

DEINE LETZTE ABNEHMREISE

NIE WIEDER DIÄTEN!

MIT
MARIN WÖLLNER

EINFACH. KLAR.
LEICHT UMSETZBAR.



DEINE LETZTE ABNEHMREISE

EINMAL STARTEN - NIE WIEDER ZURÜCK

Ich bin Marin - Coach für Menschen, die beruflich alles im Griff haben, aber mit ihrem eigenen Körper kämpfen.

In diesem Report bekommst du keine Zauberformel, die dich von heute auf Morgen schlank sein lässt. Aber du bekommst ein One-Way-Ticket, dass dich langfristig dort hin bringt, wo du hin möchtest - zu deinem Wunschgewicht. Also pack schonmal deine Koffer und lass uns einchecken!



BOARDING PASS

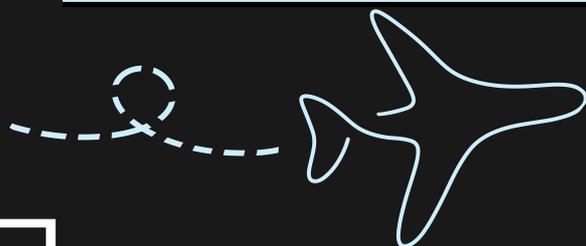
 **Reiseziel: Wunschgewicht**

 **Abflug: Heute**

 **Rückflug: Nie**



0123456789010



CHECK IN

DEIN TICKET ZUR WUNSCHFIGUR
OHNE DIÄTEN. OHNE GYM. OHNE STRESS.

Der ehrliche Abnehm-Fahrplan für Selbstständige, Unternehmer & Führungskräfte mit wenig Zeit

Du bist leistungsfähig im Job – aber dein Körper fühlt sich schwer, träge oder aus dem Gleichgewicht?

Dann ist dieser Report für dich!

Das erwartet dich in diesem Report:

ÜBERBLICK

Die Probleme mit dem Zeitmangel

4

Abnehmen beginnt im Kopf

5

Das Scheitern

6

Kalorienbedarf

7

Ernährung

8

Baukastenprinzip

9

Emotionales Essen

10

Bewegung

11

Mindset

12

Deine To Do's

13

BONUS

Lebensmittel

17

Checkliste

19



DIE PROBLEME MIT ZEITMANGEL:

WARUM ABNEHMEN OFT ZUM SCHEINBAR UNLÖSBAREN PROBLEM WIRD

Du hetzt von Termin zu Termin - und Essen fällt oft einfach aus oder verschiebt sich ständig

Du greifst unterwegs schnell zu Kantine, Bäcker oder Lieferservice, weil Zeit für gesundes Kochen fehlt.

Du sitzt stundenlang in Meetings oder am Schreibtisch, Bewegung kommt viel zu kurz.

Du isst oft aus Stress oder Frust, obwohl du eigentlich keinen Hunger hast.

Du entscheidest spontan, was du isst, statt einen klaren Plan zu haben.

WAS MUSST DU TUN?

- ✓ **Struktur schaffen:** Plane feste Essenszeiten ein, auch an stressigen Tagen
- ✓ **Schnelle, gesunde Optionen kennen:** Statt Fast Food einfache Mahlzeiten vorbereiten oder clevere auswählen
- ✓ **Bewegung einbauen:** Kleine Bewegungspausen im Alltag nutzen
- ✓ **Stress managen:** Strategien gegen emotionales Essen entwickeln
- ✓ **Ein System nutzen:** Das flexibel in deinen Alltag passt - ohne Perfektionismus, dafür mit Klarheit!

WIE WIRD DAS UMGESETZT?

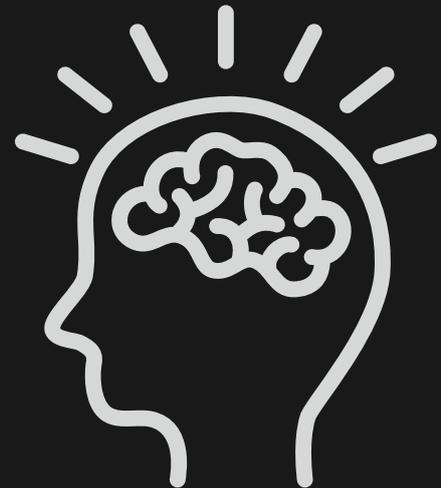


ABNEHMEN BEGINNT IM KOPF

NICHT AUF DEM TELLER. NICHT IM FITNESSSTUDIO. UND AUCH NICHT MIT DEM NÄCHSTEN DIÄTVERSUCH.

Abnehmen beginnt **im Kopf**.

Es beginnt mit dem Entschluss, etwas verändern zu **wollen** – wirklich. Denn solange du versuchst, mit denselben alten Methoden neue Ergebnisse zu erzielen, wird sich nichts verändern. Was es braucht, ist ein **neues Verständnis**.

