



# DEIN ERNÄHRUNGSPLAN

Ziel: Abnehmen

Hallo :),

erst einmal vielen Dank für dein Vertrauen.

Du erhältst nun deinen Ernährungsplan und deine Boni.

Wenn du dich an den Ernährungsplan hältst, kannst du mit einem Gewichtsverlust von ca. 0,5 kg pro Woche rechnen.

Zu Beginn deiner Diät solltest du mit einer Zielzufuhr\*\* von ca. 1600 Kalorien (kcal) täglich beginnen.

Es ist nicht schlimm, wenn du mal etwas darunter und mal etwas darüber (+/- 50kcal) liegst.

Im Laufe der Diät kann es vorkommen, dass dein Gewicht über einen gewissen Zeitraum stagniert.

Das ist vollkommen normal. Solange du diszipliniert dabei bleibst wird es weiter vorangehen.

Sollte das Gewicht über einen längeren Zeitraum (>2 Wochen) stagnieren, reduziere deine Kalorien um ca. 100 bis 200 Kalorien täglich.

Dies erfolgt durch eine Verringerung der Kohlenhydrate. Verringere z.B. die Menge von Haferflocken, Reis oder Nudeln um ca. 25 g täglich.

Die Aufschlüsselung für deinen aktuellen Makronährstoff-Bedarf, sieht folgendermaßen aus:

<b>Eiweiß:</b>	<b>160</b>	<b>g</b>
<b>Fett:</b>	44	g
<b>Kohlenhydrate:</b>	140	g
	<b>1,596</b>	<b>Kalorien</b>

Am wichtigsten sind die Kalorien und die Deckung des Proteinbedarfs.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei deiner Diät. Wenn du irgendwelche Fragen hast oder Hilfe benötigst, stehe ich dir jederzeit zur Verfügung.

Viele Grüße

Stane von Endohero.de

#### Was ist die Zielzufuhr\*\*?

Die Zielzufuhr ist der Wert, der abhängig von Deinen Eingaben für Dich und deine Ziele ausgerechnet wurde.

Du musst NICHTS mehr selbst addieren oder abziehen.

