

FUEL YOUR AMBITION

Inhalt

Tippen, um zum Bereich zu wechseln

Einleitung

Versorge deinen Körper mit den nötigen Nährstoffen

Nahrungsergänzungsmittel

Workouts zur Förderung des Gewichtsverlusts

Schlag zurück und verliere das Ziel nicht aus den Augen

So gelangst du bestimmt an dein Ziel

Schlusswort

Einleitung

Hast du alle Fitnesstrends ausprobiert und bist wieder bei null angelangt?

Wir verstehen dich nur zu gut.

Es ist an der Zeit, Radikaldiäten aufzugeben und unserem Ratgeber zu folgen, um langfristig einen gesünderen und stärkeren Körper zu entwickeln.

Wir zeigen dir, wie eine richtige Diät aussieht, wie du köstliche Mahlzeiten zubereiten und wie du effizient und intensiv trainieren kannst.

Wir unterstützen dich auf deinem Weg zu einem nachhaltig gesünderen Leben.



Versorge deinen Körper mit den nötigen Nährstoffen

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 Überblick

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		MODERATE AKTIVITÄT		AKTIV	
	Du machst nicht viel Sport, nur die Aktivitäten des täglichen Lebens (kcal)		Ein paar Trainingseinheiten oder lange Spaziergänge pro Woche (kcal)		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 abzunehmen.

