

5 ABNEHMREZEPTE FÜR FRAUEN MIT STRESSIGEM BÜROALLTAG

Wie du trotz wenig Zeit, langen Arbeitstagen und ständigem Termindruck satt wirst und zuverlässig abnehmen kannst

Für Frauen, die beruflich und privat viel leisten und einfache Mahlzeiten brauchen, die sich wirklich in ihren Alltag integrieren lassen.

5 ABNEHM REZEPTE
FÜR FRAUEN MIT *stressigem Büroalltag*

Schnell. Sättigend. Lecker.
Perfekt für deinen Arbeitsalltag. ♥

- 🍲 SCHNELL & EINFACH
- 💪 EIWISSEIREICH & SÄTTIGEND
- 💼 PERFECT FÜRS BÜRO
- 🔥 KALORIEN-BEWUSST
- ♥ LECKER & FAMILIENTAUGLICH
- 🎯 FÜR DEIN ZIEL FÜR DICH

1 OVERNIGHT-OATS

2 HÄHNCHEN-WRAP

3 THUNFISCH-REIS-BOWL

4 ONE-POT-PROTEIN-PASTA

5 KARTOFFEL-HÄHNCHEN-BLECH

DU BRAUCHST NICHT MEHR DISZIPLIN, SONDERN BESSERE LÖSUNGEN

Du weißt vermutlich längst, welche Lebensmittel grundsätzlich gesund sind.

Mehr Gemüse.

Ausreichend Eiweiß.

Weniger Süßigkeiten.

Nicht ständig nebenbei essen.

Doch dieses Wissen hilft dir nur begrenzt, wenn dein tatsächlicher Alltag so aussieht:

Du stehst morgens unter Zeitdruck auf, trinkst schnell einen Kaffee und fährst zur Arbeit.

Im Büro folgt ein Termin auf den nächsten. Für ein richtiges Mittagessen bleibt kaum Zeit. Deshalb holst du dir beim Bäcker ein belegtes Brötchen, isst eine Kleinigkeit am Schreibtisch oder lässt die Mahlzeit komplett aus.

Am Nachmittag sinkt deine Konzentration.

Du wirst müde, bekommst Appetit und greifst zu Keksen, Schokolade oder dem, was gerade im Büro verfügbar ist.

Nach Feierabend kommst du erschöpft nach Hause und hast keine Energie mehr, noch lange in der Küche zu stehen.

Dann wird bestellt, schnell eine große Portion Nudeln gekocht oder während des Kochens bereits mehrfach genascht.

Und am Ende des Tages fragst du dich:

„Warum schaffe ich es nicht, mich endlich dauerhaft gesund zu ernähren?“

Die ehrliche Antwort lautet:

Sehr wahrscheinlich fehlt dir nicht die nötige Disziplin.

Dir fehlen Mahlzeiten, die zu einem stressigen Büroalltag passen.

Denn ein Rezept ist nur dann wirklich hilfreich, wenn es:

- schnell vorbereitet ist,
- sich gut mitnehmen lässt,
- mehrere Stunden satt hält,
- ausreichend Eiweiß liefert,
- kalorienbewusst ist,
- und auch nach einem langen Arbeitstag noch realistisch umsetzbar bleibt.

Genau dafür findest du auf den nächsten Seiten fünf einfache Abnehmrezepte.

WARUM VIELE BÜROMAHLZEITEN NICHT LANGE SATT MACHEN

Viele typische Bürogerichte wirken auf den ersten Blick leicht und kalorienarm.

Ein kleiner Salat.

Ein belegtes Brötchen.

Ein süßer Joghurt.

Eine Portion Cornflakes.

Oder nur ein Kaffee am Morgen.

Das Problem:

Diese Mahlzeiten enthalten häufig nur wenig Eiweiß und sättigendes Volumen. Dadurch bist du möglicherweise direkt nach dem Essen zufrieden, bekommst aber bereits wenige Stunden später wieder Hunger.

Besonders kritisch wird es, wenn du tagsüber insgesamt zu wenig isst.

Dann sammelst du deinen Hunger nicht einfach nur bis zum Feierabend auf. Du kommst zusätzlich müde, gestresst und mental erschöpft zu Hause an.

In diesem Zustand ist es besonders schwer, Portionsgrößen bewusst einzuschätzen und sich gegen schnell verfügbare Lebensmittel zu entscheiden.