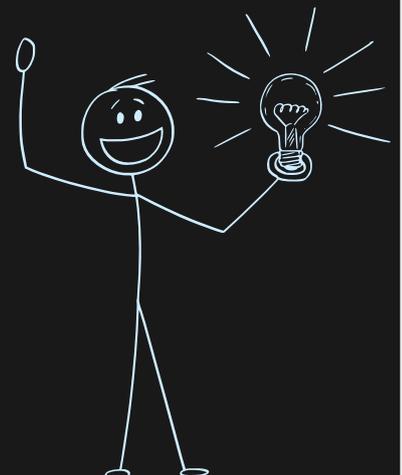
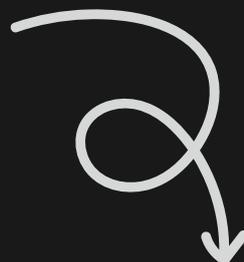


Vielleicht denkst du: „Ich hab schon so viel versucht – warum sollte ausgerechnet das hier funktionieren?“ Ganz einfach: Weil wir das Pferd von hinten aufzäumen. Kein Druck, kein Kalorienzählen, kein 6-Tage-Trainingsplan. Stattdessen drehen wir an den Schrauben, die wirklich was bringen.

Das hier ist kein Programm für Fitnessfreaks. Sondern für ganz normale Menschen, die sich wieder wohlfühlen wollen.

Und ja: Das kann wirklich jeder schaffen. Auch du – selbst wenn du's gerade nicht glaubst.

Zunächst einmal musst du die **nachfolgenden Dinge** verstehen



DAS SCHEITERN

DER WAHRE GRUND, WARUM ABNEHMEN OFT NICHT FUNKTIONIERT

Viele Menschen glauben, sie müssten einfach **mehr Disziplin** haben. Oder denken, ihr **Stoffwechsel** sei „kaputt“. Die Wahrheit ist einfacher und brutaler zugleich: Die meisten scheitern nicht an sich selbst – sondern an **unrealistischen** Erwartungen, **falschen Strategien** und **überkomplexen Diätplänen**.

Die typischen Denkfehler:

- Du glaubst, du musst hungern, um abzunehmen.
- Du isst „gesund“, aber eben zu viel.
- Du trainierst hart, aber bewegst dich im Alltag kaum.
- Du startest motiviert, fällst aber nach kurzer Zeit in alte Muster zurück.



Was stattdessen zählt:

- Realität statt Idealität: Kein Mensch mit vollem Kalender lebt jeden Tag wie ein Fitness-Influencer.
- Alltag statt Ausnahme: Dein System muss auch dann funktionieren, wenn du 100 Calls, 7 Deadlines und keine Pause hast.
- Verständnis statt Verbote: Wer versteht, wie sein Körper funktioniert, braucht keinen Verzicht.

Abnehmen funktioniert – aber nur, wenn du das Spiel verstehst und die Regeln an deinen Alltag anpasst. Nicht umgekehrt.



DEIN KALORIENBEDARF

DESE ZAHL SOLLTEST DU KENNEN!

Eine einfache Metapher:

Kalorien, die wir über Nahrung aufnehmen, sind unsere **Einnahmen**.

Kalorien, die wir durch Bewegung, Atmung, Verdauung und Alltag verbrennen, sind unsere **Ausgaben**.

Wenn wir mehr "**verdienen**" als wir "ausgeben" entsteht ein **Überschuss**. Und der wird nicht einfach gelöscht sondern gespeichert.

Nicht auf einem Bankkonto, sondern als Körperfett. Das Fettgewebe ist wie ein Sparschwein: Es füllt sich leise, schrittweise und immer dann, wenn Kalorien übrig bleiben.

Wer dauerhaft zu viel isst oder sich zu wenig bewegt, füttert dieses Sparschwein Tag für Tag. Es wird größer. Schwerer. Sichtbarer.



Um es zu "leeren", muss man **mehr ausgeben** als man einnimmt. Dann greift der Körper auf seine Reserven zurück - und das gespeicherte Fett wird verbrannt.

Fettabbau ist nichts anderes, als kontrolliertes Entnehmen vom körpereigenen Kalorienkonto.



Faustregel: 1 kg Körperfett speichert etwa 7.000kcal.

Das bedeutet für dich: Wenn du in 14 Tagen 1 kg Fett verlieren möchtest, benötigst du:

[7000kcal : 14 Tage =] **500kcal** Defizit pro Tag.

Wie genau das gehen soll erfährst du später noch.





ERNÄHRUNG

DIE ERNÄHRUNGSREGELN, DIE WIRKLICH ZÄHLEN

1

Trinke täglich 2-3 Liter Wasser

Du denkst jetzt vielleicht "Das ist jetzt nicht sein ernst". Es ist simpel, ist aber der größte Hebel gegen ständigen Hunger. Oft steckt hinter "Appetit" schlicht **Durst** oder Langeweile.

2

Iss mehrere Hauptmahlzeiten und maximal einen Snack

Ständiges - vor allem Süßes - **Snacken** hält den Insulinspiegel oben und **schränkt die Fettverbrennung ein**.

3

Streiche flüssige Kalorien

Alkohol, Säfte, Limos: Sie liefern Energie ohne jegliche Sättigung. Das sind alles Kalorien, die du **lieber essen** solltest, anstatt sie innerhalb weniger Sekunden zu trinken.