**ENDOHERO**

# DEIN ERNÄHRUNGSPLAN

Ziel: Abnehmen

Mahlzeit	Kalorien	Protein	Kohlenhydrate	Fett	
<b>Montag</b>	<b>Frühstück: Bircher Müsli</b> 25g Haferflocken 10g Rosinen 200g 1,5% Joghurt Natur 1 halber Apfel 1 halbe Banane				
	313.00	13.00	54.00	5.00	
	<b>Mittagessen: Vollkornbrot mit Putenbrust</b> 100g Vollkornbrot 20g Frischkäse (z.B. Buko Frischkäse) 150g Putenbrust Aufschnitt 1 Tomate				
	423.80	42.00	41.00	10.20	
	<b>Snack: Magerquark mit Birne und Schokoraseln</b> 250g Magerquark 10g dunkle Schokoraseln 1 Birne				
293.20	31.30	33.00	4.00		
<b>Abendessen: Asiatisches Pfannengemüse mit Hähnchenbrust</b> 300g asiatisches Pfannengemüse 200g Hähnchenbrustfilet 80ml Kokosmilch					
501.20	53.00	18.30	24.00		
Aufgenommen		1,531.20	139.30	146.30	43.20
Ziel		1,600.00	> 100	140.00	44.00
<b>Dienstag</b>	<b>Frühstück: Porridge</b> 50g Haferflocken 200ml 1,5 % Milch 100g Beeren nach Wahl				
	288.80	14.40	42.50	6.80	
	<b>Mittagessen: Bagel mit Putenbrust</b> 2 Mehrkorn Bagel (z. B. von Aldi) 30g Frischkäse 100g Putenbrust Gurkenscheiben				
	711.70	39.70	93.90	19.70	
	<b>Snack: Joghurt mit Apfel</b> 300g Naturjoghurt 1 Apfel				
224.60	12.70	33.10	4.60		
<b>Abendessen: Lachsfilet auf Blumenkohlpuree</b> 125 g Lachsfilet Halber Blumenkohl 50g Frischkäse Lachsfilet braten bis er glasig und zart ist. Blumenkohl kochen, wenn er weich genug ist Frischkäse dazugeben und pürieren.					
404.10	36.10	8.90	24.90		
Aufgenommen		1,629.20	102.90	178.40	56.00
Ziel		1,600.00	> 100	140.00	44.00
<b>Mittwoch</b>	<b>Frühstück: Magerquark mit Beeren und Mandeln</b> 200g Magerquark 50g Haferflocken 100g Beeren 10g Mandeln 10g Honig				
	396.10	32.60	44.60	9.70	
	<b>Mittagessen: Avocado Hähnchen Sandwich</b> 100g Vollkornbrot (2 Scheiben) 100g Hähnchenbrustfilet 1 halbe Avocado 1 Tomate Salz / Pfeffer				
	485.00	29.30	40.20	23.00	
	<b>Snack: Himbeeren mit körnigem Frischkäse</b> 200g körniger Frischkäse (Exquisa 0,8%) 100g Himbeeren 1 Banane Optional: 1 kleiner Kinderiegel				
351.40	30.00	43.00	6.60		
<b>Abendessen: Salat mit Fetakäse</b> 150g Feldsalat waschen und klein zupfen. 50 Vollkornbrot (1 Scheibe) 1 Tomate 90g Schafskäse Feta light schneiden und mit Tomaten anrichten. 1 EL Olivenöl, 1 EL Senf, Etwas Balsamico-Essig, sowie Salz und Pfeffer anrühren und darüber geben					
367.70	25.00	23.50	19.30		
Aufgenommen		1,600.20	116.90	151.30	58.60
Ziel		1,600.00	> 100	140.00	44.00
<b>Donnerstag</b>	<b>Frühstück: Vollkornbrot mit Putenbrust und Tomate</b> 100g Vollkornbrot (2 Scheiben) 100g Hähnchenbrust Aufschnitt 20g Frischkäse 1 Tomate Salz / Pfeffer				
	359.60	28.70	40.50	9.20	
<b>Mittagessen: Salat mit Lachs</b> 125g Lachsfilet Salatmix 1 Tomate 1 Esslöffel Olivenöl 1 Esslöffel Essig Salz / Pfeffer					
379.20	27.80	8.50	26.00		

Do	<b>Snack: Joghurt mit Banane und Honig</b>					
	200g 1,5% Naturjoghurt 1 Banane 20g Honig	287.30	9.80	54.60	3.30	
	<b>Abendessen: Wrap mit Hähnchenbrustfilet, Zwiebel und Paprika</b>					
	1 Fajita Wrap (72g) 1 Zwiebel 1 rote Paprika 200g Hähnchenbrustfilet 1 halbe Avocado	591.40	55.70	47.60	19.80	
		Aufgenommen	1,617.50	122.00	151.20	58.30
		Ziel	1,600.00	> 100	140.00	44.00

Freitag	<b>Frühstück: Omelette mit Tomate</b>					
	3 Eier 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) 1 Tomate	348.70	24.40	25.20	16.70	
	<b>Mittagessen: Vollkorntoast mit Käse</b>					
	2 Vollkornbrot Scheiben 1 Scheibe Käse (z.B. Gouda) 20g Frischkäse	380.30	15.70	39.10	17.90	
	<b>Snack: Skyr mit Erdbeeren + 1 Apfel</b>					
	200g Skyr natur 200g Erdbeeren 20g Honig 1 Apfel	314.90	23.30	52.50	1.30	
	<b>Abendessen: Vollkorn Spaghetti mit Spinat und Garnelen</b>					
	70g Spaghetti kochen 125g Garnelen braten 150 g Spinat aufwärmen 20g Frischkäse (z.B. pikante Kräuter) zum Spinat geben. Alles mischen.	507.50	40.10	67.20	8.70	
		Aufgenommen	1,551.40	103.50	184.00	44.60
		Ziel	1,600.00	> 100	140.00	44.00

