

MYPROTEIN

FUEL YOUR AMBITION

TRAININGS - UND ERNÄHRUNGSHINWEISE



FUEL YOUR **AMBITION**

Inhalt

Tippen, um zum Bereich zu wechseln



1

Einleitung

2

**Versorge deinen
Körper mit den
nötigen Nährstoffen**

3

**Nahrungs-
ergänzungsmittel**

4

**Die Erfolgs-
Workouts**

5

**Verwandle deine
Motivation in
Leidenschaft**

6

**Warum mache
ich keine
Fortschritte mehr?**

7

Schlusswort

Lass' uns über Fitness zu Hause reden

**Die Menge an erhältlichen
Informationen kann
überwältigend wirken,
aber wir zeigen dir
genau, wie du deine
Ziele erreichen kannst.**

Wir haben diesen Ratgeber in vier Abschnitte
geteilt, um den Anfang übersichtlicher zu gestalten:
Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, Training und
hilfreiche Tipps. So bleibt dir mehr Energie für die
wirklich wichtigen Dinge (zum Beispiel Burpees).

Bist du bereit, kräftiger, fitter und gesünder
zu werden? Hier entlang ...

Versorge deinen Körper mit den nötigen Nährstoffen

Es ist verlockend zu denken, dass man essen kann, was man will, wenn man nur hart genug trainiert. In Wahrheit musst du aber genau darüber nachdenken, welchen Treibstoff du in den Tank füllst, um wirklich etwas zu erreichen.

Wenn du die korrekte Menge der richtigen Lebensmittel isst, erreichst du deine Ziele viel schneller und unterstützt deinen Körper dabei, mit den Strapazen eines anstrengenden Trainingsplans fertig zu werden.

Die wichtigsten Voraussetzungen für eine ausgewogene Ernährung sind Planung und Vorbereitung. Ausrutscher sind viel wahrscheinlicher, wenn du Schränke voller Snacks zu Hause hast, von denen man leicht zu viel essen kann. Wenn du dich nicht in eine Lage begibst, in der kalorienreiche, nährstoffarme Snacks die bequemste Option sind, dann hast du schon die halbe Miete.

Wir können dich natürlich nicht eigenhändig von der Kekspackung im Supermarkt fernhalten oder dich vom Sofa in die Küche bewegen, aber zumindest können wir dir die nötigen Werkzeuge und ein wenig Inspiration zur Verfügung stellen. Ganz ehrlich: Eine gesunde Ernährung scheitert oft einfach daran, dass uns fürs Abendessen nichts anderes einfällt als Salat.

Wir haben uns mit der professionellen Ernährungsberaterin Jennifer Blow unterhalten, um zu erfahren, wie man sich ernähren sollte, um ein nachhaltiges und lang andauerndes Ergebnis zu erzielen.

In diesem Abschnitt zeigen wir dir:

Wie du ausrechnen kannst, wie viele Kalorien dein Körper braucht, damit du deine Ziele erreichen kannst.

Die wichtigsten Nahrungsmittelgruppen und wie viel Prozent deiner Ernährung sie ausmachen sollten.

Supereinfache Rezepte und einen Ernährungsplan, damit dir weder langweiliges Essen noch aufwändige Mahlzeiten im Wege stehen.

Hol dir einen Taschenrechner, einen Stift und Blatt Papier, damit wir deinen persönlichen Ernährungsplan zusammenstellen können!

DIE BEDEUTUNG VON KALORIEN



Wie viel du isst, wirkt sich direkt auf deinen Körperbau aus. Warum orientieren sich die meisten Leute trotzdem an den durchschnittlichen Nährwertempfehlungen (falls überhaupt)?

Der Kalorienbedarf ist in Wirklichkeit etwas sehr Individuelles. Der Tagesverbrauch an Energie, also wie viele Kalorien du pro Tag brauchst, hängt von Alter, Geschlecht, Körperbau und körperlicher Aktivität ab.

Sehen wir uns ein paar allgemeine Kalorienempfehlungen an.

ALTER ↓	SITZEND Du machst nicht viel Sport, nur die Aktivitäten des täglichen Lebens (kcal)		MODERATE AKTIVITÄT Ein paar Trainings-einheiten oder lange Spaziergänge pro Woche (kcal)		AKTIV Mehr als drei Trainingseinheiten pro Woche (kcal)	
	M	F	M	F	M	F
18	2,400	1,800	2,800	2,000	3,200	2,400
19-20	2,600	2,000	2,800	2,200	3,000	2,400
21-25	2,400	2,000	2,800	2,200	3,000	2,400
26-30	2,400	1,800	2,600	2,000	3,000	2,400
31-35	2,400	1,800	2,600	2,000	3,000	2,200
36-40	2,400	1,800	2,600	2,000	2,800	2,200
41-45	2,200	1,800	2,600	2,000	2,800	2,200
46-50	2,200	1,800	2,400	2,000	2,800	2,200
51-55	2,200	1,600	2,400	1,800	2,800	2,200
56-60	2,200	1,600	2,400	1,800	2,600	2,200
61-65	2,000	1,600	2,400	1,800	2,600	2,000
66-70	2,000	1,600	2,200	1,800	2,600	2,000
71-75	2,000	1,600	2,200	1,800	2,600	2,000
76+	2,000	1,600	2,200	1,800	2,400	2,000

Deinen Kalorienbedarf berechnen: wissenschaftliche Grundlagen

Nun wird es persönlich. Befolge diese Schritt-für-Schritt-Anleitung, um herauszufinden, wie viele Kalorien dein Körper benötigt, um die derzeitige Körperzusammensetzung zu erhalten. Danach kannst du ausrechnen, wie viele Kalorien du brauchst, um deinen Körper zu straffen und Muskeln aufzubauen.

SCHRITT 1

BMR ausrechnen

Der BMR ist dein Grundumsatz. Das ist die Menge an Energie (Kalorien), die dein Körper verbrennt, wenn du 24 Stunden ruhst.

Um deinen BMR auszurechnen, benötigst du dein Gewicht in Kilogramm, deine Größe in Zentimeter und einen Taschenrechner.

Wende zur Berechnung des BMR eine der folgenden Formeln an:

	FRAUEN	MÄNNER
GEWICHT	10 X GEWICHT IN KG	10 X GEWICHT IN KG
	+	+
GRÖSSE	6,25 X GRÖSSE IN CM	6,25 X GRÖSSE IN CM
	-	-
ALTER	5 X ALTER IN JAHREN - 161	5 X ALTER IN JAHREN + 5
	=	=
BMR	Dein BMR *	

SCHRITT 2

TDEE ausrechnen

Der TDEE ist dein Tagesverbrauch an Energie. Das ist die Anzahl der Kalorien, die dein Körper pro Tag benötigt – einschließlich körperlicher Aktivität.