4

Ersetze eine Mahlzeit täglich durch eine Light-Variante

Statt Pasta: Gemüsepfanne mit Protein; statt Sahnesoße einen Quarkdip oder Hüttenkäse. Auch Light- oder Zero-Produkte können dir helfen, einige **Kalorien zu sparen**.

Das sind kleine Entscheidungen mit großer Wirkung.

5

Sattmacher einsetzen

Gemüse, Salat, Beeren und Eiweißquellen wie Skyr oder Hähnchen liefern viel Volumen bei wenig Kalorien und **halten lange satt**.

Kartoffeln sind eine kalorienarme Kohlenhydratquelle für dein Ziel.

6

Halte das 80/20-Prinzip ein

80% bewusst essen, 20% genießen. Nur wer nicht verzichtet, kann langfristig durchhalten. Plane dir bewussten Konsum ein. So ist auch mal ein Glas Wein oder ein Eis drin.



DAS BAUKASTEN- PRINZIP

SO EINFACH GESTALTEST DU DEINEN TELLER

Perfekt für unterwegs!

Wenn du nicht mehr lange überlegen willst, was du essen darfst, sondern einfach einen Teller zusammenstellen willst, der dich satt macht und dich deinem Ziel näherbringt, dann hilft dir dieses einfache Baukastenprinzip. Es ist alltagstauglich, flexibel und funktioniert. Im Restaurant suchst du dir einen Teller aus, der diesem Baukasten am ähnlichsten kommt.

50%
GEMÜSE & OBST

25%
PROTEINE



25%
KOHLENHYDRATE
& GESUNDE FETTE

1

Suche dir eine kalorienarme Proteinquelle

Auch wenn Proteine nur 25% deines Tellers ausmachen, sind sie deine erste Entscheidung. Proteine halten dich satt, verbrennen Energie bei der Verdauung und sind die Versicherung deiner Muskulatur!

2

Volumen, Baby!

Hier kann ordentlich zugegriffen werden. Alles was in Richtung Gemüse oder Obst geht, darf auf den Teller. Hier setzen wir auf Sattmacher: Lebensmittel mit vielen Nährstoffen, hohem Volumen durch Wasser und/oder Ballaststoffe und wenig Kalorien.

3

Der Rest

Die letzten 25% des Tellers bilden Kohlenhydrate und gesunde Fette.

Tipp:

Wenn es dir nichts ausmacht, verzehre deinen Teller auch in dieser Reihenfolge. Der Grund: Falls du deinen Teller nicht mehr schaffst, kann der Körper am ehesten auf Kohlenhydrate verzichten. Proteine und Gemüse hingegen sind wichtiger!

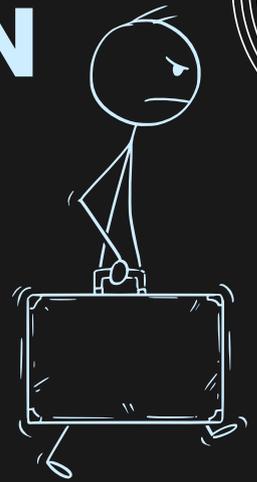


EMOTIONALES ESSEN

WENN DER HUNGER NICHT AUS DEM BAUCH KOMMT

Emotionales Essen ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Schutzmechanismus. Dein Körper – oder besser gesagt: dein Gehirn – versucht, mit unangenehmen Gefühlen wie Stress, Frust, Leere oder Überforderung klarzukommen. Und Essen ist schnell, zuverlässig und gesellschaftlich akzeptiert. Kein Wunder, dass viele genau in diesen Momenten zur Schokolade greifen – nicht aus Hunger, sondern aus einem Bedürfnis nach Trost, Ruhe oder Kontrolle.

Doch das Problem: Die eigentliche Ursache bleibt ungelöst. Und oft folgt danach das schlechte Gewissen.



1

Stell dir bei Heißhunger folgende Frage:

„Würde ich jetzt auch einen Apfel oder ein gekochtes Ei essen?“

Wenn nein, dann ist es wahrscheinlich kein echter Hunger, sondern ein emotionaler Impuls.

2

Beobachte statt zu bewerten:

Nicht jedes emotionale Essen ist ein Rückfall. Es ist eine Einladung, hinzusehen. Welche Situation, welches Gefühl hat dich dahin gebracht? Je bewusster du deine Trigger kennst, desto besser kannst du reagieren. Schreibe doch einfach

3

Mach dir einen Notfallplan

Erstelle eine Liste mit Alternativen für genau diese Momente: Frische Luft, ein Glas Wasser, 10min Abstand, eine Nachricht an den Partner oder einen Freund, ein Spaziergang ohne Handy... Nicht alles hilft immer - aber nichts tun hilft nie!

