

7-Tage Plateau Reset

Wenn dein Gewicht stagniert, brauchst du nicht noch mehr Druck.
Du brauchst eine klare Struktur.

Kein Kalorienzählen.
Keine komplizierte Diät.

Ein einfacher Plan für 7 Tage, der dir wieder Kontrolle, Fokus und
Momentum gibt.

📅 7 TAGE

🌀 FETTVERLUST

⚡ SCHRITT FÜR SCHRITT

© 2026 Timo Wagner. Alle Rechte vorbehalten. Diese PDF ist
ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Weitergabe und
kommerzielle Nutzung ohne Genehmigung untersagt.



Bevor du startest...

Vielleicht kennst du das Gefühl: Trotz bewusster Ernährung und Bemühungen stagniert dein Gewicht. Du gibst alles, doch die Waage bewegt sich nicht, der Kopf wird lauter, und du zweifelst wieder an allem. Genau hier setzt der **7 Tage Plateau Reset** an.

Dies ist keine neue Dauerdiät, keine Strafe und kein Zeichen des Scheiterns. Es ist ein **kurzer, klarer Neustart**. Für 7 Tage erhältst du eine einfache, erprobte Struktur, die dir Entscheidungen abnimmt, dein Kaloriendefizit verdeutlicht und dir zeigt: Du hast die Kontrolle und kannst aktiv etwas verändern.

01


Der 24h Kickstart

Ein klarer Einstieg, der dir sofort Momentum und ein Gefühl der Sicherheit gibt.

02

Die 7 Tage Struktur

Ein einfacher Rahmen für Mahlzeiten, Proteinzufuhr, Lebensmittelauswahl und die nahtlose Integration in deinen Alltag.

-  **Wichtig:** Dieser Reset ist bewusst zeitlich begrenzt. Er soll dir helfen, aus dem Stillstand zu kommen, ohne dich in einem endlosen Diätmodus zu verlieren. Nach diesen 7 Tagen geht es darum, wieder in einen Alltag zu finden, den du langfristig aufrechterhalten kannst basierend auf Daten, Körpergefühl und nachhaltiger Umsetzung.

Überblick:

So läuft dein 7-Tage Plateau Reset ab

Vorbereitung

Tag 0:

Du hältst deinen Ausgangsstatus fest – Gewicht, Maße, optional Fotos. Nicht zum Stressen, sondern damit du nach 7 Tagen klar sehen kannst, was passiert ist. Die Waage kann kurz lügen, deine Messungen nicht.

24 h Kickstart

Konkret 24 Stunden Fasten:

Es geht dabei nicht um eine besondere Wirkung des Fastens auf den Körper. Sondern auf deinen Kopf. Du gewinnst Vertrauen in dich zurück. Du wirst merken: Ich kannst das doch. Und genau dieses Gefühl trägt dich durch die Woche. Wenn Fasten nicht möglich ist, überspringst du den Kickstart und beginnst direkt mit Tag 1.

Die 7 Tage

Tag 1–7:

Jeden Tag die gleiche simple Struktur – konkretes Eiweißziel, Gemüse, genug trinken, etwas Bewegung. Du nutzt die Reset-Rezepte, damit du nicht ständig entscheiden musst.

Abschluss

Tag 8:

Du vergleichst Gewicht, Maße und optional Fotos mit Tag 0. Danach gehst du bewusst zurück in deinen normalen Abnehmalltag und nimmst mit:

Was hat dir am meisten geholfen?

Wo bist du normalerweise ausgestiegen?

Was brauchst du als Nächstes?



Warum du nach 7 Tagen wieder an dich glaubst

Wenn du im Abnehmplateau festhängst, liegt das selten daran, dass du "zu wenig weißt". Meist liegt es daran, dass du den Kopf voll hast, dir selbst nicht mehr vertraust und aus dem Abnehmen wieder eine Wissenschaft machst. Genau da setzt dieser 7-Tage Plateau Reset an.