Um deinen täglichen Kalorienbedarf zu berechnen, musst du deinen BMR (den wir im ersten Schritt berechnet haben) mit deinem Bewegungspensum (PAL) multiplizieren, das folgendermaßen definiert wird:

SITZEND

1.4

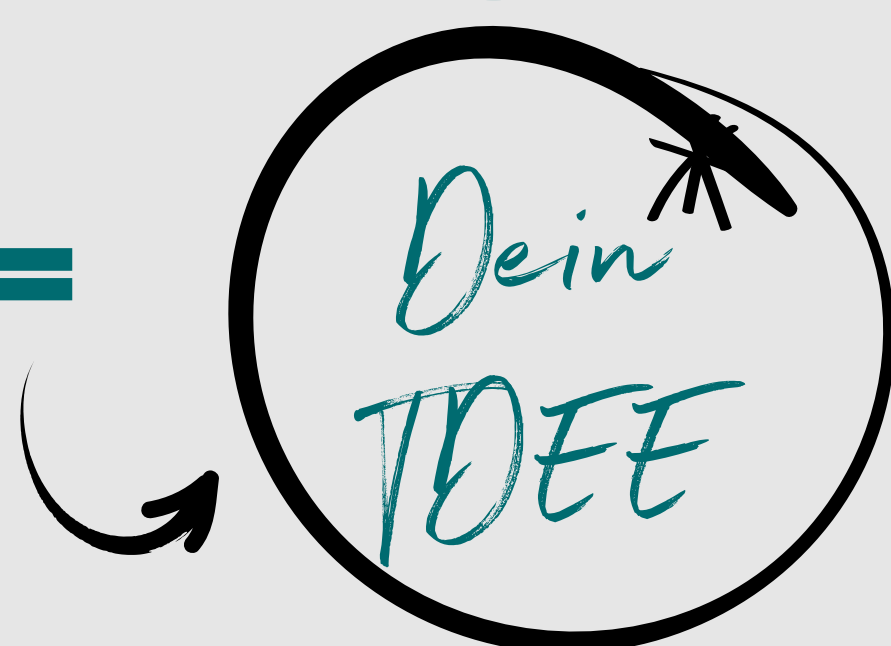
MODERATE
AKTIVITÄT

1.6

HOHES BEWEGUNGS-
PENSUM

1.8

DEIN BMR X DEIN PAL =



SCHRITT 3

Dann berechne als nächstes deinen „Ziel-TDEE“

Die Menge der Kalorien, die du pro Tag zu dir nehmen musst, ist von deinem Gesamtziel abhängig – Muskelaufbau und Fettabbau oder reiner Muskelaufbau.

Um gleichzeitig Fett ab- und Muskeln aufzubauen, ziehe von deinem TDEE ungefähr 500 kcal ab. Dein Körper wird die restlichen Kalorien dann aus deinen Energiespeichern gewinnen. Er kann dazu sowohl Fett-, als auch Muskelgewebe abbauen. Um möglichst wenig Muskelgewebe zu verlieren, musst du regelmäßig mit Gewichten trainieren und ausreichend Protein zu dir nehmen (wird später noch genauer besprochen).

Studien haben gezeigt, dass man den TDEE zum reinen Muskelaufbau um ungefähr 500 kcal erhöhen muss. Du solltest dich alle paar Wochen abmessen. Du kannst dann deine tägliche Kalorienaufnahme entweder um 250 kcal erhöhen, wenn deine Muskeln nicht größer werden, oder etwas reduzieren, wenn du an den falschen Stellen zu viel zulegst.

Berechne deinen Kalorienbedarf alle paar Wochen neu, um sicherzustellen, dass du dich deinem aktuellen Gewicht entsprechend richtig ernährst.

Fettabbau und Muskelaufbau:

DEIN TDEE – 500 KCAL =

Nur Muskelaufbau:

DEIN TDEE + 500 KCAL =



MAKRONÄHR-STOFFBEDARF

Es ist wichtig, deinen Makronährstoffbedarf zu berechnen – das heißt, wie viel Protein, Kohlenhydrate und Fett dein Körper benötigt. Mit dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung kannst du herausfinden, wie viel du brauchst: Hol dir einen Stift und ein Blatt Papier und schreibe die relevanten Zahlen auf.

*Befolge
diese Schritte*

SCHRITT 1 Wie viel Protein?

Berechne zuerst deinen Proteinbedarf. Die restlichen Kalorien solltest du in Form von Kohlenhydraten und Fett zu dir nehmen.

Protein ist der Grundstein für den Wiederaufbau von Muskeln und die DNA-Replikation, und dient als Katalysator bei Stoffwechselreaktionen. Einen hohen Proteingehalt haben Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und andere tierische Produkte. Es gibt aber auch pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Eine ausreichende Aufnahme dieser Lebensmittel und Training mit Gewichten bilden die optimale Grundlage für den Aufbau (d. h. Muskelproteinsynthese) und Erhalt der Muskelmasse.

Studien haben im Laufe der letzten 30 Jahre gezeigt, dass man zum Muskelaufbau ungefähr 1,6 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag benötigt.

Multipliziere dein Gewicht in kg einfach mit 1,6, um herauszufinden, wie viel Gramm Protein du pro Tag brauchst.

Nachdem du deinen täglichen Proteinbedarf ausgerechnet hast, musst du den Betrag in Gramm mal 4 nehmen, um die entsprechende Kalorienanzahl zu erhalten. Wenn du das von deinem Ziel-TDEE abziehst, erhältst du die Anzahl der Kalorien, die du in Form von Fett und Kohlenhydraten zu dir nehmen musst. Notiere diese Zahlen.

GEWICHT IN KG X 1.6 = TÄGLICHE EIWEISSMENGE IN GRAMM

TÄGLICHE EIWEISSMENGE IN GRAMM X 4 = KALORIEN

DEIN ZIEL-TDEE – KALORIEN =

*Deine verbleibenden
Kalorien*

SCHRITT 2

Wie viel Fett?

Studien haben gezeigt, dass unsere Ernährung zu ungefähr 35 % aus Fetten bestehen sollte.

Um diese Zahl zu erhalten, musst du einfach deinen Ziel-TDEE durch 100 dividieren und das Ergebnis mit 35 multiplizieren.

Um herauszufinden, wie viel Gramm Fett du benötigst, musst du das Ergebnis durch 9 dividieren. Notiere diese Zahl.

Es gibt verschiedene Arten von Fett - manche sind gesund und andere haben keinerlei gesundheitsfördernde Wirkung.

DEIN ZIEL-TDEE ÷ 100

DANN X 35

DANN ÷ 9 =



Einfach und mehrfach gesättigte Fettsäuren sind unter anderem in Avocados, Nüssen, Olivenöl und öligem Fisch enthalten und äußerst gesund. Gesättigte Fettsäuren sind unter anderem in Kokosöl, Fleisch, Eidotter und Milchprodukten enthalten und nur in kleinen Mengen zu empfehlen. Schlussendlich gibt es noch Transfette, die in Fast-Food, Fertiggerichten und Süßigkeiten enthalten sind. Diese solltest du weitgehend vermeiden, da sie gesundheitsschädlich sind und deinen Fortschritt verlangsamen.

SCHRITT 3

Wie viele Kohlenhydrate?

Du weißt jetzt, wie viel Protein und Fett du pro Tag benötigst. Die restlichen Kalorien deines Ziel-TDEE sollten aus Kohlenhydraten bestehen.

Um auszurechnen, wie viele Kalorien übrig sind, musst du einfach die Protein- und Fettkalorien von deinem Ziel-TDEE abziehen.

Teile dann die restlichen Kalorien durch 4, um herauszufinden, wie viel Gramm Kohlenhydrate du benötigst.

Es gibt zwei Lebensmittelgruppen, die die Hauptquelle für Kohlenhydrate sind:

Stärkehaltige Lebensmittel: Stärkehaltige Lebensmittel sind die wichtigste Carb-Quelle und spielen eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel. Dazu gehören Lebensmittel wie Brot, Pasta, Kartoffeln, Reis und Zerealien. Achte darauf, möglichst viele Vollkornprodukte zu dir zu nehmen (bzw. Kartoffeln mit Schale zu essen), da diese die meisten Nährstoffe enthalten.

