
20 g



**MOZZARELLAKÄSE**  
20 g



**ABENDESSEN**  
(400 Kcal)

**STEAK**

1. Bereite dein Essen auf die gewünschte Weise zu.

2. Kombiniere die vorbereiteten Zutaten und stelle dein köstliches Abendessen zusammen.

**2-4 Std. nach Snack**  
**2, spätestens aber 3 Std. vor dem Schlafengehen**



**RINDERSTEAK**  
120 g



**RUCOLA**  
2 Tassen gehackt



**LAUCH**  
1 Tasse



**SCHWEINESTEAK**  
120 g



**EISBERGSALAT**  
So viel wie du willst



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**GURKE**  
2 mittelgroße



**FRÜHLINGSZWIEBELN**  
1 Tasse



**HÜHNERBRUST**  
120 g



**KOHLBLÄTTER**  
So viel wie du willst



**RADIESCHEN**  
5 mittlere



**FRÜHSTÜCK**  
(300 - 400 Kcal)

**MILCHPRODUKTE  
MIT BELAG**

Mische die Zutaten  
und kreierte dir dein  
köstliches Frühstück!

**30 Min - 1  
Std. nach  
dem  
Aufstehen**



**QUARK**  
200 g



**BANANE**  
1 mittelgroße



**MANDELN**  
20 g



**NATURJOGHURT**  
200 ml



**PFIRSICHE**  
2 mittelgroße



**WALNÜSSE**  
20 g



**GRIECHISCHER  
JOGHURT**  
200 ml



**GETROCKNETE  
MANGO**  
30 g



**CASHEWNÜSSE**  
20 g



**SNACK 1**  
(200 Kcal)

**FRÜCHTE-  
SNACK**

**2 - 4 Std.  
nach dem  
Frühstück**



**ORANGE**  
2 mittelgroße



**TROCKENFRÜCHTE-MIX**  
70 g



**BANANE**  
2 mittelgroße



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

**MILCHPRODUKTE  
MIT BELAG**

**2 - 4 Std.  
nach dem  
Mittagessen**

Kombiniere deine Zutaten und genieße  
deinen Snack!



**NATURJOGHURT**  
180 ml



**BLAUBEEREN**  
1 Tasse



**ERDBEEREN**  
1 Tasse, halbiert



**PREISELBEEREN**  
½ Tasse



**HIMBEEREN**  
1 Tasse, halbiert



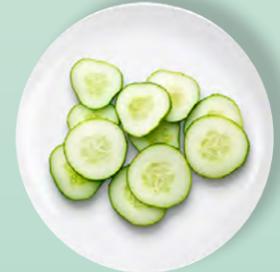
**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**WRAP**

Bestreiche die Tortilla mit der gewählten Sauce (von der letzten Seite des Buches) und belege sie mit dem deinen ausgewählten Zutaten. Zusammenrollen und genießen.

**2-4 Std. nach Snack 1**

**VERWENDE GURKE UND TOMATE FÜR DIESE MAHLZEIT**

				
<b>VOLLKORNTORTILLA</b> 2	<b>HÜHNERBRUST</b> 150 g	<b>GRÜNER SALAT</b> ein paar Blätter	<b>KIDNEY-BOHNEN</b> 40 g	<b>TOMATE</b> 2 mittelgroße
↕	↕	↕	↕	+
				
<b>MAISTORTILLA</b> 2	<b>TRUTHAHNBRUST</b> 150 g	<b>RUCOLA</b> eine Handvoll	<b>GRÜNE BOHNEN</b> 40 g	<b>GURKE</b> 1 mittelgroße
+	+	+	+	+
				
<b>RINDERHACK</b> 150 g	<b>KOHLBLÄTTER</b> ein paar Blätter	<b>MAISKÖRNER</b> 40 g		

**VERWENDE ALS DRESSING EINES VON DIESEN (2 ESSELÖFFEL)**

**PESTO-SAUCE**  
**GUACAMOLE**  
**GRIECHISCHER JOGHURT**



**ABENDESSEN**  
(400 Kcal)

**SALAT**

Kombiniere die gewählten Zutaten, gebe Kräuter, Gewürze und ein gesundes Dressing hinzu (siehe die letzten Seiten in diesem Buch) und stelle deinen Salat zusammen.

**2-4 Std. nach Snack**  
**2, spätestens aber 3 Std. vor dem Schlafengehen**



**FETAKÄSE**  
60 g

+



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**MOZZARELLA-KÄSE**  
85 g

+



**EISBERGSALAT**  
So viel wie du willst

+



**TOMATE**  
1 mittelgroße

+



**GURKE**  
2 mittelgroße

+



**GRÜNE OLIVEN**  
30 g



**AVOCADO**  
½ Avocado



**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)  
**SMOOTHIE**

Mixe die ausgewählten Zutaten und dein Smoothie ist fertig!

**30 Min - 1 Std. nach dem Aufstehen**



**REISMILCH**  
130 ml



**APFEL**  
1 mittelgroße



**BLAUBEEREN**  
20 g



**CHIA-SAMEN**  
20 g



**MANDELMILCH**  
130 ml



**BANANE**  
1 mittelgroße



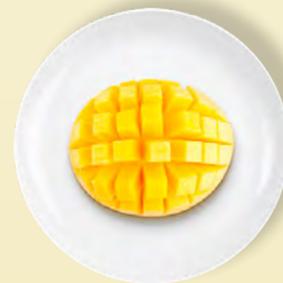
**ERDBEEREN**  
1 Tasse, Früchte halbiert



**KOKOSNUSS**  
20 g



**KUHMILCH 2%**  
130 ml



**MANGO**  
halbe Frucht, ohne Abfall



**HIMBEEREN**  
1 Tasse



**PEKANNÜSSE**  
20 g



**SNACK 1  
(200 Kcal)**

**FRÜCHTE-  
SNACK**

**2-4 Std.  
nach dem  
Frühstück**



**ERDNUSSBUTTER**  
1 ½ Esslöffel



**APFEL**  
1 mittelgroße



**KOKOSNUSS**  
20 g



**SNACK 2  
(200 Kcal)**

**SANDWICH**

Lege den Käse auf eine Scheibe Reiskuchen und füge Avocado, Tomate und das andere Gemüse hinzu. Gebe etwas Balsamico-Essig über die Tomate.

**2-4 Std.  
nach dem  
Mittagessen**



**REISKUCHEN**  
3 Stück



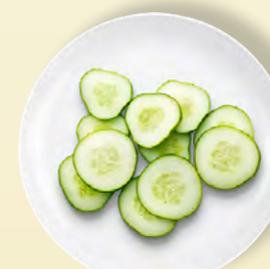
**TOMATE**  
1 mittelgroße



**CHEDDARKÄSE**  
2 Scheiben



**AVOCADO**  
½ Avocado



**GURKE**  
1 mittelgroße



**MOZZARELLA-  
KÄSE**  
2 Scheiben



**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**GEFLÜGEL**

2-4 Std. nach Snack 1

1. Bei gekochten Süßkartoffeln: Die Kartoffeln in einen großen Topf geben und mit Salzwasser bedecken. Zum Kochen bringen. Reduziere die Hitze auf mittlere Stufe und lasse sie 10 bis 15 Minuten köcheln. Kräuter und Gewürze nach Wunsch hinzufügen.

2. Kombiniere die vorbereiteten Zutaten und stelle dein Mittagessen zusammen.



**HÜHNERFLÜGEL**  
110 g



**NATURREIS**  
50 g



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**BROKKOLI**  
85 g



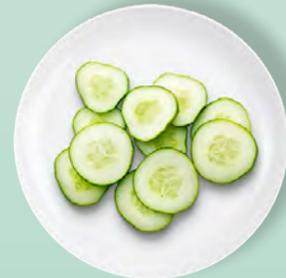
**HÄHNCHENKEULEN**  
110 g



**SÜSSKARTOFFELN**  
50 g



**EISBERGSALAT**  
So viel wie du willst



**GURKE**  
2 kleine



**ZUCCHINI**  
1 mittelgroße



**HÜHNERBRUST**  
110 g



**BASMATIREIS**  
50 g



**SPINAT**  
So viel wie du willst

**VERWENDE GURKE UND TOMATE FÜR DIESE MAHLZEIT**



**AUBERGINE**  
1 kleine



**ABENDESSEN**  
(400 Kcal)

**GEMÜSE-WRAP**

Erhitze etwas Olivenöl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Das zubereitete Fleisch hinzufügen und 10-15 Minuten kochen lassen. Kräuter und Gewürze hinzufügen. Für 1-2 Minuten kochen lassen. Die Salatblätter flach legen, mit der Sauce garnieren und alle Zutaten darauf legen. Einrollen und fertig ist es!

**2-4 Std. nach  
Snack 2, spätestens  
jedoch 3 Std. vor  
dem Schlafengehen**

Oder: Schneide die zubereiteten Zutaten in Streifen. Die Salatblätter flach legen, mit der Sauce garnieren, alle Zutaten darauf legen und aufrollen!



**HÜHNERBRUST**  
80 g



**GRÜNER SALAT**  
3 Blätter



**SPECK**  
3 Scheiben



**EISBERGSALAT**  
3 Blätter



**TOMATE**  
2 mittelgroße



**GURKE**  
1 mittelgroße



**GUACAMOLE**  
2 Esslöffel



**PESTO**  
2 Esslöffel

**VERWENDE GURKE  
UND TOMATE FÜR  
DIESE MAHLZEIT**



**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)

**HAFERBREI  
MIT BELAG**

**30 Min-1 Std. nach dem  
Aufstehen**

1. Kombiniere Haferbrei und Wasser in einem kleinen Topf. Bei starker Hitze zum Kochen bringen. Reduziere die Hitze auf mittel-niedrig und lass es kochen, bis das Wasser aufgenommen wurde (ca. 5-10 Minuten).

2. Mit den in den Zutaten aufgeführten Früchten und Nüssen garnieren. Gieße auf Wunsch etwas Zimt und Salz über den Brei.

	+		+	
<b>HAFERFLOCKEN</b> 1 Tasse		<b>BLAUBEEREN</b> 1 Tasse		<b>WALNÜSSE</b> 20 g
↕		↕		↕
	+		+	
<b>HAFER</b> ½ Tasse		<b>ERDBEEREN</b> 1 Tasse, halbiert		<b>HASELNÜSSE</b> 20 g
↕		↕		↕
	+			
<b>HIMBEEREN</b> 1 Tasse		<b>MANDELN</b> 20 g		



**SNACK 1**  
(200 Kcal)

**NÜSSE-  
SNACK**

**2-4 Std.  
nach dem  
Frühstück**



**PEKANNÜSSE**  
30 g



**HASELNÜSSE**  
30 g



**ERDNÜSSE**  
30 g



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

**OFENSNACK**

**2-4 Std.  
nach dem  
Mittagessen**

Heize den Ofen auf 220 °C vor. Olivenöl, Salz, Kräuter und Brokkoli in einer großen Schüssel vermischen. In einer einzigen Schicht auf einem großen Backblech verteilen. 15 Minuten mit gelegentlichem Umrühren backen.

	+	
<b>GEBACKENER BROKKOLI</b> 8 Röschen		<b>CHEDDARKÄSE</b> 30 g
↕		↕
	+	
<b>GEBACKENER ROSENKOHL</b> 10 Sprossen		<b>MOZZARELLA- KÄSE</b> 30 g



**MITTAG-ESSEN**  
(400 Kcal)  
**PASTA**

2-4 Std. nach Snack 1

1. 1 Teelöffel Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Das gewählte Gemüse gar braten. Die Sauce, ein halbes Glas Wasser, die gekochten Nudeln und zubereitetes Fleisch/Fisch dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Rühre den Käse ein. Dann kannst du deine Lieblingskräuter und -gewürze hinzufügen und leicht köcheln lassen.

2. Nach Belieben mit frischer Petersilie oder Basilikum garnieren. Genießen!



**VOLLKORNUDELN**  
60 g



**HÜHNERBRUST**  
150 g



**BROKKOLI**  
85 g



**PARMESANKÄSE**  
30 g



**SALSA**  
2 Esslöffel



**REISNUDELN**  
60 g



**LACHSFILET**  
150 g



**RUCOLA**  
1 Tasse, gehackt



**CHEDDARKÄSE**  
30 g



**PESTO**  
2 Esslöffel



**SPAGHETTI**  
60 g



**RINDERHACK**  
150 g



**GRÜNE ERBSEN**  
½ Tasse



**MOZZARELLA-KÄSE**  
30 g



**SOJASAUCE**  
2 Esslöffel

**ABENDESSEN**  
(400 Kcal)  
**BOWLS**

Kombiniere die gewählten Zutaten und stelle deine Abendessens-Bowl zusammen!