WAS EINE SÄTTIGENDE BÜROMAHLZEIT BRAUCHT

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht idealerweise aus vier Bausteinen:

1. Eine Eiweißquelle

Eiweiß unterstützt die Sättigung und hilft dir dabei, während der Abnahme deine Muskulatur zu erhalten.

Geeignete Eiweißquellen sind beispielsweise:

- Hähnchenbrust,
- Thunfisch,
- Eier,
- Skyr,
- körniger Frischkäse,
- Hülsenfrüchte,
- fettarmes Hackfleisch,
- Tofu,

- Light-Käse.

2. Gemüse oder Obst

Gemüse und Obst liefern Volumen, Vitamine und Ballaststoffe.

Sie helfen dir dabei, größere Portionen zu essen, ohne dass die Kalorienmenge unnötig stark ansteigt.

3. Eine sättigende Beilage

Kartoffeln, Reis, Vollkornnudeln, Wraps, Brot oder Haferflocken dürfen auch während einer Abnahme Teil deiner Ernährung bleiben.

Entscheidend sind die Gesamtmenge und die Zusammenstellung der Mahlzeit.

4. Eine kontrollierte Fettquelle

Fette sind wichtig, enthalten jedoch vergleichsweise viele Kalorien.

Öl, Käse, Nüsse, Dressings und Aufstriche sollten deshalb nicht unkontrolliert verwendet, sondern passend portioniert werden.

MERKE

Du musst nicht möglichst wenig essen.

Du brauchst Mahlzeiten, die dich mit einer passenden Kalorienmenge möglichst lange satt und leistungsfähig halten.

REZEPT 1: PROTEIN-OVERNIGHT-OATS FÜR STRESSIGE MORGEN

Ideal für alle, die morgens keine Zeit zum Kochen haben

Diese Overnight-Oats kannst du bereits am Vorabend vorbereiten und morgens direkt aus dem Kühlschrank mitnehmen.

ZUTATEN FÜR EINE PORTION

- 40 g Haferflocken
- 150 g Skyr
- 100 ml fettarme Milch
- 100 g Beeren, frisch oder tiefgekühlt
- 10 g Chiasamen
- etwas Süße nach Wahl
- optional: Zimt oder Vanille

ZUBEREITUNG

Gib die Haferflocken zusammen mit dem Skyr und der Milch in ein verschließbares Glas.

Verrühre alles gründlich.

Gib anschließend die Chiasamen und die Beeren hinzu.

Verschließe das Glas und stelle es über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Morgen kannst du die Overnight-Oats direkt mit zur Arbeit nehmen.

Sind sie dir zu fest geworden, kannst du noch einen kleinen Schluck Milch unterrühren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Ungefähr:

- **390 Kalorien**
- **27 g Eiweiß**

Die genauen Nährwerte können abhängig von den verwendeten Produkten leicht abweichen.

WARUM DIESES REZEPT BEIM ABNEHMEN HILFT

Viele Frauen starten nur mit Kaffee in den Tag und versuchen, bis zum Mittagessen durchzuhalten.

Dadurch fehlen bereits am Vormittag Energie und Sättigung. Die Wahrscheinlichkeit steigt, dass du beim Bäcker etwas kaufst oder zu den Süßigkeiten im Büro greifst.

Die Kombination aus Haferflocken, Skyr, Chiasamen und Beeren liefert Eiweiß, Ballaststoffe und Volumen.

Dadurch ist dieses Frühstück nicht nur schnell vorbereitet, sondern hält meist deutlich länger satt als ein süßes Gebäck oder ein kleines Frühstückscroissant.

ZEITSPAR-TIPP

Bereite direkt zwei oder drei Gläser gleichzeitig vor.

So hast du für mehrere Arbeitstage ein fertiges Frühstück im Kühlschrank und musst morgens keine Entscheidung mehr treffen.

REZEPT 2: SÄTTIGENDER HÄHNCHEN-WRAP FÜRS BÜRO

**Einfach vorzubereiten, gut mitzunehmen und auch kalt
lecker**

ZUTATEN FÜR EINE PORTION

- 1 großer Vollkorn-Wrap
- 120 g gebratene Hähnchenbrust
- 30 g Frischkäse light
- 50 g Salat
- 100 g Gurke und Tomate
- 30 g geriebener Light-Käse
- Salz, Pfeffer und Gewürze nach Wahl

ZUBEREITUNG

Brate die Hähnchenbrust in einer beschichteten Pfanne an und würze sie nach Geschmack.