Obst und Gemüse: Obst und Gemüse sind ein Muss, da sie unglaublich viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten und äußerst wichtig für deine Gesundheit sind.

Gemüse fördert das Sättigungsgefühl, da es sehr ballaststoffreich ist. Außerdem enthält es meist nur wenige Kohlenhydrate (ausgenommen stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln). Du solltest versuchen, täglich mindestens drei bis vier Portionen Gemüse zu essen.

Obst enthält mehr Kohlenhydrate in Form von Einfachzuckern, ist aber trotzdem ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Du solltest versuchen, täglich ein bis zwei Portionen Obst zu dir zu nehmen (Trockenfrüchte und Fruchtsaft haben einen höheren Zuckergehalt und sollten daher nicht zu oft verzehrt werden).

DEIN ZIEL-TDEE – DEINE EIWEISS- UND FETTKALORIEN

DANN ÷ 4 = KOHLENHYDRATE IN GRAMM

WAS SOLL ICH ESSEN?

Ein verlockender Ernährungsplan für 7 Tage

Dieser ausgewogene Ernährungsplan wurde von der professionellen Ernährungsberaterin Alice Pearson erstellt und sorgt dafür, dass dir den ganzen Tag über nie die Energie ausgeht. Du kannst die Mahlzeiten so kombinieren und zusammenstellen, wie es dir am besten passt. Vergiss dabei nicht, den Plan an deinen persönlichen Kalorien- und Makronährstoffbedarf anzupassen.



MONTAG

FRÜHSTÜCK

Banane-Ei-Pfannkuchen mit Naturjoghurt, Blaubeeren und Manuka-Honig

MITTAGESSEN

Pesto-Nudelsalat mit Spinat, Tomaten, Mozzarella und Hühnerbruststreifen

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Mehrkorn-Knäckebrot mit fettarmem Frischkäse und Avocado, dazu Weintrauben

ABENDESSEN

Chili con Carne mit Cheddar und Basmatireis

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Zuckerarmes Müsli mit Milch

WARUM?

Ohne Pfannkuchen kann man nicht überleben – deswegen haben wir für dich ein fettarmes und proteinreiches Rezept entwickelt, dass als eine deiner fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zählt.



DIENSTAG

FRÜHSTÜCK

Spinat-Pilz-Omelett mit Baked Beans

MITTAGESSEN

Ofenkartoffel mit Thunfisch, Zuckermais und Light-Mayonnaise, dazu Salat

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Paranüsse und getrocknete Feigen

DINNER

Huhn-Pilz-Risotto mit Pinienkernen

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Erdnussbutter und Beerenmus auf Vollkorntoast

WARUM?

Thunfisch enthält viel Leucin (fördert erwiesenermaßen den Muskelaufbau) und Omega-3-Fettsäuren.

Zerdrückte Beeren auf Toast sind eine zuckerarme Alternative zur herkömmlichen Erdnussbutter-Marmeladen-Kombination.

MITTWOCH

FRÜHSTÜCK

Räucherlachs, Frischkäse und Avocado auf einem Vollkorn-Bagel

MITTAGESSEN

Tortilla-Wrap mit Hühnerfleisch und Avocado

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Karottensticks mit Mandelbutter

ABENDESSEN

Rindersteak mit Süßkartoffel-Wedges und gegrilltem Spargel

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Getoastete Pita mit Hummus

WARUM?

Nussbutter enthält viele einfach ungesättigte Fettsäuren sowie Protein, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.



DONNERSTAG

FRÜHSTÜCK

Overnight-Oats mit fettarmem Erdbeerjoghurt, Tiefkühl-Beerenmix und Mandeln

MITTAGESSEN

Salat aus braunem Reis und Quinoa mit Roter Bete und Ziegenkäse, dazu pochiertes Ei

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Gewürzkuchen

ABENDESSEN

Pad Thai mit Shrimps und Erdnussplittern

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Fettfreier Naturjoghurt mit gemischten Beeren und Vanille-Proteinpulver

WARUM?

Rote Bete hat einen hohen Nitratgehalt, was erwiesenermaßen die Ausdauerleistung verbessert.



FREITAG

FRÜHSTÜCK

Dessert-Shake (Proteinpulver Schokolade, tiefgekühlte Banane, Erdnussbutter und Milch)

MITTAGESSEN

Falafel mit gebackener Süßkartoffel, Hummus, Avocado und Grünkohl

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Studentenfutter

ABENDESSEN

Putenfleischbällchen in Tomatensauce mit Vollkornspaghetti

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Süß-salziges Popcorn

WARUM?

Whey Protein ist eine praktische Quelle für essentielle Aminosäuren. Zusätzliche Energie erhältst du, wenn du etwas Nussbutter und Obst hinzufügst .



SAMSTAG

FRÜHSTÜCK

Räucherlachs, pochiertes Ei und Spargel auf Vollkorn-Bagel, dazu ein Glas Orangensaft

MITTAGESSEN

Griechischer Salat mit Putenbruststreifen

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Trockenfrüchte-Mix

ABENDESSEN

Rindersteak mit Süßkartoffel-Wedges und gegrilltem Spargel

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Reiswaffeln in dunkler Schokolade

WARUM?

Lachs enthält große Mengen an Omega-3-Fettsäuren, welche die Herzgesundheit fördern.



SONNTAG

FRÜHSTÜCK

Speck-Medaillons und Rührei auf Vollkorntoast

MITTAGESSEN

Geröstete Hühnerkeule mit Kartoffelbrei, sautiertem Lauch und Rosenkohl

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Apfel- und Karottensticks mit Mandelbutter

ABENDESSEN

Kartoffel-Lauch-Suppe mit Vollkornbrötchen

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Fettarmer griechischer Joghurt mit Walnüssen und Manuka-Honig

WARUM?

Manuka-Honig wirkt sich auf vielfältige Weise positiv auf die Gesundheit aus und hat unter anderem antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften.





Nahrungs- ergänzungsmittel

**Nahrungsergänzungsmittel
sind keine Wundermittel, aber
sie können dir dabei helfen,
im Training alles zu geben.**

Wenn du deine Leistung steigern möchtest
und deinen Körper danach bei der
Regeneration unterstützen möchtest, sind
diese Produkte genau das Richtige für dich:

BRAUCHST DU EINEN KICK-STARTER?

Pre-workout-Mischungen für einen energiegeladenen Start ins Training



ESSENTIALS

Thermopure

Diese wirkungsvolle, thermogene Formel ist in praktischen Kapseln verpackt und enthält Koffein für eine bessere Leistungsbereitschaft sowie Vitamin B6 gegen Müdigkeit und Erschöpfung.

[Mehr erfahren](#)



VEGAN

Veganes Pre-Workout

Diese pflanzliche Formel besteht aus Extrakten aus grünem Kaffee und grünem Tee – ein natürlicher Koffeinboost für erhöhte Konzentration und längere Ausdauer.

[Mehr erfahren](#)



PRO

THE Pre-Workout

Dieses Supplement enthält 175 mg Koffein, das deine Zylinder anheizt, Creatin zur Steigerung deiner körperlichen Leistungsfähigkeit und L-Glutamin.