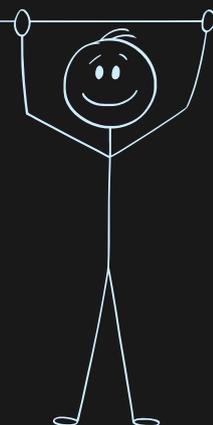
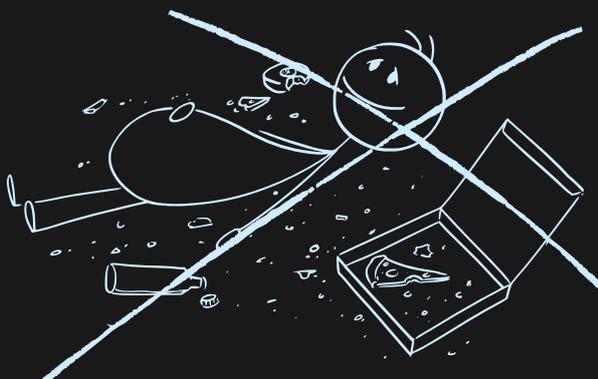
4

Rückfall? No Drama!

Du hast trotzdem gegessen? Okay. Keine Selbstvorwürfe - nur Analyse.

Was hat dir gefehlt um standzuhalten? Reflektiere deine Situation und wappne dich für das nächste Mal. Das war nicht das Ende deiner Reise - nur ein kurzer Zwischenstopp.

YOU CAN DO IT



BEWEGUNG

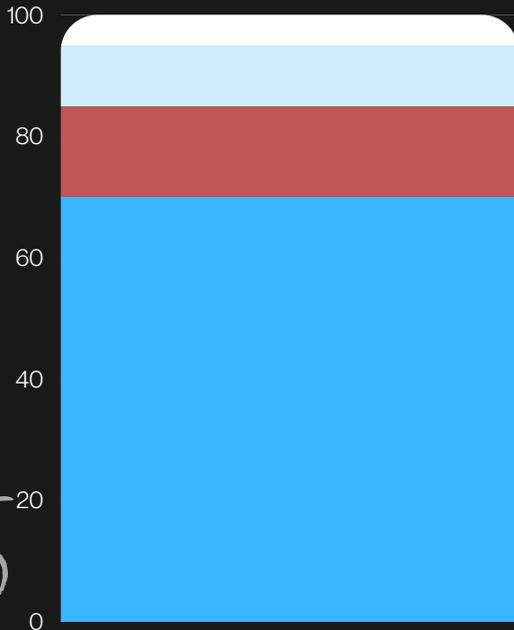
BEWEGUNG IM ALLTAG - REICHT SCHON AUS

Behalte deinen **NEAT** im Blick!

Non-Exercise-Activity-Thermogenesis

Auf deutsch: Kalorien, die wir **nicht** im Training - sondern **im Alltag** verbrennen.

Dieser Teil trägt um einiges **mehr** zu unseren verbrannten Kalorien bei, als ein Workout im Fitnessstudio.



5 % Sportliche Aktivität

Alles, was du gezielt trainierst: Krafttraining, Cardio, Schwimmen etc.

10% Thermic Effect of Food

Die Kalorien, die dein Körper verbraucht, um Nahrung zu verdauen. (Ja! Essen verbrennt auch Energie. Proteine steigern diesen Effekt nochmals.)

15% Alltagsbewegungen (NEAT)

Gehen, Treppen steigen, Haushalt, Zähneputzen, herumzappeln – alles, was du nicht als Sport bezeichnest.

70% Grundumsatz

Kalorien, die dein Körper braucht, wenn du den ganzen Tag im Bett liegst und nichts tust. (z. B. Organe am Laufen halten) Dieser ist genetisch bedingt und von Größe und Gewicht beeinflusst.

1

Schritte steigern: 8.000 bis 10.000 täglich

Du brauchst keinen Marathon. Geh' mehr zu Fuß, nimm Treppen, erledige deine Calls auf der Arbeit mit Bewegung.

Tip: Wer einen Hometrainer besitzt: Fernseher an und einfach nebenbei in die Pedale treten

2

Zwei kurze Workouts pro Woche

Kein Gym? kein Problem. 2x 20 Minuten. Übungen mit dem Körpergewicht reichen vollkommen aus. Kniebeugen, Planks, Liegestütze und Ausfallschritte. Zeig deinem Körper dass du deine Muskeln brauchst, sonst baut er sie mit ab!

Das gilt es zu vermeiden!

3

Bewegung in Meetings oder zwischen den Terminen

Steh einmal pro Stunde für 3-5 Minuten auf. Klingt bescheuert, funktioniert aber. Strecken, Locker bewegen oder auf dem Flur herumspazieren



Warum das wirkt?

Der Großteil deines Kalorienverbrauchs entsteht nicht im Gym, sondern im Alltag (NEAT).

Genau hier liegt deine Chance!



MINDSET

DER MENTALE UNTERSCHIED



1

Gewohnheiten statt Willenskraft

Abnehmen gelingt langfristig nicht durch Disziplin, sondern durch feste Routinen. Integriere gesunde Gewohnheiten (z.B. feste Essenszeiten, Bewegung an bestimmten Tagen), ohne dabei starr zu sein – bleib flexibel und lasse bewusst Platz für Ausnahmen.

