

WORKBOOK ABNEHMEN



DAS LEBEN.EU

Die drei wesentlichen Elemente für erfolgreiches Abnehmen sind

Mindest - Ernährung - Bewegung



MINDSET

Ein positives Mindset ist beim Abnehmen wichtig, weil es die Motivation und Durchhaltekraft stärkt, um langfristig gesunde Gewohnheiten zu etablieren und Rückschläge zu überwinden.



ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung ist beim Abnehmen wichtig, weil sie den Körper mit den notwendigen Nährstoffen versorgt und gleichzeitig die Kalorienzufuhr kontrolliert, um ein gesundes Gewichtsmanagement zu unterstützen.



BEWEGUNG

Bewegung ist beim Abnehmen wichtig, weil sie den Kalorienverbrauch erhöht, den Stoffwechsel ankurbelt und die Muskelmasse erhält, wodurch ein gesünder und nachhaltiger Gewichtsverlust gefördert wird.

MINDSET



DAS LEBEN.EU

MINDSET

Ein gesundes Mindset ist entscheidend für deinen Erfolg beim Abnehmen. Es geht darum, eine positive Einstellung und realistische Erwartungen zu haben. Konzentriere dich nicht nur auf schnelle Ergebnisse, sondern betrachte den Abnehmprozess als eine Reise, die Zeit, Geduld und Engagement erfordert.

Ein wichtiger Aspekt deines richtigen Mindsets ist die Annahme von kleinen Fortschritten und das Feiern von Erfolgen, egal wie klein sie auch sein mögen. Rückschläge sind normal, lass dich davon nicht entmutigen, sondern lerne aus ihnen und mach weiter.

Selbstfürsorge spielt ebenfalls eine große Rolle. Behandle dich selbst mit Freundlichkeit und Mitgefühl, anstatt dich zu kritisieren oder schuldig zu fühlen. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf sind wichtige Komponenten der Selbstfürsorge, die nicht nur beim Abnehmen helfen, sondern auch dein allgemeines Wohlbefinden steigern.

Es ist auch hilfreich, sich bewusst zu machen, welche emotionalen oder psychologischen Gründe hinter deinem Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln oder Essgewohnheiten stehen könnten. Indem du dich dieser Muster bewusst wirst, kannst du Strategien entwickeln, um gesündere Entscheidungen zu treffen und emotionales Essen zu vermeiden.

Letztendlich ist das richtige Mindset beim Abnehmen eine Kombination aus Selbstakzeptanz, Geduld, Selbstfürsorge und der Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen. Konzentriere dich auf diese Aspekte und den Prozess, anstatt nur auf das Endziel, und du wirst einen gesunden und nachhaltigen Weg zum Gewichtsverlust finden. Du schaffst das!

- **Schlafqualität:** Achte auf ausreichenden und qualitativ hochwertigen Schlaf. Schlafmangel kann den Stoffwechsel beeinträchtigen und das Verlangen nach ungesunden Lebensmitteln erhöhen.
- **Stressmanagement:** Lerne, Stress auf gesunde Weise zu bewältigen, da chronischer Stress den Appetit und das Essverhalten beeinflussen kann. Versuche Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga.
- **Geduld und Ausdauer:** Verstehe, dass Gewichtsverlust ein langsamer und stetiger Prozess ist. Setze realistische Ziele und sei geduldig mit dir selbst.
- **Unterstützungssystem:** Suche Unterstützung von Freunden, Familie oder einem professionellen Ernährungsberater oder Trainer. Gemeinsame Ziele zu setzen und sich gegenseitig zu motivieren, kann den Erfolg beim Abnehmen fördern.
- **Langfristige Gewohnheiten:** Stelle sicher, dass die Änderungen, die du vornimmst, langfristig und nachhaltig sind. Fokussiere dich auf die Entwicklung gesunder Lebensgewohnheiten, die auch nach dem Erreichen deines Gewichtsabnahmeziels beibehalten werden können.

Welche Gewohnheiten machst du bereits, die dich unterstützen, und welche könntest du verbessern? Notiere dir deine Gedanken dazu, um deinen Weg zum Gewichtsverlust weiter zu optimieren. Du schaffst das!

Glaubenssätze beim Abnehmen können helfen, indem sie eine positive Denkweise fördern und Selbstvertrauen aufbauen. Indem man beispielsweise an seine Fähigkeit glaubt, gesunde Entscheidungen zu treffen und seine Ziele zu erreichen, kann man Motivation und Durchhaltevermögen stärken. Positive Glaubenssätze können auch dabei helfen, negative Gedanken und Selbstzweifel zu überwinden, die den Fortschritt beim Abnehmen behindern könnten. Letztendlich können positive Glaubenssätze dazu beitragen, einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil zu fördern, der langfristig zu einem erfolgreichen Gewichtsverlust führt.