2-4 Std. nach Snack  
2, spätestens aber 3 Std. vor dem Schlafengehen



**HÜHNERBRUST**  
120 g



**GRÜNE OLIVEN**  
30 g



**GRÜNE ERBSEN**  
½ Tasse



**TOMATE**  
2 mittelgroße



**GUACAMOLE**  
2 Esslöffel



**THUNFISCHFILET**  
120 g



**MAISKÖRNER**  
30 g



**GRÜNE BOHNEN**  
11 mittelgroße



**GURKE**  
2 kleine



**NATURJOGHURT**  
2 Esslöffel



**LACHSFILET**  
120 g



**AVOCADO**  
½ Avocado



**KIDNEY-BOHNEN**  
½ Tasse

**VERWENDE GURKE UND TOMATE FÜR DIESE MAHLZEIT**



**SALSA**  
2 Esslöffel



**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)

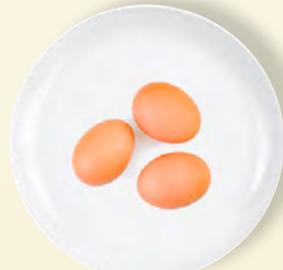
**BANANEN-  
EIERKUCHEN**

**30 Min-  
1 Std. nach dem  
Aufstehen**

1. In einer Schüssel die Banane mit einer Gabel zerdrücken. Das Ei aufschlagen und etwas Zimt dazugeben. Mischen, bis alles gut vermischt ist.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze. 1 EL Öl hinzufügen und 3-4 Minuten backen, dann wenden und weitere 3-4 Minuten kochen.
3. Mit etwas Ahornsirup oder Honig servieren. Genießen!



**DINKELVOLLKORN-  
MEHL**  
2 Esslöffel



**EI**  
1 mittelgroße



**MANDELN**  
20 g



**KOKOSNUSSMEHL**  
2 Esslöffel



**BANANE**  
1 mittelgroße



**WALNÜSSE**  
20 g



**MANDELMEHL**  
2 Esslöffel



**PEKANNÜSSE**  
20 g



**SNACK 1**  
(200 Kcal)

**REISKUCHEN-SNACK**

**2-4 Std.  
nach dem  
Frühstück**



**REISKUCHEN**  
2 Stück



**ERDNUSSBUTTER**  
1 Esslöffel



**BANANE**  
1 mittelgroße



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

**FRÜCHTE-SNACK**

**2-4 Std.  
nach dem  
Mittagessen**



**ROTE GRAPEFRUIT**  
2 mittelgroße



**BLAUBEEREN**  
2 Tassen



**ÄPFEL**  
2 mittelgroße



**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**GEMÜSE-BOOTE**

**2-4 Std. nach**  
**Snack 1**

1. Den Reis kochen, den Ofen auf 190 °C erhitzen.
2. Das gewählte Gemüse halbieren und die Innenseiten herausschöpfen. Auf einem Backblech mit etwas Olivenöl anrichten. Das Hauptgemüse in Folie wickeln und 15-18 Minuten backen.
3. Nimm das Hauptgemüse aus dem Ofen und füge das Fleisch, das gehackte Gemüse, ein wenig Parmesankäse (falls gewünscht) und das Dressing hinzu, würze alles mit Kräutern und Gewürzen und gebe es für weitere 10 Minuten in den Ofen.
4. Aus dem Ofen nehmen und fertig. Genießen!



**HÜHNERHACKFLEISCH**  
110 g



**SCHWEINEHACK**  
110 g



**RINDERHACK**  
110 g



**ZUCCHINI**  
1 mittelgroße



**AUBERGINE**  
1 mittelgroße



**KIDNEY-BOHNEN**  
30 g



**MAISKÖRNER**  
30 g



**SCHWARZE OLIVEN**  
30 g



**SALSA**  
20 g



**PESTO**  
20 g



**GUACAMOLE**  
20 g



**NATURREIS**  
40 g



**WILDREIS**  
40 g



**BASMATIREIS**  
40 g



**ABENDESSEN**  
(400 Kcal)

**FLEISCH-  
BÄLLCHEN**

2-4 Std. nach  
Snack 2,  
spätestens jedoch  
3 Std. vor dem  
Schlafengehen

1. Heize den Backofen auf 205 °C . Eine 33×27 cm-Pfanne mit Folie auslegen und mit Kochspray einsprühen.

2. Das Fleisch mit den gewünschten Kräutern und Gewürzen mischen. Forme die Mischung in 24 Fleischbällchen (4 cm). Lege sie mit 2,5 cm Abstand in die Pfanne.

3. 18 bis 22 Minuten ohne Deckel backen oder bis die Temperatur 70 °C erreicht ist und sie in der Mitte nicht mehr rosa sind.

4. Berechne dein Gemüse zu und serviere es mit den Fleischbällchen.



**RINDERHACK**  
120 g



**HÜHNERHACKFLEISCH**  
120 g



**SCHWEINEHACK**  
120 g

+



**GRÜNKOHL**  
70 g

+



**EDAMAMEBOHNEN**  
40 g

+



**ROSENKOHL**  
10 Sprossen



**RUCOLA**  
2 Tassen gehackt

+



**GRÜNE ERBSEN**  
40 g

+



**BROKKOLI**  
5 Röschen



**SPINAT**  
70 g

+



**KIDNEY-BOHNEN**  
40 g

+



**GRÜNE BOHNEN**  
40 g

**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)  
**SANDWICH**

Kombiniere die Zutaten und stelle dir dein Frühstück-Sandwich zusammen

**30 Min - 1 Std.**  
**nach dem Aufstehen**



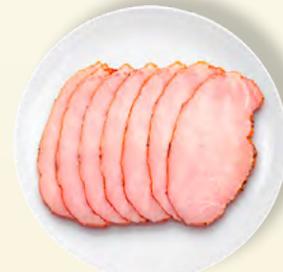
**REISKUCHEN**  
3 Stück



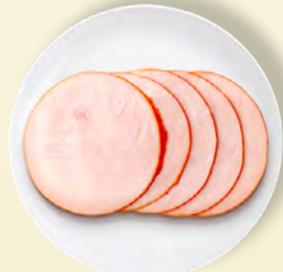
**ROGGENBROT**  
2 Scheiben



**VOLLKORNBROT**  
2 Scheiben



**SCHINKEN**  
85 g



**TRUTHAHNSCHINKEN**  
85 g



**RÄUCHERLACHSFILET**  
85 g



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**KOHLBLÄTTER**  
So viel wie du willst



**SPINAT**  
So viel wie du willst



**TOMATE**  
1 kleine



**GURKE**  
1 kleine



**SNACK 1  
(200 Kcal)**

**MILCHPRODUKTE  
MIT BELAG**

Mische die Zutaten  
und kreierte dir deinen  
köstlichen Snack!

**2-4 Std.  
nach dem  
Frühstück**



**GRIECHISCHER  
JOGHURT**  
200 g

+



**BLAUBEEREN**  
1 Tasse

↔



**HIMBEEREN**  
1 Tasse, halbiert



**SNACK 2  
(200 Kcal)**

**GEMÜSECHIPS**

Heize den Ofen auf 200°C vor und  
schneide das Gemüse in dünne Scheiben.  
Mit dem Olivenöl, gewünschten  
Kräutern und Gewürzen vermengen und  
15-20 Minuten knusprig backen.

**2-4 Std.  
nach dem  
Mittagessen**



**SÜSSKARTOFFEL-  
CHIPS**  
2 Tassen

↔



**GEMÜSECHIPS**  
1 mittelgroße Rote Beete  
2 mittelgroße Karotten  
1 mittelgroße Zucchini  
1 mittelgroße Kartoffel  
1 Bund Grünkohl





**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**VEGETARISCHER**  
**EINTOPF**

2-4 Std. nach Snack 1

1. Kombiniere die vorbereiteten Zutaten und schmore sie ungefähr 20 Minuten lang in Gemüsebrühe.

2. Würze deinen vegetarischen Eintopf mit den gewünschten Kräutern und Gewürzen. Zuletzt die gewählte Sauce hinzufügen. Genießen!



**NATURREIS**  
120 g



**GRÜNE BOHNEN**  
1 Tasse



**LAUCH**  
1 kleine



**PESTO**  
1 Esslöffel



**KICHERERBSEN**  
120 g



**MAISKÖRNER**  
30 g



**KAROTTE**  
1 mittelgroße



**ROSENKOHL**  
10 Sprossen



**SOJASAUCE**  
1 Esslöffel



**QUINOA**  
120 g



**ZUCCHINI**  
1 mittelgroße



**KÜRBIS**  
1 Tasse, gewürfelt



**ABENDESSEN**  
(400 Kcal)

**SALAT**

Kombiniere die gewählten Zutaten, gebe Kräuter, Gewürze und ein gesundes Dressing hinzu (siehe die letzten Seiten in diesem Buch) und stelle deinen Salat zusammen.

**2-4 Std. nach Snack 2, spätestens aber 3 Std. vor dem Schlafengehen**



**HALLOUMIKÄSE**  
60 g

+



**GRÜNER SALAT**  
70 g

↕



**MOZZARELLA-KÄSE**  
60 g

+



**SPINAT**  
70 g

+



**GURKE**  
1 mittelgroße

+



**GETROCKNETE TOMATEN**  
30 g

↕



**AVOCADO**  
½ Avocado

+



**GUACAMOLE**  
2 Esslöffel

↕



**SOJASAUCE**  
2 Esslöffel

# Das Gewichtsverlust-Plateau

Es gibt einen Tag, an dem du etwas erleben wirst, das als „Gewichtsverlust-Plateau“ bezeichnet wird.

## WAS IST DAS?

Wenn du bemerkst das, wie streng du deinen Speiseplan auch verfolgst und regelmäßig trainierst, aber die Zahl auf deiner Waage wollen nicht mehr fallen, dann heißt das, dass du dein Gewichtsverlust-Plateau erreicht hast. Klingt ziemlich frustrierend, oder?

Nun, wenn dir das passiert ist, ist unsere erste Vermutung, dass du die Zutaten nicht misst, die du benutzt. Korrigiere uns, wenn wir falsch liegen, aber das ist ein sehr häufiger Fehler während einer Diät den wir einfach erwähnen müssen.

Nehmen wir an, es ist Zeit für einen Snack und deinem Speiseplan zufolge solltest du 20 g Mandeln zu dir nehmen, was ca. 116 kcal entspricht. Das sind ungefähr 14 Nüsse. Wenn du jedoch einfach eine Handvoll nimmst, ohne zu messen, verbrauchst du möglicherwei-

se 300 kcal und erreichst das Gegenteil von dem, was du eigentlich wolltest. Das gleiche kann mit anderen Nüssen, Körnern und Früchten passieren. Selbst wenn du sehr gesunde Lebensmittel isst, aber keine geringere Anzahl an Kalorien erreichst, kannst du nicht abnehmen.

Wenn du deine Zutaten misst, aber trotzdem nicht abnehmen kannst, musst du wahrscheinlich entweder deine körperliche Aktivität steigern oder die Anzahl der Kalorien verringern, die du isst. Die Diät, die wir für dich zusammengestellt haben, sollte beides sicherstellen. Ob du sie aber richtig befolgst, liegt ganz bei dir. Mach dir selbst einen Gefallen – messe die Zutaten, halte dich strikt an deinen Plan. Bald wirst du bahnbrechende Ergebnisse feiern!



Hit your weight loss plateau?



**FRÜHSTÜCK  
(300-400 Kcal)**

**CHIA-PUDDING  
MIT FRÜCHTEN**

**30 Min - 1 Std.  
nach dem  
Aufstehen**

1. Mische die Chiasamen, die Früchte und die Milch in einer Schüssel, (du kannst bei Bedarf Vanille hinzufügen).
2. Sobald die Chia-Pudding-Mischung gut vermischt ist, 5 Minuten ruhen lassen, erneut umrühren, um etwaige Klumpen von Chia-Samen aufzubrechen, abdecken und und 1-2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Beeren hinzufügen und genießen.