2

Vorausschau statt Verzicht

Kaufe am besten mit einer Liste ein. Plane bewusst **kleine** Portionen. Wähle bei Einladungen proteinreiche und gemüsereiche Speisen - wer sich selbst und sein Umfeld vorbereitet, braucht keine eiserne Disziplin.

3

Stressmanagement statt Frustessen

Stress fördert Heißhungerattacken, Überessen und hemmt den Fettabbau. Probiere dich gerne mal in Techniken wie Atemübungen oder Achtsamkeitstrainings aus, um mit Druck umzugehen.

4

Belohnung ohne Essen

Es läuft gut? Zeit für eine Belohnung! Aber anstatt Eiscreme oder Pizza, gönne dir etwas Vernünftiges. Wie wär's mit einem neuen T-Shirt? Oder einer Massage? Oder einem Kinobesuch.

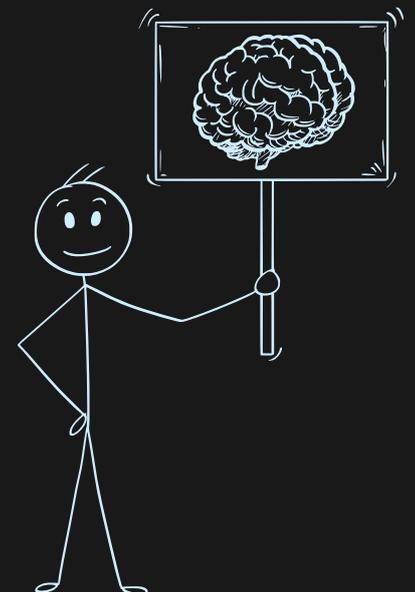
5

Wiege dich 1x pro Woche

Kontrolle ist gut. Übertreibe es aber nicht! Nimm dir einen festen Tag vor, an dem du dich wiegen wirst. Morgens, nach dem Toilettengang und nüchtern. Stelle dich bitte NICHT jeden Tag auf die Waage. Dein Körpergewicht schwankt von Tag zu Tag. Das ist normal! Wer da etwas falsch interpretiert, verliert schnell die Nerven*



*Gewichtsschwankungen entstehen durch Wassereinlagerungen, Verdauungsreste, Hormone, Salz- und Kohlenhydrataufnahme - nicht durch Fett. Deshalb zeigt die Waage nicht täglich deinen echten Fortschritt.



DEINE TO DO'S

WAS DU NUN KONKRET UMSETZEN SOLLTEST:

Mach dir bewusst: Was ist realistisch veränderbar?

Schreibe auf:

- Was kann ich (noch) **nicht** verändern (z.B. feste Arbeitszeiten) ?
- Was könnte ich verändern ?
- Welche der veränderbaren Punkte kannst du **diese Woche** umsetzen – ohne dich zu überfordern? Steigere dich dann Woche für Woche

1

Stelle dir einen Reminder fürs Trinken ein

Viele verwechseln Hunger mit Durst. 2–3 Liter Wasser am Tag sind Pflicht. *Tipp: Trink einen halben Liter direkt nach dem Aufstehen und stell dir Erinnerungen alle 2–3 Stunden.*

2

Ersetze typische Kalorienfallen durch clevere Alternativen

Zero-Getränke statt Limo, Light-Käse statt Vollfett, Magerquark statt Sahne – kleine Umstellungen mit großer Wirkung. Wenn du möchtest, kannst du sogar ein ganzes Frühstück durch einen Proteinshake ersetzen! Du musst nicht perfekt essen – nur schlauer.

3

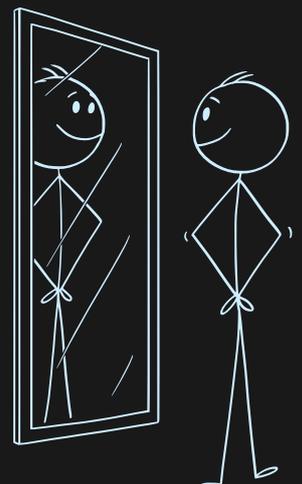
Bewusstsein schaffen

Tracke dein Essen für 3 bis 5 Tage. Am besten mit der App "Yazio". Nicht aufs Gramm genau, aber ehrlich. Du musst nicht alles wiegen, aber du musst begreifen, wie viele Kalorien du isst und wo sich unbemerkt **hunderte** verstecken (z. B. in Säften, Snacks oder "gesunden" Ölen).

4

Plane deine Woche - schriftlich!

Welche Wege kannst du zu Fuß erledigen? Wann passen zwei kurze Home-Workouts (à 15–20 Minuten) in deine Woche? Wann gehst du spazieren? Wann findest du Zeit zum Vorkochen? Trag alles direkt in deinen Kalender ein – wie einen Geschäftstermin.