Der wichtigste Effekt ist nicht nur auf der Waage, sondern im Gefühl: Du kommst raus aus dem Grübeln und rein in eine klare, simple Struktur. Und wenn du wieder Momentum hast, wird alles leichter.

Der 24-Stunden Kickstart ist dabei kein Willenskraft-Test. Er ist dein Beweis.

Viele denken am Anfang: "Ich kann das nicht." Und dann merken sie nach ein paar Stunden: Es ist viel einfacher als gedacht. Dieses **"Ich hab's hingekriegt"** verändert die Woche komplett.

Die Rezepte sind das zweite Geheimnis. Nicht, weil Rezepte magisch sind, sondern weil sie Entscheidungen reduzieren. Du musst nicht dauernd überlegen, rechnen oder improvisieren. Du machst es einfach. Und genau so entsteht wieder Vertrauen in dich selbst, Schritt für Schritt.

Wichtig: Wenn Fasten für dich aus gesundheitlichen oder anderen Gründen nicht passt, starte einfach direkt mit Tag 1. Du kannst trotzdem starke Ergebnisse erzielen.

Teil 1: Schritt-für-Schritt Anleitung zum Start

Vor der Challenge (Tag 0)

Bevor du startest, nimmst du einmalig deinen Ausgangsstatus auf. Das ist wichtig, damit du am Ende wirklich siehst, was du erreicht hast – denn gerade in einer so kurzen Phase täuscht die Waage allein oft.

So gehst du vor:

1

Körperumfang messen

An vier Stellen:

Bauch auf Höhe des Bauchnabels,

Po an der prominentesten Stelle,

Oberschenkel in der Mitte zwischen Knie und Hüftknochen,

Brust auf Höhe der Brustwarzen.

Notiere alle Werte.

2

Fotos machen

Einmal von vorne,
einmal von der Seite,
einmal von hinten.

Gleiche Umgebung, gleiche Uhrzeit,
gleiche Kleidung.

Diese Fotos sind nur für dich, sie sind kein Muss, aber erfahrungsgemäß der ehrlichste Spiegel des Fortschritts.

3

Startgewicht festhalten

Wiege dich morgens nach dem Aufstehen, nach dem Toilettengang.

Das ist dein offizielles Startgewicht.

Der Start: Das 24-Stunden-Fasten

Die Challenge beginnt offiziell mit einer **24-stündigen Fastenperiode**.

Das klingt hart, ist aber mit einem klaren Ziel verbunden: Du merkst, dass du das kannst.

Dieses Gefühl – „**Ich hab das hingekriegt**“ – ist der beste mentale Einstieg in die 7 Tage.

So funktioniert es

Deine letzte "normale" Mahlzeit ist die Mahlzeit an dem Tag, an dem du entscheidest, loszulegen.

Viele starten ganz klassisch Sonntagabend. Du kannst aber auch jede andere Mahlzeit und Tag wählen. Was für dich am besten passt. Wichtig ist nur, dass du danach bewusst in die Umsetzung gehst.

Ab diesem Zeitpunkt beginnt die 24-Stunden-Uhr.

Danach startest du challengekonform mit deiner ersten Mahlzeit.

Was ist erlaubt?

- Wasser
- Schwarzer Kaffee
- Tee
- Brühe
- Zero-Getränke

Wann genau du isst, ist dabei komplett flexibel. Wer erst um 11 oder 12 Uhr frühstückt, macht das genauso richtig wie jemand, der morgens früh anfängt. Du musst dich nicht zwingen, ein Frühstück zu essen, wenn du normalerweise keines brauchst.

Die 7 Tage: Was du täglich tust

Jeden Tag gilt dasselbe Grundprinzip: **magere Proteinquellen (unter 5 % Fett) plus Gemüse um den Magen zu füllen**. Klingt simpel und das ist es auch. Die Kunst liegt darin, es konsequent umzusetzen, was die Rezepte deutlich vereinfachen.