[Mehr erfahren](#)

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

NICHT AUFGEBEN

Intra-Workout-Mischungen für ein besseres Durchhaltevermögen



ESSENTIALS

Impact EAA

Diese erfrischende Mischung enthält alle neun essentiellen Aminosäuren und wird vom Körper schneller aufgenommen als Whey. Außerdem ist sie auch kalorien- und zuckerfrei!

[Mehr erfahren](#)



VEGAN

Vegane BCAAs

Diese Mischung enthält starke 4 g BCAAs pro Portion, sowie Magnesium zur Unterstützung deines Elektrolythaushalts.

[Mehr erfahren](#)



PRO

THE Amino Energy

Diese Spitzenformel hilft dir, länger durchzuhalten. Sie enthält 7 g Aminosäuren und 3 g BCAAs pro Portion sowie natürliches Koffein zur Steigerung der Ausdauer.

[Mehr erfahren](#)

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

DER WEG ZUR REGENERATION

Post-Workout-Mischungen, die dich deinem Ziel näher bringen



ESSENTIALS

Clear Whey Isolat & Impact Whey Protein

Bist du auf der Suche nach einem erfrischend saftigen Protein-Boost? Dann ist Clear Whey genau das Richtige für dich. Als Alternative kannst du auch einen köstlichen, cremigen Impact Whey Protein Shake genießen. Beide Produkte sind eine hervorragende Proteinquelle und tragen damit wesentlich zum Muskelwachstum bei.

[Mehr erfahren](#)



VEGAN

Vegane Proteinmischung

Diese pflanzliche Mischung besteht aus Erbsen- und Bohnenprotein und liefert 24 g Protein pro Portion - und das ohne künstliche Süßstoffe.

[Mehr erfahren](#)



PRO

THE Whey

Dieses Ultra-Premium-Whey liefert 25 g Protein pro Portion und ist somit die optimale Unterstützung für den Muskelaufbau nach einer Trainingseinheit. Es enthält außerdem weniger als 2 g Kohlenhydrate und 1 g Fett.

[Mehr erfahren](#)

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

DEINE HELDEN IM ALLTAG



ESSENTIALS

Vitamin Gummibären

Superpraktische Fruchtgummis mit Erdbeergeschmack und mehr als 12 essentiellen Vitaminen, welche das Immunsystem stärken sowie die Gesundheit von Haut, Haaren und Zähnen fördern.

[Mehr erfahren](#)



ESSENTIALS

Essentielles Omega-3

Eine essentielle Fettsäure, die die Herzgesundheit fördert.

[Mehr erfahren](#)



VEGAN

Veganes A-Z Multivitamin

Ein einfacher und unkomplizierter Weg, deinen täglichen Vitaminbedarf zu decken. Diese praktischen Tabletten enthalten eine Mischung aus 22 Vitaminen und Mineralstoffen.

[Mehr erfahren](#)



VEGAN

Veganes Omega

Unser veganes Omega besteht aus Meeresalgen und ist eine Alternative zu traditionellen Ergänzungsmitteln aus Fischöl, bieten jedoch dieselben gesundheitlichen Vorteile.

[Mehr erfahren](#)



PRO

THE Multi

Vielseitige Multivitamintabletten mit verbesserter Bioverfügbarkeit – die ideale Unterstützung für Immunsystem und Stoffwechsel.

[Mehr erfahren](#)



PRO

Omega-3 Plus

Hochreines Fischöl für ein gesundes Herz.

[Mehr erfahren](#)

FÜNF ZUBEREITUNGS- VORSCHLÄGE FÜR PROTEINPULVER (Nicht nur Shakes)

Protein kann viel mehr als nur Shakes. Wir möchten dir unsere fünf Lieblingsrezepte mit Whey vorstellen, damit du aus diesem Supplement das meiste herausholen kannst.

ROCK'N'ROLL

Diese einfach zuzubereitenden, süßen Protein-Bällchen sind der ideale Snack nach dem Training.

120 g Haferflocken

2 Messlöffel **Impact Whey Protein**

50 g Rosinen

120 g Nussbutter

2 EL Ahornsirup

3 EL Milch

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.

Nussbutter und Sirup hinzufügen und gut durchmischen.

Milch hinzufügen und gut verrühren.

Eine kleine Menge abnehmen und Bällchen formen, wiederholen.

2 Stunden kaltstellen und anschließend genießen.



HOCHSTAPLER

Es geht nichts über einen Teller frischer Pfannkuchen.

1 reife Banane

2 große Eier

1 Messlöffel **Impact Whey Protein**

35g Haferflocken

ZUBEREITUNG

Eine Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen.

Banane und Eier in einen Standmixer geben und glattrühren.

Danach Protein und Haferflocken hinzufügen und glattrühren.

Ein Viertel des Teigs in die Pfanne leeren und auf jeder Seite 45 Sekunden backen.

Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist, und nach Belieben belegen.



FRO-YO CUPS

Diese Frozen-Yogurt-Becher sind eine leckere Abkühlung nach dem Training.

500 g fettarmer griechischer Joghurt

1 Messlöffel **Impact Whey Protein**

1 EL Honig

100g Erdnussbutter

50g Blaubeeren

ZUBEREITUNG

Ein Muffinblech mit Förmchen auslegen.

Joghurt, Protein und Honig in einer Schüssel glattrühren.

Die Mischung gleichmäßig auf die Mulden verteilen und obenauf jeweils einen Teelöffel geschmolzene Erdnussbutter und ein paar Blaubeeren platzieren.

Mindestens 2 Stunden lang in den Gefrierschrank geben, genießen.



KICKSTART

Starte mit diesen köstlichen Overnight-Oats energiegeladen in den Tag.

250 ml Mandelmilch

1 Messlöffel **Impact Whey Protein**

1 reife Banane

½ TL Kakaopulver

75 g Haferflocken

ZUBEREITUNG

Milch, Protein, Banane und Kakaopulver mixen, bis eine glatte Mischung entsteht.

Die Mischung mit den Haferflocken verrühren und in einen verschließbaren Behälter geben.

Über Nacht einweichen lassen.



ICE ICE BABY

Dieses Protein-Bananeneis lässt sich in weniger als einer Minute zubereiten - unglaublich!

500 g gefrorene Bananen

4-6 Messlöffel **Impact Whey Protein**

250 ml fettarmer Joghurt

50 ml Milch

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten kurz verrühren, bis eine glatte Mischung entsteht. Achte darauf, nicht zu lange zu rühren.

Etwas Eis in eine Schüssel geben und sofort genießen. Der Rest kann in einem verschließbaren Behälter eingefroren und später genossen werden.



SNACK-AUSTAUSCH 101

Um deine Trainingsziele zu erreichen, musst du nicht auf jeglichen Geschmack im Essen und deine Lieblingsspeisen verzichten – auch Leckerbissen dürfen ab und zu sein *erleichtertes Seufzen*.

Wenn du einzelne Snacks geschickt austauschst, musst du auf deine Lieblingsleckereien nicht verzichten und kannst deine Ziele trotzdem erreichen.

Sirup >

Zuckerfreier Sirup

Es ist nicht zu leugnen, dass Porridge und Pancakes ohne Sirup einfach nicht das gleiche sind. Aber hast du gewusst, dass herkömmlicher Sirup durchschnittlich 20 Teelöffel Zucker pro 100 ml einhält? Autsch.

Zuckerfreier Sirup enthält nur 0,1 g Zucker, kein Fett und nur 5 Kalorien pro 100 ml.