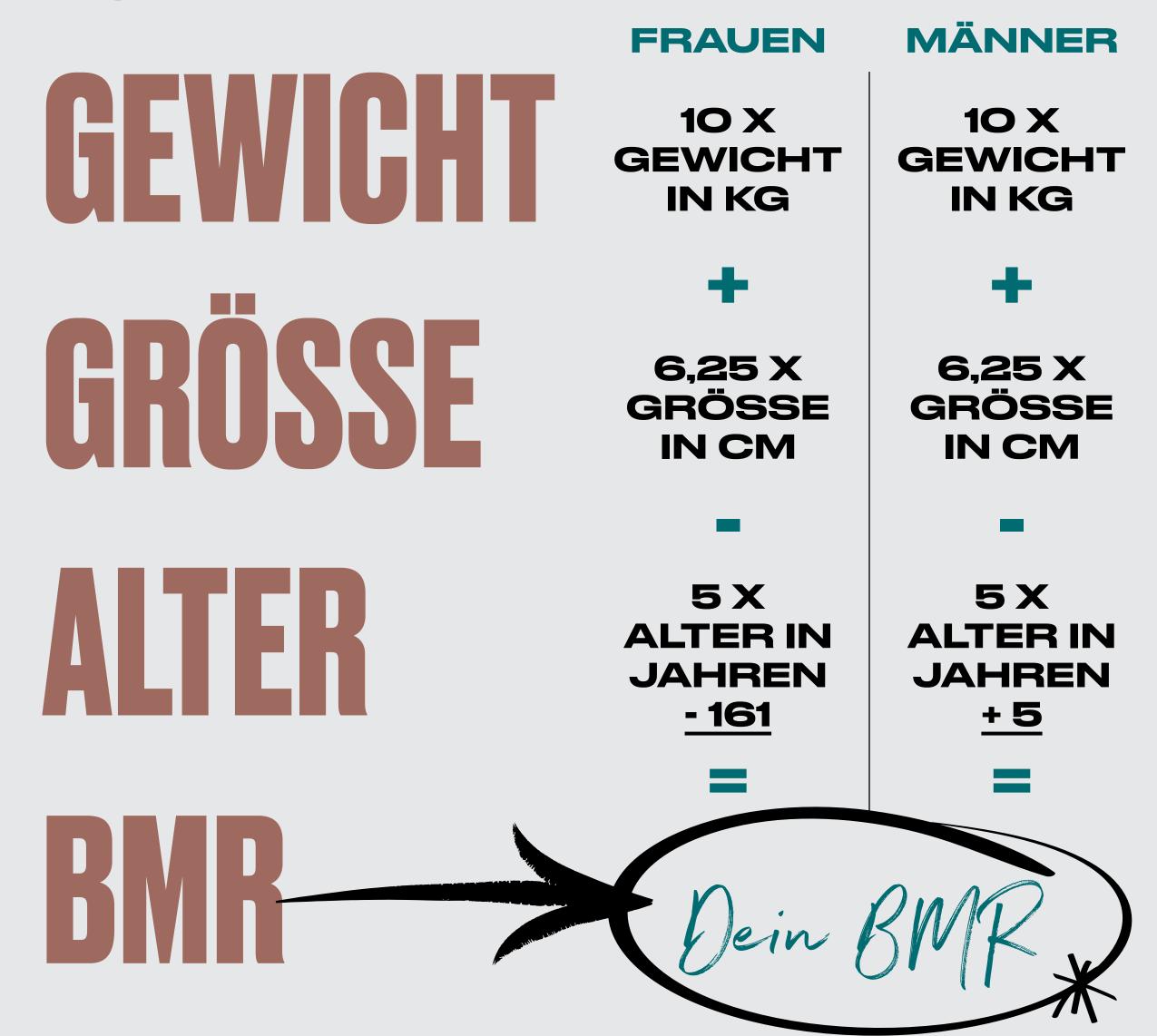
1. SCHRITT -

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:



2. SCHRITT

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



3. SCHRITT

Rechne als nächstes deinen Ziel-TDEE zur Gewichtsreduktion aus

Um ungefähr ein halbes Kilogramm pro Woche abzunehmen, solltest du ca. 500 kcal von deinem TDEE abziehen. Der Körper wird die restlichen Kalorien aus deinen Energiespeichern beziehen. Er kann dazu sowohl Fett-, als auch Muskelgewebe abbauen. Um möglichst wenig Muskelgewebe zu verlieren und deinen BMR möglichst hoch zu halten, musst du regelmäßig mit Gewichten trainieren und ausreichend Protein zu dir nehmen (wird später noch genauer besprochen).

Berechne deinen Kalorienbedarf alle paar Wochen neu. Je mehr Gewicht du verlierst, desto weniger Kalorien benötigst du. Aus diesem Grund verlangsamt sich der Fortschritt häufig nach längeren Abnehmphasen.



MAKRONAHR-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

1. SCHRITT

Wie viel Protein?

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

keine Muskelmasse abgebaut
wird, da dein Körper sonst we
Kalorien verbrennen würde.
Wissenschaftler empfehlen, b

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.

Es ist unglaublich wichtig, beim Abnehmen darauf zu achten, dass keine Muskelmasse abgebaut wird, da dein Körper sonst weniger Kalorien verbrennen würde. Wissenschaftler empfehlen, bei einer kalorienreduzierten Diät pro Tag 2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu essen, um einen Muskelabbau zu vermeiden.

Multipliziere dein Gewicht in kg einfach mit 2, 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 2 = TÄGLICHE EIWEISSMENGE IN GRAMM
TÄGLICHE EIWEISSMENGE IN GRAMM X 4 = KALORIEN

DEIN ZIEL-TDEE – KALORIEN =

Deine verbleibenden

Kalorien

2. SCHRITT-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. 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.



3. SCHRITT

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 Proteinund 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

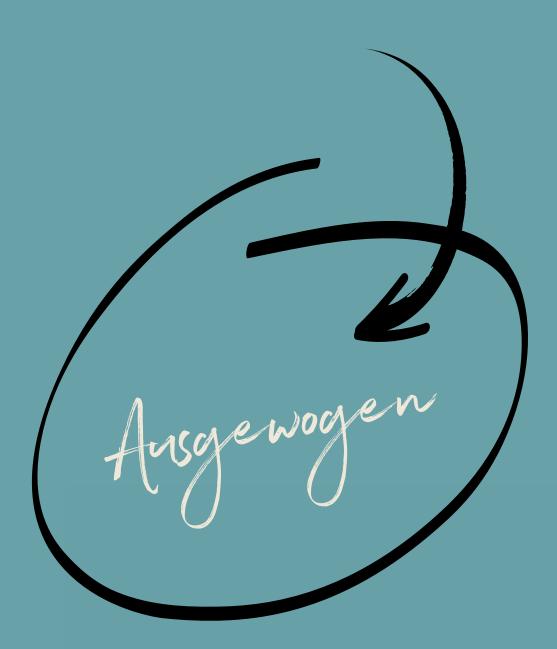
FETTKALORIEN DANN / 4 = KOHLENHYDRATE IN

GRAMM

ZURÜCK ZUM MENÜ

UNKOMPLIZIERTER ERNÄHRUNGSPLAN ZUMABNEHMEN

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

Omelett aus zwei Eiern mit gemischtem Gemüse (Tomaten, Pilze, Zwiebel usw.), Avocado und Mozzarella

MITTAGESSEN

Ofenkartoffel mit Baked Beans und gemischtem Salat

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

ABENDESSEN

Gebratene Reisnudeln mit Huhn und Gemüse WARUM?