**Über Nacht in den  
Kühlschrank stellen!**



**KOKOSMILCH**  
½ Glas



**MANDELMILCH**  
½ Glas



**HAFERMILCH**  
½ Glas



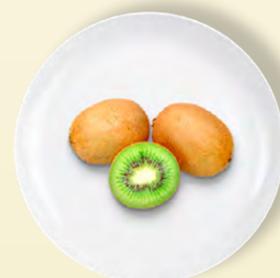
**CHIA-SAMEN**  
3 Esslöffel



**BANANE**  
1 mittelgroße



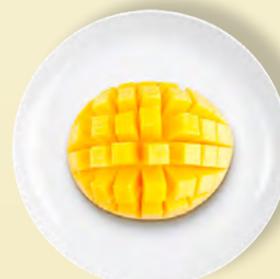
**BLAUBEEREN**  
1/3 Tasse



**KIWI**  
2 mittelgroße



**ERDBEEREN**  
1/3 Tasse



**MANGO**  
1 mittelgroße



**HIMBEEREN**  
1/3 Tasse



**SNACK 1**  
(200 Kcal)  
**FRÜCHTESNACK**

**2-4 Std. nach dem Frühstück**



**SNACK 2**  
(200 Kcal)  
**MILCHPRODUKTE MIT BELAG**

Kombiniere die ausgewählten Früchte und Beeren mit Joghurt und genieße deinen Snack!

**2-4 Std. nach dem Mittagessen**



**TRAUBEN**  
2 Tassen



**BIRNEN**  
1 large or 2 mittelgroße



**ÄPFEL**  
2 mittelgroße



**HÜTTENKÄSE**  
200 g



**GRIECHISCHER JOGHURT**  
180 ml

+

+



**BLAUBEEREN**  
1 Tasse



**ERDBEEREN**  
1 Tasse, halbiert



**HIMBEEREN**  
1 Tasse, halbiert



**MITTAG-  
ESSEN**  
(400 Kcal)

**EINTOPF**

2-4 Std. nach Snack 1

1. In einem großen Topf oder holländischem Ofen das Fleisch bei mittlerer Hitze in Öl bräunen. Die Brühe in Wasser auflösen und in den Topf geben. Rosmarin, Petersilie und Pfeffer unterrühren. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren,

zudecken und 20 Minuten köcheln lassen.

2. Rühre das gewählte Gemüse in den Topf. 1 TL Maisstärke in 2 TL kaltem Wasser auflösen und unter den Eintopf rühren. Abdecken und weitere 20 Minuten köcheln lassen.



**RINDERHACK**  
110 g



**HÜHNERBRUST**  
110 g



**TRUTHAHNBRUST**  
110 g



**GEMÜSEBRÜHE**  
180 ml



**HÜHNERBRÜHE**  
180 ml



**KAROTTEN**  
1 mittelgroße



**DOSEN-TOMATEN**  
½ Dose



**KÜRBIS**  
2 Tassen, Würfel



**MAISKÖLBCHEN**  
85 g



**KIDNEY-BOHNEN**  
40 g



**EDAMAMEBOHNEN**  
40 g



**ABENDESSEN**  
(400 Kcal)

**SALAT**

Kombiniere die gewählten Zutaten, gebe Kräuter, Gewürze und ein gesundes Dressing hinzu (siehe die letzten Seiten in diesem Buch) und stelle deinen Salat zusammen.

**2-4 Std. nach Snack 2, spätestens aber 3 Std. vor dem Schlafengehen**



**RÄUCHERLACHS**  
130 g



**DOSEN-THUNFISCH**  
(ohne Öl) 130 g



**MOZZARELLA-KÄSE**  
60 g



**TOMATE**  
2 mittelgroße



**GURKE**  
1 mittelgroße



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**SPINAT**  
So viel wie du willst



**GRÜNE OLIVEN**  
20 g



**AVOCADO**  
½ Avocado

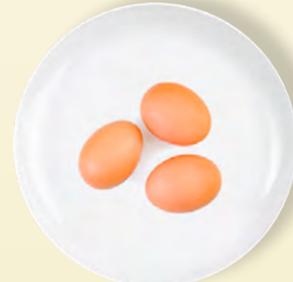
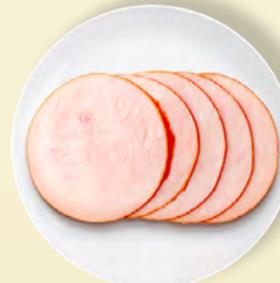


**FRÜHSTÜCK  
(300-400 Kcal)**

**EIER-MUFFINS**

**30 Min - 1 Std.  
nach dem  
Aufstehen**

1. Den Ofen auf 190 Grad vorheizen. 6 Formen einer Muffin-Backform mit Kochspray besprühen.
2. Die Eier in eine große Schüssel geben und verrühren. Dann das Gemüse und das Fleisch dazugeben und umrühren.
3. Verteile die Mischung gleichmäßig in den Muffin-Backformen.
4. 15-18 Minuten backen oder bis die Eier fest sind.
5. Mit Tomaten oder Lauch bestreuen und nach Belieben mit Kräutern und Gewürzen würzen.

	+		↔		+		+		+	
<b>EIER</b> 2 mittelgroße		<b>RUCOLA</b> 50 g		<b>SPINAT</b> 50 g		<b>RÄUCHERLACHS</b> 30 g		<b>TOMATE</b> 2 mittelgroße		<b>SCHWEIZER KÄSE</b> 60 g
			↔				+		+	
		<b>GRÜNKOHL</b> 50 g				<b>TRUTHAHNSCHINKEN</b> 30 g		<b>GETROCKNETE TOMATEN</b> 5 Stücke		<b>CHEDDARKÄSE</b> 60 g
									+	
								<b>LAUCH</b> ½ Lauch		<b>MOZZARELLA-KÄSE</b> 60 g



**SNACK 1**  
(200 Kcal)

2-4 Std.  
nach dem  
Frühstück

**ERDNUSS-  
BUTTER-SNACK**



**REISKUCHEN**  
3 Stück



**ERDNUSSBUTTER**  
2 Esslöffel



**BLAUBEEREN**  
1 Tasse



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

2-4 Std.  
nach dem  
Mittag-  
essen

**NÜSSE-SNACK**



**MANDELN**  
30 g



**WALNÜSSE**  
30 g



**CASHEWNÜSSE**  
30 g

**MITTAGESSEN  
(400 Kcal)**

**FLEISCH UND  
GEFLÜGEL**

Kombiniere das zubereitete  
Fleisch auf die gewünschte  
Weise mit den ausgewählten  
Zutaten und stellen dir dein  
Mittagessen zusammen.

**2-4 Std.  
nach  
Snack 1**



**HÜHNERBRUST**  
120 g



**NATURREIS**  
50 g



**GRÜNER SALAT**  
2 Tassen, zerkleinert



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**BROKKOLI**  
5 Röschen



**TRUTHAHNBRUST**  
110 g



**SÜSSKARTOFFELPOMMES**  
150 g



**EISBERGSALAT**  
2 Tassen gehackt



**GURKE**  
1 mittelgroße



**GRÜNE BOHNEN**  
1 Tasse



**SCHWEINELENDE**  
110 g



**WEISSER REIS**  
50 g



**SPINAT**  
1 Tasse



**RADIESCHEN**  
10 medium



**ROSENKOHL**  
8 Sprossen

**ABENDESSEN  
(400 Kcal)**

**FLEISCH UND  
GEFLÜGEL**

1. Bereite dein Essen auf die gewünschte Weise zu.
2. Kombiniere die vorbereiteten Zutaten und stelle dir dein köstliches Abendessen zusammen.

**2-4 Std. nach  
Snack 2,  
spätestens  
aber 3 Std.  
vor dem  
Schlafengehen**



**HÜHNERFLÜGEL**  
130 g



**HÄHNCHENKEULEN**  
130 G



**RINDERFILET**  
130 g



**TOMATE**  
2 mittelgroße

+



**GURKE**  
2 mittelgroße

+



**ROSENKOHL**  
10 Sprossen



**BROKKOLI**  
85 g

+



**LAUCH**  
1 Tasse, gehackt



**FRÜHLINGSZWIEBELN**  
1 Tasse, gehackt



**RUCOLA**  
1 Tasse, gehackt



**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)

**SÜSSES SANDWICH**

Kombinier die Zutaten und stellen dir dein Frühstückssandwich zusammen. Du kannst es mit Mandeln oder Kokosraspeln bestreuen.

**30 Min-1 Std. nach dem Aufstehen**



**REISKUCHEN**  
3 Stück



**ERDNUSSBUTTER**  
20 g



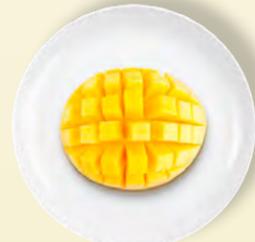
**BANANE**  
½ Banane



**ROGGENBROT**  
2 Scheiben



**MANDELBUTTER**  
20 g



**MANGO**  
½ Mango



**VOLLKORNBROT**  
2 Scheiben



**CASHEWBUTTER**  
20 g



**APFEL**  
½ Apfel

67% der Menschen beenden ihren Abnehmplan nach 21 Tagen. Die verbleibenden 33% sind leistungsstarke, erfolgreiche und selbstbewusste Menschen, die das Limit überschreiten. Herzlichen Glückwunsch, du bist einer von ihnen!



**SNACK 1**  
(200 Kcal)

**HUMMUS-SNACK**

**2-4 Std. nach dem Frühstück**



**HUMMUS**  
1/3 Tasse



**GURKE**  
1 kleine



**KAROTTE**  
1 mittelgroße



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

**HUMMUS-SNACK**

**2-4 Std. nach dem Mittagessen**



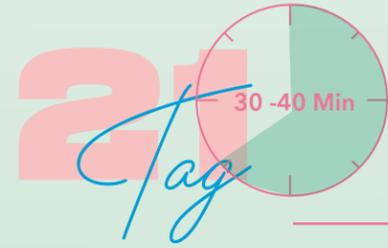
**HUMMUS**  
1/3 Tasse



**EDAMAMEBOHNEN**  
1 Tasse



**KAROTTE**  
1 mittelgroße



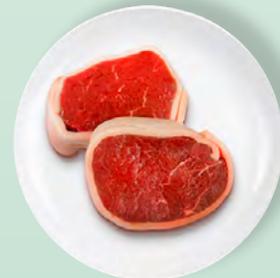
**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**STEAK**

2-4 Stunden nach Snack 1

1. Für Kartoffelpüree: Einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Füge die Kartoffeln hinzu und koche für etwa 15 Minuten, bis sie weich sind. Mit einem Kartoffelstampfer oder einem elektrischen Rührbesen die Kartoffeln zerdrücken Kräuter und Gewürze hinzufügen.

2. Kombiniere die vorbereiteten Zutaten und stelle dein köstliches Mittagessen zusammen.



**RINDERSTEAK**  
150 g



**KARTOFFELPÜREE**  
4 Esslöffel



**OKRA**  
1 Tasse



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**SPINAT**  
So viel wie du willst



**LACHSSTEAK**  
150 g



**KICHERERBSEN**  
60 g



**ROSENKOHL**  
10 Sprossen



**GURKE**  
1 mittelgroße



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**TRUTHAHNBRUST**  
150 g



**BASMATIREIS**  
60 g



**MAIS**  
1 mittelgroße



**GRÜNKOHL**  
So viel wie du willst

**ABENDESSEN  
(400 Kcal)**

**SALAT**

Kombiniere die gewählten Zutaten, gebe Kräuter, Gewürze und ein gesundes Dressing hinzu (siehe die letzten Seiten in diesem Buch) und stelle deinen Salat zusammen.

**2-4 Std. nach Snack 2, spätestens 3 Std. vor dem Schlafen gehen**



**RÄUCHERLACHS**  
140 g



**GRÜNE OLIVEN**  
50 g



**GRÜNER SALAT**  
2 Tassen  
zerkleinert



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**GURKE**  
1 mittelgroße



**THUNFISCH**  
1 can. 170 g



**SCHWARZE OLIVEN**  
50 g



**KOHLBLÄTTER**  
1 Tasse, gehackt



**MAISKÖRNER**  
½ kleine can



**FRÜHLINGSZWIEBELN**  
1 Tasse, gehackt



**GEBACKENES LACHSFILET**  
120 g



**AVOCADO**  
½ Avocado



**RUCOLA**  
1 Tasse



**GURKE**  
50 g



**LAUCH**  
½ Lauch

**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)

**HAFERFLOCKEN**  
**ÜBER NACHT**

Haferflocken, Milch und Chiasamen in einem luftdichten Behälter mischen. Den Behälter verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen den Hafer umrühren und mit geschnittenen Bananen und Beeren belegen. Genießen!

**30 Min - 1 Std. nach dem Aufstehen**

Über Nacht in den  
Kühlschrank stellen!