Deine tägliche Checkliste

- **Gewicht morgens messen** und in der Gruppe posten (freiwillig, aber motivierend)

- **Mahlzeiten** an deinem Eiweißziel ausrichten

- **Genug trinken** – Empfohlen: mindestens 0,5 bis 1,5 Liter mehr als gewohnt

- **Bewegung**: So viele Schritte wie umsetzbar im Alltag, Zielbereich 7.500 bis 15.000

- **Wer schon trainiert**: Krafttraining maximal 45 bis 60 Minuten, kein langer Ausdauersport und HIIT Training minimieren.

- **Supplements nehmen** (optional, aber empfohlen – mehr dazu unten)

📅 Nach der Challenge (Tag 8):

Du hältst deine Ergebnisse fest – Gewicht, Maße, Fotos. Vergleiche ehrlich mit deinem Ausgangsstatus. Dann kehrst du in deine Abnehmroutine mit angepasster Ernährung zurück – bewusst, nicht gedankenlos..

Teil 2:

Warum nur Protein und Gemüse?

Das Grundprinzip des Resets ist so radikal einfach wie es klingt:

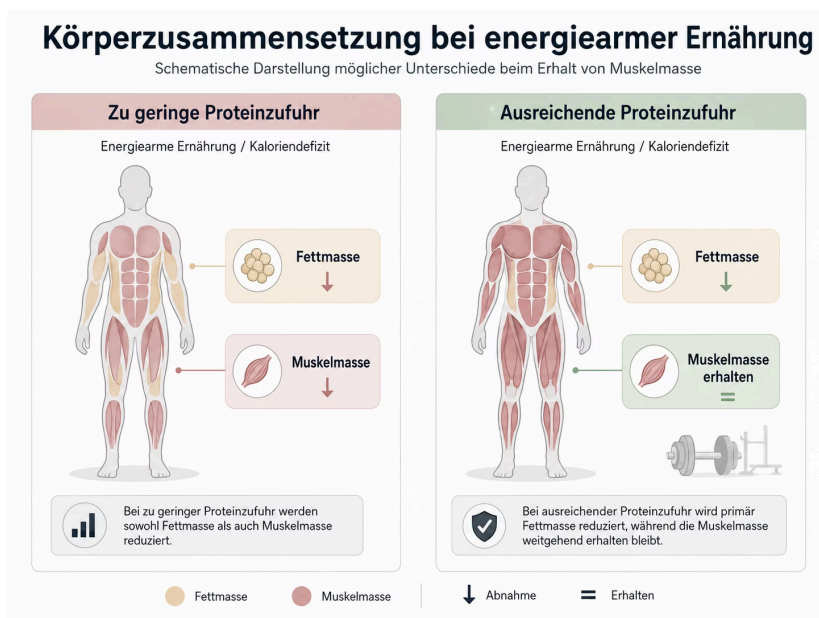
Wir führen dem Körper nur das zu, was er braucht, um Muskeln und Stoffwechselgewebe zu erhalten und reduzieren die Energiequellen auf ein Minimum. Das erzeugt ein **sehr großes Kaloriendefizit (bis zu 50 %)**, ohne dass du Kalorien zählen musst.

Das Entscheidende

Es geht um **Fettverlust**, nicht um Gewichtsverlust. Wenn du einfach gar nichts essen würdest, würdest du zwar Gewicht verlieren – aber ein beachtlicher Teil davon wäre Muskelmasse und stoffwechselaktives Gewebe. Das wollen wir nicht.

Die Lösung

Durch **ausreichend Protein, Krafttraining** und die zeitliche Begrenzung auf 7 Tage schützt du diese Masse gezielt. So stellst du sicher, dass der Körper primär Fett verbrennt und nicht wertvolles Muskelgewebe abbaut.



Dieses Prinzip macht den entscheidenden Unterschied zwischen einer echten Körperveränderung und einem kurzfristigen Gewichtsverlust ohne nachhaltigen Effekt.