Schokoladenaufstrich >

Protein-Brottaufstrich

Ist dein Verlangen nach Schokolade so groß, dass du es einfach nicht ignorieren kannst? Wir haben die ideale Lösung.

Der unwiderstehliche Protein-Brottaufstrich enthält nicht nur hochwertiges Whey Protein, sondern auch stolze 87 % weniger Zucker als vergleichbare Produkte aus dem Supermarkt. Her mit dem Löffel!

Saucen >

Zuckerfreie Soßen

Wie oft kochst du ein wirklich gesundes Gericht, um es dann doch in Ketchup oder BBQ-Sauce zu ertränken? Das ist der sichere Weg zum Scheitern.

Zuckerfreie Soße ist die ideale Alternative und enthält nur 0,2 g Zucker pro 100 ml. Du kannst zwischen Sweet Chili und BBQ, um deine Gerichte aufzupeppen.

Schokoriegel >

THE Carb Crusher Normale

Schokoriegel enthalten durchschnittlich nicht weniger als 13 g Zucker (mindestens!). Wie bieten die ideale Lösung, damit auch Naschkatzen auf ihre Kosten kommen: Proteinriegel mit drei köstlichen Schichten und Schokoladenüberzug.

THE Carb Crusher ist zuckerarm und enthält stolze 21 g Protein pro Portion, ideal für das Energietief nach dem Training.

Kekse > Gebäckener Protein-Cookie

Wenn du zu den Menschen gehörst, die eine Tasse Tee nicht ohne Kekse trinken können, bist du hier genau richtig. Unsere gebackenen Protein-Cookies bestehen aus einem unwiderstehlich schokoladigen Teig und reichlich Bitterschokoladestückchen – das Ganze bei einem Proteingehalt von 13 g!.

Das Beste dabei? Das Protein ist pflanzlich und somit ist dieser Leckerbissen auch für Veganer geeignet.

Die Erfolgs- workouts

**Nachdem wir besprochen haben,
was in der Küche zu tun ist, wenden
wir uns jetzt dem Training zu.**

Beim Toning ist es wichtig, den Körper ständig neu herauszufordern, damit er kräftiger, schneller und fitter wird. Das bedeutet nicht unbedingt, dass du in jeder Einheit deine Rekorde brechen musst. Es bedeutet, dass du regelmäßig trainieren und dein Bestes geben und dich nach Möglichkeit verbessern musst. Die Verbesserung kann aber auch einfach nur darin bestehen, dass du nach dem Training weniger erschöpft bist als die Woche davor.

In diesem Abschnitt zeigen wir dir Workouts für eine ganze Woche. Es ist eine Kombination aus Kraft - und Ausdauertraining - Du kannst diese Übungen überall machen, und alles, was du brauchst, ist ein Satz Kurzhanteln (oder ein paar Blechdosen!). Wiederhole diese Workouts jede Woche, um nachhaltige Ergebnisse zu erzielen und für immer fit zu bleiben. Los geht's!

Deine Personal Trainerin

Hollie Philippa hat über 12 Jahre Erfahrung als Trainingsexpertin und weiß daher genau, wie man fit bleiben kann. Sie hat in den besten Fitnessstudios der Welt gearbeitet und dabei gelernt, ganzheitliche Workouts zu erstellen, die den Gewichtsverlust fördern.

HIIT Workouts für zu Hause

Workout Eins

**Übungsreihe fünfmal wiederholen,
dazwischen je 60 Sekunden Pause**

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
Kniebeugen mit Eigengewicht	5	15
Ausfallschritte rückwärts mit Eigengewicht	5	15
Liegestütze	5	15
Trizeps-Dips	5	15
Kniebeugen ins Springen	5	15
Planks	5	60 Sek.



ÜBUNG

Kniebeugen mit Eigengewicht

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Schulterbreiter Stand, wobei die Zehen leicht nach außen zeigen sollten.

Einatmen, Knie beugen und in die Hocke gehen. Dabei darauf achten, dass die Knie hinter den Zehen, der Oberkörper aufrecht und der Rücken gerade bleiben.

Die Fersen in den Boden drücken, um wieder aufzustehen, dabei ausatmen und Bauchmuskeln anspannen.

Was bringen Kniebeugen?

Sie sind eine hervorragende Übung, um die Po- und Bauchmuskulatur zu stärken.



ÜBUNG

Ausfallschritte rückwärts mit Eigengewicht

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Aufrecht stehen, Hände an die Hüften, mit einem Fuß einen großen Schritt nach hinten machen.

Knie beugen, sodass das Vorderbein parallel zum Boden und das hintere Knie knapp über dem Boden ist.

Beine langsam wieder strecken und mit dem anderen Fuß wiederholen.



ÜBUNG

Liegestütze

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Aus der Bauchlage mit etwas mehr als schulterbreiten Armen auf die Zehen drücken.

Bauchmuskulatur anspannen, um den Körper gerade zu halten, und die Arme vollständig strecken, Ellenbogen dabei möglichst nahe am Körper halten.

Zurück in die Ausgangsposition absenken und wiederholen.

Einfachere Variante:

Wenn du noch keine vollen Liegestütze schaffst, lege die Knie am Boden ab.



ÜBUNG

Trizeps-Dips

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Hände hinter dem Rücken schulterbreit auf einer stabilen Bank oder einem Stuhl abstützen.

Arme ausstrecken, Ellenbogen dabei leicht gebeugt halten (um die Gelenke weniger zu belasten), dann bis zu einem 90-Grad-Winkel absenken.

Wieder ausstrecken und wiederholen.



ÜBUNG

Kniebeugen ins Springen

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Schulterbreiter Stand, wobei die Zehen leicht nach außen zeigen sollten.

Einatmen, Knie beugen und in die Hocke gehen. Dabei darauf achten, dass die Knie hinter den Zehen, der Oberkörper aufrecht und der Rücken gerade bleiben.

Fersen in den Boden drücken und aufstehen, dabei mit den Armen Schwung holen und springen.

Möglichst weich landen und wiederholen.



ÜBUNG

Planks

Sätze 5

60 Sekunden

METHODE

Hände direkt unter den Schultern platzieren, wie zur Vorbereitung auf Liegestütze.

Po- und Bauchmuskeln anspannen, um den Körper zu stabilisieren, und den Rücken gerade halten.

Diese Position möglichst lange halten, ohne die Form zu verlieren (darauf achten, dass der Po nicht durchhängt!)

ÜBUNGEN

HIIT Workouts für zu Hause

Workout Zwei

**Übungsreihe fünfmal wiederholen,
dazwischen je 60 Sekunden Pause**

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
Ausfallschritte	5	15
Kniebeugen ins Springen	5	15
Step-ups	5	15
Liegestütze	5	15
30-Sekunden-Sprint auf der Stelle	5	1
Sit-ups	5	15



ÜBUNG

Ausfallschritte

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Hüftbreiter, aufrechter Stand, Brustkorb anheben, Bauch- und Pomuskulatur anspannen und mit einem Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne machen.

Absenken, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden ist, dabei darauf achten, dass die Knie hinter den Zehen bleiben.

Mit dem hinteren Bein nach vorne steigen und die Bewegung wiederholen.

Was bringen Ausfallschritte?

Diese Übung trainiert alle großen Muskeln der unteren Körperhälfte, daher lieben wir sie!



ÜBUNG

Kniebeugen ins Springen

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Schulterbreiter Stand, wobei die Zehen leicht nach außen zeigen sollten.

