

DEIN ABNEHM- LEITFADEN

Eine ausgewogene Ernährung und ein kluges
Kaloriendefizit für einen nachhaltigen
Gewichtsverlust.

GESUNDE
Tricks



WILLKOMMEN

Willkommen bei gesundetricks – wir haben schon tausenden Menschen geholfen, nachhaltig und gesund abzunehmen.

In diesem Leitfaden begleiten wir dich auf deinem Weg zu deinem Wohlfühlgewicht mit echten, alltagstauglichen Strategien statt leeren Versprechen.

Mit bewährten Methoden, praktischen Tipps und ehrlicher Unterstützung meistern wir gemeinsam jede Herausforderung und feiern jeden Fortschritt auf deinem Weg zu deinen Zielen.

Lass uns loslegen, für mehr Energie, ein besseres Körpergefühl und eine Veränderung, die wirklich hält!

Gesundetricks



gesundetricks

LASS UNS IN VERBINDUNG BLEIBEN!

WIE GEWICHTSREDUKTION TATSÄCHLICH FUNKTIONIERT

WAS GEWICHTSVERLUST WIRKLICH BEDEUTET

Gewichtsverlust ist kein Willenskraft-Thema — es ist ein biologischer Prozess, der davon abhängt, wie dein Körper über Zeit Energie verbraucht. Tägliche Gewohnheiten, die Qualität deiner Ernährung, Bewegung und körpereigene Regulationssysteme wie Stoffwechsel und Hormone spielen dabei alle mit rein. Die Kalorienbilanz ist wichtig, keine Frage — aber wie dein Körper auf Nahrung und Aktivität reagiert, entscheidet am Ende darüber, wie sich dein Fortschritt im Alltag tatsächlich anfühlt.

DER ANSATZ IN DIESEM LEITFADEN

Dieser Leitfaden setzt auf ein strukturiertes, wissenschaftlich fundiertes Konzept — nachhaltige Gewohnheiten statt kurzfristiger Verzicht. Statt nur Kalorien zu zählen, geht es um eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Lebensstil-Routinen, die deinen Stoffwechsel und deinen langfristigen Fortschritt unterstützen. Das Ziel: echte, realistische Veränderungen, die auch nach der eigentlichen "Diätphase" bestehen bleiben.



WARUM DIESER LEITFADEN FUNKTIONIERT

SYSTEMBASIERTER ANSATZ

Dieser Leitfaden fokussiert sich auf die grundlegenden Systeme, die deinen Gewichtsverlust beeinflussen — statt auf einzelne Tipps oder schnelle Lösungen.

AUF KONSISTENZ AUSGELEGT

Die Struktur fördert wiederholbare Gewohnheiten und durchdachte Entscheidungen, die du über einen längeren Zeitraum hinweg konstant durchhalten kannst.

GEMACHT FÜRS ECHTE LEBEN

Der Ansatz ist so gestaltet, dass er sich einfach in deinen Alltag einfügt und dabei hilft, Verwirrung und Entscheidungsmüdigkeit zu reduzieren.

GRUNDLAGEN DER GEWICHTSREDUKTION

Die grundlegenden Prinzipien, die festlegen, wie Ihr Körper Energie verwendet und auf Essen sowie Bewegung reagiert.



ERNÄHRUNG

Die Qualität und Balance der Ernährung spielen eine wichtige Rolle beim Abnehmen. Wenn man nährstoffreiche Lebensmittel wie mageres Eiweiß, Vollkornprodukte, gesunde Fette und viel Gemüse isst, hilft das, ein langanhaltendes Sättigungsgefühl, einen stabilen Blutzuckerspiegel und ein gleichmäßiges Energieniveau zu erreichen. Eine ausgewogene Ernährung macht es einfacher, ein Kaloriendefizit zu erzielen und gleichzeitig den Körper gut zu versorgen.



KÖRPERLICHE BEWEGUNG

Bewegung hilft beim Abnehmen, weil sie den täglichen Kalorienverbrauch steigert und die Muskelmasse erhält. Dafür braucht man keine intensiven Trainingseinheiten – Spaziergänge, Krafttraining und entspannende Aktivitäten sind alle hilfreich. Regelmäßigkeit zählt mehr als Intensität, und selbst kleine, regelmäßige Bewegungseinheiten können auf lange Sicht einen merkbaren Unterschied machen.



KALORIENAUFNAHME VS. KALORIENVERBRAUCH

Gewichtsverlust passiert im Grunde genommen, wenn der Körper über einen bestimmten Zeitraum hinweg mehr Energie verbraucht, als er aufnimmt. Die Kalorien kommen durch Essen und Trinken, während der Kalorienverbrauch durch den Stoffwechsel, alltägliche Bewegung und gezieltes Training erfolgt. Dieses Gleichgewicht zu begreifen, hilft dabei, Portionsgrößen, die Planung von Mahlzeiten und das erforderliche Aktivitätsniveau für ein nachhaltiges Kaloriendefizit zu steuern.

Exklusive Warteliste

DIE 6-WOCHEN-TRANSFORMATION ZU DEINEM TRAUMGEWICHT STARTET BALD

Du hast und wirst in diesem Freebie lernen, wie du mit einfachen Tricks gesund abnimmst. Der nächste Schritt: sechs Wochen lang Schritt für Schritt begleitet werden, statt allein weiterzumachen. Die Transformation mit der Naturformel startet bald und du kannst dir jetzt exklusiv deinen Platz und Rabatt sichern.



6 Wochen

Klar strukturiertes Programm



Täglich

Ein Begleitvideo



Fragen

Persönlich beantwortet



Bis zu 8kg

Gesund & nachhaltig

WARUM EINE WARTELISTE?