DEINE TO DO'S

WAS DU NUN KONKRET UMSETZEN SOLLTEST:

5

Schreibe deine Einkaufsliste mit Köpfchen

Welche Proteine isst du gerne? Welche Sattmacher schmecken dir besonders gut?*

Überlege dir, **was** du essen möchtest und für **wie viele Portionen**. Die allermeisten Gerichte lassen sich super vorbereiten, sodass du sie mit auf die Arbeit nehmen kannst. (Mealprep)

6

Führe Snack-Regeln ein

Wenn du oft naschst, streich nicht alles auf einmal. Leg feste Zeiten oder Mengen fest - zum Beispiel ein Snack nach dem Mittagessen, idealerweise eiweißreich. Je klarer die Regel, desto leichter fällt dir die Umsetzung.

7

Lege einen Tag fest, an dem du dich wiegen möchtest.

Am besten morgens, nüchtern, nach dem Toilettengang.

Und wichtig: Schwankungen sind normal – entscheidend ist der Trend, nicht die Tageszahl!

8

Feedback mit dir selbst

Nimm dir am Ende der Woche etwas Zeit für dich. 10 min. Und frage dich:

Was hat gut funktioniert? Was war schwierig?

Schreibe dir 1-2 Dinge auf, die du nächste Woche besser machen willst - so bleibst du ehrlich zu dir selbst und hast einen weiteren Ansporn

*Am Ende des Reports ist eine Auswahl an Lebensmitteln für dich, die dir bei deiner Reise bestens weiterhelfen können



DAS SAGEN MEINE KUNDEN

IN MEINEM COACHING SETZEN WIR DIESE STRATEGIEN ERFOLGREICH UM



"Ich hab in den 3 Monaten 10kg verloren und fühle mich jetzt viel fitter! Ich habs immer mal wieder versucht, aber ohne vernünftiges System. Jetzt ist für mich so ein langer Arbeitstag nicht mehr so anstrengend wie früher."



Thomas (45)

- 10kg



"Mein Problem war immer die Disziplin. Irgendwann hab ich einfach immer nachgelassen. Jetzt weiß ich, was mir hilft und wie ich mit dem Thema umgehen kann. Ich hab mein Wunschgewicht erreicht und konnte es jetzt problemlos alleine halten! Es lohnt sich, einen Ansprechpartner dauerhaft an seine Seite zu haben, kann es nur jedem empfehlen"



Steffen (41)

-18kg



"Man glaubt gar nicht, wie viel 11 kg ausmachen können. Früher war ich schon nach ein paar Minuten Walken außer Atem – jetzt macht es mir richtig Spaß und ich fühle mich wieder fit. Ich habe in meinem Leben so viele Diäten ausprobiert, aber nichts hat wirklich funktioniert. Mit Marin habe ich endlich eine Ernährungsweise gefunden, die super in meinen Alltag passt. Das Beste: Mein Mann macht mit, und das macht es noch einfacher. Der regelmäßige Kontakt und Austausch mit Marin hat mir besonders an schlechten Tagen geholfen, nicht aufzugeben. Danke für die großartige Unterstützung!"



Claudia (62)

- 11kg

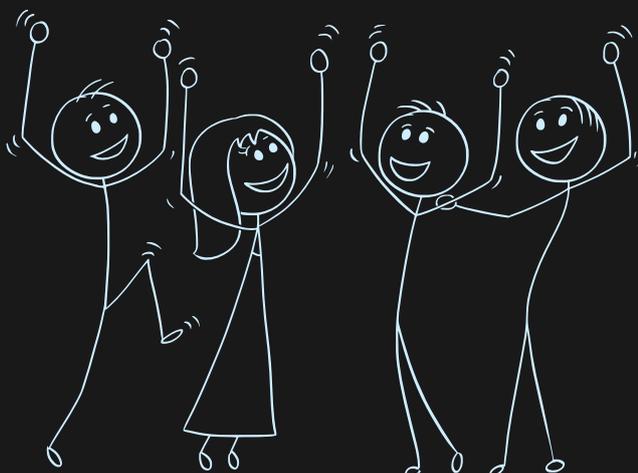


"Ich hab immer so viele Süßigkeiten gegessen und irgendwann die Kontrolle über mein Essverhalten verloren. Ich konnte mit Marin auch über andere Dinge reden und wir haben Mittel und Wege gefunden, wie ich das Frustessen irgendwie in den Griff bekomme. Wir arbeiten noch daran aber jetzt sind es 6kg und ich bin so erleichtert, dass es in die richtige Richtung geht. Haben noch was vor uns aber ich fühl mich im Coaching gut aufgehoben"



Sarah (28)

-9 kg bisher



"If you always do what you've always done, you'll always get what you've always got." - HENRY FORD

Das letzte Mal anders angehen?
Willkommen im Coaching!



JETZT COACHING BUCHEN

DU BRAUCHST UNTERSTÜTZUNG BEI DER UMSETZUNG?

1

Buche dein kostenloses Erstgespräch

Auf meiner webseite **marinwoellner.de** kannst du dich für ein kostenloses Erstgespräch eintragen.

2

Analyse deiner Situation

Ich nehme in 15 Minuten am Telefon die erste Analyse deiner Situation vor und gebe dir wertvolle Tipps an die Hand. Gemeinsam schauen wir, wo Bedarf besteht und besprechen mögliche Ansätze.