Samstag	<b>Frühstück: Vollkornbrötchen mit Ei und Käse</b>					
	1 Vollkornbrötchen 2 Eier 1 Scheibe Käse (ca. 35g) 20g Frischkäse 1 Tomate	490.80	28.30	33.20	27.20	
	<b>Mittagessen: Thunfisch-Tomaten Salat</b>					
	1 Dose Thunfisch im eigenen Saft 90 g Salakis Schafskäse, Leicht 9% Fett 3 Tomaten 1 EL Olivenöl 1 EL Balsamico Essig Salz / Pfeffer	482.40	60.10	15.50	20.00	
	<b>Snack: Reiswaffeln mit Pute</b>					
	6 Reiswaffeln 100g Putenbrust 30g Frischkäse 1 gelbe Paprika	408.80	28.60	47.50	11.60	
	<b>Abendessen: Rinderfilet auf Feldalat mit Walnüssen</b>					
	200g Rinderfilet / Roastbeef 100g Feldsalat 20g Naturjoghurt 1,5% 1 EL Balsamico Essig Salz und Pfeffer	246.30	44.70	1.80	6.70	
		Aufgenommen	1,628.30	161.70	98.00	65.50
		Ziel	1,600.00	> 100	140.00	44.00

Sonntag	<b>Frühstück: Magerquark mit Erdbeeren o. Himbeeren o. Heidelbeeren</b>					
	200g Magerquark mit etwas Wasser, 10g Honig und 100g Beeren nach Wahl glattrühren und mischen	199.80	24.60	23.10	1.00	
	<b>Mittagessen: Apfel mit Joghurt</b>					
	1 Apfel 250g Joghurt (1,5%)	200.30	10.60	30.70	3.90	
	<b>Snack: Gurke mit körniger Frischkäse + Kinder Riegel</b>					
	1 Gurke 200g körniger Frischkäse fettreduziert Salz / Pfeffer 1 Kinderiegel	296.60	30.20	21.90	9.80	
	<b>Abendessen: PIZZA</b> (falls möglich Tonno, Funghi, Margarita)					
		884.70	43.10	101.80	33.90	
		Aufgenommen	1,581.40	108.50	177.50	48.60
		Ziel	1,600.00	> 100	140.00	44.00

Getränke	Bitte ausschließlich Wasser, ungesüßte Tees oder schwarzen Kaffee trinken. Zum Abendessen ist auch ein Glas zero /light Getränk ok. (Fanta, Sprite, Cola )				
	Versuche auf 2-3 Liter Wasser täglich zu kommen.				
	Bitte verzichte auf Säfte, Kaffeespezialitäten (Cappuccino, Latte Macchiato,...) zuckerhaltige Getränke / Limonaden und Alkohol.	0,00	0,00	0,00	0,00

## OBST UND GEMÜSE

Äpfel  
Bananen  
Birnen  
Himbeeren (frisch und / oder gefroren)  
Heidelbeeren (frisch und / oder gefroren)  
Erdbeeren (frisch und / oder gefroren)  
Asiatisches Pfannengemüse (z. B. Asia Wok Mix)  
Tomaten

Gurke  
Blumenkohl  
Avocado  
Salat (z.B. Feldsalat o. andere)  
Salatmix fertig  
Paprika Mix  
Zwiebel  
Spinat

## KÄSE, EIER & MILCHPRODUKTE

Naturjoghurt (1,5%)  
Frischkäse (z. B. Buko pikante Kräuter)  
Magerquark  
Kokosmilch  
Milch (1,5%)  
körniger Frischkäse (Exquisa 0,8%)  
Salakis Schafskäse Feta light  
Eier  
Gouda Scheibenkäse (o.ä.)  
Skyr

## NUDELN, KARTOFFELN, REIS ETC.

Haferflocken  
Vollkorn Nudeln

## FLEISCH, FISCH UND WURST

Putenbrustaufschnitt (z.B. Herta Finesse)  
Hähnchenbrustfilet Aufschnitt (z.B. Herta Finesse)  
Lachsfilet (frisch oder gefroren)  
Hähnchenbrustfilet  
Garnelen  
Thunfisch im eigenen Saft  
Rinderfilet o. Roastbeef

## BROT UND BACKWAREN

Vollkornbrot  
Mehrkorn Bagel (z. B. von Aldi)  
Fajita Wraps  
Bagel Mehrkorn  
Vollkorntoast  
Vollkornbrötchen (z.B. Dinkel)  
Reiswaffeln / Maiswaffeln

## GETRÄNKE & SONSTIGES

Wasser  
Kaffee  
Ungesüßte Tees  
Cola, Fanta, Sprite Zero / Light (in Maßen)

Dunkle Schokoraspel oder Drops  
Kinderiegel

Rosinen  
Mandeln  
Honig

ggf. Fertigpizza

Olivenöl  
Balsamico Essig  
Salz / Pfeffer



# ALTERNATIVE GERICHTE

Am Ende kommt es auf die Kalorien an. Du kannst deshalb auch Gerichte austauschen, wenn du mal Lust auf etwas anderes hast. Wichtig ist nur, dass die Kalorien der ausgetauschten Gerichte gleich sind. Hier ein paar Vorschläge für mehr Abwechslung.