Wir halten die Transformation bewusst klein und persönlich – mit begrenzten Plätzen, damit wir dich wirklich begleiten können. Trag dich jetzt ein und sei von Anfang an dabei, wenn's losgeht.

ZUR WARTELISTE

TRAGE DICH JETZT UNVERBINDLICH EIN UND SICHER DIR DEIN
EXKLUSIVEN RABATT

WIE DU EINE AUSGEWOGENE MAHLZEIT ZUSAMMENSTELLST

Die Tellermethode für den ganz normalen Alltag

SCHRITT 1: Starte mit Gemüse

Fülle mindestens die Hälfte deines Tellers mit Gemüse, das wenig Stärke enthält: Blattgemüse, Brokkoli, Paprika, Zucchini oder Tomaten. Das sorgt für Volumen, Ballaststoffe und wichtige Mikronährstoffe, hält dich länger satt und senkt gleichzeitig die Kalorienzufuhr.

SCHRITT 2: Füge eine Proteinquelle hinzu

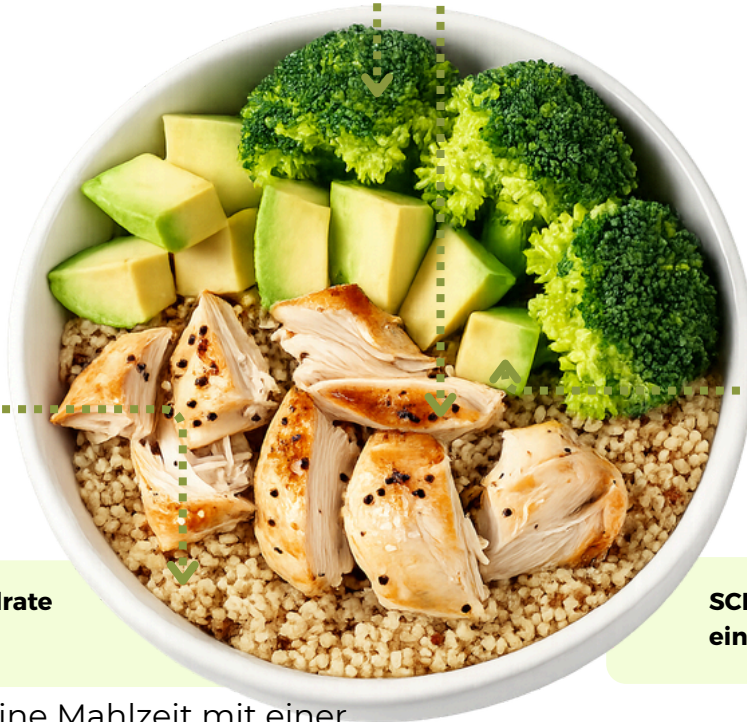
Ein Viertel deines Tellers gehört magerem Eiweiß — Hähnchenbrust, Fisch, Tofu, Eier oder Bohnen. Protein erhält deine Muskeln, zügelt den Appetit und sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

SCHRITT 3: Kohlenhydrate klug ergänzen

Vervollständige deine Mahlzeit mit einer angemessenen Menge komplexer Kohlenhydrate — brauner Reis, Quinoa, Linsen oder stärkehaltiges Gemüse. Auch hier: etwa ein Viertel des Tellers. Das gibt dir Energie für Alltag und Training, ohne deine Kalorienbilanz zu sprengen.

SCHRITT 4: Gesunde Fette einfügen

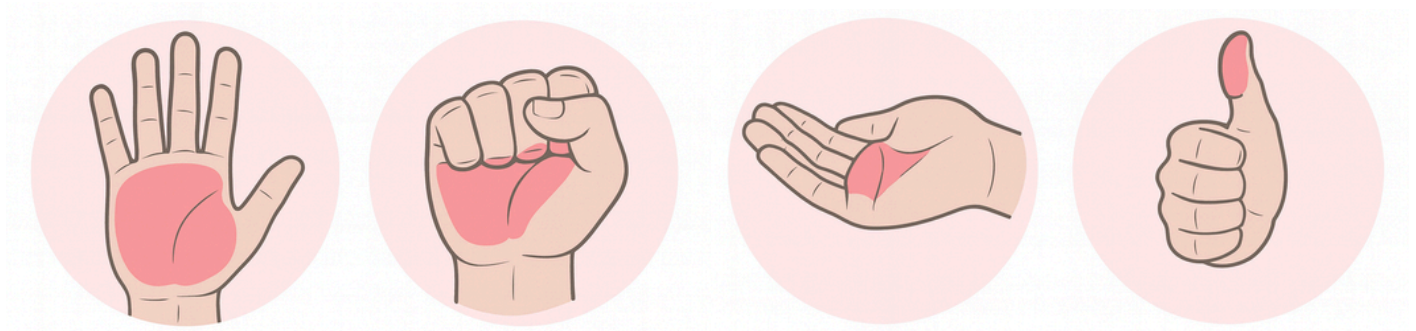
Zum Schluss ein bisschen gesundes Fett — Olivenöl, Avocado, Nüsse oder Samen. In Maßen (etwa 1-2 Esslöffel) unterstützen sie die Nährstoffaufnahme und deinen Hormonhaushalt, ohne unnötig viele Kalorien hinzuzufügen.



HANDGROSSE PORTIONEN

Du brauchst keine Waage. Du brauchst deine Hand.