Hühnerfleisch und Eier enthalten viel Leucin; eine Aminosäure, die den Muskelaufbau fördert.

Ein guter Grund, Avocados zu lieben: Sie sind voller gesunder Fette.



Beeren sind reich an Polyphenolen, welche antioxidative Eigenschaften haben.

Fisch macht fit -Thunfisch ist eine gute Quelle für mageres Protein und Omega-6-Fettsäuren.

DIENSTAG

FRÜHSTÜCK

Fettfreier Naturjoghurt mit gemischten Beeren und Knuspermüsli

MITTAGESSEN

Salade Niçoise mit **Thunfisch**

ZWISCHEN-**MAHLZEIT**

Vollkorntoast mit Erdnussbutter und Bananen

ABENDESSEN

Mageres Rindersteak mit gebackener Süßkartoffel, Spargel und Broccolini

MITTWOCH

FRÜHSTÜCK

Porridge mit gemischten Saaten und Walnüssen

MITTAGESSEN

Salat mit Couscous, Kichererbsen und Granatapfel

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Knäckebrot mit Avocado und Salsa

ABENDESSEN

Spaghetti Bolognese mit Putenhackfleisch und Salat

WARUM?

Putenhackfleisch ist magerer als Rinderhackfleisch und hilft dir, den Anteil gesättigter Fette in deiner Ernährung zu reduzieren.



DONNERSTAG

FRÜHSTÜCK

Super Green Smoothie (Grünkohl, Spinat, Bananen, Leinsamen, Joghurt)

MITTAGESSEN

Wrap mit Hähnchen, Avocado und Hummus

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Apfel- und Karottensticks mit Mandelbutter

ABENDESSEN

Gebratenes
Thunfischsteak und
Süßkartoffel-Wedges
(Rezept siehe unten)

WARUM?

Niemand würde Grünkohl pur essen, aber nachdem er eine hervorragende Quelle für Kalzium, Vitamin K und Antioxidantien ist, verpacken wir ihn in einem Smoothie.



FREITAG

FRÜHSTÜCK

Overnight-Oats mit Schokolade und Erdnussbutter (Rezept siehe unten)

MITTAGESSEN

Kichererbsen- und Spinat-Curry mit würzigem Couscous

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Kaffee-Schokoladen-Proteinsmoothie (Rezept siehe unten)

ABENDESSEN

Gebackenes Lachsfilet mit Ziegenkäse-Walnuss-Apfelsalat

WARUM?

Kichererbsen enthalten sehr viel Protein, haben einen niedrigen GI und sind eine hervorragende Ballaststoffquelle, was Sättigungsgefühl und Gewichtsverlust fördert.



SAMSTAG

FRÜHSTÜCK

Beeren-Bete-Proteinsmoothie (Whey Protein Pulver Vanille, Tiefkühl-Beerenmix, Rote Bete)

MITTAGESSEN

Räucherlachs, Frischkäse und Avocado auf einem Vollkorn-Bagel

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Dunkle Schokolade mit mindestens 70 % Kakao

ABENDESSEN

Grünes Thai-Curry mit Hähnchen, Cashews und Jasminreis

WARUM?

Rote Bete hat einen hohen Nitratgehalt, was deine Leistung im Fitnessstudio fördert.

Wir empfehlen außerdem, Milchschokolade durch dunkle Schokolade zu ersetzen; sie enthält viele Antioxidantien und weniger Zucker.