Dein Proteinbedarf im Reset– so berechnest du ihn

Wichtig dabei: Diese Proteinmenge ist nicht automatisch die Menge, die du dauerhaft nach dem Reset essen musst.

Sie ist die empfohlene Menge für diesen 7 Tage Reset.

Der Grund: Je höher das Kaloriendefizit ist, desto wichtiger wird eine passende Proteinzufuhr. Gerade in dieser kurzen Phase hilft sie dabei, Sättigung, Muskelerhalt und Struktur besser abzusichern.

Die Grundlage ist deine **fettfreie Körpermasse (LBM = Lean Body Mass)**. Das ist dein Gewicht minus dein Körperfett.

Beispiel: 80 kg bei 25 % Körperfett → LBM = 60 kg

Daran richtet sich deine tägliche Proteinzufuhr:

Aktivitätslevel	Protein pro kg LBM	Beispiel (60 kg LBM)
Kaum Bewegung (Büro, wenig Sport)	1,8 – 2 g	108 – 120 g täglich
Vorwiegend Ausdauersport	2 – 3 g	120 – 180 g täglich
Krafttraining	2,2 – 3 g	132 – 180 g täglich
Sehr niedriger KFA (Frauen <24 %, Männer <15 %)	bis zu 4,5 g	bis zu 270 g täglich

Da nicht jeder seinen Körperfettanteil kennt, kannst du alternativ mit groben Durchschnittswerten rechnen.

Bei Männern liegen wir ohne große Krafttrainingserfahrung und ohne sichtbar überdurchschnittlich viel Muskulatur meist bei etwa 60 bis 65 Kilo fettfreier Masse.

Bei Frauen liegt dieser Wert meist bei etwa 40 bis 45 Kilo.

Diese Werte kannst du als Orientierung nutzen, um deine Proteinzufuhr zu berechnen. Dafür nimmst du dein Aktivitätslevel aus der oberen Tabelle und kalkulierst daraus dein tägliches Proteinziel für den 7 Tage Reset.

Welche Lebensmittel nutze ich zur Deckung meines Proteinbedarf?

Wir wollen die Energiezufuhr aus den Lebensmitteln in diesen 7 Tagen möglichst niedrig halten. Das bedeutet: Wir minimieren vor allem Fette und Kohlenhydrate. Konkret heißt das, dass deine **Proteinquellen** idealerweise **unter 5 Prozent Fett und unter 5 Prozent Kohlenhydrate** enthalten sollten.

Dabei gilt: **Je geringer der Fettanteil deiner Proteinquellen ist, desto größer fällt in der Regel auch dein Kaloriendefizit aus. Und je größer das Defizit in diesem Zeitraum ist, desto stärker kann auch der Fettverlust ausfallen.**

Um diese Vorgabe zu erfüllen, kannst du entweder dich selber mit den Lebensmitteln auseinandersetzen, dich an die Liste hier unten halten, oder du greifst eben auf die Rezepte zurück.

Fleisch & Wurst

- Hähnchen- und Putenbrustfilet
- Magere Rinderstücke (Hüfte, Lende, Filet)
- Scheinefilet
- Schweinerückensteak
- Wildfleisch
- Känguru
- Lachsschinken
- Rostbeef
- Beef Jerky
- Kochschinken
- Rindersaftschinken
- Corned Beef

Fisch

- Seelachs
- Kabeljau
- Thunfisch aus der Dose (in Wasser)
- Wildlachs
- Flunder
- Zander
- Forelle
- Pangasius
- Tilapia
- Garnelen
- Tintenfisch
- Muscheln

Milchprodukte

- Magerquark (0,2 % Fett)
- Skyr,
- Hüttenkäse light
- Harzer Käse, Handkäse
- Eat Lean Käse (3 % Fett, bei Kaufland auch mal bei Netto/Penny)
- Frischkäse (unter 5% Fett)

Fleischersatz

- Sojahack, Sojafleisch
- Like Meat Hähnchen Art
- Valess Steaks
- Seitan
- Tofu (unter 5 % Fett)

Sonstiges

- Eiklar
- Proteinpulver

Welches Gemüse?