Handfläche für Eiweiß, Faust für Gemüse, hohle Hand für Kohlenhydrate: Portionskontrolle ist der einfachste Weg, deine Kalorienzufuhr zu steuern, ohne jede Mahlzeit abzuwiegen. Dein genauer Bedarf hängt zwar von Aktivität und Stoffwechsel ab, aber eins bleibt gleich: Wer seine Portionen im Griff hat, hat das größte Puzzleteil beim Abnehmen bereits gelöst.



Protein

1 Portion = 1 Handfläche

Kohlenhydrate

1 Portion = 1 Faust

Gemüse

1 Portion = 1 Prise

Gesunde Fette

1 Portion = 1 Daumen

PRAKTISCHE LEITLINIEN

Protein: Eine Portion entspricht etwa Größe und Dicke deiner Handfläche. Das reicht, um deine Muskulatur zu erhalten und dich lange satt zu machen, ohne dass die Kalorien aus dem Ruder laufen.

Kohlenhydrate: Eine geballte Faust ist deine Orientierung. So bekommst du genug Energie für den Tag, ohne die Kalorienzufuhr aus den Augen zu verlieren.

Gemüse: Deine offene Handfläche komplett gefüllt, das ist deine Richtgröße. Je bunter der Mix an Gemüsesorten, desto mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe bekommst du dabei, und das bei kaum Kalorien.

Fette: Dein Daumen ist dein Maßstab. Eine Portion Fette oder Öle sollte etwa seine Größe haben.

PROTEIN-SPICKZETTEL

ESSEN	CAL	PROTEINE	KOHLLEN HYDRATE	FETTE
Rindfleisch, mager Hackfleisch	254	17 g	0 g	20 g
Rindfleisch, Filet Mignon	271	20 g	0 g	8 g
Rindfleisch, Rumpsteak	250	26 g	0 g	10 g
Hähnchenbrust, ohne Haut	165	31 g	0 g	1 g
Hähnchenschenkel, ohne Haut	209	26 g	0 g	9 g
Putenbrust, ohne Haut	104	29 g	0 g	1 g
Putenhackfleisch (80 %)	171	18 g	0 g	10 g
Schweinekotelett, Lende	221	26 g	0 g	9 g
Schweinefilet	143	23 g	0 g	3 g
Schweinehackfleisch (80 %)	287	18 g	0 g	14 g
Wildlachs	206	20 g	0 g	13 g
Sardinen	208	25 g	0 g	11 g
Tilapia	96	26 g	0 g	2 g
Thunfisch	116	30 g	0 g	1 g
Garnelen	85	24 g	0 g	1 g
Butter	717	0,9 g	0 g	81 g
Cheddar	403	25 g	1,2 g	33 g
Colby	394	23 g	1,6 g	29 g
Hüttenkäse (normal)	342	6 g	4g	34 g
Hüttenkäse (fettarm)	72	10 g	2,8 g	1 g
Friskäse (normal)	342	3 g	3 g	34 g
Friskäse (fettarm)	246	7 g	3 g	10 g
Feta	264	14 g	1 g	21 g
Gouda	356	25 g	2 g	28 g
Griechischer Joghurt (normal)	97	10 g	4g	10 g
Griechischer Joghurt (fettarm)	73	9 g	3,6 g	2 g
Eier	155	13 g	1,1 g	11 g
Tofu	76	8 g	2 g	6 g
Tempeh	193	19 g	9 g	11 g

Alle Werte beziehen sich auf 100 g des Produkts.

KOULENHYDRAT-SPICKZETTEL

ESSEN	CAL	PROTEINE	KOULEN HYDRATE	FETTE
Hafer	389	11 g	66 g	6,5 g
Vollkornreis	111	2,7 g	23 g	2,6 g
Quinoa	120	4,4 g	21 g	6 g
Gerste	354	2,3 g	28 g	1,2 g
Vollkornbrot	247	9,4 g	49 g	2,4 g
Vollkornnudeln	131	13 g	26 g	1 g
Buchweizen	343	13,3 g	71 g	2,7 g
Roggen	335	6 g	79 g	1,5 g
Süßkartoffeln	86	1,6 g	20 g	0,1 g
Kartoffeln	87	2 g	17 g	0 g
Mais	96	3,2 g	19 g	1,1 g
Erbsen	81	5,4 g	14 g	0,4 g
Kürbis	26	1 g	7 g	0,1 g
Quetschen	45	1 g	4g	0,1 g
Süßkartoffeln	118	1,5 g	28 g	0 g
Linsen	116	9 g	20 g	1 g
Kichererbsen	364	8,9 g	27 g	6 g
Schwarze Bohnen	341	8,9 g	23 g	0,9 g
Kidneybohnen	127	8,7 g	22 g	1,1 g
Marinebohnen	347	8,2 g	24 g	0,1 g
Limabohnen	338	7,8 g	15 g	0,3 g
Äpfel	52	0,3 g	14 g	0,1 g
Bananen	89	1,1 g	23 g	0,3 g
Orangen	47	0,9 g	12 g	0,2 g
Trauben	69	0,7 g	18 g	0,1 g
Melonen	34	0,8 g	8 g	0,1 g
Pfirsiche	37	0,9 g	10 g	0,2 g
Birnen	57	0,4 g	15 g	0,1 g
Mangos	60	0,8	15 g	0,3 g

Alle Werte beziehen sich auf 100 g des Produkts.