**KOKOSMILCH**  
½ Glas



**BLAUBEEREN**  
1/3 Tasse



**HAFER**  
1/3 Tasse



**MANDELMILCH**  
½ Glas



**BANANE**  
½ Banane



**ERDBEEREN**  
1/3 Tasse



**CHIA-SAMEN**  
1 Esslöffel



**CASHEWMILCH**  
½ Glas



**HIMBEEREN**  
1/3 Tasse



SNACK 1  
(200 Kcal)

FRÜCHTE-SNACK

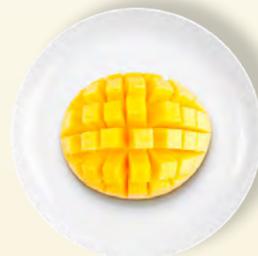
2-4 Std.  
nach dem  
Frühstück



MELONE  
2 Tassen, balls



ANANAS  
280 g



MANGO  
1 Frucht,  
ohne Abfall



SNACK 2  
(200 Kcal)

FRÜCHTE-SNACK

2-4 Std.  
nach dem  
Mittagessen



ROTE GRAPEFRUIT  
2 mittelgroße



BLAUBEEREN  
2 Tassen



ÄPFEL  
2 mittelgroße



Tag 22 mache eine Zitierte Spalte



**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**SALAT**

Kombiniere die gewählten Zutaten, gebe Kräuter, Gewürze und ein gesundes Dressing hinzu (siehe die letzten Seiten in diesem Buch) und stelle deinen Salat zusammen.

**2-4 Std. nach Snack 1**

**VERWENDE ALS DRESSING (8,5 G):**  
PESTO-SAUCE  
GUACAMOLE  
SOJA-SOSSE



**RÄUCHERLACHSFILET**  
200 g



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**TOMATE**  
2 mittelgroße



**RUCOLA**  
1 Tasse, gehackt



**FETAKÄSE**  
30 g



**PROSCIUTTO**  
120 g



**EISBERGSALAT**  
So viel wie du willst



**GURKE**  
2 mittelgroße



**GRÜNE OLIVEN**  
20 g



**CHEDDARKÄSE**  
20 g



**HÜHNERBRUST**  
120 g



**SPINAT**  
So viel wie du willst

**VERWENDE GURKE UND TOMATE FÜR DIESE MAHLZEIT**



**MOZZARELLAKÄSE**  
20 g



**ABEND-  
ESSEN**  
(400 Kcal)

**EINTOPF**

**2-4 Std. nach Snack 2,  
spätestens 3 Std. vor  
dem Schlafengehen**

1. In einem großen Topf oder holländischem Ofen das Fleisch bei mittlerer Hitze in Öl bräunen. Die Brühe in Wasser auflösen und in den Topf geben. Rosmarin, Petersilie und Pfeffer unterrühren. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, zudecken und 20 Minuten köcheln lassen.

2. Rühre das gewählte Gemüse in den Topf. 1 TL Maisstärke in 2 TL kaltem Wasser auflösen und unter den Eintopf rühren. Abdecken und weitere 20 Minuten köcheln lassen.



**RINDERHACK**  
120 g



**HÜHNERHACKFLEISCH**  
120 g



**TRUTHAHNBRUST**  
120 g



**GEMÜSEBRÜHE**  
180 ml



**KAROTTEN**  
2 kleine



**ZUCCHINI**  
1 mittelgroße



**KÜRBIS**  
2 Tassen, Würfel



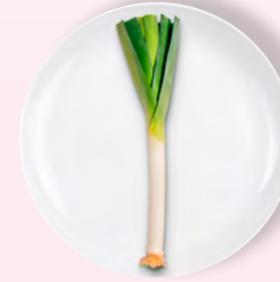
**MAISKÖLBCHEN**  
1 Tasse



**ROSENKOHL**  
10 Sprossen



**AUBERGINE**  
½ Aubergine



**LAUCH**  
1 Tasse



**FRÜHLINGSZWIEBELN**  
1 Tasse



**SPINAT**  
1 Tasse

**FRÜHSTÜCK**  
(300 - 400 Kcal)  
**AVOCADO-SCHÜSSEL**

**30 Min - 1 Std. nach dem Aufstehen**

1. Löse den größten Teil des Avocadofleischs heraus und lass dabei etwa 2,5 cm Platz.
2. Erwärme ein wenig Butter oder Öl bei niedriger Hitze in einem Topf. Die Eier in eine Schüssel geben und mit einer Prise Salz und Pfeffer mischen.
3. Lass das Fleisch auf einer Seite der Pfanne einige Minuten braten. Gib dann die Eier auf die andere Seite der Pfanne und rühre sie während des Anbratens regelmäßig um. Eier und Fleisch sollten nach 5 Minuten in der Pfanne fertig sein.
4. Gib die zubereiteten Eier und das zerdrückte Avocadofleisch in die ausgehöhlte Avocadohälfte. Geben Sie das gehackte Gemüse und die gewünschten frischen Kräuter dazu.



**AVOCADO**  
1 Avocado halbiert  
(Kern entfernt)



**PROSCIUTTO**  
30 g



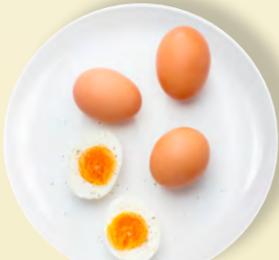
**LAUCH**  
½ Lauch



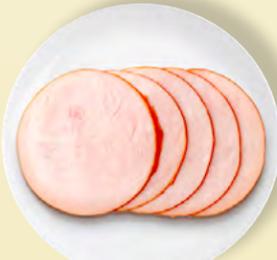
**SPECK**  
30 g



**FRÜHLINGSZWIEBELN**  
eine Hand voll



**GEKOCHTES EI**  
2 mittelgroße



**TRUTHAHNSCHINKEN**  
30 g



**SNACK 1**  
(200 Kcal)

**MILCHPRODUKTE MIT BELAG**

**2-4 Std. nach dem Frühstück**

Kombiniere die Früchte und Beeren mit Joghurt und genieße deinen Snack!



**NATURJOGHURT**  
180 ml



**BLAUBEEREN**  
1 Tasse



**PFIRSICH**  
1 mittelgroße



**ERDBEEREN**  
1 Tasse, halbiert



**PAPAYA**  
1 Tasse, Stücke



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

**HUMMUS- ODER MOZZARELLA-SNACK**

**2-4 Std. nach dem Mittagessen**



**HUMMUS**  
50 g



**MOZZARELLAKÄSE**  
50 g



**KAROTTE**  
1 mittelgroße



**TOMATE**  
2 kleine



**GURKE**  
2 mittelgroße

Tag 23 Wähle eine Zutat je Spalte



**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**WRAP**

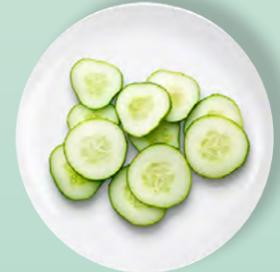
Bestreiche die Tortilla mit der gewählten Sauce (von der letzten Seite des Buches) und belege sie mit dem deinen ausgewählten Zutaten. Zusammenrollen und genießen.

**2-4 Std. nach Snack 1**

**VERWENDE GURKE UND TOMATE FÜR DIESE MAHLZEIT**

28 Tage: DNA des perfekten Körpers

Tag 23 Wähle eine Zutat je Spalte

				
<b>VOLLKORNTORTILLA</b> 2	<b>HÜHNERBRUST</b> 150 g	<b>GRÜNER SALAT</b> Ein paar Blätter	<b>KIDNEY-BOHNEN</b> 40 g	<b>TOMATE</b> 2 mittelgroße
				
<b>MAISTORTILLA</b> 2	<b>TRUTHAHNBRUST</b> 150 g	<b>RUCOLA</b> Eine Hand voll	<b>GRÜNE BOHNEN</b> 40 g	<b>GURKE</b> 1 mittelgroße
				
	<b>RINDERHACK</b> 150 g	<b>KOHLBLÄTTER</b> Ein paar Blätter	<b>MAISKÖRNER</b> 40 g	

**VERWENDE ALS DRESSING EINES VON DIESEN (2 ESSELÖFFEL)**

**PESTO-SAUCE**  
**GUACAMOLE**  
**GRIECHISCHER JOGHURT**



**ABENDESSEN  
(400 Kcal)**

**STEAK**

1. Bereite dein Essen auf die gewünschte Weise zu.
2. Kombiniere die vorbereiteten Zutaten und stelle dein köstliches Abendessen zusammen.

**2-4 Std. nach Snack  
2, spätestens aber 3 Std. vor dem Schlafengehen**



**RINDERSTEAK**  
120 g



**RUCOLA**  
2 Tassen gehackt



**LAUCH**  
1 Tasse



**SCHWEINESTEAK**  
120 g



**EISBERGSALAT**  
So viel wie du willst



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**GURKE**  
2 mittelgroße



**FRÜHLINGSZWIEBELN**  
1 Tasse



**HÜHNERBRUST**  
120 g



**KOHLBLÄTTER**  
So viel wie du willst



**RADIESCHEN**  
5 mittlere

**FRÜHSTÜCK  
(300-400 Kcal)**

**CHIA PUDDING  
WITH FRUIT**

**30 Min - 1 Std.  
nach dem  
Aufstehen**

1. Mische die Chiasamen, die Früchte und die Milch in einer Schüssel, (du kannst bei Bedarf Vanille hinzufügen).
2. Sobald die Chia-Pudding-Mischung gut vermischt ist, 5 Minuten ruhen lassen, erneut umrühren, um etwaige Klumpen von Chia-Samen aufzubrechen, abdecken und 1-2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Beeren hinzufügen und genießen.

Muss 1-2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank gestellt werden.



**KOKOSMILCH**  
½ Glas



**MANDELMILCH**  
½ Glas



**HAFERMILCH**  
½ Glas



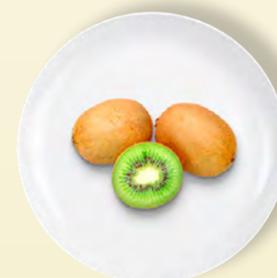
**CHIA-SAMEN**  
3 Esslöffel



**BANANE**  
1 mittelgroße



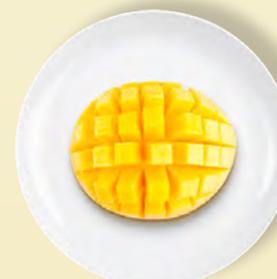
**BLAUBEEREN**  
1/3 Tasse



**KIWI**  
2 mittelgroße



**ERDBEEREN**  
1/3 Tasse



**MANGO**  
1 mittelgroße



**HIMBEEREN**  
1/3 Tasse



**SNACK 1  
(200 Kcal)**

**FRÜCHTE-  
SNACK**

**2-4 Std.  
nach dem  
Frühstück**



**ROSINEN**  
60 g



**KIRSCHEN**  
2 Tassen,  
ohne Kerne



**WASSERMELONE**  
2 Stück



**SNACK 2  
(200 Kcal)**

**MILCHPRODUKTE  
MIT BELAG**

Kombiniere die Früchte  
und Beeren mit  
Joghurt und genieße  
deinen Snack!

**2-4 Std.  
nach dem  
Mittagessen**



**NATURJOGHURT**  
180 ml



**BLAUBEEREN**  
1 Tasse



**HIMBEEREN**  
1 Tasse, halbiert



**ERDBEEREN**  
1/3 Tasse



**PREISELBEEREN**  
1 Tasse

**MITTAGESSEN  
(400 Kcal)**

**GEFLÜGEL**

2-4 Stunden nach Snack 1

1. Bei gekochten Süßkartoffeln: Die Kartoffeln in einen großen Topf geben und mit Salzwasser bedecken. Zum Kochen bringen. Reduziere die Hitze auf mittlere Stufe und lasse sie 10 bis 15 Minuten köcheln. Kräuter und Gewürze nach Wunsch hinzufügen.

2. Kombiniere die vorbereiteten Zutaten und stelle dein Mittagessen zusammen.



**HÜHNERFLÜGEL**  
110 g



**NATURREIS**  
50 g



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**BROKKOLI**  
85 g



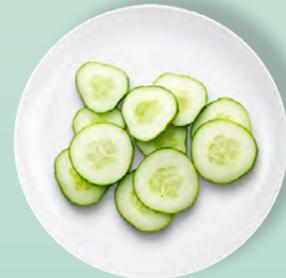
**HÄHNCHENKEULEN**  
110 g



**SÜSSKARTOFFELN**  
50 g



**EISBERGSALAT**  
So viel wie du willst



**GURKE**  
2 kleine



**ZUCCHINI**  
1 mittelgroße



**HÜHNERBRUST**  
110 g



**BASMATIREIS**  
50 g



**SPINAT**  
So viel wie du willst

**VERWENDE GURKE  
UND TOMATE FÜR  
DIESE MAHLZEIT**



**AUBERGINE**  
1 kleine



**ABEND-  
ESSEN  
(400 Kcal)**  
**SALAT**

Kombiniere die gewählten Zutaten, gebe Kräuter, Gewürze und ein gesundes Dressing hinzu (siehe die letzten Seiten in diesem Buch) und stelle deinen Salat zusammen.

