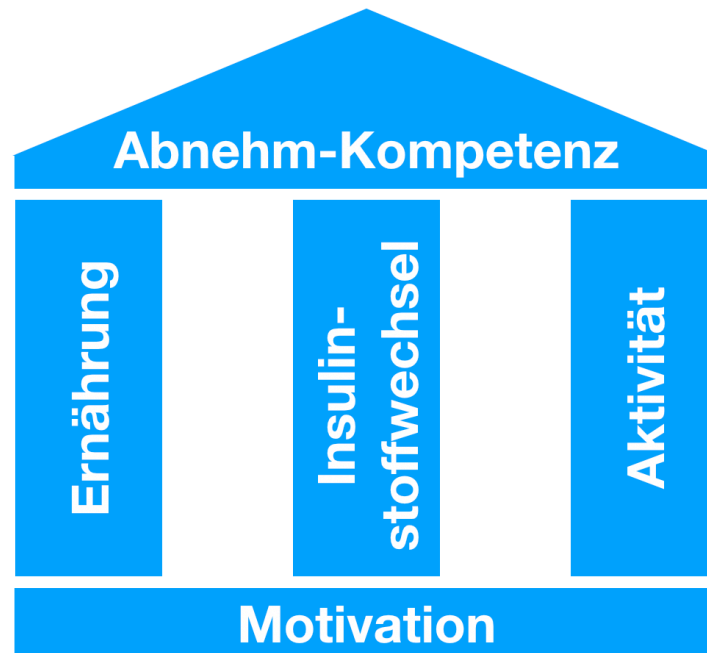


1. Die Abnehmglück-Formel

Die Ernährungs-Basics sind Bestandteil der Abnehmglück-Formel. Sie gehören thematisch zur 1. Säule. Hier bekommst du nochmal eine Übersicht über die 3 Säulen der Abnehmglück-Formel, nämlich Ernährung, Insulinstoffwechsel sowie Aktivitäten (nicht-sportliche und sportliche). Im Verlauf des Coachings werden wir uns Stück für Stück in allen 3 Bereichen massiv verbessern.



2. Deine Ernährungs-Basics

1. Kein Cheat Day!

Ein cheat day hilft dir langfristig nicht weiter. Die Wahrscheinlichkeit ist extrem groß, dass du durch einen cheat Day aus dem Rhythmus kommst. Wir belohnen uns ohnehin im Rahmen der normalen Ernährung immer wieder. Deshalb brauchen wir auch keinen cheat Day. Ein cheat day suggeriert auch immer, dass du dich während der anderen Tage „quälen“ musst und das ist ohnehin nicht mein Verständnis von nachhaltigem Abnehmen.

2. Maximal 45 % Kohlenhydrate an den Tages-Kalorien

Wir machen hier kein Low Carb, dennoch haben wir die Menge der Kohlenhydrate im Blick und nehmen hier eine moderate Menge von etwa 45 % gemessen an den Gesamt-Kalorien. Die Qualität dieser Kohlenhydrate ist ohnehin mindestens genau so wichtig als die Menge.

3. Etwa 25 bis 50 g Fructose (je nach Körpergewicht)

Innerhalb der Kohlenhydrate achten wir besonders auf den Fructosekonsum. Der Fructose kann nur von der Leber verstoffwechselt werden und sollte deshalb in einem gewissen Rahmen bleiben. Wesentlich mehr als 50 g Fructose solltest du am Tag nicht zu dir nehmen. Denn wenn der Fructose nicht verstoffwechselt werden kann, dann wandelt ihn die Leber in Fett um. Dies ist dann die Entwicklung einer nichtalkoholischen Fettleber.

4. Kein Haushaltszucker, nur natürliche Süße oder Erythrit

Kommen wir nun zur Qualität der Kohlenhydrate. Wir streichen die kurzkettigen, unnatürlichen Kohlenhydrate weitestgehend aus unserer Ernährung. Wir backen mit Erythrit und nutzen in den übrigen Speisen die natürliche und ebenfalls wunderbar schmeckende Süße.

5. Mindestens 30 g Ballaststoffe (bei besonders wenigen Kalorien sind auch 25 g ok)

Kommen wir im Rahmen der Qualität der Kohlenhydrate auch gleich zu den Ballaststoffen. Dies sind die langkettigen Kohlenhydrate, die besonders günstig auf den Blutzucker- und Insulinspiegel wirken. Außerdem fördern sie auch deine Gesundheit - insbesondere die Magen-Darm-Gesundheit - erheblich. Pro Tag solltest du mindestens 30 g Ballaststoffe essen.

