



Kennst du das?

1 Sommer & dein Körper

- Du fühlst dich in Kleidern, Shorts oder Badebekleidung unwohl
- Du versuchst, Bauch, Beine oder Arme mit weiter Kleidung zu kaschieren
- Du fühlst dich durch die Hitze schneller müde, aufgepusht und energielos
- Du vermeidest Fotos, Schwimmbäder oder Situationen, in denen du dich zeigen musst

2 Essen im Sommer

- Du lässt tagsüber Mahlzeiten aus, weil abends ein Grillabend oder Restaurantbesuch ansteht
- Du hast am Abend starken Hunger und isst deutlich mehr, als du eigentlich wolltest
- Eis, Aperol, Brot, Dips und Snacks summieren sich schneller, als du denkst
- Nach einem „schlechten“ Tag hast du das Gefühl, jetzt ist sowieso alles egal

3 Abnehmen trotz Sommer

- Du möchtest abnehmen, aber deinen Sommer nicht mit Verzicht verbringen
- Du bist unter der Woche diszipliniert, doch am Wochenende geht dein Fortschritt wieder verloren
- Nach Urlauben oder Einladungen zeigt die Waage plötzlich mehrere Kilo mehr
- Du denkst darüber nach, erst nach dem Sommer wieder richtig anzufangen



Dann kann ich dir helfen!



Deine Wohlfühlfigur ohne Diätstress

Du möchtest diesen Sommer abnehmen, dich wieder wohler in deinem Körper fühlen und trotzdem nicht auf Grillabende, Eis, Urlaub oder einen Aperol mit Freundinnen verzichten?

Dann ist dieser Guide genau für dich.

Gerade ab 35 oder 40 merken viele Frauen, dass das Abnehmen plötzlich schwerer wird. Der Bauch wird hartnäckiger, das Gewicht schwankt stärker und nach einem Wochenende zeigt die Waage schnell mehr an.

Gleichzeitig bist du beruflich stark eingespannt, hast wenig Zeit zum Kochen und möchtest deinen Alltag nicht ständig nach einer Diät ausrichten.

Vielleicht fühlst du dich häufiger müde, hast am Nachmittag oder Abend Heißhunger oder kämpfst mit Wassereinlagerungen, einem aufgeblähten Bauch und schlechtem Schlaf.

Im stressigen Alltag werden Mahlzeiten ausgelassen, schnell nebenbei gegessen oder Kalorien für den Abend aufgespart. Genau das führt oft dazu, dass du später völlig ausgehungert bist und mehr isst, als du eigentlich wolltest.

Dabei brauchst du weder eine extreme Diät noch stundenlanges Training.

Du brauchst eine einfache Strategie, die zu deinem Körper, deinem Beruf und deinem echten Leben passt.

In diesem Guide zeigen wir dir Schritt für Schritt, wie du deinen Sommer genießen und trotzdem weiter abnehmen kannst.



Sofia

Jonas

Wir helfen berufstätigen Frauen ab 35 dabei, langfristig abzunehmen und sich wieder wohl, fit und selbstbewusst in ihrem Körper zu fühlen, ohne strenge Verbote, tägliches Training oder den nächsten Jo-Jo-Effekt.

Dabei sehen wir immer wieder dieselben Probleme: Frauen haben wenig Zeit, essen tagsüber unregelmäßig, kämpfen abends mit Heißhunger und glauben, dass Grillabende, Restaurantbesuche oder Urlaub ihre Abnahme unmöglich machen.

In diesem Sommer-Guide zeigen wir dir, wie du genau diese Situationen besser meisterst und mit einer einfachen, alltagstauglichen Strategie trotzdem Schritt für Schritt deinem Wohlfühlgewicht näherkommst.



Warum Abnehmen im Sommer nicht am Eis scheitert

Du musst deinen Sommer nicht absagen, um abzunehmen!

Grillabende, Biergarten, Urlaub, Aperol mit Freundinnen und zwischendurch ein Eis: Viele Frauen glauben, dass Abnehmen im Sommer deshalb praktisch unmöglich ist.

Für die meisten Frauen gibt es nur zwei Möglichkeiten:

- Entweder du versuchst, den ganzen Sommer über extrem diszipliniert zu sein, lehnt ständig Einladungen ab und hast trotzdem permanent das Gefühl, verzichten zu müssen.
- Oder du sagst dir: „Jetzt lohnt es sich sowieso nicht mehr. Ich starte nach dem Sommer.“

Doch genau hier liegt der Denkfehler.