**2-4 Std. nach  
Snack 2,  
spätestens  
aber 3 Std.  
vor dem  
Schlafengehen**



**FETAKÄSE**  
60 g



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**GURKE**  
2 kleine



**GRÜNE OLIVEN**  
30 g



**MOZZARELLA-  
KÄSE**  
60 g



**EISBERGSALAT**  
So viel wie du willst



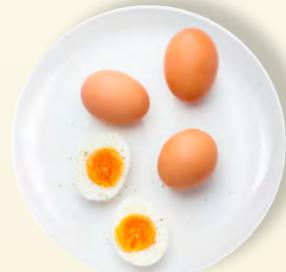
**AVOCADO**  
½ Avocado

**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)

**EIER**

Kombiniere die Eier und die ausgewählten Zutaten und erstelle dir dein Frühstück.

**30 Min-1 Std. nach dem Aufstehen**



**GEKOCHTES EI**  
3 mittelgroße



**TOMATE**  
2 mittelgroße



**REISKUCHEN**  
3 Stück



**OMELETT**  
3 mittelgroße Eier



**GURKE**  
3 mittelgroße



**ROGGENBROT**  
2 Scheiben



**RÜHREI**  
3 mittelgroße Eier



**SPINAT**  
So viel wie du willst



**VOLLKORNBROT**  
2 Scheiben



**SNACK 1**  
(200 Kcal)

**FRÜCHTE-SNACK**

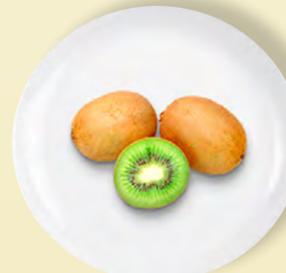
2-4 Std. nach dem Frühstück



**PFLAUMEN**  
4 mittelgroße



**PFIRSICHE**  
2 mittelgroße



**KIWI**  
4 mittelgroße



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

**SANDWICH**

2-4 Std. nach dem Frühstück

Lege den Käse auf eine der Brotscheiben und füge Avocado, Tomate und das andere Gemüse hinzu. Gebe etwas Balsamico-Essig über die Tomate und addiere dann die andere Brotscheibe.



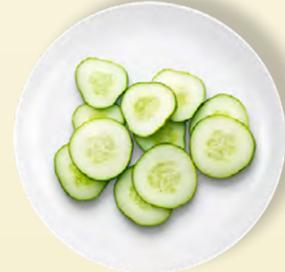
**VOLLKORNBROT**  
2 Scheiben



**AVOCADO**  
½ Avocado



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**GURKE**  
1 mittelgroße



**CHEDDARKÄSE**  
2 Scheiben



**MOZZARELLA-KÄSE**  
2 Scheiben



**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**PASTA**

**2-4 Std. nach**  
**Snack 1**

1. 1 Teelöffel Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Das gewählte Gemüse gar braten. Die Sauce, ein halbes Glas Wasser, die gekochten Nudeln und zubereitetes Fleisch/Fisch dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Rühre den Käse ein. Dann kannst du deine Lieblingskräuter und -gewürze hinzufügen und leicht köcheln lassen.

2. Nach Belieben mit frischer Petersilie oder Basilikum garnieren. Genießen!



**VOLLKORNUDELN**  
60 g



**HÜHNERBRUST**  
150 g



**BROKKOLI**  
85 g



**PARMESANKÄSE**  
30 g



**SALSA**  
2 Esslöffel



**REISNUDELN**  
60 g



**LACHSFILET**  
150 g



**RUCOLA**  
1 Tasse, gehackt



**CHEDDARKÄSE**  
30 g



**PESTO**  
2 Esslöffel



**SPAGHETTI**  
60 g



**RINDERHACK**  
150 g



**GRÜNE ERBSEN**  
½ Tasse



**MOZZARELLA-KÄSE**  
30 g



**SOJASAUCE**  
2 Esslöffel



**ABENDESSEN  
(400 Kcal)**  
**GEMÜSE-WRAP**

**2-4 Std.  
nach Snack 2,  
spätestens jedoch  
3 Std. vor dem  
Schlafengehen**

Erhitze etwas Olivenöl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Das zubereitete Fleisch hinzufügen und 3 Minuten kochen lassen. Das ausgewählte Gemüse unterrühren und Kräutern und Gewürze hinzufügen. Etwas geriebenen Parmesankäse unterrühren und 1-2 Minuten kochen lassen. Die Salatblätter flach legen, mit der Sauce garnieren und alle Zutaten darauf legen. Einrollen und fertig ist es!

Oder: Schneide die zubereiteten Zutaten in Streifen. Die Salatblätter flach legen, mit der Sauce garnieren, alle Zutaten darauf legen und aufrollen!



**HÜHNERBRUST**  
80 g



**GRÜNER SALAT**  
3 Blätter



**SPECK**  
3 Scheiben



**EISBERGSALAT**  
3 Blätter

+



**TOMATE**  
2 mittelgroße

+



**GURKE**  
1 mittelgroße

+



**GUACAMOLE**  
2 Esslöffel

↕



**PESTO**  
2 Esslöffel

**VERWENDE GURKE  
UND TOMATE FÜR  
DIESE MAHLZEIT**

**FRÜHSTÜCK**  
(300 - 400 Kcal)

**MILCHPRODUKTE  
MIT BELAG**

Mische die Zutaten  
und kreiere dir dein  
köstliches Frühstück!

**30 Min -  
1 Std.  
nach dem  
Aufstehen**



**QUARK**  
200 g



**BANANE**  
1 mittelgroße



**MANDELN**  
20 g



**NATURJOGHURT**  
200 ml



**PFIRSICHE**  
2 mittelgroße



**WALNÜSSE**  
20 g



**GRIECHISCHER JOGHURT**  
200 ml



**GETROCKNETE  
MANGO**  
30 g



**CASHEWNÜSSE**  
20 g



**SNACK 1**  
(200 Kcal)

**HUMMUS-  
SNACK**

**2 - 4 Std.  
nach dem  
Frühstück**



**HUMMUS**  
1/3 Tasse



**KAROTTE**  
1 mittelgroße



**GURKE**  
1 kleine



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

**OFENSNACK**

**2 - 4 Std.  
nach dem  
Mittagessen**

Heize den Ofen auf 220 °C vor. Olivenöl, Salz, Kräuter und Brokkoli in einer großen Schüssel vermischen. In einer einzigen Schicht auf einem großen Backblech verteilen. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren backen.



**GEBACKENER BROKKOLI**  
9 Röschen



**CHEDDARKÄSE**  
30 g



**GEBACKENER  
ROSENKOHL**  
10 Sprossen



**MOZZARELLA-  
KÄSE**  
30 g



**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**GEMÜSE-BOOTE**

**2-4 Std. nach**  
**Snack 1**

1. Den Reis kochen, den Ofen auf 190 °C erhitzen.
2. Das gewählte Gemüse halbieren und die Innenseiten herausschöpfen. Auf einem Backblech mit etwas Olivenöl anrichten. Das Hauptgemüse in Folie wickeln und 15-18 Minuten backen.
3. Nimm das Hauptgemüse aus dem Ofen und füge das Fleisch, das gehackte Gemüse, ein wenig Parmesankäse (falls gewünscht) und das Dressing hinzu, würze alles mit Kräutern und Gewürzen und gebe es für weitere 10 Minuten in den Ofen.
4. Aus dem Ofen nehmen und fertig. Genießen!



**HÜHNERHACKFLEISCH**  
110 g



**RINDERHACK**  
110 g



**SCHWEINEHACK**  
110 g



**ZUCCHINI**  
1 mittelgroße



**AUBERGINE**  
1 mittelgroße



**KIDNEY-BOHNEN**  
30 g



**SALSA**  
20 g



**NATURREIS**  
40 g



**MAISKÖRNER**  
30 g



**PESTO**  
20 g



**WILDREIS**  
40 g



**SCHWARZE OLIVEN**  
30 g



**GUACAMOLE**  
20 g



**BASMATIREIS**  
40 g

**ABENDESSEN**  
(400 Kcal)

**BOWLS**

Kombiniere die gewählten Zutaten und stelle deine Abendessens-Bowl zusammen!

**2-4 Std. nach Snack 2, spätestens aber 3 Std. vor dem Schlafengehen**



**HÜHNERBRUST**  
120 g



**GRÜNE OLIVEN**  
30 g



**GRÜNE ERBSEN**  
½ Tasse



**TOMATE**  
2 mittelgroße



**GUACAMOLE**  
2 Esslöffel



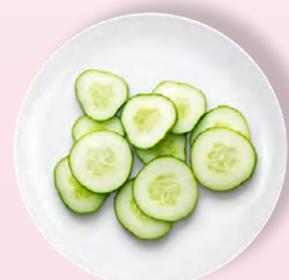
**THUNFISCHFILET**  
120 g



**MAISKÖRNER**  
30 g



**GRÜNE BOHNEN**  
11 mittelgroße



**GURKE**  
2 kleine



**NATURJOGHURT**  
2 Esslöffel



**LACHSFILET**  
120 g



**AVOCADO**  
½ Avocado



**KIDNEY-BOHNEN**  
½ Tasse

**VERWENDE GURKE UND TOMATE FÜR DIESE MAHLZEIT**



**SALSA**  
2 Esslöffel

**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)  
**SMOOTHIE**

Mixe die gewählten  
Zutaten zusammen  
und dein Smoothie ist  
fertig!

**30 Min - 1 Std.**  
**nach dem**  
**Aufstehen**



**REISMILCH**  
130 ml



**MANDELMILCH**  
130 ml



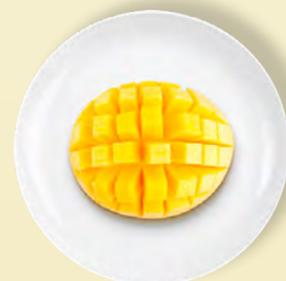
**KUHMILCH 2%**  
130 ml



**APFEL**  
1 mittelgroße



**BANANE**  
1 mittelgroße



**MANGO**  
halbe Frucht,  
ohne Abfall



**BLAUBEEREN**  
20 g



**ERDBEEREN**  
1 Tasse, halbiert



**HIMBEEREN**  
1 Tasse



**CHIA-SAMEN**  
20 g



**KOKOSNUSS**  
20 g



**PEKANNÜSSE**  
20 g



# 27 Tag



**SNACK 1**  
(200 Kcal)  
**FRÜCHTE-SNACK**

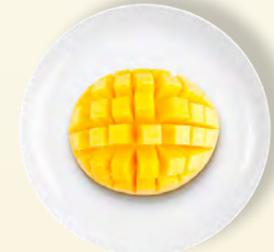
2-4 Std.  
nach dem  
Frühstück



**MELONE**  
2 Tassen, in Stücken



**ANANAS**  
280 g



**MANGO**  
1 Frucht,  
ohne Abfall



**SNACK 2**  
(200 Kcal)  
**MOZZARELLA-SNACK**

2-4 Std.  
nach dem  
Mittagessen



**MOZZARELLAKÄSE**  
50 g



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**BASIL**  
5 Blätter

**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**SALAT**

Kombiniere die gewählten Zutaten, gebe Kräuter, Gewürze und ein gesundes Dressing hinzu (siehe die letzten Seiten in diesem Buch) und stelle deinen Salat zusammen.

**2-4 Std. nach Snack 1**

**VERWENDE ALS DRESSING (8,5 G):**  
PESTO-SAUCE  
GUACAMOLE  
SOJA-SOSSE



**RÄUCHERLACHSFILET**  
200 g



**GRÜNER SALAT**  
So viel wie du willst



**TOMATE**  
2 kleine



**RUCOLA**  
1 Tasse, gehackt



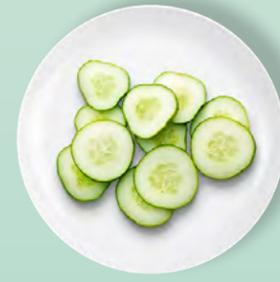
**FETAKÄSE**  
30 g



**PROSCIUTTO**  
120 g



**EISBERGSALAT**  
So viel wie du willst



**GURKE**  
2 kleine



**GRÜNE OLIVEN**  
20 g



**CHEDDARKÄSE**  
30 g



**HÜHNERBRUST**  
120 g



**SPINAT**  
So viel wie du willst

**VERWENDE GURKE UND TOMATE FÜR DIESE MAHLZEIT**



**MOZZARELLAKÄSE**  
30 g

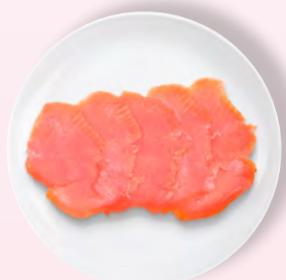


**ABENDESSEN**  
(400 Kcal)

**SALAT**

Kombiniere die gewählten Zutaten, gebe Kräuter, Gewürze und ein gesundes Dressing hinzu (siehe die letzten Seiten in diesem Buch) und stelle deinen Salat zusammen.