FETTE-SPICKZETTEL

ESSEN	CAL	PROTEINE	KOHLLENHYDRATE	FETTE
Butter	717	0,8 g	0,6 g	81 g
Ghee	900	0 g	0 g	99 g
Margarine	717	02.g	0,3 g	80 g
Mayonnaise	684	1,1 g	3,2 g	75 g
Olivenöl	884	0 g	0 g	100 g
Kokosnussöl	862	0 g	0 g	100 g
Avocadoöl	884	0 g	0 g	100 g
Leinöl	884	0 g	0 g	100 g
Avocado	160	2 g	8,5 g	15 g
Mandeln,	579	21,2 g	21,6 g	49 g
Walnüsse,	654	15,2 g	13,7 g	65 g
Pekannüsse,	691	9 g	3,9 g	72 g
Cashewnüsse,	553	18,2 g	30 g	44 g
Macadamianüsse,	718	7,9 g	4,5 g	76 g
Paranüsse,	656	14,3 g	2,3 g	66 g
Erdnussbutter	589	25 g	20,6 g	50 g
Mandelbutter	614	21,2 g	18,7 g	50 g
Leinsamen,	534	18,2 g	28,8 g	42 g
Chiasamen,	486	16,5 g	42 g	31 g
Sonnenblumenkerne,	584	20,7 g	20,7 g	51 g
Kürbiskerne,	559	30,2 g	10,7 g	49 g
Hanfsamen,	553	31,5 g	3,4 g	49 g
Tahini	633	17 g	17 g	53 g
Oliven	115	0,8 g	3,8 g	15 g
Dunkle Schokolade	604	5,5 g	45 g	30 g

Alle Werte beziehen sich auf 100 g des Produkts.

GRUNDLAGEN DER KALORIENAUFNAHME

Die Bedeutung von Kalorien für die Gewichtskontrolle

WAS SIND KALORIEN?

KALORIEN SIND SCHLICHT ENERGIE – DIE MENGE, DIE DEIN KÖRPER AUS DEM BEKOMMT, WAS DU ISST UND TRINKST. DIESE ENERGIE HÄLT ALLES AM LAUFEN: ATMUNG, VERDAUUNG, BEWEGUNG, JEDEN HERZSCHLAG.

SIND ALLE KALORIEN GLEICH?

AUF DEM PAPIER JA – ABER NICHT IN DER WIRKUNG. PROTEINE UND KOHLENHYDRATE LIEFERN 4 KALORIEN PRO GRAMM, FETT ÜBER DOPPELT SO VIEL: 9 KALORIEN PRO GRAMM. UND DER UNTERSCHIED GEHT TIEFER ALS NUR DIE ZAHL: NÄHRSTOFFREICHE LEBENSMITTEL BRINGEN ZUSÄTZLICH VITAMINE, MINERALSTOFFE UND BALLASTSTOFFE MIT – STARK VERARBEITETE LEBENSMITTEL LIEFERN OFT NUR DIE ENERGIE, SONST WENIG.

WAS DAS FÜR DEIN GEWICHT BEDEUTET

AM ENDE LÄUFT ALLES AUF EINE SIMPLE BILANZ HINAUS: ISST DU MEHR ENERGIE, ALS DEIN KÖRPER BRAUCHT, NIMMST DU ZU. ISST DU WENIGER, NIMMST DU AB. ABER WIE LEICHT DIR DAS FÄLLT, HÄNGT NICHT NUR VON DER KALORIENZAHL AB – LEBENSMITTELQUALITÄT, WIE SATT DU DICH FÜHLST, UND WIE VIEL DU DICH BEWEGST, ENTSCHEIDEN MIT DARÜBER, WIE GUT DU DIESE BALANCE IM ALLTAG HÄLTST.

GLEICHE KALORIEN, UNTERSCHIEDLICHE NÄHRSTOFFE



Pizzastück
*(geringere Nährstoffdichte,
weniger Sättigungsgefühl)*

300 KALORIEN



Hähnchen, Vollkornreis und Gemüse
*(höhere Nährstoffdichte,
gesteigertes Sättigungsgefühl)*

300 KALORIEN

BAUE DEINEN GEWICHTSVERLUSTPLAN

Wie du deinen Energiebedarf berechnest und
einen Abnehmplan erstellst

SCHRITT 1: BERECHNE DEINEN BMI

FORMEL: $BMI = \text{GEWICHT (KG)} \div [\text{KÖRPERGRÖSSE (M)}]^2$

AM EINFACHSTEN GEHT'S MIT EINEM ONLINE-RECHNER – MUSST DU
NICHT PER HAND AUSRECHNEN.

SCHRITT 2: SCHÄTZE DEINEN TÄGLICHEN GESAMTENERGIEVERBRAUCH (TDEE)

TDEE = GRUNDUMSATZ (BMR) × AKTIVITÄTSFAKTOR

BEISPIEL-MULTIPLIKATOREN:

SITZENDE LEBENSWEISE (WENIG BIS KEINE BEWEGUNG): **1,2**

LEICHT AKTIV (1-3 TAGE/WOCHE): **1,375**

MÄSSIG AKTIV (3-5 TAGE/WOCHE): **1,55**

SEHR AKTIV (6-7 TAGE/WOCHE): **1,725**

SCHRITT 3: EIN KALORIENDEFIZIT SCHAFFEN ZUM ABNEHMEN:

LEICHTES DEFIZIT: CA. 10 % UNTER DEM
GESAMTENERGIEVERBRAUCH – LANGSAM, SANFT, IDEAL
FÜR EINSTEIGER

MODERATES DEFIZIT: CA. 15-20 % UNTER DEM
GESAMTENERGIEVERBRAUCH – NACHHALTIG

AGGRESSIVES DEFIZIT: CA. 25-30 % UNTER DEM
GESAMTENERGIEVERBRAUCH – NUR VORÜBERGEHEND,
SCHNELLER

SCHRITT 4: MAKROS KONFIGURIEREN

PROTEIN: 1,6-2,2 GRAMM PRO KILOGRAMM
KÖRPERGEWICHT

FETTE: ETWA 25-30 % DER KALORIEN
KOHLLENHYDRATE: ÜBRIGE KALORIEN



LEBENSMITTEL-TAUSCH-LISTE ZUM ABNEHMEN

Kleine Umstellungen, große Wirkung — ohne komplett auf Genuss zu verzichten

**ICH WÜNSCHE
MIR DAS SEHR.**

TAUSCHE DAS HIER GEGEN DIESES.