Du nimmst nicht zu, weil du einmal im Biergarten sitzt oder im Urlaub ein Eis isst. Entscheidend ist, was du über mehrere Tage und Wochen hinweg machst und ob dein Alltag einer klaren Strategie folgt.



Juttas Geschichte

Jutta ist 64 Jahre alt, arbeitet als Steuerberaterin und hatte bereits ihr ganzes Leben mit ihrem Gewicht zu kämpfen.

Dazu kamen unter anderem Lipödem und Bluthochdruck. Sie hatte schon unzählige Diäten ausprobiert, kurzfristig abgenommen und anschließend wieder zugenommen.

Trotzdem hat sie insgesamt 18 Kilogramm abgenommen. Und zwar nicht, indem sie sich zu Hause eingeschlossen und jeden Restaurantbesuch gemieden hat.

Auch Jutta war im Sommer essen, saß mit anderen im Biergarten und hat ihr Leben weitergelebt. Der Unterschied war nicht mehr Disziplin. Der Unterschied war ein Plan, der zu ihrem Leben gepasst hat.



Deine Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Abnehmen im Sommer

Du musst deinen Sommer nicht absagen, um abzunehmen. Entscheidend ist nicht ein einzelnes Eis oder ein Grillabend, sondern wie du dich über mehrere Tage und Wochen verhältst.



Schritt 1: Iss tagsüber regelmäßig

Versuche nicht, möglichst viele Kalorien für den Abend aufzusparen. Wenn du Frühstück und Mittagessen auslässt, kommst du häufig völlig ausgehungert zum Grillabend oder ins Restaurant. Dann fällt es deutlich schwerer, bewusst zu entscheiden. Plane deshalb auch an besonderen Tagen zwei bis drei sättigende Mahlzeiten ein.



Schritt 2: Baue jede Mahlzeit sinnvoll auf

Eine ausgewogene Mahlzeit sollte möglichst enthalten:

- eine gute Proteinquelle
- Gemüse oder Obst
- eine sättigende Kohlenhydratquelle
- eine angemessene Menge Fett

Protein und ballaststoffreiche Lebensmittel helfen dir, länger satt zu bleiben und Heißhunger zu reduzieren.



Schritt 3: Bereite dich auf stressige Tage vor

Gerade als berufstätige Frau bleibt im Alltag oft wenig Zeit zum Kochen. Halte deshalb einfache Lebensmittel bereit, aus denen du schnell eine Mahlzeit zusammenstellen kannst: Skyr, Eier, Hähnchen, Thunfisch, Tiefkühlgemüse, Salat, Kartoffeln, Reis oder Vollkornbrot. Du brauchst keine perfekten Gerichte. Du brauchst Lösungen, die auch an stressigen Tagen funktionieren.



Schritt 4: Plane Grillabende und Restaurantbesuche ein

Du musst Einladungen nicht absagen. Iss vorher normal und entscheide bewusst, was dir wirklich wichtig ist. Vielleicht möchtest du Brot und Dips, dafür aber kein Dessert. Oder du möchtest ein Eis und trinkst dafür weniger Alkohol. Du musst nicht auf alles verzichten. Aber du musst auch nicht automatisch alles mitnehmen.



Schritt 5: Achte bei Getränken auf versteckte Kalorien

Aperol, Cocktails, Wein, Säfte und Limonaden liefern schnell viele Kalorien, ohne lange zu sättigen.

Trinke zwischendurch Wasser oder Zero-Getränke und entscheide vorher, wie viele alkoholische Getränke du wirklich genießen möchtest. So bleibt der Abend entspannt, ohne dass die Getränke deine gesamte Tagesbilanz bestimmen.



Schritt 6: Umsetzung

Jetzt solltest du die Strategien aus diesem Guide Schritt für Schritt in deinen Alltag integrieren.

Doch gerade beim Abnehmen gibt es keine Lösung, die für jede Frau gleich funktioniert. Dein Stoffwechsel, dein Alltag, dein Essverhalten und mögliche Beschwerden spielen dabei eine wichtige Rolle.



Deshalb bieten wir dir eine **kostenfreie Stoffwechselanalyse** an.

Dabei schauen wir gemeinsam, warum du aktuell nicht so abnimmst, wie du es dir wünschst, welche Gewohnheiten dich möglicherweise ausbremsen und welche nächsten Schritte für dich sinnvoll sind.

Über den Link unten kannst du dich ganz einfach für deine kostenfreie Stoffwechselanalyse eintragen. Oder schreib mir einfach eine Nachricht auf Instagram.



<https://www.naehrstoffstudio.de/formularbewerbung>



@sofiacorreagarcia

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!