SONNTAG

FRÜHSTÜCK

Rohschinken, Rührei und Spinat auf Vollkorntoast

MITTAGESSEN

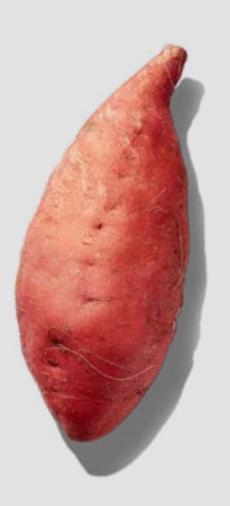
Low-Carb-Burritos im Glas (Rezept siehe unten)

ZWISCHEN-MAHLZEIT

Proteinriegel

ABENDESSEN

Süßkartoffelsuppe mit Kokos und Chili mit Vollkornbrötchen



WARUM?

Rohschinken ist ein hervorragender Leckerbissen zum Frühstück und enthält weniger gesättigte Fette und Kalorien als normaler Speck.





FRÜHSTÜCK

Overnight-Oats mit Schokolade und Erdnussbutter

Möchtest du dich ein bisschen verwöhnen? Dieses Rezept ist ohne Zuckerzusatz, schmeckt aber trotzdem fantastisch schokoladig und süß.

KCAL 491

FETT 24 g

PROTEIN 32 g

CARBS 8 g

ZUTATEN

60 g Haferflocken

1/2 Messlöffel Impact Whey Protein Vanille

1 EL Bio Chia Samen

1 EL Kakaopulver

1 EL Naturbelassene Erdnussbutter

150 ml Milch

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mischen und in ein Glas geben.

Mindestens zwei Stunden oder über Nacht im Kühlschrank einweichen lassen.





MITTAGESSEN

Low-Carb-Burritos im Glas

Beim Befüllen von Einweckgläsern sollte immer mit den flüssigen Zutaten begonnen werden, damit die restlichen Zutaten im Kühlschrank nicht aufgeweicht werden. Einfach schütteln und essen, wenn du Hunger hast!

KCAL 421

FETT 23 g PROTEIN 36 g

CARBS19 g

ZUTATEN

4 Stück Hühnerbrust

1 TL Kokosnussöl

4 Tomaten (fein gehackt)

1 rote Zwiebel (fein gehackt)

Brise Salz und Pfeffer

1 Limette (Saft)

4 Beutel (400 g) kalorienarmer Reis

200 g Dose Zuckermais (abgetropft)

2 Avocados

2 Little-Gem-Salatköpfe (gehackt)

8 EL Saure Sahne

Frühlingszwiebel als Garnitur

ZUBEREITUNG

Hühnerbrust in Würfel schneiden, würzen und bei mittlerer Hitze in etwas Kokosnussöl braten, bis sie gar ist. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Reis kochen. Unter kaltem Wasser abspülen, dann entweder 1 Minute in der Mikrowelle oder 2–3 Minuten in einer Pfanne aufwärmen. Zur Seite stellen und etwas abkühlen lassen.

Einweckgläser vorbereiten. Gehackte Tomaten und Zwiebel gleichmäßig auf die Gläser verteilen, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und verrühren. In jedes Glas 2 EL saure Sahne geben. Wenn du die Flüssigkeit zuerst einfüllst, ist der Salat auch nach ein paar Tagen im Kühlschrank noch knackig.

Den Zuckermais gleichmäßig auf die Gläser verteilen, Reis, Hühnerbrust, Avocado, Salatblätter und Käse hinzufügen. Deckel verschließen und vier Tage lang ein gesundes Mittagessen genießen!



ABENDESSEN

Gebratenes Thunfisch-Steak und Süsskartoffel-Ecken

Gebratenes Thunfisch-Steak und Süßkartoffel-Ecken sind ein schnelles und gesundes Abendessen.

KCAL 291

FETT 25 g

PROTEIN 12 g

CARBS 20 g

ZUTATEN

Für die Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln

1 EL Mehl

1/2 TL Salz

1/2 TL schwarzer Pfeffer

1/2 EL Kokosnussöl (geschmolzen)

Für den Rest:

2 je 120 g schwere Thunfischsteaks

1 EL rosa Pfefferkörner

1 TL grobes Meersalz

1 EL Kokosnussöl

1 Zitrone (in Spalten)

Dein Lieblingsgemüse

ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln in Scheiben schneiden. Mit Mehl, Salz, Pfeffer und geschmolzenem Kokosnussöl beträufeln, bis sie gleichmäßig überzogen sind (so werden sie extra knusprig). Auf einem Backblech verteilen und bei 200°C ca. 25 Minuten backen.