**2-4 Std. nach Snack 2, spätestens aber 3 Std. vor dem Schlafengehen**



**RÄUCHERLACHS**  
140 g



**GRÜNE OLIVEN**  
50 g



**GRÜNER SALAT**  
2 Tassen erkleinert



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**GURKE**  
1 mittelgroße



**THUNFISCH**  
1 Dose, 170 g



**SCHWARZE OLIVEN**  
50 g



**KOHLBLÄTTER**  
1 Tasse, gehackt



**MAISKÖRNER**  
½ kleine Dose



**FRÜHLINGSZWIEBELN**  
1 Tasse, gehackt



**GEBACKENES LACHSFILET**  
120 g



**AVOCADO**  
½ Avocado



**RUCOLA**  
1 Tasse



**GURKE**  
1 mittelgroße



**LAUCH**  
½ Lauch



**FRÜHSTÜCK**  
(300-400 Kcal)

**HAFERBREI WITH TOPPINGS**

30 Min- 1 Std. nach Aufstehen

1. Verrühre den Haferbrei und Wasser in einem kleinen Topf. Bei starker Hitze zum Kochen bringen. Reduziere die Hitze auf mittel-niedrig und kochen, bis das Wasser aufgenommen wurde (ca. 5-10 Minuten).

2. Mit den in den Zutaten aufgeführten Früchten und Nüssen garnieren. Verteile auf Wunsch etwas Zimt und Salz über den Brei.

	+		+	
<b>HAFERFLOCKEN</b> 1 Tasse		<b>BLAUBEEREN</b> 1 Tasse		<b>WALNÜSSE</b> 20 g
↕		↕		↕
	+		+	
<b>HAFER</b> ½ Tasse		<b>ERDBEEREN</b> 1 Tasse, halbiert		<b>HASELNÜSSE</b> 20 g
↕		↕		↕
	+		+	
		<b>HIMBEEREN</b> 1 Tasse		<b>MANDELN</b> 20 g



**SNACK 1**  
(200 Kcal)

**FRÜCHTE-SNACK**

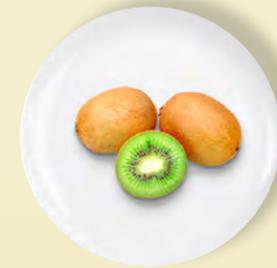
2-4 Std.  
nach dem  
Frühstück



**PFLAUMEN**  
4 mittelgroße



**PFIRSICHE**  
2 mittelgroße



**KIWI**  
4 mittelgroße



**SNACK 2**  
(200 Kcal)

**MILCHPRODUKTE  
MIT BELAG**

2-4 Std.  
nach dem  
Mittagessen

Kombiniere die ausgewählten Zutaten und genieße deinen Snack!



**NATURJOGHURT**  
180 ml



**BLAUBEEREN**  
1 Tasse



**HIMBEEREN**  
1 Tasse



**ERDBEEREN**  
1 Tasse, halbiert



**PREISELBEEREN**  
1 Tasse

**MITTAGESSEN**  
(400 Kcal)

**FLEISCH UND**  
**GEFLÜGEL**

Kombiniere das zubereitete  
Fleisch mit den ausgewählten  
Zutaten und stelle dein Mittag-  
essen zusammen.

**2-4**  
**Std.**  
**nach**  
**Snack 1**



**HÜHNERBRUST**  
120 g



**NATURREIS**  
50 g



**GRÜNER SALAT**  
2 Tassen zerkleinert



**TOMATE**  
1 mittelgroße



**BROKKOLI**  
5 Röschen



**TRUTHAHNBRUST**  
110 g



**SÜSSKARTOFFELPOMMES**  
150 g



**EISBERGSALAT**  
2 Tassen gehackt



**GURKE**  
1 mittelgroße



**GRÜNE BOHNEN**  
1 Tasse



**SCHWEINELENDE**  
110 g



**WEISSER REIS**  
50 g



**SPINAT**  
1 Tasse



**RADIESCHEN**  
10 mittelgroße



**ROSENKOHL**  
8 Sprossen



**ABEND-ESSEN**  
(400 Kcal)

**EINTOPF**

2-4 Stunden nach Snack 2,  
spätestens aber 3 Stunden  
vor dem Schlafgehen

1. In einem großen Topf oder holländischem Ofen das Fleisch bei mittlerer Hitze in Öl bräunen. Die Brühe in Wasser auflösen und in den Topf geben. Rosmarin, Petersilie und Pfeffer unterrühren. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren,

zudecken und 20 Minuten köcheln lassen.

2. Rühre das gewählte Gemüse in den Topf. 1 TL Maisstärke in 2 TL kaltem Wasser auflösen und unter den Eintopf rühren. Abdecken und weitere 20 Minuten köcheln lassen.



**RINDERHACK**  
120 g



**HÜHNERHACKFLEISCH**  
120 g



**TRUTHAHNBRUST**  
120 g



**GEMÜSEBRÜHE**  
180 ml



**KAROTTEN**  
2 kleine



**ZUCCHINI**  
1 mittelgroße



**KÜRBIS**  
2 Tassen, Würfel



**MAISKÖLBCHEN**  
1 Tasse



**ROSENKOHL**  
10 Sprossen



**AUBERGINE**  
½ Aubergine



**LAUCH**  
1 Tasse



**FRÜHLINGSZWIEBELN**  
1 Tasse



**SPINAT**  
1 Tasse

# Wieder auf dem richtigen Weg

Stimmt. Selbst die Stärksten haben eine Bruchstelle. Wir sind jedoch nicht hier, um zu urteilen. Es hat keinen Sinn, dich zu bitten, alle Sünden aufzuschreiben, die du begangen hast. Wir alle machen Fehler, stellen wir das gleich mal klar.

## DAS SZENARIO „ICH HABE UM EINEN TAG GESCHUMMELT“

Halte deinen Kopf hoch, Krieger. Mach weiter und setze deine Ernährung wie gewohnt fort. Dieser leichte Ausrutscher macht keinen großen Unterschied, aber du solltest daraus lernen. Die Regel ist, sofort wieder auf Kurs zu kommen.

## DAS SZENARIO „ICH HABE 2 - 3 TAGE GESCHUMMELT“

Okay, nehmen wir an, dass in deinem Leben etwas Außergewöhnliches passiert ist, das dich dazu gebracht hat, von deinem Ernährungsplan abzuweichen. Frag dich jetzt: Wie fühlst du dich? Hast du viel, also **WIRKLICH VIEL**, Junk-Food gegessen und hast das Gefühl, dass deine Fortschritte rückgängig gemacht wurden? Wenn ja, lies bitte den nächsten Teil, als hättest du mehr als drei Tage lang geschummelt.

Hast du dich gesund ernährt, aber ein paar kleine Ausrutscher gehabt und bist deshalb deinem Plan nicht ganz gefolgt? Zunächst einmal entspannen. Wenn du immer noch ein positives Gefühl in Bezug auf die Fortsetzung deiner Diät hast, fasse dich und setze die Diät genau an dem Punkt fort, an dem du die Kontrolle verloren hast (z. B. wenn du an Tag 18 schwach geworden bist und die folgenden Tage übersprungen hast, gehe zurück zu Tag 18 und mach weiter wie gewohnt).

Wenn deine positive Einstellung langsam schwindet, mach dasselbe. Vertraue dir selbst und du wirst dich wieder aufrappeln.

Wenn du jedoch merkst, dass der Moment verloren ist und dass du nur an Süßigkeiten und Kartoffelchips für das morgige Frühstück denken kannst, ist das bedauerlich.

Lies dann das nächste Szenario.

## DAS SZENARIO „ICH HABE MEHR ALS 3 TAGE GESCHUMMELT“

Tu nicht nicht so, als hätte deine Ernährung mit dir eine schlechte Beziehung. Du behandelst sie schlecht und sie kommt immer wieder zurück und bietet treuherzig das Beste, das sie liefern kann. Du möchtest dich nicht festlegen? Dann leg dein Diätbuch weg und höre auf, unsere Herzen zu brechen. Komm zurück und fang von vorne an, wenn du bereit bist.

**\* Beachte, dass du aufgrund von Betrug und Änderung deines Ernährungsplans möglicherweise dein angestrebtes Gewichtsziel nicht erreichst. Bleibe stark! Wir hoffen sehr, dass du diese Seite nicht erneut besuchen musst...**



# Glück- wunsch

*Du hast den  
28-Tage-Test  
bestanden*

Du solltest **SO** stolz auf dich sein. Wahrscheinlich hast du die Waage in den letzten Wochen einige Male überprüft. Jetzt ist es an der Zeit, deine endgültigen Daten einzugeben (vorerst!). Denk daran, dass sich in 28 Tagen eine Menge ändern kann, dies jedoch nicht mit den Zahlen auf deiner Waage endet. Du bist zu einer anderen Person geworden; zu jemandem, der stark, engagiert und inspirierend ist.

# GESCHAFFT!

*Machen wir, dass dieses Gefühl für immer anhält*

Fühlt es sich nicht wunderbar an? Jetzt bist du sowohl körperlich als auch geistig in der Lage, nicht nur mit sozialem Druck umzugehen, sondern auch die Vorteile eines gesunden Lebensstils zu genießen.

Lass uns niemals in die gleiche Falle des Aufschiebens, der Unsicherheit und der Selbstverachtung zurückkehren. Es fühlt sich erstaunlich an, die Kontrolle über dein Leben zu übernehmen, und du hast **DIR SELBST** bewiesen, dass alles möglich ist. Schau nicht zurück.

Sag allen, wie befreiend es ist, die ungesunden Gewohnheiten ein für alle Mal abzulegen. Wie du abgenommen hast, ist ein wunderbarer Gesprächsstarter, besonders wenn alle sehen, wie glücklich und fröhlich du bist.

Teile deine Erfolgsgeschichte und erzähl allen, wie schön es ist, morgens gesund aufzuwachen, anstatt Probleme beim Treppensteigen zu haben.

Du kannst jetzt den Rest deines Lebens als gesunder Mensch genießen. Lies dieses letzte Kapitel, um dies sicherzustellen.

Lehne dich zurück, entspann dich und bereite dir ein feierliches Getränk zu (optional natürlich - wir zwingen dich nicht zum Trinken!). Du verdienst es.

## FALLS DU PRO-MARGARITA BIST, FINDEST DU HIER EIN SCHNELLES REZEPT:

### Erdbeer-Margarita

DU BRAUCHST:	NÄHRWERTE
5 Erdbeeren, geschält und halbiert	<b>SERVIERGRÖSSE:</b> Nur für dich.
5-6 Eiswürfel	<b>KALORIEN:</b> Im Moment nicht wichtig.
50 ml Mini-Flasche Tequila	<b>GESAMT FETT:</b> Null.
2 Schuss Triple-Sec-Likör	<b>KOHLLENHYDRATE:</b> Das interessiert niemanden.
2 TL Zucker	<b>ZUCKER:</b> Genug, um die Stimmung anzukurbeln.
1 Spritzer frischer Limettensaft	<b>Misch die Erdbeeren, Eiswürfel, Tequila und Triple Sec. Zucker, Limettensaft und Salz in einen Mixer geben. Mixen, in ein Salzglas gießen und genießen!</b>
1 Prise Salz	



# Jenseits der 28 Tage:

*Deine letzte Lektion*



## 1

**MACH DAS TRAINING ZU EINEM TEIL DEINES LEBENS**

Das Beste am Training ist, dass es unvermeidlich ist, daraus eine Gewohnheit zu machen. Sobald du anfängst, wirst du automatisch süchtig. Dein Körper gewöhnt sich an diese neue Routine und benötigt eine ständige Steigerung der Trainingsbelastung. Es ist die beste Sucht, die du haben kannst. Befolgen diese Tipps und lass sie gedeihen!