Mahlzeit	Kalorien	Protein	Kohlenhydrate	Fett	
Frühstück	<b>Roggenbrot mit Lachsschinken</b> 100g Lachsschinken 100g Roggenvollkornbrot 20g Frischkäse	354.00	27.90	42.60	8.00
	<b>Protein-Pancakes</b> 4 Eiweiß 30g Eiweißpulver Vanille (z.B. Gold Whey, Naked Whey, ESN Whey) 50g Magerquark wenig Öl zum Ausbacken etwas Marmelade zum bestreichen	368.10	44.30	25.00	10.10
	<b>Protein-Milchreis mit Beeren</b> 100g Milchreis mit 200ml Milch (1,5%) und 200ml Wasser kochen. 30g Eiweißpulver (z.B. Gold Whey, Naked Whey, ESN Whey) unterrühren. 100g beliebige Beeren hinzufügen	604.70	37.50	101.30	5.50
	<b>Rührei mit Toast</b> 3 Eier 2 Scheiben Vollkorn Toast (z.B. von Harry) 5ml Öl zum Braten	425.90	23.80	23.50	26.30
	<b>Spiegelei Brötchen</b> 2 Eier 1 Dinkelbrötchen 20 Frischkäse 5ml Öl zum Braten	462.20	22.00	32.80	27.00
	<b>Cheesy Omelette</b> 3 Eier 100g Quäse Salz / Pfeffer 5ml Öl zum Braten	432.00	49.60	2.60	24.80
	<b>Quinoa Porridge</b> 50g Quinoa 1 Banane 250ml Milch, 1,5 % Fett evtl. ein bißchen Wasser	429.10	17.00	74.30	7.10
	<b>Protein "Matschepampe" (Credits to Youtuber "BroSep")</b> 300g gefrorene Beeren 30g Eiweißpulver (z.B. Gold Whey, Naked Whey, ESN Whey)	266.20	28.20	30.70	3.40
	<b>Protein Shake</b> 30g Eiweißpulver (z.B. Gold Whey, Naked Whey, ESN Whey) 200ml Milch evtl. etwas Wasser	203.60	30.50	11.40	4.00

Mittagessen	<b>Pellkartoffeln mit Quark</b> 250g festkochende Kartoffeln waschen und in Salzwasser kochen. 300g Magerquark mit Lauchzwiebeln, Kräutern, Pfeffer, Salz und wahlweise Radieschen abschmecken.	374.60	40.90	51.40	0.60
	<b>Bunte Pfanne mit Reis</b> 100g in Streifen geschnittenes Hähnchenbrustfilet in Olivenöl anbraten. Dazu 1 Zwiebel, jeweils 1 Tomate, 1 Zucchini und 1 gelbe Paprika. Danach nach belieben abschmecken. 100g Naturreis in Salzwasser kochen.	569.00	38.30	92.70	5.00
	<b>Putengeschnetzeltes</b> 50g Vollkornnudeln in Salzwasser kochen. 100g Putenschnitzel in Streifen schneiden und kurz in etwas (5ml) Olivenöl anbraten. 100g frische Champignons, sowie ein paar Cocktailtomaten waschen, vierteln und dazugeben. Kurz andünsten. Jeweils 30ml Wasser und Milch (1,5% Fett) verrühren und dazugeben. Aufkochen lassen und danach nach Belieben würzen.	379.70	35.30	45.90	6.10
	<b>Spaghetti Bolognese</b> 100g Hackfleisch Fettreduziert 400g Tomaten stückig 2 Möhren 1 Zwiebel Knoblauch 50g Vollkorn Spaghetti	489.10	32.90	59.00	13.50
	<b>Mexikanisches Chili con Carne</b> 100g Hackfleisch Fettreduziert 400g Tomaten stückig 1 Zwiebel Knoblauch 250g mexikanisches Gemüse aus der Dose o. mexikanische Pfannengemüse gefroren Salz / Pfeffer	659.30	37.00	75.40	23.30
	<b>Hähnchen-Möhre-Ingwer Curry</b> 50g Reis 200g Hähnchen 2-3 große Möhren 1 Stück Ingwer 100ml Kokosmilch	664.50	54.80	59.80	22.90
	<b>Protein Shake</b> 30g Eiweißpulver (z.B. Gold Whey, Naked Whey, ESN Whey) 200ml Milch evtl. etwas Wasser	203.60	30.50	11.40	4.00