Portion weißer Reis: 1
Tasse gekocht
Kalorien: ca. 200



Blumenkohlreis
1 Tasse: etwa 25 kcal,
kalorienarm und reich
an Ballaststoffen



Quinoa
1 Tasse: etwa 220 Kalorien.
Mehr Eiweiß und
Ballaststoffe.



Brokkolireis
1 Tasse: etwa 30 kcal,
kalorienarm und reich
an Ballaststoffen



Vollkornreis
1 Tasse: 215 Kalorien,
mehr Ballaststoffe.



Portion Nudeln: 1
Tasse gekocht
Kalorien: ca. 220



Zucchininudeln
1 Tasse: etwa 20 Kalorien,
arm an Kohlenhydraten



Konjaknudeln
1 Tasse: etwa 10 Kalorien,
fast keine Kohlenhydrate



Low-Carb-Pasta
1 Tasse: etwa 180
Kalorien, reich an
Proteinen



Kichererbsen-Pasta
1 Tasse: ca. 180 Kalorien,
arm an Kohlenhydraten



Hamburgerbrötchen:
1 Brötchen Kalorien: ca.
150



Salatwrap ~5 Kalorien,
wenig Kohlenhydrate und
frisch knackig



Portobello-Pilz-
„Brötchen“
2 Kapseln: ca. 35 Kalorien



Süßkartoffelbrötchen
2 Scheiben: etwa 90 kcal,
zusätzliche Ballaststoffe
& etliche Vitamine



Vollkorn-Dünnbrötchen
1: ca. 100 Kalorien, reich
an Ballaststoffen



Portion Pommes
frites: 1 Tasse
Kalorien: ca. 300



Süßkartoffelpommes
(ungefähr 150 kcal,
voller Vitamin A)



Karottenpommes (ca. 100
kcal), low carb und schön
knusprig



Zucchini-Pommes
(ca. 120 kcal), knusprig
und leicht.



Pastinaken-Pommes
(ca. 140 kcal), mit
nussigem Geschmack

ICH WÜNSCHE MIR DAS SEHR.

TAUSCHE DAS HIER GEGEN DIESES.



Eiscreme-Portion: 1
Tasse Kalorien: ca.
250



Griechischer Joghurt
mit Beeren
1 Tasse: etwa 150
Kalorien



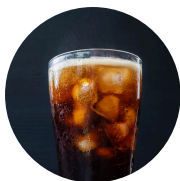
Gefrorene Bananen-
Häppchen 1 Tasse: ca. 120
Kalorien natürliche Süße



Proteinmischung
„Nette Creme“
1 Tasse: etwa 180
Kalorien



Hüttenkäse mit
gefrorenen Beeren
1 Tasse: etwa 160
Kalorien



Portion Limonade:
355 ml Kalorien: ca.
150



Sprudelwasser
0 Kalorien, kein Zucker



Infused Water mit
Früchten oder Kräutern
~10 Kalorien



Ungesüßter Eistee
hat etwa 5 Kalorien
und ist zuckerfrei.



Ungesüßter Kombucha
hat etwa 30 Kalorien (pro
8 oz).



Muffin
1 mittlere Kalorien:
ca. 400



Griechisches Joghurt-
Parfait
1 Tasse: etwa 180
Kalorien



Hausgemachte
Proteinpfannkuchen
1 Stück: etwa 200
Kalorien



Bananen-Hafer-Muffin
(selbstgemacht)
1 Stück: etwa 160 Kalorien



Reiskuchen mit
Nusscreme
1 Stück: etwa 150
Kalorien



Käse-Dip und Chips
1 Tasse Dip + Chips
Kalorien: 500



Hummus und
Gemügesticks
1 Tasse: etwa 200
Kalorien



Salsa und
Paprikastücke
1 Tasse: etwa 80
Kalorien



Joghurt-Ranch-Dip mit
Karotten und Sellerie
1 Tasse: etwa 150
Kalorien



Guacamole mit
Karottensticks
1 Tasse: etwa 220
Kalorien



Aromatisiertes
Kaffeegetränk (Großer
Latte mit Sirup und
Sahnehaube, ca. 300–
400 kcal)



Americano mit etwas
Milch
30–50 Kalorien. Der
gleiche Kaffee kick, aber
ohne die Zuckerbombe.



Cold Brew mit
Proteinshake (ca. 100–150
kcal), süß, reich an Protein,
kein Sirup erforderlich



Latte mit Mandelmilch
und zuckerfreiem Sirup
~100–120 Kalorien.
Cremig, weniger
Kalorien und Zucker.