**VERWANDLE DEIN TRAINING IN EIN STIMMUNGS-AUFHELLENDES WERKZEUG.**

Fühlst du dich ohne Grund niedergeschlagen? Hast du keinen guten Tag? Ein gutes Training macht alles besser. Dein Körper und Geist werden dankbar sein - wir sind zu 100% sicher, dass es funktioniert.

**VERFOLGE DEINE ERGEBNISSE.**

Hol dir einen Fitness-Tracker oder lade dir eine App herunter, mit der du deine täglichen Aktivitäten verfolgen kannst. Wenn du siehst, wie viele Schritte du gelaufen bist, und wenn du das Training als „erledigt“ markieren kannst, bleibst du noch motivierter.

**KÜMMERE DICH UM DEINE SPORTBEKLEIDUNG**

Manche Menschen genießen das Training mehr, wenn sie Sportbekleidung tragen. Setz dir ein Ziel und gönne dir ein neues Paar Turnschuhe, sobald du es erreicht hast.

**HÖRE MUSIK**

Egal, ob du ein Hip-Hop-Liebhaber oder ein begeisterter Rock-Fan bist, dein bevorzugter Soundtrack ist ein weiterer guter Weg, um dein Training angenehmer zu gestalten.

## 2

**DIE BEDEUTUNG DER FLÜSSIGKEITZUFUHR**

Jedes Diätbuch lobt die Flüssigkeitszufuhr wie ein Wunder. Du bist nicht dumm; du weißt, wie wichtig es ist, die richtige Menge Wasser zu trinken.

Anstatt dich zu ärgern, geben wir dir einige Tipps:

**INTEGRIERE ES IN DEINEN ALLTAG**

Gerade aufgewacht? Trink ein Glas Wasser, bevor du überhaupt gähnst! Hast du es eilig, das Haus zu verlassen? Nimm dir Zeit, ein Glas Wasser zu trinken, und beobachte, wie diese Supermacht dir hilft, überall pünktlich zu sein. Es dauert nur ein paar Sekunden, aber die Vorteile sind endlos.

**HOLE DIR EINE SCHÖNE WASSERFLASCHE**

Sieht gut aus, fühlt sich gut an. Wer möchte nicht einen Schluck von einer brandneuen, schick aussehenden Flasche nehmen? Wähle eine Flasche, die die Anzahl der Tassen anzeigt, die du trinkst und du kannst verfolgen wieviel du getrunken hast.

**ERINNERUNGEN SETZEN**

Wenn du immer wieder vergisst, genügend Wasser zu trinken, solltest du eine Erinnerung im Telefon anlegen, damit du ausreichend Flüssigkeit zu dir nimmst. Wenn du genug Wasser trinkst, wird dein Gedächtnis gestärkt, und bald brauchst du diese Erinnerungen gar nicht mehr.

**ETWAS GESCHMACK HINZUFÜGEN**

Zitrone, Grapefruit, Minze, Gurke und gefrorene Beeren sind die perfekten Optionen, um deinem Wasser Geschmack zu geben. Bring dich dazu, es zum Nachtisch zu trinken.

# 3

## SCHLAFGEWOHNHEITEN

Wir verbringen ungefähr ein Drittel unseres Lebens mit Schlafen. Warum? Um während der Wachstunden funktionieren zu können, braucht unser Körper Schlaf. Schlaf und Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Schlechter Schlaf bedeutet schlechte Gesundheit, und schlechte Gesundheit erschwert das Schlafen. Es ist ein Kreislauf.

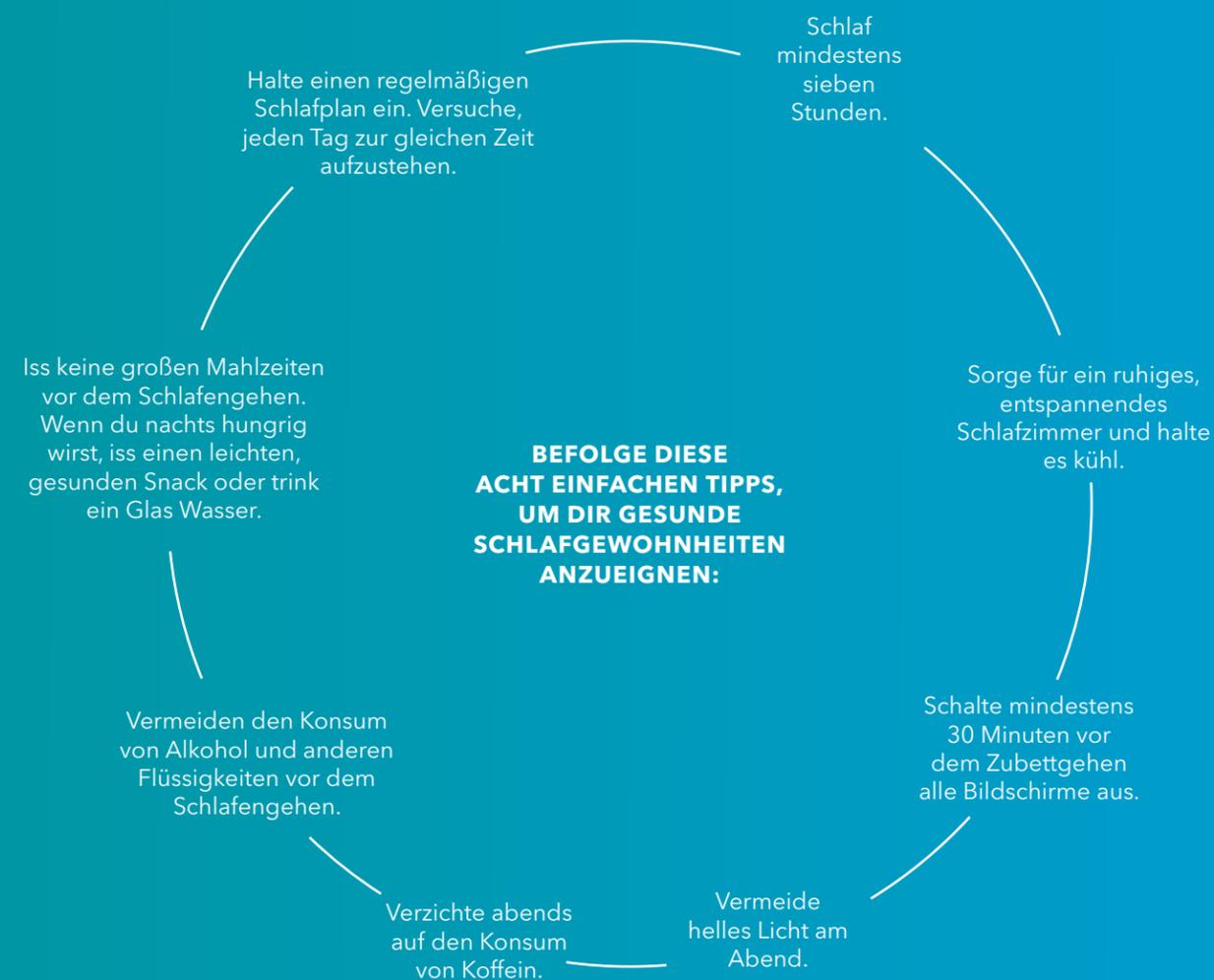
Zu wenig Schlaf kann zu Angstzuständen und Stress führen. Während wir schlafen, finden viele notwendige Funktionen statt, die unserem Körper sowohl bei der körperlichen Erholung als auch bei der Wiederherstellung helfen und die Gehirn- und Herzfunktion, den Körperstoffwechsel, unsere Lernfähigkeiten, unsere Stimmung und unser Gedächtnis unterstützen.

Was du jedoch möglicherweise nicht berücksichtigst, ist, dass ausreichend Schlaf auch eine wichtige Rolle beim erfolgreichen Abnehmen spielt. Die Menge an Schlaf, die du erhältst, beeinflusst direkt deinen Stoffwechsel. Jemand, der an Schlafmangel leidet, neigt dazu, mehr zu wiegen und mehr Probleme beim Abnehmen zu haben als jemand, der sich ausreichend ausruht, selbst wenn beide dieselbe Diät einhalten. Schlafmangel stresst dich und führt zu einem Mangel an Kontrolle und Selbstbeherrschung.

Schlafentzug kann Lust auf süße oder salzige Speisen machen. In diesem Fall ist es praktisch unmöglich, ungesunde Leckereien abzulehnen. Darüber hinaus hat der Schlaf auch einen großen Einfluss auf deine körperliche Leistungsfähigkeit. Dein Körper und deine Muskeln nutzen die Zeit während du schläfst, um sich zu regenerieren, damit du dich am nächsten Tag mehr anstrengen kannst.

# DER SCHLAF, DEN DU HAST

*beeinflusst direkt den Stoffwechsel*



## 4



### DIE BEDEUTUNG VON HAUSGEMACHTEM ESSEN

Da du bereits in die Welt der gesunden Ernährung eingetreten bist, solltest du dich auf jeden Fall daran gewöhnen, mehr Zeit in der Küche zu verbringen. Wir sind sicher, dass du es lieben wirst. Hol dir hübsches Geschirr, Küchenutensilien (ein Hoch auf die Küchenwaage), verbessere deine Kochkünste und genieße endlich die appetitlichen Gerüche, die nun öfter aus deinem Ofen kommen.

#### WARUM IST HAUSGEMACHTES ESSEN SO WICHTIG? MAL SEHEN...

Zunächst einmal weißt du, was sich auf deinem Teller befindet. Wenn du zu Hause kochst, kannst du den Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln und Zucker reduzieren. Es lässt dich über die Zutaten nachdenken, die Art des Nährwerts und wie viel Salz du hinzufügst. Schritt für Schritt verwandelst du dich in einen aufmerksamen Esser, dessen Geschmacksrezeptoren immer schärfer werden. Bleib dran!

Zweitens spart es dir eine Menge Geld. Kochen zu Hause ist definitiv preiswerter als in Restaurants zu essen oder beim Lieferservice zu bestellen. Und wer weiß, ob die überhaupt frisches Essen servieren? Spar dir das Geld und investiere es lieber in hochwertige und nahrhafte Produkte, die du zuhause zubereitest.

Um diese neue Angewohnheit noch mehr zu würdigen, teile sie mit anderen. Wäre es nicht schön, sich mit anderen zum Essen zu treffen? Lade deine Familie, Freunde, Nachbarn, Kollegen ein - egal wen! Wenn du gern mit Freunden isst, mache deine Küche zum gemütlichsten Ort um euch auszutauschen (und sei bereit, einige deiner Meisterkochrezepte mit deinen Gästen zu teilen!).

## 5



### STELLE DEN PERFEKTEN SPEISETELLER ZUSAMMEN

Gehen wir ein wenig ins Detail. In vielen Fällen sind Kleinigkeiten der wichtigste Faktor. Wirf einen Blick auf die untenstehende Grafik und lerne, wie du den perfekten Nahrungsplan zusammenstellst. Wenn wir das sind, was wir essen, solltest du eine sehr farbenfrohe (aber auch ausgeglichene) Persönlichkeit entwickeln!



#### GEMÜSE

Fast die Hälfte deines Tellers sollte mit vielem buntem Gemüse gefüllt sein. Wähle eine Auswahl an buntem Gemüse.



#### GESUNDE ÖLE

Wähle gesunde Pflanzenöle aus Oliven, Soja, Mais, Sonnenblumen, Erdnüssen und anderen und vermeide teilweise gehärtete Öle, die ungesunde Transfette enthalten.



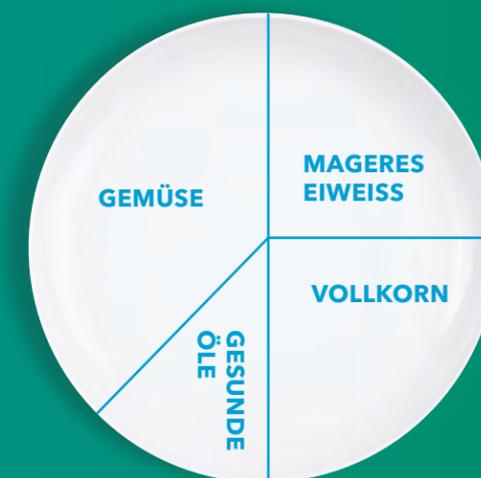
#### MAGERES EIWEISS

Magere Proteinkraft gehört auf  $\frac{1}{4}$  deines Tellers (z. B. Geflügel, Bohnen). Versuche, die Menge an rotem Fleisch und verarbeitetem Fleisch zu reduzieren.