Lass das Fleisch anschließend kurz abkühlen und schneide es in kleine Streifen.

Bestreiche den Wrap mit dem Frischkäse.

Verteile Salat, Gurke, Tomate, Hähnchen und Light-Käse darauf.

Klappe die Seiten leicht nach innen und rolle den Wrap möglichst fest zusammen.

Wickle ihn in Backpapier oder Alufolie und bewahre ihn bis zum Essen im Kühlschrank auf.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Ungefähr:

- **480 Kalorien**
- **45 g Eiweiß**

Die Nährwerte variieren abhängig von Wrap, Frischkäse und Käsesorte.

WARUM DIESES REZEPT BEIM ABNEHMEN HILFT

Ein belegtes Brötchen vom Bäcker ist nicht automatisch ungeeignet.

Problematisch ist jedoch, dass du häufig weder die Zutaten noch die Menge von Butter, Remoulade, Käse oder Dressing kontrollieren kannst.

Dadurch kann eine Mahlzeit deutlich mehr Kalorien enthalten als erwartet und trotzdem nur wenig Eiweiß liefern.

Bei diesem Wrap bestimmst du selbst:

- wie viel Aufstrich verwendet wird,
- welche Eiweißquelle enthalten ist,
- wie groß der Gemüseanteil ausfällt,
- und welche Portionsgröße zu deinem Bedarf passt.

Durch den hohen Eiweißanteil und das Gemüse ist der Wrap besonders sättigend und eignet sich gut als Mittagessen im Büro.

ZEITSPAR-TIPP

Brate am Wochenende oder am Vorabend direkt mehrere Portionen Hähnchenbrust.

Du kannst das vorbereitete Fleisch anschließend für Wraps, Salate oder schnelle Reisgerichte verwenden.

REZEPT 3: SCHNELLE THUNFISCH-REIS-BOWL

Ein unkompliziertes Mittagessen ohne aufwendiges Kochen

ZUTATEN FÜR EINE PORTION

- 125 g gekochter Reis
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft, abgetropft
- 100 g Gurke
- 100 g Tomaten
- 50 g Mais
- 50 g Joghurt
- 1 Teelöffel Senf
- etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer und Kräuter

ZUBEREITUNG

Gib den gekochten Reis in eine Schüssel oder Meal-Prep-Dose.

Lass den Thunfisch gut abtropfen und verteile ihn auf dem Reis.

Schneide Gurke und Tomaten klein und gib sie gemeinsam mit dem Mais dazu.

Verrühre für das Dressing Joghurt, Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräuter.

Bewahre das Dressing am besten getrennt auf und gib es erst kurz vor dem Essen über die Bowl.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Ungefähr:

- **450 Kalorien**
- **36 g Eiweiß**

Die tatsächlichen Werte hängen insbesondere von der Reismenge und der verwendeten Thunfischdose ab.

WARUM DIESES REZEPT BEIM ABNEHMEN HILFT

Bowls eignen sich besonders gut für einen stressigen Arbeitsalltag, weil du die einzelnen Komponenten flexibel austauschen kannst.

Du kannst beispielsweise statt Reis auch Kartoffeln, Couscous oder Nudeln verwenden.

Statt Thunfisch eignen sich:

- Hähnchenbrust,
- gekochte Eier,
- Tofu,
- Garnelen,
- körniger Frischkäse,
- oder Hülsenfrüchte.

Dadurch musst du nicht jede Woche komplett neue Rezepte lernen.

Du brauchst lediglich ein einfaches Grundprinzip:

Eiweißquelle + sättigende Beilage + Gemüse + kalorienbewusstes Dressing.

ZEITSPAR-TIPP

Nutze vorgekochten Reis oder bereite am Abend direkt mehrere Portionen zu.

So lässt sich die Bowl am nächsten Morgen in wenigen Minuten zusammenstellen.