Snacks	Zusammenfassung	Preise			
		Netto	Brutto	Netto	Brutto
Snacks	<b>Tomate-Mozzarella-Brötchen</b> 1 Dinkelbrötchen 1 Tomate 125g Mozzarella light ( 8,5%) Salz / Pfeffer	395.20	33.10	35.10	13.60
	<b>Protein Shake</b> 30g Eiweißpulver (z.B. Gold Whey, Naked Whey, ESN Whey) 200ml Milch evtl. etwas Wasser	203.60	30.50	11.40	4.00
	<b>Protein Eis</b> 250g Magerquark 250g Erdbeeren gefroren 30g Protein Pulver Vanille	326.80	56.20	21.00	2.00
	<b>Protein Riegel</b> Proteinriegel mit hohem Anteil an Eiweiß mindesten 40%, besser 50% Empfehlung: "Sportness" Riegel von DM <a href="https://www.dm.de/sportness-eiweiss-riegel-50-prozent-crispy-white-chocolate-geschmack-mit-weisser-schokolade-ueberzogen-p4010355447197.html">https://www.dm.de/sportness-eiweiss-riegel-50-prozent-crispy-white-chocolate-geschmack-mit-weisser-schokolade-ueberzogen-p4010355447197.html</a>	179.10	22.30	11.90	4.70
	<b>2 hartgekochte Eier</b>	150.60	13.00	1.70	10.20
	<b>Magerquark mit Obst</b> 250g Magerquark 100g beliebiges Obst untermischen optional 10g bis 20g Eiweißpulver für etwas Süße und zusätzliches Protein	212.20	30.70	20.10	1.00
	<b>Protein Thunfisch Sandwich</b> 100g Eiweißbrot z.B. von "Mestemacher" (2 Scheiben) 50g Thunfisch, im eigenen Saft 30g Gouda (1 Scheibe) 30g Joghurt (1,5% Fett) 5g Senf Salz / Pfeffer	428.50	43.40	9.50	24.10

Abendessen	Zusammenfassung	Preise			
		Netto	Brutto	Netto	Brutto
Abendessen	<b>Feta Salat</b> 150g Endiviensalat waschen und klein zupfen. 90g Salakias Feta light Schafskäse schneiden und mit Gurken- und Tomatenscheiben anrichten. 1 EL Olivenöl, 1 EL Senf, etwas Balsamico-Essig, sowie Salz und Pfeffer anrühren und darüber geben.	251.40	20.40	1.50	18.20
	<b>Spinat, Spiegelei und Salzkartoffeln</b> 250g Spinat, frischer 3 Ei 5ml Öl zum Anbraten 300 g Kartoffel(n), geschält, geschnitten Salz / Pfeffer	530.10	32.60	52.90	20.90
	<b>Protein Shake</b> 30g Eiweißpulver (z.B. Gold Whey, Naked Whey, ESN Whey) 200ml Milch evtl. etwas Wasser	203.60	30.50	11.40	4.00
	<b>Protein-Milchreis mit Beeren</b> 100g Milchreis mit 200ml Milch (1,5%) und 200ml Wasser kochen. 30g Eiweißpulver (z.B. Gold Whey, Naked Whey, ESN Whey)iterrühren. 100g beliebige Beeren hinzufügen	604.70	37.50	101.30	5.50
	<b>Grießbrei ala Endohero</b> 250ml Milch 250ml Wasser 50g Weichweizengrieß 1 Ei 30g Eiweißpulver 150 Beeren gefroren	537.00	45.50	64.00	11.00
	<b>Sushi Bowl</b> 200g Lachsfilet 50g Reis (Sushi Reis oder auch Basmati) 1 halbe Avocado (80g) Gurke Wasabi Sojasauce Reisessig Sushi Ingwer	861.70	49.00	43.80	54.50
	<b>Brokkoli Salat ala Thermomix</b> 200g Putenbrustfilet 250 g Brokkoli, in Röschen 1 Paprika, rot, in Stücken 1 Apfel, groß, geviertelt 10g Pinienkerne 10g Olivenöl 10g weißer Balsamico 1 TL Honig 1 TL Senf 1 TL Kräutersalz 0,5 TL Pfeffer	617.10	59.80	46.10	21.50
	<b>Rinderfilet auf einem Ruccola-Parmesan Bett</b> 200g Rinderfilet 100g Ruccola 20g Parmesan ein paar Cocktailtomaten 1 TL Senf mittelscharf 1 EL Honig flüssig 1 EL Olivenöl 1 EL Balsamico weiß Salz und Pfeffer	488.80	53.20	17.70	22.80