Fast alles. Gemüse hat kaum Kalorien, liefert Ballaststoffe, Vitamine und Volumen – und macht die Mahlzeiten sättigender.. Iss so viel davon wie du brauchst.

✓ Besonders gut geeignet

- Brokkoli, Spinat, Zucchini
- Aubergine, Paprika, Gurke
- Tomaten, Champignons
- Feldsalat, Prinzessbohnen
- Zwiebeln, Karotten

✗ Ausnahmen (für 7 Tage weglassen)

- Mais
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln

Diese haben zu viele Kohlenhydrate und würden das Kaloriendefizit schmälern.

Wichtig: Das ist kein generelles Verbot. Diese Lebensmittel sind im normalen Alltag sehr wertvoll für eine gesunde Ernährung. Wir lassen sie nur für diese 7 Tage weg.

📄 **Warum kein Obst?** Obst ist gesund – das ist unbestritten. Aber Obst enthält etwas mehr Energie als Gemüse. Bei größeren Portionen summiert sich das schnell. Da wir in dem Reset ein maximales Defizit anstreben, fällt Obst für diese 7 Tage raus.

Danach: unbedingt wieder rein.

Gewürze, Dressings und Getränke



Getränke

Wasser,
schwarzer Kaffee,
Tee (ungesüßt),
Zero-Getränke,
Brühe (alle Sorten).
Ein Schuss Milch im Kaffee ist kein Problem.
Wer dreimal täglich einen Latte Macchiato trinkt, sollte das für die 7 Tage minimieren.



Würzen

Hier gibt es kaum Einschränkungen:
Kräuter,
Salz,
Pfeffer,
Sojasoße,
Essig (alle Sorten),
Zitronensaft,
Senf,
Tabasco,
Currypaste (Nährwerte der Portion kurz checken),
Brühe zum Kochen.
Das macht den entscheidenden Unterschied zwischen „das ist zum Aushalten“ und „das schmeckt mir sogar“.

Warum Salz wichtig ist und Brühe der Geheimtipp

Ein häufiger Fehler bei Low-Carb- oder Protein-Phasen: **zu wenig Salz**. Wenn wir keine Kohlenhydrate zu uns nehmen, entleeren sich die Glykogenspeicher in den Muskeln – und damit geht gebundenes Wasser verloren. Mit dem Wasser verlieren wir auch Elektrolyte, vor allem Natrium.

Die Folge: Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Energieabfall am Nachmittag (vor allem wenn die Mahlzeiten proteinreicher und süß waren).

Die einfachste Lösung: **eine Tasse Brühe**. Sie liefert schnell Salz, wärmt und gibt kurzzeitig neue Energie.

7,5–12,5g

Salz täglich

Das klingt nach viel – ist aber bei Low-Carb-Phasen physiologisch sinnvoll.

Supplements was sinnvoll ist

Supplements sind für 7 Tage kein Muss, aber sinnvoll.

Omega-3 (Fischöl oder Algenöl)

1 bis 3 g täglich. Achte auf ein Produkt, bei dem DHA und EPA zusammen 65 bis 75 % ausmachen. Wer regelmäßig Lachs isst, braucht das weniger dringend – die meisten aber schon.

Magnesium

500 mg täglich, am besten aus Magnesiumcitrat oder -bisglycinat (bessere Aufnahme als Oxid). Reduziert Krämpfe und hilft bei der Energie.

Auch günstige Brausetabletten aus der Drogerie funktionieren für 7 Tage.

Calcium

600 bis 1200 mg täglich.

Auch hier funktionieren günstige Brausetabletten.

Nach den 7 Tagen:

Wie es jetzt weitergeht

Nach der erfolgreichen Absolvierung der 7-Tage-Reset-Phase stehst du vor wichtigen Entscheidungen für deinen weiteren Weg. Es geht nicht darum, den Plan knallhart durchzuziehen oder alles für umsonst zu erklären, sondern die gewonnenen Erkenntnisse intelligent in deinen Alltag zu integrieren. Du hast jetzt mehrere sinnvolle Optionen, um deine Fortschritte nachhaltig zu sichern.