#### VOLLKORN

Fülle  $\frac{1}{4}$  deines Tellers mit Vollkornprodukten (Vollkornweizen, Gerste, Beeren, Quinoa, Hafer, brauner Reis und damit zubereitete Lebensmittel wie Vollkornnudeln).



## 6

## PERFEKTE SNACKS

Mittlerweile weißt du, dass Snacks (ausgewogen und nahrhaft!) auch ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Tagesablaufs sind. Wir sind sicher, dass du dir deinen Tag ohne Snacks nicht vorstellen kannst.

## LASS UNS EIN PAAR WICHTIGE REGELN AUFSTELLEN:

## SNACK-ZEIT

Denk dran, die Zeit für Zwischenmahlzeiten ist 2-4 Stunden nach dem Frühstück und Mittagessen.

## PORTIONSGRÖSSEN

Deine Snackportion sollten ungefähr 150-250 Kalorien haben.

## ABEND-SNACK

Vergiss nicht, dass dein Abend-Snack weniger Zucker und weniger Kohlenhydrate enthalten sollte.

## HIER IST EINE AUSWAHL DER BESTEN SNACKS:

- Gemischte Nüsse
- Hüttenkäse mit Leinsamen und Zimt
- Gurkenscheiben mit Hummus
- Alle Obstsorten (für deinen Abend-Snack nur ein Apfel und rote Grapefruit)
- Alle Arten von Beeren
- Kirschtomaten mit Mozarella und frischem Basilikum
- Gemüse mit Guacamole
- Selleriestangen mit Frischkäse
- Chiasamenpudding mit Beeren und Mandelmilch
- Griechischer Joghurt und gemischte Beeren
- Grünkohlchips
- Gemüse aller Art
- Apfelscheiben mit Erdnussbutter
- Dunkle Schokolade und Mandeln (eine geeignete Option für den ersten Snack des Tages)
- Griechischer Joghurt, Quark und andere Milchprodukte

## 7

## HEISSHUNGER UND SÜNDEN

Lass dich nie wieder täuschen. Du denkst vielleicht, dass ein Stück Kuchen genau das ist, was du brauchst, aber vielleicht bist du nur dehydriert und benötigst ein Glas Wasser. Achte auf deine Hunger-Muster und lerne daraus.

Heißhungerattacken sind ein großes Problem für Menschen, die versuchen, ein gesundes Gewicht zu halten, oder für diejenigen, die auf eine strenge Diät umsteigen. Wenn du Probleme hast, ein Stück Sahnecuchen abzulehnen, befolge diese Richtlinien.

Wenn du nachts Heißhunger bekommst, putz dir die Zähne und gehe früher ins Bett.

Wenn du nach dem Training Heißhunger hast, bereite das Essen für nach dem Training vor, bevor du ins Fitnessstudio gehst. Wenn es schon fertig ist, wenn du nach Hause kommst, wirst du es höchstwahrscheinlich anstelle der Kartoffelchips essen. Denk über deine Ziele nach - warum ist es für **DICH** wichtig, gesund zu sein?

Wenn die Heißhungerattacken bei Stress auftreten, vermeide die Auslöser dafür. Jedes Mal, wenn du das Bedürfnis hast, aufgrund von Stress zu essen, stopp dich selbst und schreibe auf, was genau der Auslöser war. Bald wirst du ein Muster bemerken. Analysiere die Ergebnisse und vermeide Situationen, die zu Stress führen.

Reagiere nicht sofort auf dein Verlangen. Du musst erkennen, dass es völlig in Ordnung ist, ab und zu hungrig zu sein. Dieser „Hunger“ ist oft nur vorübergehend, wenn du ihm wirklich Zeit gibst, um wieder zu verschwinden. Sei geduldig und bleib ruhig.

Lenk dich ab. Normalerweise gibt es immer etwas zu tun (berufliche Aufgaben, Hausarbeiten usw.), das du jedoch aufschiebst. Wenn du das Gefühl hast, dass das Verlangen immer stärker wird, tauche in eine dieser Aufgaben ein und das Verlangen wird vorübergehen.

Trink mehr Wasser. Wenn du das nächste Mal „hungrig“ bist, trink ein ganzes Glas Wasser und warte 10-15 Minuten. Das Ergebnis könnte dich überraschen!

## 8

## SÜSSIGKEITEN UND JUNKFOOD

Obwohl du die 28-Tage-Herausforderung für gesunde Ernährung erreicht hast, ist es wichtig, einige gesunde Snacks und Alternativen für Junk-Food im Auge zu behalten. Immerzu gesund zu essen, mag eine zu große Herausforderung zu sein, aber manchmal reicht es schon, einige deiner ungesunden Lieblingssnacks durch gesündere zu ersetzen.

Wenn du Hunger hast, neigst du dazu, nach dem zu greifen, was zur Hand ist. Wenn du aber gesunde Alternativen bereithältst, hast du alle Voraussetzungen für einen ernährungsphysiologischen Erfolg. Und mit Sicherheit sind einige dieser gesunden Alternativen leckerer und geschmackvoller!

1. **QUINOA** statt weißer Reis
2. **KOKOSÖL** statt Pflanzenöl oder Butter
3. **GRIECHISCHER JOGHURT** statt Sauerrahm
4. **POPCORN** statt Kartoffelchips
5. **MANDELN** statt Croutons
6. **KOKOSMEHL** statt normalem Mehl
7. **STEVIA ODER HONIG** statt Zucker
8. **HIMALAYAN SALZ** statt Tafelsalz
9. **SENF** statt Mayo
10. **MANDELMILCH** statt normaler Milch

Es ist leicht, diese kleinen Änderungen umzusetzen. Die wahre Herausforderung kommt, wenn du dich nach etwas Süßem sehnst. Die einfachste Lösung wäre eine heiße Tasse mit honiggesüßtem Tee oder ein Glas Direktsaft. Wenn das nicht hilft, nasch ein wenig Obst, Beeren, süßes Gemüse, Erdnussbutter, Kokosnussflocken oder zuckerfreie Gummibärchen.

Fang klein an und bald wirst du bessere Entscheidungen treffen und jeden Tag etwas gesünder leben. Das ist der Weg zum gesunden Lebensstil!

## 9

## ALKOHOLKONSUM

Wenn du denkst, dass dieses Kapitel Tipps zum Vermeiden von Alkohol enthält, liegst du falsch. Wir zeigen dir, wie du ihn konsumierst und wie **DU DABEI KLUG VORGEHST**.

Für Frauen wird empfohlen, nicht mehr als drei Einheiten Alkohol pro Tag zu konsumieren.

Also, was ist diese sogenannte Einheit?

**EINE EINHEIT** entspricht 9 ml von reinem Alkohol. Wenn man diese Zahlen in Getränke umwandelt, wären das 250 ml helles Bier, 120 ml Wein oder 25 ml von Hochprozentigem.

## FALLS HEUTE DER TAG IST, AM DEM DU ALKOHOL TRINKEN WIRST, SIND HIER EINIGE GUTE TIPPS, WIE DU EINE GEWICHTSZUNAHME VERMEIDEST:

Iss bevor du trinkst. Nimm eine gesunde Mahlzeit zu dir, bevor du mit dem Trinken anfängst und du kommst nicht in die Versuchung, im Laufe des Abends weniger gesunde Alternativen zu wählen.

Trink ein Glas Wasser zwischen den alkoholischen Getränken. Dieser einfache Trick verhindert, dass du dehydrierst.

Mische keinen Alkohol. Das ist **NIE** eine gute Idee. Niemand wird dich verurteilen, wenn du einige Trinkspiele und Kurze auslässt. Wähle dein Getränk und bleib dabei - du wirst am nächsten Morgen dankbar sein.

Bar-Hopping kann dazu führen, dass du mehr trinkst, als du beabsichtigt hast. Nimm dir Zeit. Noch besser ist es, einige deiner Lieblingsgetränke bei dir zu Hause zu genießen.

# Was ist eine Einheit?

28 Tage: DNA des perfekten Körpers



**STANDARD-APFELWEIN (4,5%)**  
220 ML = 118 KCAL



**LEICHTES BIER (4%)**  
250 ML = 107 KCAL



**STANDARD-ALCOPOP (4%)**  
270 ML = 171 KCAL



**CHAMPAGNER(12%)**  
270 ML = 171 KCAL



**WEISSWEIN (13%)**  
75 ML = 76 KCAL



**ROTWEIN (13%)**  
75 ML = 65 KCAL



**STANDARD WHISKEY (40%)**  
20 ML = 58 KCAL



**CUBA LIBRE (13%)**  
150 ML = 136 KCAL



**WODKA (40%)**  
20 ML = 58 KCAL



# Dein Koch-

*Spickzettel*



**GEBACKEN**

**GEFLÜGEL:** Den Ofen auf 175°C-205°C vorheizen und 22-30 Minuten backen. Pass auf, einige Geflügelstücke sind von Natur aus mager. Wenn du sie zu lange im Ofen lässt, werden sie trocken.

**RINDFLEISCH:** Für zartes Rindfleisch heizt du deinen Ofen auf 210° C vor und backe das Fleisch für 30 Minuten. Senke die Temperatur auf 140° C und back weiter, bis die Innentemperatur des Fleisches 70 ° C erreicht.



**SCHWEINEFLEISCH:** Den Ofen auf 190° C vorheizen. Röste das Schweinefleisch für 20 Minuten je 1/2 Kilo. Dann nimmst du es aus dem Ofen, bedeckst es lose mit Folie und lässt es 15-20 Minuten ruhen.

**DAMPFEND**

**GEFLÜGEL:** Gib das Geflügel in einen Topf mit einem Dampfkorb über Wasser. Bring das Wasser zum Kochen und dämpfe das Huhn, bis die Säfte klar sind. Dies dauert ungefähr 30 Minuten.

**BRATEN IN DER PFANNE**

**GEFLÜGEL:** Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, 1 Esslöffel Öl hinzufügen und 7-8 Minuten (von jeder Seite) oder goldbraun braten.

**SCHWEINEFLEISCH:** Erhitze eine Pfanne auf mittlerer bis mittelhoher Hitze, gib 1 Esslöffel Öl hinzu und brate das Fleisch für ca. 20 Minuten, bis das Schweinefleisch goldbraun ist (nicht anbrennen!). Danach das Fleisch 1-2 Minuten ruhen lassen (achte darauf, dass es keinen rosafarbenen Saft mehr gibt).



# Gesunde Dressings & Gewürze

## SAHNIGES GURKENDRESSING

Du kannst ein köstliches, fettarmes, sahniges Dressing für Wraps verwenden oder zu Salaten hinzufügen. Verwende immer fettfreien Naturjoghurt, anstatt abgepackte Produkte zu kaufen. Dieses hausgemachte Dressing enthält viel weniger gesättigte Fettsäuren als alles, was du im Geschäft findest.



### ZUTATEN:

- 125 g fettfreier Joghurt
- 1/2 Gurke, grob gehackt
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Frisch gemahlener Pfeffer (nach Geschmack)



Mix alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder einem Mixer und lagere sie im Kühlschrank. Wenn du zu Hause keine Küchenmaschine oder keinen Mixer hast, kannst du die Gurke einfach fein hacken und die Zutaten für ein groberes Dressing oder Dip miteinander mischen.



## DAS KLASSISCHE ZITRONEN-OLIVENÖL-DRESSING

### ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack



Die Zutaten verquirlen. Nach Belieben Pfeffer hinzufügen und im Kühlschrank aufbewahren. Wenn du die Konsistenz dünner machen möchtest, kannst du auch einen Teelöffel Wasser hinzufügen.



## LIMETTEN-CHILI-DRESSING

Dieses mexikanisch inspirierte Dressing ist unglaublich einfach zuzubereiten und verleiht Salaten eine gewisse Würze.



### ZUTATEN:

- Saft von 1 Limette
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 entkerntete rote Chili, fein gehackt



Alle Zutaten mischen und im Kühlschrank aufbewahren.

## EINFACHE BALSAMICO-VINAIGRETTE

Balsamico-Essig ist voller Geschmack und Olivenöl ist voll mit ungesättigten Fetten, die gut für dein Herz sind, wenn sie in Maßen verzehrt werden.



### ZUTATEN:

- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- 3 Esslöffel Olivenöl

Alle Zutaten mischen, nach Belieben pfeffern und im Kühlschrank aufbewahren.

## SAHNIGES MINZDRESSING



Dieses fettarme Minz-Dressing passt hervorragend zu Rote-Bete-Bohnen-Salat.

### ZUTATEN:



- 125 g fettfreier Joghurt
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Frisch gehackte Minze (nach Geschmack)

Alle Zutaten mischen und im Kühlschrank aufbewahren.



**28DTYS**