REZEPT 4: CREMIGE ONE-POT-PROTEIN-PASTA

Ein warmes Feierabendgericht in ungefähr 15 Minuten

ZUTATEN FÜR EINE PORTION

- 70 g Nudeln, ungekocht
- 150 g passierte Tomaten
- 100 g fettarmes Rinderhack oder vegetarisches Hack
- 150 g Gemüse nach Wahl
- 30 g Frischkäse light
- 10 g geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer, Knoblauch und italienische Kräuter

ZUBEREITUNG

Brate das Hackfleisch in einem beschichteten Topf oder einer tiefen Pfanne krümelig an.

Gib anschließend das Gemüse hinzu und brate es kurz mit.

Füge die passierten Tomaten sowie etwas Wasser hinzu.

Gib die ungekochten Nudeln direkt in die Soße und lasse alles unter gelegentlichem Rühren köcheln, bis die Nudeln gar sind.

Falls nötig, kannst du zwischendurch noch etwas Wasser ergänzen.

Rühre zum Schluss den Frischkäse unter und bestreue die Pasta mit Parmesan.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Ungefähr:

- **550 Kalorien**
- **40 g Eiweiß**

Die Nährwerte können abhängig von Nudeln, Fleischersatz und Frischkäse variieren.

WARUM DIESES REZEPT BEIM ABNEHMEN HILFT

Viele Frauen versuchen beim Abnehmen, Nudeln vollständig zu vermeiden.

Nach einem anstrengenden Arbeitstag steigt dadurch jedoch häufig die Lust auf genau die Lebensmittel, die eigentlich verboten sind.

Bei diesem Gericht musst du nicht auf Nudeln verzichten.

Stattdessen wird die Portion sinnvoll ergänzt:

- durch eine eiweißreiche Hackfleischsoße,
- durch zusätzliches Gemüse,
- durch eine kontrollierte Menge Frischkäse,
- und durch eine klar festgelegte Nudelportion.

Dadurch erhältst du eine große, warme Mahlzeit, die sich trotzdem in eine kalorienbewusste Ernährung integrieren lässt.

MERKE

Nicht die Nudeln verhindern deine Abnahme.

Entscheidend ist, wie groß deine Portion ist, welche Soße du verwendest und wie die gesamte Mahlzeit zusammengesetzt ist.

REZEPT 5:

KARTOFFEL-HÄHNCHEN-BLECH FÜR MEHRERE TAGE

Einmal vorbereiten und mehrere Mahlzeiten erhalten

ZUTATEN FÜR DREI PORTIONEN

- 750 g Kartoffeln
- 450 g Hähnchenbrust
- 600 g Gemüse nach Wahl
- 15 g Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kräuter
- optional: Knoblauch oder Zitronensaft

FÜR DEN JOGHURT-DIP

- 300 g fettarmer Joghurt
- Salz und Pfeffer
- Kräuter nach Wahl
- etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Heize den Backofen auf ungefähr 200 Grad Ober- und Unterhitze vor.

Schneide Kartoffeln, Gemüse und Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke.

Gib alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Verteile das Öl und die Gewürze darüber und vermische die Zutaten gründlich.

Backe alles für ungefähr 30 bis 40 Minuten. Wende die Zutaten zwischendurch, damit sie gleichmäßig gar werden.

Verrühre währenddessen die Zutaten für den Joghurt-Dip.

Teile das fertige Gericht auf drei Meal-Prep-Dosen auf und bewahre den Dip getrennt auf.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Ungefähr:

- **520 Kalorien**
- **48 g Eiweiß**

Die genauen Nährwerte hängen von Gemüse, Fleischmenge und Joghurt ab.

WARUM DIESES REZEPT BEIM ABNEHMEN HILFT

Wenn du an einem stressigen Abend erst überlegen musst, was du essen möchtest, ist die einfachste Lösung häufig nicht die kalorienärmste.

Dieses Gericht nimmt dir an mehreren Tagen die Entscheidung ab.

Du hast bereits eine vollständige Mahlzeit vorbereitet, die:

- eine große Portion Gemüse,
- eine sättigende Kartoffelbeilage,
- viel Eiweiß,
- und eine kontrollierte Fettmenge enthält.

Kartoffeln eignen sich besonders gut für kalorienbewusste Mahlzeiten, weil sie ein hohes Volumen liefern und vielseitig vorbereitet werden können.

ZEITSPAR-TIPP

Du musst nicht für eine komplette Woche vorkochen.

Oft reicht es bereits, beim Abendessen die dreifache Menge zuzubereiten. So erhältst du ohne großen Zusatzaufwand das Mittagessen für die nächsten Arbeitstage.