Einatmen, Knie beugen und in die Hocke gehen. Dabei darauf achten, dass die Knie hinter den Zehen, der Oberkörper aufrecht und der Rücken gerade bleiben.

Fersen in den Boden drücken und aufstehen, dabei mit den Armen Schwung holen und springen.

Möglichst weich landen und wiederholen.



ÜBUNG

Step-ups

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Steig einfach auf eine Bank oder Plattform hinauf und wieder hinunter.

Je höher die Plattform, desto anstrengender wird diese Übung.

Intensivere Variante:

Verwende Hanteln oder beschleunige deine Schritte.



ÜBUNG

Liegestütze

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Aus der Bauchlage mit etwas mehr als schulterbreiten Armen auf die Zehen drücken.

Bauchmuskulatur anspannen, um den Körper gerade zu halten, und die Arme vollständig strecken, Ellenbogen dabei möglichst nahe am Körper halten.

Zurück in die Ausgangsposition absenken und wiederholen.

Einfachere Variante:

Wenn du noch keine vollen Liegestütze schaffst, lege die Knie am Boden ab.



ÜBUNG

30-Sekunden-Sprint auf der Stelle

Sätze 5

Wiederholungen 1

METHODE

Sprinte 30 Sekunden lange so schnell du kannst, ohne dich von der Stelle zu bewegen. 10 Sekunden Pause und anschließend wiederholen.



ÜBUNG

Sit-ups

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln und Füße gut verankern.

Hände vor der Brust verschränken und Kopf und Schulterblätter vom Boden abheben, ohne den Nacken zu verspannen. Dabei ausatmen.

Langsam zurück in die Ausgangsposition kommen, dabei ausatmen und anschließend wiederholen.

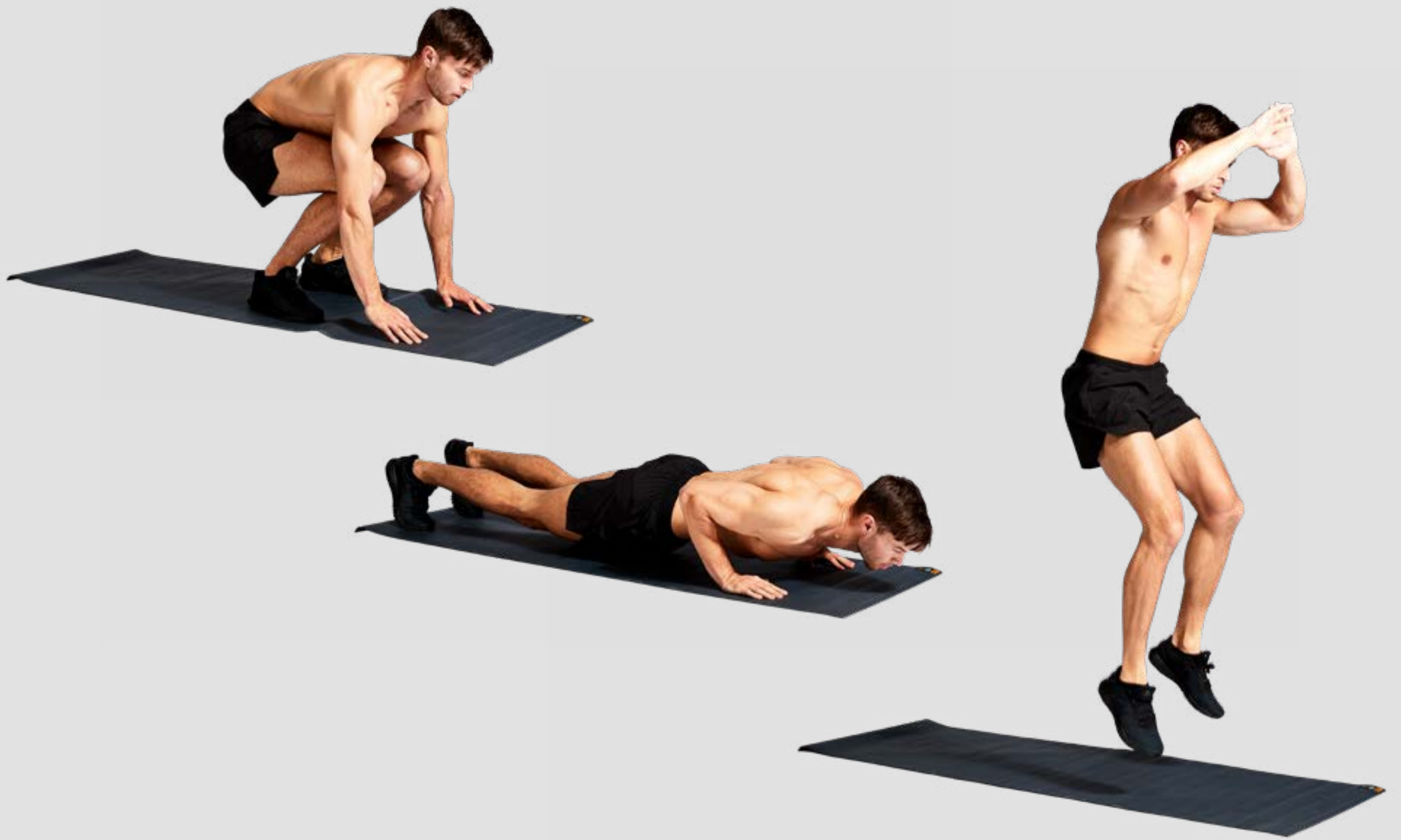
ÜBUNGEN

HIIT Workouts für zu Hause

Workout Drei

**Übungsreihe fünfmal wiederholen,
dazwischen je 60 Sekunden Pause**

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
Burpee	5	15
Planks	5	60 Sek.
Kniebeugen in stehendes Schulterdrücken	5	15
Kniebeugen ins Springen	5	15
Bicycle Crunch	5	15
Springen mit 90-Grad Drehung	5	15



ÜBUNG

Burpee

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Aus dem aufrechten Stand in die Hocke absenken, dabei mit den Beinen nach hinten springen und in Plank-Position landen.

Anschließend mit den Beinen wieder zu den Armen springen und so hoch wie möglich in die Luft springen, weich landen.

Übung so schnell wie möglich wiederholen, dabei auf eine korrekte Ausführung achten.

Was bringen Burpees?

Diese Übung wird von allen gehasst und trotzdem durchgeführt. Das liegt daran, dass Burpees sehr intensiv sind und den ganzen Körper trainieren.



ÜBUNG

Planks

Sätze 5

60 Sekunden

METHODE

Hände direkt unter den Schultern platzieren, wie zur Vorbereitung auf Liegestütze.

Po- und Bauchmuskeln anspannen, um den Körper zu stabilisieren, und den Rücken gerade halten.

Diese Position möglichst lange halten, ohne die Form zu verlieren (darauf achten, dass der Po nicht durchhängt!)

Intensivere Variante:

Versuche, deine Hände einzeln zur Brust zu heben, während dein Körper stabil bleibt.



ÜBUNG

Kniebeugen in stehendes Schulterdrücken

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Schulterbreiter Stand mit Kurz- oder Langhantel auf den Schultern, wobei die Zehen leicht nach außen zeigen sollten.

Einatmen, Knie beugen und in die Hocke gehen. Dabei darauf achten, dass die Knie hinter den Zehen, der Oberkörper aufrecht und der Rücken gerade bleiben.