Option 1 **Schema weiterführen mit einer Anpassung**

Wenn du dich weiterhin gut fühlst (Energie, Hunger, Schlaf, Stimmung und Alltag stimmen) und keine starken Gelüste verspürst, kannst du das Reset-Schema für weitere 1 bis 2 Wochen fortsetzen. Plane hierbei bewusst Refeeds (siehe Seite 15) oder einzelne Ausnahmemahlzeiten ein, Refeeds insbesondere dann, wenn du Sport treibst oder einen niedrigeren Körperfettanteil hast. Diese "Entlastungen" sind kein Kontrollverlust, sondern ein fester und notwendiger Bestandteil einer langfristigen Strategie, um deinen Körper und Geist zu unterstützen.

Option 2 **Rückkehr zum Alltag**

Falls du bereits vor dem Reset eine funktionierende Struktur für dein Abnehmziel hattest, nutze die 7 Tage als effektiven "Reset-Knopf". Du hast Klarheit gewonnen, deinen Snackdrang reduziert und ein besseres Gefühl für einfache, sättigende Mahlzeiten entwickelt. Kehre nun zu deinem früheren Alltag zurück, jedoch mit dem zusätzlichen Bewusstsein und dem gestärkten Selbstvertrauen, die du in der Reset-Phase aufgebaut hast. Dies verhindert, dass du in alte, kontraproduktive Muster zurückfällst.

Option 3 **Lebensmittel schrittweise einführen**

Dies ist oft der nachhaltigste Übergang, um einen gesunden Lebensstil zu etablieren. Beginne damit, Lebensmittel, die während des Resets nicht Teil waren (z.B. Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Obst, bestimmte Milchprodukte oder Snacks), bewusst und einzeln wieder in deine Ernährung zu integrieren. Führe nicht alles auf einmal ein! So kannst du genau beobachten, welche Lebensmittel dir guttun, dich sättigen und welche dich möglicherweise triggern oder alte Gewohnheiten reaktivieren. Dies ermöglicht dir, eine Strategie zu entwickeln, die perfekt zu deinem Alltag passt.

Der 7-Tage-Reset kann zudem ein hervorragendes, wiederkehrendes Werkzeug sein. Baue ihn gezielt nach einem Urlaub, stressigen Phasen oder Feiertagen ein, wenn du merkst, dass deine Struktur ins Wanken gerät. Oft reichen dann schon 1 bis 3 klare Tage, um wieder in die Spur zu finden.

Wichtig ist: Der Reset ist kein Strafprogramm. Er ist nicht dazu da, etwas "wiedergutzumachen", sondern um Ruhe, Struktur und Klarheit in deinen Abnehmweg zu bringen.

Umfassende Unterstützung in der Diätfrei Community

Wenn du nach den 7 Tagen nicht improvisieren, sondern ein genaues Schema mit Rezepten, Mahlzeiten und einer klaren Weiterführung haben möchtest, findest du in der **Diätfrei Community** die nächsten Schritte. Dort erhältst du Zugang zu Phase 2 und Phase 3, die auf dem Reset aufbauen und dir helfen, wieder mehr Lebensmittel einzubauen, deine Ernährung alltagstauglicher zu gestalten und trotzdem weiter abzunehmen – nicht mit Verboten, sondern mit einer langfristig funktionierenden Struktur.

[30 Tage Testzugang sichern](#)

Refeed: Körper und Kopf entlasten

Ein Refeed ist ein strategisch geplanter Tag, an dem die Kohlenhydratzufuhr bewusst erhöht wird. Dabei bleibt die Proteinzufuhr gleich oder wird leicht reduziert, während die Fettzufuhr niedrig gehalten wird. Es ist wichtig zu verstehen, dass ein Refeed kein "Cheatday" ist, bei dem alle Ernährungsregeln fallen, sondern eine gezielte Maßnahme zur Entlastung von Körper und Geist.