## DIE AM HÄUFIGSTEN GESTELLTEN FRAGEN

**Frage:** Wie lange sollte ich mich nach diesem Ernährungsplan ernähren?

**Antwort:** Solange bis du dein Ziel erreicht hast. Wenn du dein Ziel erreicht hast, kannst du dich entweder weiterhin nach dem Plan ernähren oder dazu übergehen dich intuitiv zu ernähren.

Du solltest allerdings vermeiden in alte Muster zu verfallen. Wenn du dich nach deiner Diät wieder ungesund ernährst bzw. zu viele Kalorien isst, wirst du sehr schnell wieder zunehmen.

Berechne einfach deinen Kalorienbedarf, den du hast, um dein jetziges Gewicht zu halten und passe den Plan leicht an indem du etwas mehr Kohlehydrate isst. Gönn dir als etwas mehr Haferflocken, Reis, Nudeln oder Brot täglich.

**Frage:** Wie verhindere ich, dass nach der Diät der Jojo Effekt kommt?

**Antwort:** Wie schon oben beschrieben, tritt der Jojo Effekt nur ein, wenn du nach der Diät wieder sehr viel mehr Kalorien zu dir nimmst, als dein Körper benötigt.

Wenn du dich weiterhin gesund und ausgewogen und mit der passenden Kalorienmenge ernährst, wirst du vom Jojo Effekt verschont bleiben.

**Frage:** Kann ich Gericht A oder Zutat B gegen etwas anderes austauschen?

**Antwort:** Der Plan ist genau auf deine benötigten Kalorien und Makronährstoffe ausgerichtet. Am einfachsten und besten ist es also, wenn du ihn genau befolgst.

Nichtsdestotrotz kannst du einzelne, gleichwertige Lebensmittel oder ganze Gerichte austauschen. Kleine Unterschiede bei den Kalorien oder Makronährstoffen fallen hier nicht so sehr ins Gewicht.

Es sollte aber klar sein, dass du ein "gesundes Gericht" nicht gegen eine Portion Pommes austauschen kannst ;).

**Frage:** Was soll ich tun, wenn ich in ein Restaurant essen gehe?

**Antwort:** Am besten ist es generell, wenn du dir dein Essen selber zubereitest. Nur dann weißt du, was drin ist. Ab und zu kann man natürlich trotzdem auswärts essen.

Am besten ist es dann (in der Diät) einen Salat mit wenig Öl / Essig mit Fleisch oder Fisch zu essen.

Wenn es sich nicht vermeiden lässt, dass der Restaurantbesuch etwas hochkalorischer wird, kann man vorher sehr wenige Kalorien essen, z.B. "Magerquark mit Erdbeeren" zum Frühstück und zum Mittagessen "Apfel mit J

So sparst du dir viele Kalorien für das Abendessen im Restaurant. Allzu häufig sollte das nicht gemacht werden.

**Frage:** Was soll ich tun, wenn ich "geschummelt" habe?

**Antwort:** Erstmal ist das kein Weltuntergang. Das ist jedem schon passiert und du solltest nicht zu hart zu dir sein. Lasse am nächsten Tag das Frühstück aus und versuche in den nächsten Wochen ohne Ausrutscher auszukommen.