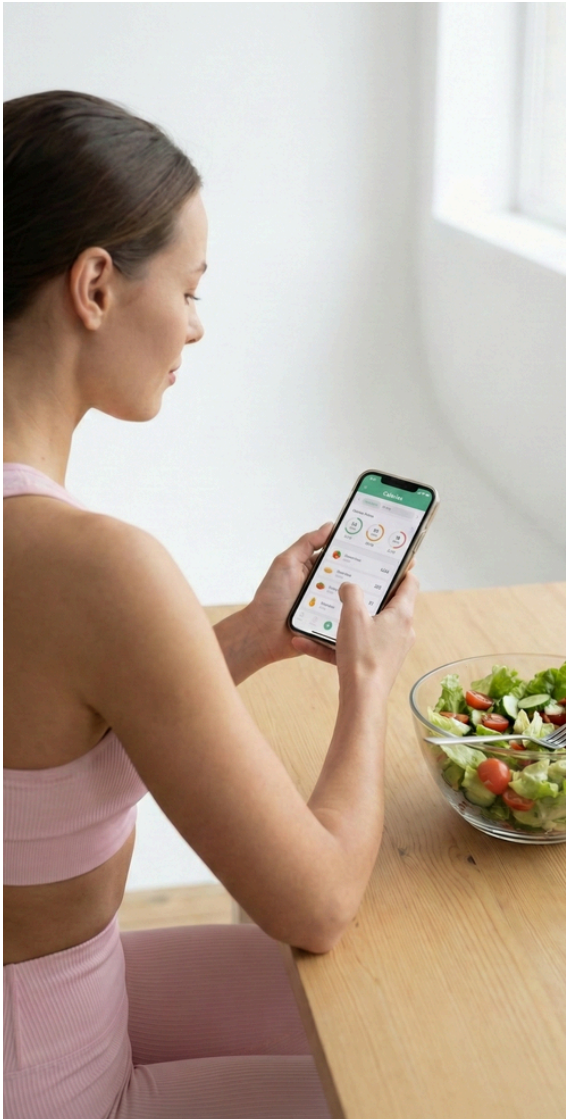
Einfacher Kaffee mit
Zimt und Stevia ~10
Kalorien. Warmer,
süßer Genuss ganz
ohne Kalorien.

EINKAUFSRATGEBER FÜR GEWICHTSREDUKTION

Einfache Auswahl von Lebensmitteln für nachhaltige Ergebnisse

MAGERES PROTEIN	FRISCHES GEMÜSE	FRÜCHTE
<ul style="list-style-type: none">• Hähnchenbrust mit Haut• Putenhack oder mageres Rindfleisch (93 %+)• Lachs oder Weißfisch (Kabeljau, Tilapia)• Thunfischdosen (in Wasser)• Eier• Eiweiß• Griechischer Joghurt (Natur, fettreduziert)• Hüttenkäse• Tofu oder Tempeh• Edamame	<ul style="list-style-type: none">• Spinat• Andere• Römersalat oder bunter Salat• Brokkoli• Blumenkohl• Zucchini• Paprika• Karotten• Gurken• Spargel• Pilze• Grüne Bohnen• Kohl	<ul style="list-style-type: none">• Äpfel• Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)• Bananen• Orangen oder Clementinen• Grapefruit• Kiwis• Wassermelone• Trauben (Portionen berücksichtigen)• Zitronen und Limetten
CLEVER KOHLENHYDRATE	GESUNDE FETTE	VORRATSKAMMER-GRUNDNAHRUNGSMITTEL & GEWÜRZE
<ul style="list-style-type: none">• veraltete Haferflocken• Brauner Reis oder Quinoa• Süßkartoffeln• Vollkornbrot oder Wraps• Vollkornnudeln• Low-Carb-Pasta (Kichererbsen, Linsen)• Bohnen und Linsen (Kichererbsen, Linsen, rote Kidneybohnen)• Vollkorncracker (in Portionen)• Reiskuchen (einfach)	<ul style="list-style-type: none">• Avocados• Natürliche Erdnuss- oder Mandelcreme• Ungesalzene Nüsse, moderate Portion (Mandeln, Walnüsse, Cashewnüsse)• Samen (Chia, Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam)• Natives Olivenöl extra / Kokosöl• Fettarmer Käse oder Käsesticks (Portionsgröße)• Dunkle Schokolade (70 % Kakao oder mehr)	<ul style="list-style-type: none">• Kräuter und Gewürze (wie Knoblauchpulver, Paprika usw.)• Salsa (zuckerreduziert)• Senf• Scharfe Soße (zuckerarm)• Balsamico-Essig• Sojasauce (reduziert im Natriumgehalt)• Kalorienreduziertes Dressing oder Vinaigrette• Hühner- oder Gemüsebrühe (mit wenig Natrium)• Sprudelwasser oder Kräutertee

KALORIEN UND MAKRONÄHRSTOFFE ZUR GEWICHTSREDUKTION NUTZEN



WIE KALORIEN UND MAKROS ZUSAMMENSPIELEN

Kalorien zeigen dir die gesamte Energie, die du aufnimmst. Makronährstoffe zeigen dir, woraus diese Energie besteht — Kohlenhydrate, Proteine oder Fette. Erfasst du beides, bekommst du den vollen Überblick: nicht nur wie viel du isst, sondern auch woraus. Das macht es leichter, deine Lebensmittelauswahl an deinen Energiebedarf, dein Sättigungsgefühl und deine Ziele anzupassen.

MAKROS ALS KOMPASS FÜR DEINE LEBENSMITTELAUSWAHL

Wenn du deine Makros im Blick behältst, entsteht mit der Zeit ein ausgewogenes Verhältnis über Mahlzeiten und Tage hinweg. Du erkennst Muster — etwa zu wenig Protein oder unausgewogene Kohlenhydrate — und kannst Portionsgrößen und Mahlzeiten gezielt anpassen.

Es hilft mehr, Trends über mehrere Tage zu beobachten, statt jede einzelne Mahlzeit zu bewerten. Kleine, konsequente Anpassungen basierend auf diesen Mustern bringen den nachhaltigeren Fortschritt.