Jedes Steak mit rosa Pfefferkörnen (zerstoßen) und Seesalz panieren und anschließend bei starker Hitze im Kokosnussöl braten. Wenn das Öl zu rauchen beginnt, Thunfischsteaks einlegen und auf beiden Seiten 45 Sekunden braten bzw. 2 Minuten, wenn du ein durchgegartes Steak bevorzugst.

Mit Zitronenspalten und deinem Lieblingsgemüse servieren.





SHAKE

Kaffee-Schokoladen-Proteinsmoothie

Dieser köstliche Protein-Milchshake ist der perfekte Frühstücksshake, um morgens in die Gänge zu kommen.

KCAL 279

FETT 3 g

PROTEIN 31 g

CARBS 35 g

ZUTATEN

200 ml Milch

100 ml Kaffee

1 Messlöffel (30 g) Impact Whey Protein mit Schokoladengeschmack

100 g Banane

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Stabmixer geben und auf höchster Stufe mischen.



WIE KANNICH MEHR GEMÜSE IN MEINE ERNÄHRUNG EINBAUEN?

Hast du gewusst, dass zwei Drittel der Menschheit es nicht schaffen, die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen? Im Folgenden zeigen wir dir fünf Möglichkeiten, wie du Gemüse ganz einfach in jede Mahlzeit einbauen kannst.

01

Zaubere einen Smoothie

Mixe deine täglichen fünf Portionen Obst und Gemüse in einem praktischen Smoothie. Du kannst jedes beliebige Obst oder Gemüse verwenden; deiner Kreativität sind also keine Grenzen gesetzt!

02

Cremige Suppen

Wozu an rohen Karotten und Brokkoli knabbern? Bereite sie als Suppe zu, schneide eine dicke Scheibe Brot ab, und schon hast du eine köstliche Mahlzeit.

03

Frühstück für Champions

Genieße jeden Tag ein Frühstück, das du ohne zu zögern auf Instagram posten kannst und gleichzeitig deine Gesundheit fördert: Garniere deinen Porridge oder deine Zerealien einfach mit ein paar Beeren.

04

Snack-Attacke

Ersetze Schokolade und Chips durch knackige Karottensticks oder einen saftigen Apfel. Das klingt ein bisschen traurig? Dippe sie in einen köstlichen Dip wie Hummus oder Nussbutter, die noch dazu viele gesunde Fette enthalten.

05

Saucen

Gemüse pur kann langweilig werden, das können wir nicht leugnen. In einer Sauce nimmt Gemüse aber köstliche Aromen auf und macht deine Lieblingsspeisen cremiger und farbenfroher – perfekt!





Nahrungsergänzungsmittel

Es gibt viele Gründe, beim Abnehmen Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Am wichtigsten ist, dass du dich so immer fit fühlst, die Workouts meistern kannst und die Heißhungerattacken unter Kontrolle bleiben.

Die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel neben einer ausgewogenen Ernährung:



DIETAGESDOSIS



ESSENTIALS

A-Z Multivitamin

Diese Tabletten enthalten eine Vielfalt essentieller Vitamine, sodass du dich jeden Tag in Topform fühlst.

Mehr erfahren

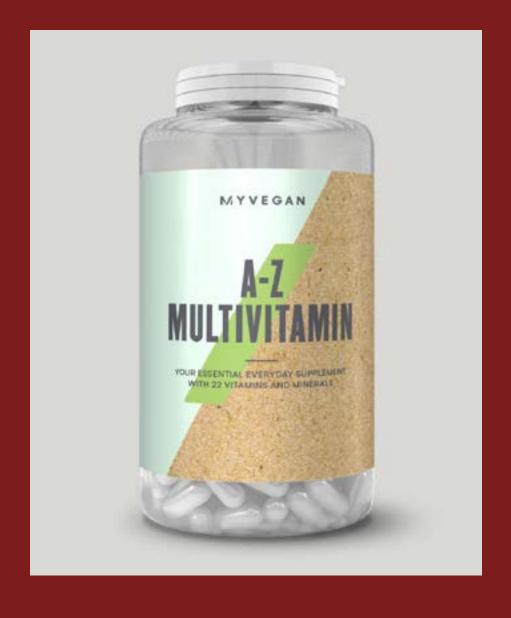


PRO

THE Thermo X

Probiere dieses Multivitaminpräparat mit Kick. Es enthält Koffein und natürliche Pflanzenextrakte, sodass du im Training in Höchstform bist.