EINZELNE REZEPTE ALLEIN REICHEN NICHT AUS

Die fünf Rezepte aus diesem Guide können dir dabei helfen, erste schnelle und sättigende Mahlzeiten in deinen Büroalltag zu integrieren.

Doch einzelne Rezepte allein sorgen noch nicht dafür, dass du dauerhaft abnimmst.

Denn eine Mahlzeit kann grundsätzlich gesund und eiweißreich sein – und trotzdem nicht zu deinem persönlichen Kalorienbedarf passen.

Vielleicht brauchst du eine größere Portion, um wirklich satt zu werden.

Vielleicht ist die Portion für dein Abnehmziel zu groß.

Vielleicht magst du einige der Zutaten überhaupt nicht.

Oder das Rezept funktioniert an einem ruhigen Tag, passt aber nicht zu deinem tatsächlichen Arbeits- und Familienalltag.

Genau deshalb funktionieren allgemeine Ernährungspläne häufig nur für kurze Zeit.

Sie berücksichtigen nicht:

- wann du morgens aufstehst,
- wie lange du arbeitest,
- wann du Pausen machen kannst,
- ob du im Büro, unterwegs oder zu Hause isst,
- welche Lebensmittel du gerne magst,
- was dein Partner und deine Familie essen,
- wie viel Zeit du zum Kochen hast,
- wie stark dein Hunger ausfällt,
- und wie viele Kalorien dein Körper tatsächlich benötigt.

DEINE ERNÄHRUNG MUSS ZU DEINEM LEBEN PASSEN

Eine langfristig funktionierende Ernährung darf nicht nur auf dem Papier gut aussehen.

Sie muss auch an einem stressigen Dienstag funktionieren, wenn du länger arbeiten musst, keine Lust zum Kochen hast und deine Familie trotzdem etwas Leckeres essen möchte.

Deshalb passen wir deine Ernährung in unserer Zusammenarbeit vollständig an dich an.

Dabei berücksichtigen wir:

- deinen persönlichen Kalorienbedarf,
- dein Abnehmziel,
- deinen Tagesablauf,
- deine Arbeitszeiten,
- deinen Hunger und Heißhunger,
- deinen Geschmack,
- deine Lieblingsgerichte,
- die Wünsche deines Partners und deiner Familie,
- Restaurantbesuche, Feiern und Wochenenden,
- und die Zeit, die dir tatsächlich zum Kochen zur Verfügung steht.

Du bekommst deshalb keine allgemeine Liste mit Gerichten, die du irgendwie in dein Leben pressen musst.

Du erhältst Mahlzeiten und Lösungen, die zu deinem echten Alltag passen.

SCHNELLE REZEPTE FÜR TAGE MIT WENIG ZEIT

An Tagen, an denen du mehr Zeit hast, können auch frisch gekochte Familiengerichte eingeplant werden.

Für besonders stressige Tage brauchst du jedoch andere Lösungen.

Deshalb planen wir auch Mahlzeiten ein, die:

- in wenigen Minuten vorbereitet sind,
- sich gut mit ins Büro nehmen lassen,
- aus einfachen Supermarktprodukten bestehen,
- ohne aufwendiges Kochen funktionieren,
- oder bereits für mehrere Tage vorbereitet werden können.

So musst du nicht improvisieren, wenn dein Tag anders verläuft als geplant.

Du hast immer eine passende Alternative zur Hand.

ABNEHMEN NACH DEM PRINZIP „MALEN NACH ZAHLEN“

Viele Frauen wissen grundsätzlich, welche Lebensmittel gesund sind.

Was ihnen fehlt, ist eine konkrete Antwort auf Fragen wie:

- Wie viel davon darf ich essen?
- Welche Portion passt zu meinem Körper?
- Wie viele Mahlzeiten brauche ich?
- Was esse ich an langen Arbeitstagen?
- Was kann ich essen, wenn ich keine Zeit zum Kochen habe?
- Wie integriere ich Nudeln, Brot oder Süßigkeiten?
- Was koche ich, damit auch meine Familie mitessen kann?
- Und wie bleibe ich trotzdem in meinem persönlichen Kaloriendefizit?

Genau diese Entscheidungen nehmen wir dir in unserer Zusammenarbeit ab.