6. Etwa 1,4 g Protein je kg Körpergewicht (bei unter 100 kg) bzw. 1 bis 1,2 g Protein je kg Körpergewicht (bei über 100 kg)

Beim Abnehmen sollten wir unbedingt die Vorteile von Protein nutzen. Deshalb plane ich 1,4 g Protein pro kg Körpergewicht ein, falls du unter 100 kg wiegst. Wiegst du aktuell über 100 kg, dann genügen auch etwa 1 bis 1,2 g Protein pro kg Körpergewicht. Protein liefert tolle Abnehm-Vorteile. Proteinreiche Lebensmittel machen dich wunderbar satt. Außerdem wird bei der Verdauung von Protein unheimlich viele Energie benötigt. Deshalb verbrennst du alleine durch die Verdauung von Protein schon wieder rund 30 % der aufgenommenen Kalorien. Dieser Effekt heißt „nahrungsbedingte Thermogenese“.

7. Moderater Fett-Anteil von etwa 25 % an den Gesamt-Kalorien

Wir achten auf einen moderaten Fett-Anteil von rund 25 %. So schaffen wir es, dass der Testosteron-Level nicht zu weit abfällt. Außerdem benötigen wir hochwertige Fette aus vielerlei gesundheitlicher Hinsicht.

8. Nur Wasser, ungesüßten Tee und Kaffee

Wir nehmen im Optimalfall nur kalorienfreie Getränke und damit Wasser, ungesüßten Tee sowie Kaffee zu uns. Es macht keinen Sinn, Kalorien über Getränke zu sich zu nehmen, denn diese sättigen dich überhaupt nicht.

9. Mindestens 30 ml pro kg pro Tag

Was die Menge betrifft, kannst du dich an folgender Faustregel orientieren: 30 ml Wasser pro kg Körpergewicht.

10. Kein Alkohol

Da wir auf kalorienreiche Getränke verzichten möchten, verzichten wir auch (weitestgehend) auf Alkohol. Der Alkohol macht es dir jedenfalls wesentlich schwerer, an dein Ziel zu kommen. Zum einen liefert er eine ganze Menge an Kalorien und zum anderen werden dadurch unsere Stoffwechsel-Abläufe massiv beeinträchtigt.

11. Mindestens 3 Stunden, aber besser 4 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten

Zwischen den Mahlzeiten solltest du einen gewissen zeitlichen Abstand lassen. So gibst du deinem Insulinspiegel die Chance, sich nach jeder Mahlzeit wieder zu erholen und zu senken. Dies ist wichtig, denn nur bei einem gut regulierten Insulinspiegel kommt dein Fett-Stoffwechsel ins Laufen. Genau das wollen wir ja schließlich: Fett loswerden. Deshalb solltest du im Optimalfall 4 Stunden Zeit lassen zwischen den Hauptmahlzeiten. Um eine kleine Mahlzeit herum genügen auch 2 bis 3 Stunden.

12. Aktivität steigern

Wichtig ist, dass du dich während des Coachings in allen Bereichen - Ernährung, Insulinstoffwechsel und Aktivitäten - verbesserst. Dazu gehört nun mal auch der Aktivitäts-Bereich. Je nachdem, wo du gewichtsmäßig startest, beginnen wir mit gelenkschonenden Ausdauer-Aktivitäten. Optimal ist es, wenn du noch ein Krafttraining mit dazunehmen kannst. Hast du ein niedrigeres Gewicht erreicht, können wir auch auf die Sportarten zugreifen, die deine Gelenke etwas belasten. Du bekommst hier von mir auch noch eine Anleitung für ein Aktivitäten- bzw. Sport-Programm.

3. Fragen zum Umgang mit den Ernährungsplänen

Welchen Tagesplan nehme ich wann?

Du darfst jeden Tag aufs Neue entscheiden, welchen deiner Ernährungspläne du nimmst. Theoretisch kannst du auch jeden Tag denselben nehmen.

Wie bereite ich mich auf einen Tag vor, an dem ich mehr essen möchte?

Wenn ein Tag ansteht, an dem du mehr isst, dann bitte VORHER die Kalorien einsparen und NICHT NACHHER! Mehr dazu und zahlreiche Beispiele findest du unter Flexible Anpassung deiner Pläne.

Kann ich noch andere Dinge in den Tagesplan einbauen?

Du solltest pro Tag innerhalb deines Ernährungsplans bleiben, d.h. nur die Dinge essen, die auch drin stehen. Du darfst auch gerne die Mahlzeiten miteinander tauschen, z.B. das Mittagessen als Abendessen und umgekehrt. Wenn du allerdings noch hungrig bist, hast du mehrere Möglichkeiten, die du unter Flexible Anpassung deiner Pläne findest.