Besonders nach intensiven Sportphasen, bei niedrigem Körperfettanteil oder nach mehreren sehr strikten Diättagen kann ein Refeed dazu beitragen, die Trainingsleistung zu verbessern, die Stimmung zu heben und die Motivation zum Durchhalten der Diät langfristig zu stärken.

So berechnest du deinen Kohlenhydratbedarf beim Refeed:

Als grobe Orientierung kannst du mit **3 bis 5 g Kohlenhydraten pro kg Körpergewicht** rechnen. Je sportlicher, aktiver und je niedriger der Körperfettanteil ist, desto eher liegt der Wert bei 4 bis 5 g. Bei weniger Sport oder einem höheren Körperfettanteil tendierst du eher zu 3 g.

Beispiel: Mann, 90 kg Körpergewicht

Bei 3 g Kohlenhydraten pro kg wären das ca. **270 g Kohlenhydrate** am Refeed-Tag.

Dies könnte zum Beispiel so aussehen:

- 100 g Haferflocken (ca. 60 g Kohlenhydrate)
- 250 g gekochter Reis (ca. 70 g Kohlenhydrate)
- 300 g Kartoffeln (ca. 45 g Kohlenhydrate)
- 2 Bananen (ca. 50 g Kohlenhydrate)
- 2 Scheiben Brot (ca. 35 bis 40 g Kohlenhydrate)

Gesamt: ungefähr 260 bis 270 g Kohlenhydrate.

Beispiel: Frau, 70 kg Körpergewicht

Bei 3 g Kohlenhydraten pro kg wären das ca. **210 g Kohlenhydrate** am Refeed-Tag.

Dies könnte zum Beispiel so aussehen:

- 70 g Haferflocken (ca. 40 g Kohlenhydrate)
- 200 g gekochter Reis (ca. 55 g Kohlenhydrate)
- 250 g Kartoffeln (ca. 35 bis 40 g Kohlenhydrate)
- 1 Banane (ca. 25 g Kohlenhydrate)
- 2 Scheiben Brot (ca. 35 bis 40 g Kohlenhydrate)

Gesamt: ungefähr 190 bis 200 g Kohlenhydrate. Mit etwas zusätzlichem Obst, Reis oder Kartoffeln sind die 210 g schnell erreicht.

Wichtige Kohlenhydratquellen für den Refeed

Ein Refeed sollte primär aus fettarmen Kohlenhydratquellen bestehen, wie zum Beispiel Kartoffeln, Reis, Haferflocken, Brot, Obst, Pasta. Lebensmittel wie Pizza, Chips, Nüsse, Eis und Fast Food liefern zwar auch Kohlenhydrate, enthalten aber meist gleichzeitig viel Fett. Dies würde aus einem geplanten Refeed schnell einen unerwünschten Kalorienüberschuss machen und den eigentlichen Zweck verfehlen.

FAQ – Häufige Fragen

Wie viele Mahlzeiten sollte ich essen?

So viele, wie du brauchst, um dein Eiweißziel zu erreichen und dabei satt zu bleiben. Typisch sind 3 bis 5 Mahlzeiten. Wer morgens keinen Hunger hat, kann auch erst mittags starten. Du kannst sogar nur 2 Mahlzeiten essen, wenn du damit auskommst, wichtig ist nur, dass die Gesamtmenge an Eiweiß +- stimmt.

Darf ich während des Resets fasten?

Ja. Intervallfasten (z. B. 16:8) passt gut, weil es für viele einfacher ist als mehrere kleine Mahlzeiten. Der Challenge-Start beginnt ohnehin mit einem 24-Stunden-Fasten. Danach kannst du das Essensfenster frei wählen.

Öl zum Braten – erlaubt?