3

Starte mit deinem ersten Strategiegelgespräch

Ich zeige dir meine Strategie im Detail und du entscheidest, ob du diese mit mir gemeinsam umsetzen möchtest, um endlich deine letzte Abnehmreise anzutreten.

4

Boarding complete: Jetzt geht deine letzte Abnehmreise los!

Von **Analyse** bis **Zielgewicht**, besprechen wir alles, was deine Abnehmreise unterstützt. Wir werden Routinen erarbeiten, die dich noch lange nach dem Coaching erfolgreich bleiben lassen.

**HIER GEHTS ZUR
WEBSEITE**

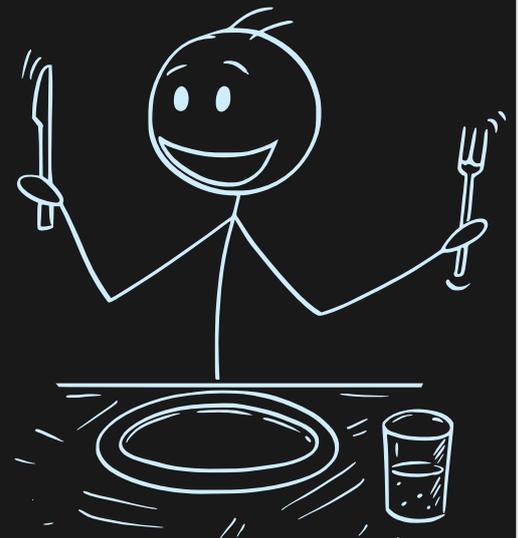


THE MENU, PLEASE

DIESE LEBENSMITTEL FÜHLEN SICH IN DEINEM KÜHLSCHRANK BESONDERS WOHL. SIE HELFEN DIR ENORM AUF DEINER ABNEHMREISE!

Top Proteinquellen

- **Hähnchenbrust** – mager, vielseitig und perfekt für warme Mahlzeiten.
- **Skyr** – cremig, eiweißreich und ideal fürs Frühstück oder als Snack.
- **Magerquark** – günstig, sättigend und sowohl süß als auch herzhaft nutzbar.
- **Eiklar** – fast reines Eiweiß, ideal für Rührei, Omelett oder zum Mischen.
- **Thunfisch** im eigenen Saft – eiweißreich, lange haltbar und perfekt für schnelle Gerichte.
- **Harzer Käse** – extrem proteinreich, fettarm und super für herzhaft Snacks.
- **Hüttenkäse** – leicht, frisch und gut kombinierbar mit Gemüse oder Brot.
- **Lachsfilet** – reich an Eiweiß und gesunden Fetten, besonders lecker aus dem Ofen.
- **Rinderhack (mager)** – kräftiger Geschmack bei moderatem Fettgehalt.
- **Edamame** – pflanzliche Proteinquelle, ideal als Snack oder Topping.
- **Putenaufschnitt (light)** – praktisch für belegte Brote oder Wraps.
- **Whey-Protein** – schnelle Lösung für Shakes oder zum Untermischen in Quark.
- **Linsennudeln** – mehr Protein als normale Pasta, ballaststoffreich und sättigend.
- **Tofu** – neutral im Geschmack, nimmt gut Marinade auf und ist vielseitig einsetzbar.
- **Griechischer Joghurt (0–2% Fett)** – cremig, eiweißreich und gut als Dessert oder Frühstück.



THE MENU, PLEASE

HIER SIND DEINE 3 LISTEN ZUM SPICKEN:

Die Sattmacher - kaum Kalorien, maximales Volumen

- **Brokkoli** – gekocht oder gebraten, sehr sättigend
- **Blumenkohl** – als Püree, Reis-Ersatz oder im Ofen
- **Zucchini** – in Pfannen, Aufläufen oder als Zoodles
- **Paprika** – roh, gebraten, gefüllt oder im Salat
- **Gurke** – als Snack, Salat oder Tzatziki
- **Tomaten** – roh, gebacken oder in Saucen
- **Spinat** – frisch oder tiefgekühlt, vielseitig einsetzbar
- **Feldsalat** – mit Eiweißquelle top als leichtes Abendessen
- **Karotten** – roh, gekocht oder als Ofengemüse
- **Champignons** – angebraten als Fleischersatz oder Beilage
- **Spargel (grün oder weiß)** – kalorienarm, edel
- **Eisbergsalat** – für Volumen auf dem Teller
- **Rucola** – würzig, perfekt für Salate & Bowls
- **Sauerkraut** – verdauungsfördernd, kalorienarm
- **Rotkohl (gedünstet)** – süßlich-herb, top für den Winter
- **Wassermelone** - süß, saftig, perfekt für den Sommer

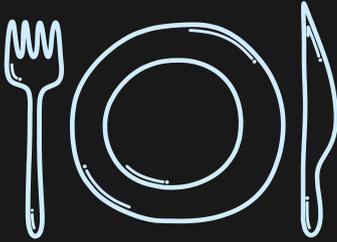
Sättigende Kohlenhydrate:

- **Kartoffeln (gekocht)** – vielseitig, sättigend, kalorienarm
- **Haferflocken** – ideal fürs Frühstück, quellen gut auf, kleine Mengen reichen
- **Vollkornreis** – als Beilage, in Bowls oder Pfannen
- **Naturreis** – sättigend, etwas kräftiger im Biss
- **Vollkornbrot** – für schnelle Mahlzeiten oder Snacks
- **Roggenbrot (dünne Scheibe)** – gut sättigend, kernig
- **Linsen** – als Suppe, Salat oder Beilage (auch proteinreich)
- **Kichererbsen** – für Salate, Currys oder als Hummus
- **Couscous (Vollkorn)** – schnell zubereitet, ideal für Bowls
- **Süßkartoffeln** – als Ofengemüse oder Püree, leicht süßlich



CHECKLISTE

DEINE PERSÖNLICHE CHECKLISTE FÜR DEN ABNEHMERFOLG



Ernährung optimieren

- Habe ich heute auf unnötige Snacks und versteckte Kalorien verzichtet?
- Habe ich keine flüssigen Kalorien (z. B. Säfte, Softdrinks) getrunken?
- Habe ich Eiweißquellen bevorzugt (z. B. Hähnchen, Skyr, Eier)?
- Habe ich Light-Produkte oder kalorienarme Alternativen gewählt?
- Habe ich langsam gegessen und bewusst auf Sättigung geachtet?
- Habe ich sattmachende Lebensmittel gegessen?



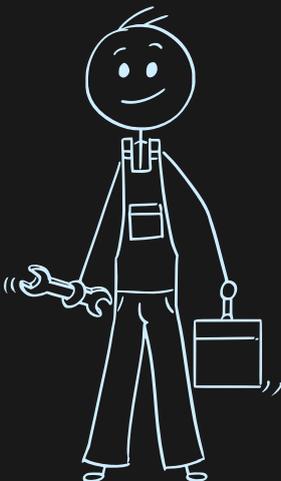
**Ziel: ~300 - 500 kcal einsparen*.
Wir essen cleverer.**

Bewegung steigern

- Habe ich heute mindestens 30-60 Minuten Alltagsbewegung eingeplant (z. B. Spazieren)?
- Habe ich 15-30 Minuten leichte Cardio-Einheit gemacht (zB. Hometrainer)?
- Habe ich unnötige Sitzzeiten vermieden (z. B. Stehen beim Telefonieren)?
- Habe ich auf den Aufzug verzichtet und die Treppe genommen?
- Habe ich mindestens 8000-10.000 Schritte geschafft (oder mein realistisches Ziel)?



**Ziel: ~200 - 400 kcal durch NEAT
und moderate Bewegung verbrennen**



Kleine Helfer für den Alltag

- Meal Prep gemacht, um spontane Kalorienbomben zu vermeiden?
- Kalorien getrackt (z. B. mit Yazio)?
- Ausreichend Wasser getrunken (2-3 Liter)?
- Auf späte, kalorienreiche Snacks verzichtet?

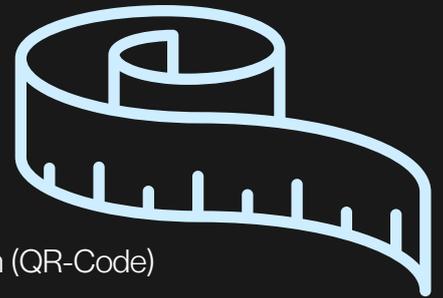
*Eiweißreiche Nahrung verbrennt beim Verdauen mehr Kalorien als Fett oder Kohlenhydrate - dein Körper arbeitet härter und verbraucht extra Energie. Wer seine Proteinzufuhr anhebt, profitiert also dreifach: Es sättigt, schützt unsere Muskulatur und verbrennt Kalorien.

DEIN KALORIENRECHNER

DIESE KENNZAHL VERRÄT DIR, WAS DU TÄGLICH AN KALORIEN BRAUCHST

Was wird benötigt?

- Ein Maßband
- Den QR-Code zur Excel-Tabelle (siehe unten)



Welche Daten musst du erfassen?

Bitte miss sorgfältig und trage die Werte anschließend in die Tabelle ein (QR-Code)

Körpergröße (in cm)

Ohne Schuhe, aufrechter Stand, Rücken an der Wand.

Halsumfang (in cm)

Direkt unterhalb des Kehlkopfs, an der schmalsten Stelle

Tailenumfang (in cm)

Auf Höhe des Bauchnabels Bauch nicht einziehen – ganz normal atmen

Hüftumfang (nur bei Frauen, in cm)

An der breitesten Stelle des Gesäßes. Ebenfalls aufrechter Stand, ohne Schuhe, Rücken an der Wand

Körpergewicht (in kg)

Möglichst morgens, nüchtern und nach dem Toilettengang

Aktivitätsfaktor

Sei realistisch: Wie viel Bewegung hast du durchschnittlich pro Woche?

Die Messmethode basiert auf der US-Navy-Formel zur Berechnung der fettfreien Masse, sowie der Katch-McArdle-Formel

**HIER ENTLANG, WENN DU
DEN RECHNER
NOCH NICHT HAST**