Fersen in den Boden drücken und aufstehen, Hanteln dabei nach oben drücken bis die Arme vollständig gestreckt sind. Hanteln während der nächsten Kniebeuge wieder absenken.



ÜBUNG

Kniebeugen ins Springen

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Schulterbreiter Stand, wobei die Zehen leicht nach außen zeigen sollten.

Einatmen, Knie beugen und in die Hocke gehen. Dabei darauf achten, dass die Knie hinter den Zehen, der Oberkörper aufrecht und der Rücken gerade bleiben.

Fersen in den Boden drücken und aufstehen, dabei mit den Armen Schwung holen und springen.

Möglichst weich landen und wiederholen.



ÜBUNG

Bicycle Crunch

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Am Rücken liegen und Kopf und Schultern leicht anheben.

Hände seitlich am Kopf halten, ohne das Genick zu verspannen.

Beine vom Boden abheben, ein Knie zum Gesicht beugen und das andere Bein gleichzeitig vom Körper weg ausstrecken.

Oberkörper drehen, so dass ein Ellenbogen das gegenüberliegende, abgewinkelte Knie berührt.

Was bringen Bicycle Crunches?

Sie trainieren gleichzeitig die oberen und unteren sowie die schrägen Bauchmuskeln, alles in einer einzigen Bewegung!



ÜBUNG

Springen mit 90-Grad Drehung

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Mit gehobenen Händen, geradem Oberkörper und leicht gebeugten Knien beidbeinig vom Boden abdrücken und die Knie vor der Brust anwinkeln.

Hüfte in der Luft drehen, wobei die Brust weiterhin nach vorne zeigen sollte. Auf beiden Beinen landen und in der anderen Richtung wiederholen.

ÜBUNGEN

HIIT Workouts für zu Hause

Workout Vier

**Übungsreihe fünfmal wiederholen,
dazwischen je 60 Sekunden Pause**

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
Kniebeugen ins Springen	5	15
Burpee	5	15
Liegestütze	5	15
Trizeps-Dips	5	15
Ausfallschritte	5	15
30-Sekunden-Sprint auf der Stelle	5	1



ÜBUNG

Kniebeugen ins Springen

Sätze 5

Wiederholungen 15

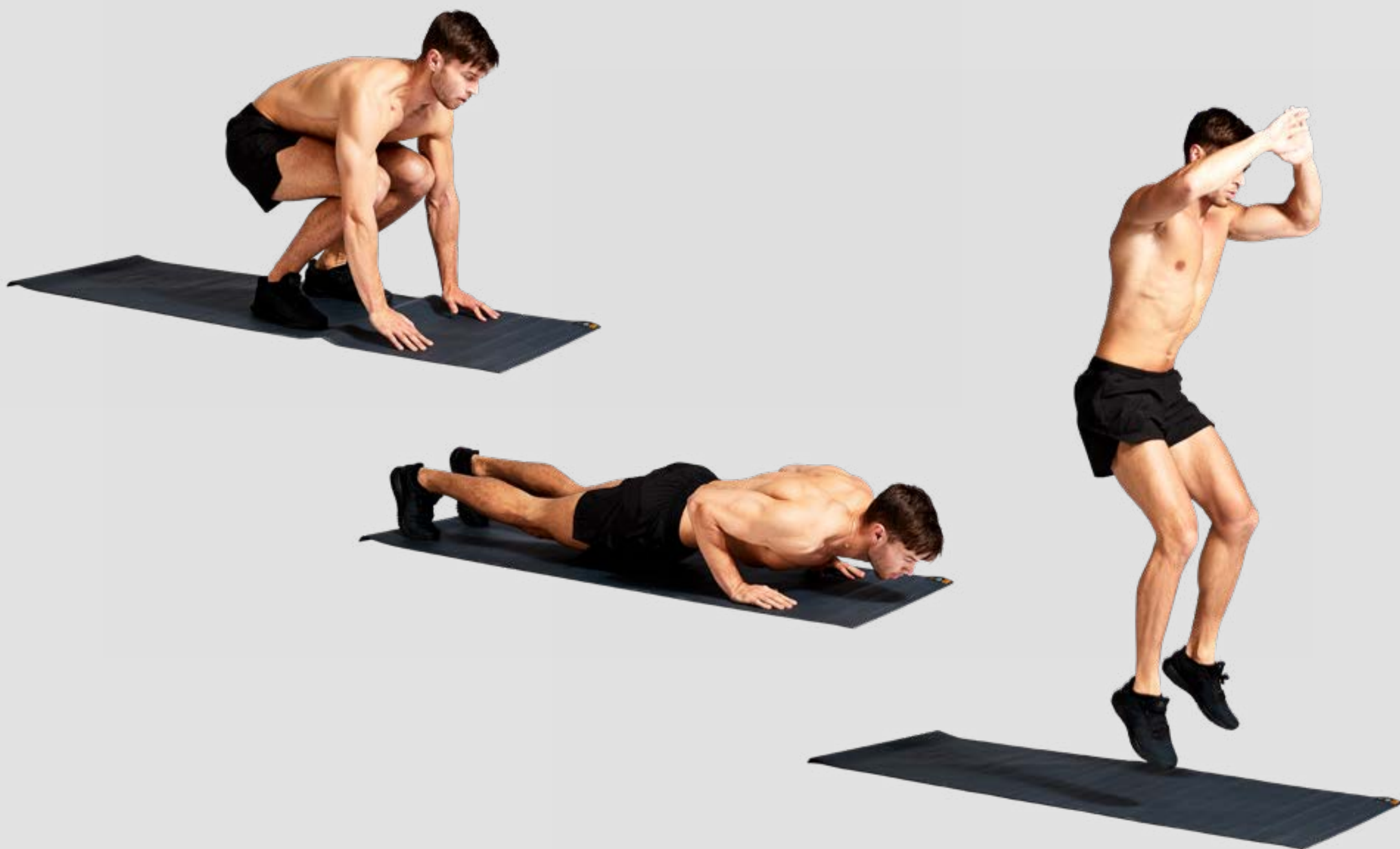
METHODE

Schulterbreiter Stand, wobei die Zehen leicht nach außen zeigen sollten.

Einatmen, Knie beugen und in die Hocke gehen. Dabei darauf achten, dass die Knie hinter den Zehen, der Oberkörper aufrecht und der Rücken gerade bleiben.

Fersen in den Boden drücken und aufstehen, dabei mit den Armen Schwung holen und springen.

Möglichst weich landen und wiederholen.



ÜBUNG

Burpee

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Aus dem aufrechten Stand in die Hocke absenken, dabei mit den Beinen nach hinten springen und in Plank-Position landen.

Anschließend mit den Beinen wieder zu den Armen springen und so hoch wie möglich in die Luft springen, weich landen.

Übung so schnell wie möglich wiederholen, dabei auf eine korrekte Ausführung achten.



ÜBUNG

Liegestütze

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Aus der Bauchlage mit etwas mehr als schulterbreiten Armen auf die Zehen drücken.

Bauchmuskulatur anspannen, um den Körper gerade zu halten, und die Arme vollständig strecken, Ellenbogen dabei möglichst nahe am Körper halten.

Zurück in die Ausgangsposition absenken und wiederholen.

Einfachere Variante:

Wenn du noch keine vollen Liegestütze schaffst, lege die Knie am Boden ab.