Mehr erfahren



VEGAN

Veganes A-Z Multivitamin

Eine praktische Kapsel auf pflanzlicher Basis, die dich mit allen Vitaminen versorgt, die du brauchst, um beim Abnehmen fit und gesund zu bleiben.

PRE-WORKOUT



ESSENTIALS

Pre-Workout Mischung

Lass dich von den Workouts nicht überwältigen. Die 150 g Koffein pro Portion erhöhen nachgewiesenermaßen deine Leistungsfähigkeit, sodass du mehr geben und länger durchhalten kannst.

Mehr erfahren



PRO

THE Pre-Workout

Mit dieser hochmodernen Mischung aus Creatinund Koffein wird das Training zum Kinderspiel und du kannst deinen Erfolg so richtig genießen.

Mehr erfahren



VEGAN

Veganes Pre-Workout

Diese wirkungsvolle Formel auf pflanzlicher Basis besteht aus Extrakten aus grünem Kaffee und grünem Tee – ein natürlicher Koffeinboost für erhöhte Konzentration und längere Ausdauer.

INTRA-WORKOUT



ESSENTIAL

Impact EAA

Eine erstklassige Mischung aller neun essentiellen Aminosäuren und kalorien- und zuckerfrei, sodass du deinen Bedarf an Aminosäuren ohne Gewissensbisse decken kannst.

Mehr erfahren



PRO

THE Amino Energy

Vollgepackt mit allen essentiellen Aminosäuren, darunter 3 g BCAA und 1 g Glutamin. Perfekt für jedes Workout. Außerdem enthält es viel Vitamin C zur Stärkung deines Immunsystems und natürliches Koffein, um deine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

Mehr erfahren



VEGAN

Veganes BCAA Sustain

Eine einfache und erfrischende Lösung, deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen, einschließlich der essentiellen Aminosäuren.

POST-WORKOUT



ESSENTIALS

Clear Whey Isolat

Dieselben muskelaufbaufördernden Eigenschaften, aber viel weniger Kalorien. Genieße dieses erfrischende Getränk nach dem Workout, um die Regeneration zu fördern.

Mehr erfahren



PRO

THE Whey

Eine Mischung der besten Proteine – das ultimative zuckerarme Regenerationsgetränk! Es ist in vielen leckeren Geschmacksrichtungen erhältlich und wird bestimmt bald zu deinem Lieblings-Snack.

Mehr erfahren



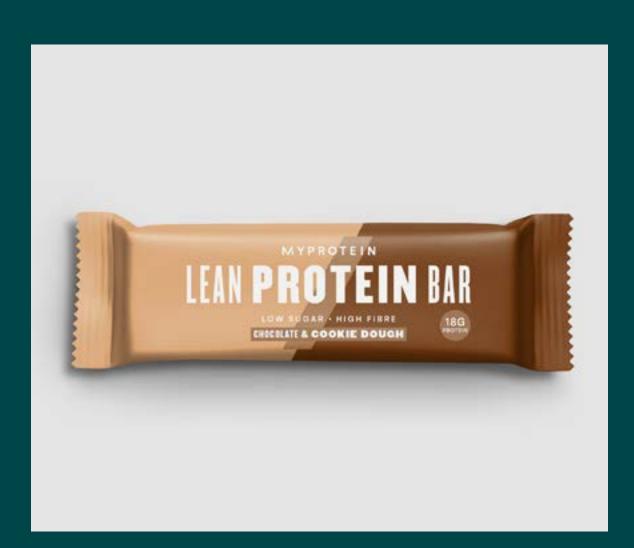
VEGAN

Vegane Proteinmischung

Dieser köstliche Shake macht dich zu einer schlanken, rein pflanzlichen Maschine. Aufgrund des Proteingehalts von 24 g pro Portion ist es das ideale Getränk nach dem Workout.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

SENSATIONELLE SNACKS



ESSENTIALS

Lean Proteinriegel

18 g hochwertiges Protein helfen dir, deinen Heißhunger unter Kontrolle zu behalten. Der perfekte Snack, damit dir beim Training nicht die Energie ausgeht.