WARUM BEIDES ANSTREBEN?

Kalorien = deine Gesamtenergie

Makros = das Verhältnis von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten

Zusammen zeigen sie dir Muster und geben klare — wenn auch nicht perfekte — Hinweise für Anpassungen.

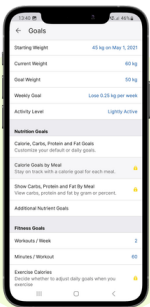
KALORIENBEWUSSTSEIN, LEICHT GEMACHT

Kalorienzählen nimmt die Unsicherheiten bei Portionsgrößen und versteckten Kalorien. Es fördert das Bewusstsein dafür, wie sich kleine Kalorienmengen im Laufe des Tages ansammeln, und hilft dabei, eine ausgewogene Ernährung ohne strenge Regeln oder Einschränkungen zu verfolgen.

MYFITNESSPAL FÜR DAS KALORIEN TRACKEN

Ein nützliches Hilfsmittel zur Sensibilisierung und Unterstützung von Kontinuität.

Digitale Tracking-Tools machen es dir leicht, deine Ernährung im Blick zu behalten — Kalorien und Makros im Griff zu haben war noch nie so unkompliziert. Eine der bekanntesten Apps dafür ist MyFitnessPal: Du hältst fest, was du isst, bekommst eine Schätzung deiner Kalorien und Makros, und erkennst mit der Zeit deine eigenen Muster. Nutzt du sie regelmäßig, hilft sie dir, fundiertere Entscheidungen zu treffen und deinen Fortschritt klarer zu strukturieren.

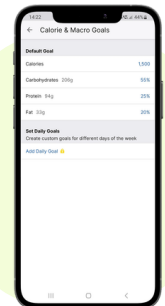
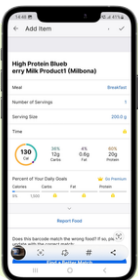


SETZE DIR ZIELE.

Leg zuerst dein Hauptziel fest — Gewichtsverlust, Gewicht halten oder einfach bessere Ernährung. Ein klares Ziel lenkt deine täglichen Essensentscheidungen und macht es dir leichter, deinen Fortschritt daran zu messen.

DEIN PROFIL EINRICHTEN

Leg zuerst dein Hauptziel fest – zum Beispiel Fettabbau, dein Gewicht halten oder eine konstantere Ernährung im Alltag. Klare Ziele helfen dir, deine täglichen Essensentscheidungen zu steuern, und sorgen dafür, dass dein Tracking wirklich zu deinem Ziel passt.



ESSEN PROTOKOLLIEREN

Mahlzeiten und Snacks erfasst du ganz einfach über die Lebensmitteldatenbank, den Barcode-Scanner oder gespeicherte Mahlzeiten. Protokollierst du regelmäßig, entwickelst du mit der Zeit ein viel besseres Gefühl für Portionsgrößen, Kalorienzufuhr und wie sich deine Makros über den Tag verteilen.

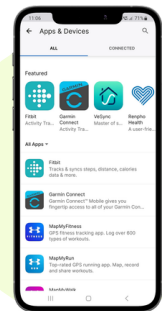
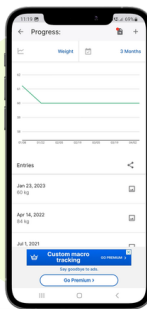


MAKRONÄHRSTOFFE UND KALORIEN AUFZEICHNEN

Behalte im Blick, wie sich deine Makros — Kohlenhydrate, Proteine, Fette — und deine Kalorien über den Tag verteilen. MyFitnessPal zeigt dir das in Echtzeit, damit du genau siehst, wo du stehst und deine Tagesziele im Blick behältst.

ÜBUNGEN UND AKTIVITÄTEN AUFZEICHNEN

Halte deine Trainingseinheiten und körperliche Aktivität fest, um deinen Kalorienverbrauch mitzuverfolgen und deine tägliche Energiebilanz im Blick zu behalten. MyFitnessPal lässt sich gut mit Fitness-Trackern verbinden und macht dir diesen Prozess noch leichter.



FORTSCHRITT KONTROLLIEREN UND ZIELE ANPASSEN

Wirf regelmäßig einen Blick auf dein MyFitnessPal-Dashboard und deine Ernährungsberichte. Passe deine Ziele an, wenn nötig — je nachdem, wie sich dein Fortschritt entwickelt und deine Gesundheitsziele sich verändern.

Es gibt zahlreiche nützliche Apps, um Ernährung und Fitness zu verfolgen, besonders wenn Sie abnehmen möchten. MyFitnessPal ist eine weit verbreitete Option, aber auch Apps wie Cronometer, Macros, MacrosFirst, MyNetDiary und andere haben jeweils ihre eigenen besonderen Funktionen. Testen Sie verschiedene Möglichkeiten, um die App zu finden, die am besten zu Ihrem Lebensstil passt und Ihnen hilft, Ihre Ziele zu erreichen.

[MyFitnessPal](#)

[Chronometer](#)

[Makros](#)

[MacrosFirst](#)

[MeinNetTagebuch](#)



GRUNDLAGEN FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL, UM LANGFRISTIGE ERGEBNISSE ZU ERZIELEN.

Nachhaltige Ergebnisse kommen von beständigen Lebensgewohnheiten und nicht von schnellen Lösungen. Tägliche Routinen, die Schlaf, Ernährung, Flüssigkeitszufuhr und Regelmäßigkeit betreffen, sind entscheidend für die körperliche Gesundheit, das seelische Wohlbefinden und die langfristige Kontrolle des Gewichts.