Welche Funktion haben die Haupt-Mahlzeiten?

Insgesamt sind alle Hauptmahlzeiten (der Snack nicht) sehr ausgewogen gestaltet. Du findest eine großzügige Menge an Protein, eine moderate Menge an Kohlenhydraten sowie eine ebenfalls moderate Menge an Fett. Das Frühstück besteht in der Regel in irgendeiner Form aus Haferflocken und liefert etwas mehr Kohlenhydrate (in bester Qualität natürlich) als die übrigen Haupt-Mahlzeiten.

Welche Funktion hat der Snack und wie kann ich ihn noch nutzen?

Den Snack kannst du auch als Spät-Mahlzeit nach dem Abendessen zu dir nehmen. Oder du teilst ihn auf und isst die Hälfte nachmittags und die andere Hälfte nach dem Abendessen. Der Snack hat die Funktion, dich in den Phasen zwischen den Haupt-Mahlzeiten mit Protein zu versorgen. Gerne darfst du ihn aber auch als Nachtisch nach dem Mittag- oder Abendessen zu dir nehmen, falls das zeitlich besser für dich passt.

Kann ich Mahlzeiten tauschen mit anderen Tagen?

Bitte tausche nicht von einem Tag in den nächsten und umgekehrt, d.h. bitte hol NICHT das Mittagessen aus Tag 2 in Tag 1. Denn jeder Tagesplan ist in sich stimmig und diese Logik geht dann verloren. Wenn das ausnahmsweise mal vorkommt, ist das natürlich kein Problem.

Was übrigens ok ist: Du holst das Mittagessen aus Tag 2 in Tag 1 und machst dasselbe umgekehrt, denn dann stimmen beide Tage in Summe wieder.

Was ist, wenn ich nicht alles schaffe an einem Tag?

Protein solltest du jeden Tag nach Plan zu dir nehmen, d.h. wenn du nicht alles an einem Tag schaffst, weil du satt bist, dann spare am Besten bei den Kohlenhydraten ein.

4. Das richtige Wiegen

Wiege dich grundsätzlich immer morgens nach dem Toilettengang und ohne Kleidung. Nun unterscheiden wir 2 Varianten. Bei manchen Frauen kommt es während der Periode zu Wassereinlagerungen, einem Blähbauch oder ähnlichen Situationen, die sich auf das Gewicht auswirken können. Ein solche Gewichtszunahme hat NICHTS mit Fettaufbau zu tun. Dennoch wiegst du dann rein gewichtsmäßig mehr. An diesen Tagen bekommen wir von der Waage kein wirklich ehrliches Ergebnis, weshalb du dich in einer solchen Woche gar nicht wiegen solltest. Du kennst dich hier am Besten. Überlege dir deshalb, ob du Wassereinlagerungen hast oder nicht. Befindest du dich nach der Menopause, dann wählst du ohnehin Variante 1.

1) Ohne zyklusbedingte Wassereinlagerungen sowie nach Menopause:

Jede Woche: 3 Tages-Durchschnitt

2) Bei zyklusbedingten Wassereinlagerungen:

Zyklus-Woche 1: 3- oder 7-Tages-Durchschnitt

Zyklus-Woche 2: kein Wiegen, da Wassereinlagerungen

Zyklus-Woche 3: 3 Tages-Durchschnitt

Zyklus-Woche 4: 3 Tages-Durchschnitt

5. Das Messen

Miss deinen Körperfettanteil sowie deine Umfänge alle 4 Wochen. Die 1. Messung erfolgt zum Start. Ich persönlich halte es für sehr wichtig, nicht nur auf die Waage zu schauen, sondern auch den Körperfettanteil und die Umfänge zu messen. Denn oftmals zeigt uns die Waage zwar keine Gewichtsabnahme, dafür reduzieren sich aber der Körperfettanteil sowie die Umfänge. Und das ist dann genauso ein toller Erfolg!

6. Deine Erfolgs-Fotos

Halte deinen Abnehm-Erfolg in Bildern fest. Das motiviert unheimlich!

Wiegst du über 100 kg? Dann mach immer nach einer Abnahme von 5 kg 2 Fotos (eines seitlich und eines frontal).

Wiegst du unter 100 kg? Dann mach immer nach einer Abnahme von 3 kg 2 Fotos (eines seitlich und eines frontal).

Wichtig: Ziehe für die Bilder bitte ENG anliegende Kleidung an, damit wir die Abnahme besser sehen. Und im Optimalfall ziehst du hierfür immer dieselbe Kleidung an. So sehen wir die Abnahme noch besser :-)