Mehr erfahren



PRO

THE Carb Crusher

Dieser köstliche Riegel enthält wenige Kohlenhydrate, viel Protein und noch mehr Vitamine.

Mehr erfahren



VEGAN

Gebackener Protein-Cookie

Kein Grund für ein schlechtes Gewissen: Diese Cookies sind zuckerarm, proteinreich und rein pflanzlich.



Energiegeladene Workouts zum Abnehmen

Obwohl deine Ernährung beim Abnehmen eine große Rolle spielt, ist auch regelmäßige sportliche Betätigung wichtig. So kannst du Fett ab- und Muskeln aufbauen, was deinen Stoffwechsel ankurbelt.

In diesem Abschnitt zeigen wir dir Workouts für eine ganze Woche. Es ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining - ideal zum Abnehmen! 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.



Energiegeladene Workouts zum Abnehmen



Übungsreihe zehnmal wiederholen, dazwischen je 60 Sekunden Pause

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
Kniebeugen mit Eigengewicht	10	15
Ausfallschritte rückwärts mit Eigengewicht	10	15
Liegestütze	10	15
Trizeps-Dips	10	15
Kniebeugen ins Springen	10	15
Planks	10	60 Sek.





Kniebeugen mit Eigengewicht

Sätze 10

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.







Ausfallschritte rückwärts mit Eigengewicht

Sätze 10

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.





Liegestütze

Sätze 10

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.





Trizeps-Dips

Sätze 10

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.





Kniebeugen ins Springen

Sätze 10

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.





Planks

Sätze 10

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

Energiegeladene Workouts zum Abnehmen



Übungsreihe zehnmal wiederholen, dazwischen je 60 Sekunden Pause

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
Ausfallschritte	10	15
Kniebeugen ins Springen	10	15
Step-ups	10	15
Liegestütze	10	15
30-Sekunden-Sprint auf der Stelle	10	1
Sit-ups	10	15



Ausfallschritte

Sätze 10

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!





Kniebeugen ins Springen

Sätze 10

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.







Step-ups

Sätze 10

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.





Liegestütze

Sätze 10

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.







30-Sekunden-Sprint auf der Stelle

Sätze 10

Wiederholungen 1

METHODE

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





Sit-ups

Sätze 10

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

Energiegeladene Workouts zum Abnehmen



Übungsreihe zehnmal wiederholen, dazwischen je 60 Sekunden Pause

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
Burpee	10	15
Planks	10	60 Sek.
Kniebeugen in stehendes Schulterdrücken	10	15
Kniebeugen ins Springen	10	15
Bicycle Crunch	10	15
Springen mit 90-Grad Drehur	ng 10	15



Burpee

Sätze 10

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.





Planks

Sätze 10

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.





Kniebeugen in stehendes Schulterdrücken

Sätze 10

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.





Kniebeugen ins Springen

Sätze 10

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.





Bicycle Crunch

Sätze 10

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!







Springen mit 90-Grad Drehung

Sätze 10

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

Energiegeladene Workouts zum Abnehmen



Übungsreihe zehnmal wiederholen, dazwischen je 60 Sekunden Pause

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
Kniebeugen ins Springen	10	15
Burpee	10	15
Liegestütze	10	15
Trizeps-Dips	10	15
Ausfallschritte	10	15
30-Sekunden-Sprint auf der Stelle	10	1



Kniebeugen ins Springen

Sätze 10 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.





Burpee

Sätze 10

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.





Liegestütze

Sätze 10

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.





Trizeps-Dips

Sätze 10

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.





Ausfallschritte

Sätze 10

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.







30-Sekunden-Sprint auf der Stelle

Sätze 10

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, welche Gewichte du heben kannst 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 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 im Fitnessstudio am Handy? Leider verbrennst du beim Scrollen nicht ganz so viele Kalorien wie am Laufband. 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 "Abnehmen" 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.





SOGELANGST 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:

O1 Iss viele Ballaststoffe

Studien haben gezeigt, dass Ballaststoffe beim Abnehmen helfen, 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.

96 Viel Wasser trinken

Verzichte auf kalorienreiche Kaffeegetränke aus dem Supermarkt 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.