**Frage:** Wie schnell kann ich mit diesem Ernährungsplan Gewicht verlieren?

**Antwort:** Der Ernährungsplan ist darauf ausgelegt, dass du 0,5 - 1kg Gewicht pro Woche verlierst. Schneller solltest du nicht abnehmen, da die Gefahr zu viel Muskelmasse zu verlieren zu groß ist.

Solltest du langsamer abnehmen oder dein Gewicht stagniert, können die Kalorien leicht nach unten angepasst werden.

**Frage:** Wie oft soll ich mich wiegen?

**Antwort:** Meine Empfehlung: täglich ohne dich verrückt zu machen. Es ist vollkommen normal, dass das Gewicht nach oben und unten Schwankungen und Ausschläge hat. Das hat dann einfach mit der Wasserregulation deines Körpers zu tun.

Du solltest dich dennoch sehr regelmäßig wiegen, damit wir viele Datenpunkte haben und sehen können, ob das Gewicht langfristig immer weiter fällt.

**Frage:** Wie kann ich Fett in einem bestimmten Körperbereich (Bauch, Beine, Po, Gesicht etc.) verlieren?

**Antwort:** Jeder Körper hat seine eigenen genetischen Voraussetzungen und entscheidet selbst, wo er als erstes Fett los wir.

Leider gibt es keine Möglichkeit fett lokal zu verbrennen.

Das heißt, wenn du um die Oberschenkel oder den Bauch herum Fett eingelagert hast, ist es nicht möglich gezielt in diesem Bereich Fett zu verlieren.

Die einzige Möglichkeit auch an diesen Stellen weiter Fett zu verlieren ist es, deinen Gesamt-Körperfettanteil zu verringern.

Du musst dann auch weiterhin weniger Kalorien essen als du verbrauchst, um Körperfett zu verlieren.

Irgendwann bleibt deinem Körper nichts mehr anderes übrig, als auch an den ungeliebten Stellen an die Fettreserven zu gehen. Dennoch wird es immer so bleiben, dass jeder Mensch seine Problemzonen am Körper hat.

Wenn dein Körper also sehr gerne um die Bauch- oder Hüfte rum Fett anlagert, dann wirst du dies langfristig nur mit einer disziplinierten Ernährung und Sport im Zaum halten können.

**Frage:** Wie bekomme ich ein Sixpack?

**Antwort:** Ein richtiges Sixpack bekommst du nur in der Kombination geringer Körperfettanteil + trainierte Bauchmuskeln.

Der einzig wahre Weg zu einem Sixpack ist es, an deinem gesamten Körper Muskeln aufzubauen, gezieltes Bauch-Training durchzuführen und deinen Körperfettanteil auf unter 10% zu bringen.

**Frage:** Ich esse kaum was und nehme nicht ab. Warum?

**Antwort:** Die Wahrheit ist: Du nimmst in der Summe gesehen mehr Kalorien zu dir als du denkst.

Du kannst dir hier leider nicht ein paar Stunden am Tag oder nur einige Tage in der Woche herauspicken.

Viele Menschen zählen mir auf Nachfrage, was sie so essen, wirklich gesunde Lebensmittel auf. Sobald ich dann genauer nachfrage, kommt meist die Ernüchterung:

Die Personen essen dann abends ungesundes, weil sie keine Zeit haben zum Kochen. Oder unter der Woche ist die Ernährung in Ordnung, aber am Wochenende (Fr – So) wird sich auch mal etwas "gegönnt". Oder es haben sich "versteckte" Kalorien in die Ernährung geschlichen, wie z.B. zu viel Öl im Salat oder kalorienhaltige Getränke.

Dein Körper kennt keine Uhrzeit und keine Wochentage.

Die Wahrheit ist, wenn du von Montag bis Samstag jeden Tag 200 Kalorien weniger isst, als du verbrauchst, am Sonntag allerdings deinen "Cheatday" machst und 2000 Kalorien über deinem Bedarf liegst (mit ausführlichem Frühstück, etwas Süßem, und abends einer Pizza kein Problem, glaub mir ☹), hast du in der Woche 800 Kalorien zu viel gegessen und wirst diese als Fett speichern.