So wenig wie möglich. Am besten ein Sprühöl oder Wasser/Brühe zum Anbraten verwenden. Ein ganz kleiner Spritzer Öl (z. B. 2–3 g) macht kaum etwas aus, aber es sollte nicht großzügig eingesetzt werden.

Brauche ich Kohlenhydrate fürs Krafttraining?

Kurzfristig nein. Für 7 Tage ist das kein Problem, solange das Training nicht zu lang und erschöpfend ist. Deshalb: Krafttraining maximal 45 bis 60 Minuten, keine langen Ausdauereinheiten oder viel HIIT.

Was mache ich, wenn ich nachmittags ein Energietief habe?

Das passiert oft, wenn die Mahlzeiten zu proteinreich und zu süß (viel Quark) waren. Lösung: eine Tasse Brühe trinken. Das gleicht den Elektrolythaushalt schnell aus und gibt in der Regel innerhalb von 20 bis 30 Minuten spürbar mehr Energie.

Welche Brühe soll ich nehmen?

Die, die dir am besten schmeckt. Ob Pulver, Glas oder selbst gekocht – alles ist erlaubt. Gemüse-, Hühner- oder Rinderbrühe funktionieren alle. Es geht hauptsächlich ums Salz, das über die Brühe aufgenommen wird.

Flohsamenschalen oder Leinsamen in den Quark?

Flohsamenschalen ja, sie sind reine Ballaststoffe, geben Volumen und können die Verdauung unterstützen (die in der Challenge manchmal langsamer wird). Leinsamen in kleinen Mengen (z. B. ein Teelöffel) sind in Ordnung, aber mehrfach täglich in großen Mengen summieren sich die Kalorien.

Was ist Aromapulver / Geschmackspulver?

Ein kalorienfreies oder kalorienarmes Pulver auf Ballaststoffbasis mit Aromen, das Quark oder Joghurt nach Früchten, Schokolade oder Vanille schmecken lässt. Zu finden in DM, Rewe oder online. Marken heißen z. B. „Flasty“, „Flavor System“ oder ähnlich. Guter Trick, um Magerquark interessanter zu machen.

Proteinpulver in den Quark rühren?

Ja, ein Esslöffel ist kein Problem. Aber: Wer eher viel Hunger hat, sollte lieber mehr Quark essen als mehr Pulver hinzufügen, festere Konsistenz der Nahrung sättigt länger als flüssige.

Muss ich Maße und Gewicht irgendwo teilen?

Nein. wenn du Teil der Community bist, kannst du das natürlich gerne tun, aber das ist komplett freiwillig.

Wann genau soll ich Maße nehmen?

Am besten vor dem Start, also noch vor dem 24-Stunden-Fasten. Oder morgens nach dem Aufwachen im normalen Zustand. Nicht nach dem Fasten messen, weil durch den leeren Magen die Werte verzerrt werden und kein realistischer Vergleich mit dem Endergebnis möglich ist.

Darf ich den Reset öfter als einmal machen?

Ja, der 7 Tage Reset eignet sich gut als wiederkehrendes Tool. Zum Beispiel einmal pro Quartal, nach einem Urlaub oder nach Weihnachten.

Wichtig ist: Er ist bewusst auf 7 Tage begrenzt. Dadurch bleibt er ein gezieltes Werkzeug und wird kein Dauerzustand.

Du kannst diesen Ansatz auch sehr gut mit Phasen kombinieren, in denen du dein Gewicht bewusst hältst und deinen normalen Alltag beibehältst.

So arbeitest du dich stufenweise weiter Richtung Ziel, ohne dauerhaft im Diätmodus zu hängen.

Weitere Fragen?

Stell sie in der Gruppe oder schreib mir direkt.



Instagram

@coach.timo.wagner



Website

www.coach-timo-wagner.de

Der Reset ist bewusst auf 7 Tage begrenzt, damit sie kein Dauerzustand wird, sondern ein **gezieltes Werkzeug** bleibt. Du hast das Wissen – jetzt liegt es an dir.