SCHLAFEN

Plane jede Nacht 7-9 Stunden erholsamen Schlaf ein — das ist die Basis für echte Erholung und deine allgemeine Gesundheit. Genug Schlaf reguliert deine Hungerhormone, unterstützt deinen Stoffwechsel und gibt dir mehr Energie und Konzentration im Alltag.

ACHTSAMES ESSEN

Achtsames Essen schärft dein Gefühl für Hunger- und Sättigungssignale. Iss langsam, ohne Ablenkung, und achte auf deine Portionsgröße — das hilft dir, übermäßiges Essen zu vermeiden.

HYDRATION

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr fördert die Verdauung, den Stoffwechsel und die allgemeine Körperfunktion. Wenn man über den Tag verteilt regelmäßig Wasser trinkt, kann das zudem helfen, den Appetit zu regulieren und das Energieniveau stabil zu halten.

KONSISTENZ

Nachhaltiger Fortschritt kommt durch kleine, wiederholbare Handlungen zustande. Es ist effektiver, sich auf Gewohnheiten zu konzentrieren, die man langfristig beibehalten kann, als auf drastische Veränderungen, die schwer durchzuhalten sind.

7-TAGE-DIÄTPLAN ZUM ABNEHMEN

Einfache Gerichte zur Unterstützung von Fettabbau und Konsistenz

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
TAG 1	2 Rühreier 1 Scheibe Sauerteigbrot, ½ Avocado (70 g)	110 g gegrillte Hähnchenbrustfilet 1 Tasse (40 g) gemischte Blattsalate 1 EL Olivenöl	140 g gebratener Lachs 1 Tasse (90 g) gedämpfter Brokkoli, ½ Tasse (90 g) gekochter Quinoa
TAG 2	140 g (5 oz) griechischer Joghurt mit wenig Fett 2 EL Haferflocken (20 g) ½ Tasse Beeren (70 g) 1 TL Chiasamen	110 g Thunfisch aus der Dose 1 Tasse (30 g) Salat, ½ Tasse (80 g) Kichererbsen 1 TL Olivenöl	5 oz (140 g) Putenfrikadellen 1 Tasse (100 g) Zucchiniudeln 2 EL Tomatensauce 1 TL Parmesan
TAG 3	1 Protein-Smoothie: 200 ml Mandelmilch + 1 Messlöffel Proteinpulver (30 g) + 1 Banane (100 g) + 1 EL natürliche Erdnussbutter	110 g gegrillte Putenbrust, 90 g gekochte oder Linsen aus der Dose 1 Tasse (30 g) Grünkohl	140 g gegrillte Hähnchenbrust, 80 g geröstete Kichererbsen 1 Tasse (30 g) Salat
TAG 4	140 g Hüttenkäse 2 oz (30 g) Mandeln 1 EL gemahlene Leinsamen, eine Prise Zimt	85 g geräucherter Lachs 1 Highprotein Tortilla-Wrap, ½ Gurke (50 g), in Scheiben geschnitten 1 EL fettarmer Quark ½ Tasse (15 g) Salat	1 gegrillte Hähnchenschenkel, ohne Haut 1 Tasse (100 g) Spargel oder grüne Bohnen 1 EL Olivenöl
TAG 5	2 gekochte Eier 2 Scheiben Vollkorntoast 2 TL Frischkäse ½ Tasse (75 g) Paprika	85 g (3 oz) heller Halloumi 1 Tasse (40 g) gemischte Blattsalate ½ Tasse (75 g) Kirschtomaten 1 TL Olivenöl	140 g Ribeye- oder Rinderlendensteak 1 Tasse (90 g) Spargel 1 TL Olivenöl
TAG 6	2 Rühreier ½ Tasse (75 g) Pilze 1 Tasse (30 g) Spinat 1 TL leichte Butter	110 g gebackener Tofu, 90 g gekochter Quinoa, 100 g geröstete Süßkartoffel	140 g gegrillte Shrimps 1 Tasse (90 g) gemischtes Gemüse 1 EL Olivenöl
TAG 7	1 Tasse (240 ml) ungesüßte Mandelmilch 2 EL Chiasamen (30 g) 1 oz (30 g) Walnüsse	110 g gegrillte Hähnchenbrustfilet 1 Tasse (30 g) Römersalat 1 EL Parmesankäse 1 TL Olivenöl	110 g Thunfisch in Wasser (aus der Dose) 120 g rote Kidneybohnen (aus der Dose) 1 Tasse (30 g) Salat 4 Oliven

Exklusive Warteliste

DIE 6-WOCHEN-TRANSFORMATION ZU DEINEM TRAUMGEWICHT STARTET BALD

Du hast und wirst in diesem Freebie lernen, wie du mit einfachen Tricks gesund abnimmst. Der nächste Schritt: sechs Wochen lang Schritt für Schritt begleitet werden, statt allein weiterzumachen. Die Transformation mit der Naturformel startet bald und du kannst dir jetzt exklusiv deinen Platz und Rabatt sichern.



6 Wochen

Klar strukturiertes Programm



Täglich

Ein Begleitvideo



Fragen

Persönlich beantwortet



Bis zu 8kg

Gesund & nachhaltig

WARUM EINE WARTELISTE?

Wir halten die Transformation bewusst klein und persönlich – mit begrenzten Plätzen, damit wir dich wirklich begleiten können. Trag dich jetzt ein und sei von Anfang an dabei, wenn's losgeht.

ZUR WARTELISTE

TRAGE DICH JETZT UNVERBINDLICH EIN UND SICHER DIR DEIN
EXKLUSIVEN RABATT