ÜBUNG

Trizeps-Dips

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Hände hinter dem Rücken schulterbreit auf einer stabilen Bank oder einem Stuhl abstützen.

Arme ausstrecken, Ellenbogen dabei leicht gebeugt halten (um die Gelenke weniger zu belasten), dann bis zu einem 90-Grad-Winkel absenken.

Wieder ausstrecken und wiederholen.



ÜBUNG

Ausfallschritte

Sätze 5

Wiederholungen 15

METHODE

Hüftbreiter, aufrechter Stand, Brustkorb anheben, Bauch- und Pomuskulatur anspannen und mit einem Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne machen.

Absenken, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden ist, dabei darauf achten, dass die Knie hinter den Zehen bleiben.

Mit dem hinteren Bein nach vorne steigen und die Bewegung wiederholen.



ÜBUNG

30-Sekunden-Sprint auf der Stelle

Sätze 5

Wiederholungen 1

METHODE

Sprinte 30 Sekunden lange so schnell du kannst, ohne dich von der Stelle zu bewegen. 10 Sekunden Pause und anschließend wiederholen.

Warum einen Sprint?

Hochintensive Übungen verbrennen mehr Fett und bringen den Stoffwechsel in Schwung.

WIE DU DEINEN FORTSCHRITT MESSEN KANNST

01

Fotos machen

Es ist manchmal nicht leicht, Veränderungen wahrzunehmen, wenn man sich jeden Tag selbst sieht. Mach ein Foto, bevor du mit dem Abnehmen beginnst, und auch danach regelmäßig, damit du sehen kannst, was du mit deiner harten Arbeit erreichst. Du solltest immer die gleiche Kleidung tragen und die Fotos im gleichen Licht machen, damit dir auch die kleinste Veränderung nicht entgeht.

02

Notiere deine persönlichen Bestleistungen

Schreib dir auf, in wie weit du dich verbessert hast und aktualisiere deine Bestleistungen, sobald du dich übertrumpfst. Dasselbe kannst du auch mit Höchstgeschwindigkeiten beim Laufen machen. So siehst du immer, wie viele Fortschritte du seit dem Anfang gemacht hast.

03

Körpermaße

Das bedeutet nicht, dass du dich jeden Tag abwiegen sollst. Miss stattdessen deinen Taillen-, Oberschenkel- und Oberarmumfang, um zu sehen, wie viel schmaler deine Hüfte geworden ist oder wie viel Muskelmasse du zugelegt hast.

04

Wie passt dir deine Kleidung?

Wenn du Gewicht verlieren möchtest, wirst du wahrscheinlich bald eine kleinere Kleidergröße brauchen. Wenn deine Jeans etwas lockerer sitzt oder du dir sogar eine kleinere Jeans kaufen musstest, ist das ein Zeichen, dass du auf dem richtigen Weg bist.

WARUM MACHE ICH KEINE FORTSCHRITTE MEHR?

01

Unkorrektes Aufzeichnen deiner Mahlzeiten

Bereitest du deinen Porridge beim Frühstück nach Gefühl zu oder zählst du den Mokka vielleicht nicht mit? Es ist kein Drama, wenn du ab und zu zu viele oder zu wenige Kalorien zu dir nimmst, aber wenn du feststellst, dass du keine Fortschritte mehr machst, solltest du wahrscheinlich genauer auf deine Kalorien- und Makronährstoffzufuhr achten.

02

Mangelnde Kontinuität im Training oder bei der Ernährung

Wenn du nicht mehr regelmäßig ins Fitnessstudio gehst oder dir öfters etwas gönnst, solltest du nicht erwarten, Erfolge zu sehen. Halte dich an deinen Trainingsplan und verzichte auf den ein oder anderen Leckerbissen.

03

Mangelnde Abwechslung oder Intensität der Workouts

Verbringst du die meiste Zeit während deines Trainings sitzend am Telefon? Leider verbrennt das Scrollen nicht ganz so viele Kalorien. Versuche, dir im Training immer wieder neue Herausforderungen zu stellen und in der Zeit, die dir zur Verfügung steht, alles zu geben.

04

Dein Ziel ist zu ungenau/unrealistisch

Wenn dein Hauptziel "Fettabnahme" oder "Muskelaufbau" lautet, wirkt das möglicherweise etwas schwammig und nicht greifbar. Denke darüber nach, warum du abnehmen möchtest, und setze dir kleine Zwischenziele auf dem Weg zum Hauptziel. Zum Beispiel könntest du dir ein Outfit überlegen, das dir bis zu einem gewissen Zeitpunkt passen soll, und dir vornehmen, bis dahin 80 % der Zeit gesund zu essen und 4 bis 5 Mal pro Woche zu trainieren.



SO GELANGST DU BESTIMMT AN DEIN ZIEL

Ein Ernährungs- und Trainingsplan ist eine gute Basis, aber wie kannst du für Spaß, Durchhaltevermögen und Erfolg sorgen? Unsere Top-Tipps:

01 Iss viele Ballaststoffe

Studien haben gezeigt, dass Ballaststoffe dir helfen, deine Ernährung auf Kurs zu halten, da man sich länger satt fühlt.

02 Verzichte auf Alkohol

Du hast wahrscheinlich gehofft, dass wir nicht darauf zu sprechen kommen, aber Alkohol ist extrem kalorienreich und bietet einen geringen Nährwert. Es ist in Ordnung, sich ab und zu etwas zu gönnen, aber es sollte nicht zur Angewohnheit werden, regelmäßig viel zu trinken.

03 Stress abbauen

Die Nebenniere schüttet bei Stress Cortisol aus. Ein hoher Cortisolspiegel kann den Appetit anregen und Fettspeicher am Bauch fördern. Du solltest dir daher regelmäßige Pausen gönnen und entspannen.

04 Essen abwiegen

Indem du dein Essen genau abwiegst, weißt du genau, ob du die richtige Kalorienmenge zu dir nimmst. Außerdem kannst du deinen Ernährungsplan so leichter anpassen, wenn du etwas mehr oder weniger essen möchtest.



05 Kontinuität

Du solltest dir auf jeden Fall ab und zu etwas gönnen, aber nur, wenn du 80 % der Zeit regelmäßig Sport treibst und gesund isst, wirst du Erfolge sehen.

06 Viel Wasser trinken

Verzichte auf kalorienreiche und zuckerhaltige Getränke und trinke Wasser. Ein Glas Wasser vor einer Mahlzeit hilft oft auch, weniger zu essen.

07 Abwechslungsreiche Ernährung

Nichts macht Diäten schwieriger als langweiliges Essen. Verwende daher Gewürze, probiere immer wieder neue Gemüsearten und experimentiere mit verschiedenen Kombinationen von Lebensmitteln.

08 Fortschritte aufzeichnen

Die größte Motivation ist zu sehen, wie dein Körper sich zum Positiven verändert. Du solltest daher regelmäßig Fotos machen, deinen Körper abmessen und deine Höchstleistungen im Fitnessstudio notieren, damit du Ende der Woche etwas hast, auf das du stolz sein kannst.

Schlusswort

Du bist bereits weit gekommen - gib nicht auf! Vergiss nicht, dass Gesundheit und Fitness Dinge sind, die uns ein Leben lang begleiten und es dabei immer wieder bessere und schlechtere Zeiten geben wird.

Der Trick ist, dir immer wieder neue Herausforderungen zu suchen und einen Lebensstil zu finden, mit dem du langfristig glücklich werden kannst.