100 PROZENT AUF DEINEN KALORIENBEDARF ABGESTIMMT

Wir berechnen, welche Kalorienmenge zu deinem Körper, deinem Alltag und deinem Abnehmziel passt.

Anschließend stimmen wir deine Mahlzeiten und Portionsgrößen genau darauf ab.

Du musst nicht jeden Tag selbst überlegen, ob du zu viel oder zu wenig isst.

Du weißt:

- welche Mahlzeiten zu dir passen,
- welche Portionsgrößen du benötigst,

- welche Alternativen du auswählen kannst,
- und wie du auch bei Stress oder wenig Zeit auf Kurs bleibst.

Dadurch wird deine Ernährung ähnlich einfach wie **Malen nach Zahlen**:

Du musst nicht ständig rechnen, planen oder raten.

Du setzt die für dich vorbereitete Struktur Schritt für Schritt um und kannst dich darauf konzentrieren, die Mahlzeiten zu essen, die dir schmecken.

LECKER ESSEN UND TROTZDEM ABNEHMEN

Abnehmen bedeutet in unserer Zusammenarbeit nicht, nur Salat zu essen oder auf alle Lieblingsgerichte zu verzichten.

Wir berücksichtigen bewusst:

- deine Lieblingslebensmittel,
- deine bevorzugten Gerichte,
- deine Abneigungen,
- deine Essgewohnheiten,
- und den Geschmack deiner gesamten Familie.

So entstehen keine typischen „Diätgerichte“, die du nach wenigen Wochen nicht mehr sehen kannst.

Stattdessen lernst du, wie du leckere Mahlzeiten essen kannst, die dich satt machen und trotzdem zu deinem Abnehmziel passen.

Auch Gerichte wie Nudeln, Aufläufe, Wraps, Brotzeiten, Reisgerichte oder süße Mahlzeiten können integriert werden.

Entscheidend ist nicht, dass du perfekt isst.

Entscheidend ist, dass die Mengen und die Zusammenstellung zu dir passen.

DU MUSST NICHT SEPARAT FÜR DICH KOCHEN

Eine Ernährung wird schnell anstrengend, wenn du für dich ein Diätgericht zubereitest und für deinen Partner oder deine Familie noch einmal etwas anderes kochen musst.

Deshalb berücksichtigen wir bei der Planung auch die Wünsche deiner Familie.

Ihr könnt grundsätzlich gemeinsam essen.

Deine Portion und die Zusammenstellung werden lediglich so angepasst, dass sie zu deinem persönlichen Kalorienbedarf und deinem Abnehmziel passen.

So wird deine Abnahme nicht zu einem zusätzlichen Vollzeitprojekt.

Sie wird Teil deines normalen Familienalltags.

SICHERE DIR DEINE KOSTENFREIE ABNEHM-BERATUNG

In einer kostenfreien Beratung schauen wir uns gemeinsam an:

- wo du aktuell stehst,
- wie viel du gerne abnehmen möchtest,
- wie dein typischer Arbeits- und Familienalltag aussieht,
- welche Gerichte du besonders gerne isst,
- wie viel Zeit du zum Kochen hast,
- wann dein Hunger oder Heißhunger am stärksten ist,
- warum deine bisherigen Abnehmversuche nicht dauerhaft funktioniert haben,
- und wie eine individuell auf dich abgestimmte Ernährung aussehen könnte.

Du erhältst eine ehrliche Einschätzung, welche Stellschrauben bei dir besonders wichtig sind und wie ein realistischer Weg zu deinem Wunschgewicht aussehen kann.

Damit du nicht einfach fünf neue Rezepte abspeicherst, sondern eine vollständige Ernährungsstrategie bekommst, die zu deinem Kalorienbedarf, deinem Geschmack, deinem Arbeitsalltag und deiner Familie passt.

Du musst nicht mehr jeden Tag überlegen, rechnen und improvisieren.

Du bekommst eine klare Struktur, passende Portionsgrößen und leckere Mahlzeiten – sodass du im Grunde nur noch nach Plan essen und Schritt für Schritt abnehmen musst.

Ohne ständigen Verzicht. Ohne langweilige Diätgerichte. Und ohne jeden Tag separat für dich kochen zu müssen.

Du kannst mich direkt auf Instagram kontaktieren:



Oder dich über unsere Website eintragen:

www.naehrstoffstudio.de