VORSCHLÄGE FÜR GLAUBENSsätze ZUM THEMA ABNEHMEN

"Ich habe die Kraft, meine Gesundheit und mein Gewicht positiv zu beeinflussen."

"Jeder Schritt, den ich heute tue, bringt mich meinem Ziel näher."

"Ich vertraue meinem Körper und gebe ihm die Nahrung, die er braucht, um gesund und stark zu sein."

"Ich bin mehr als meine Essgewohnheiten. Mein Wert wird nicht durch mein Gewicht definiert."

"Ich bin in der Lage, gesunde Entscheidungen zu treffen, die meinem Körper guttun."

"Rückschläge sind Teil des Prozesses, aber ich lasse mich davon nicht entmutigen. Ich lerne und wachse weiter."

"Ich ehre meinen Körper, indem ich auf seine Signale höre und ihm die Pflege gebe, die er verdient."

"Ich bin stark genug, um Versuchungen zu widerstehen und meine langfristigen Ziele im Blick zu behalten."

"Ich bin nicht allein auf diesem Weg. Ich habe Unterstützung von Menschen, die mich lieben und mir helfen wollen."

"Ich glaube an meine Fähigkeit, meine Gewohnheiten zu ändern und ein gesundes, erfülltes Leben zu führen."

"Ich schaffe das!"

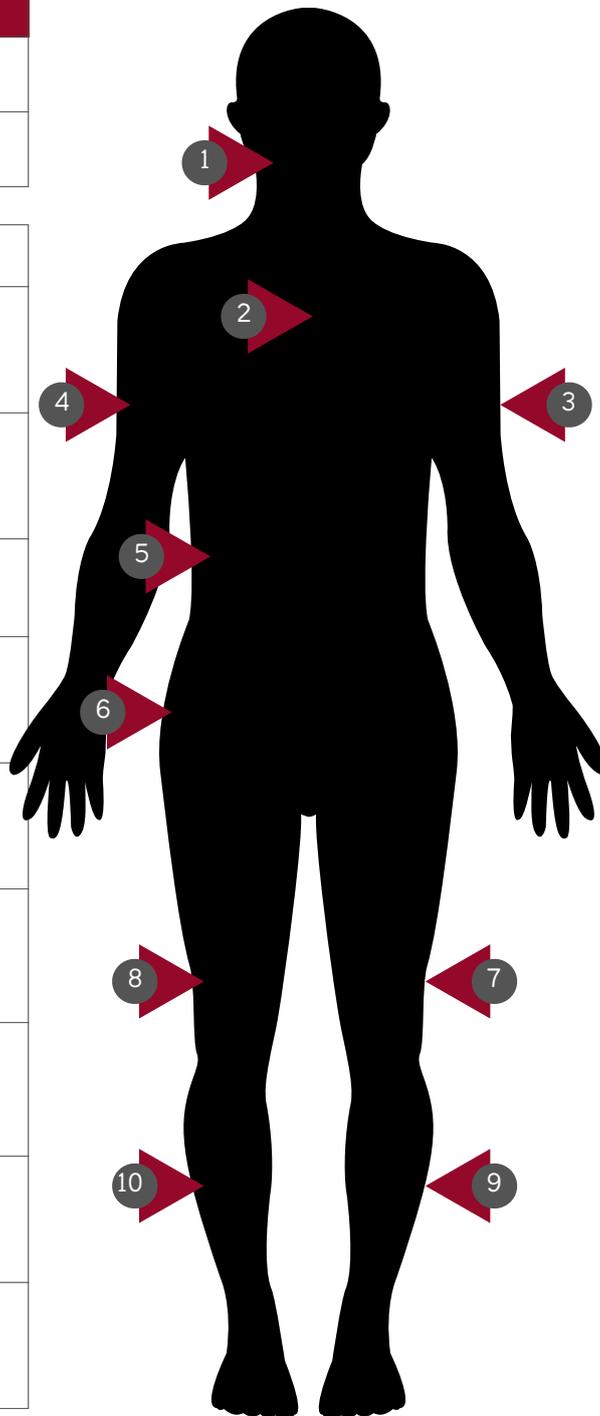
DEINE GLAUBENSsätze

KÖRPERMASSE

DAVOR:	
DATUM:	
GEWICHT:	

DANACH:	
DATUM:	
GEWICHT:	

1	HALS	
2	BRUST	
3	LINKER ARM	
4	RECHTER ARM	
5	BAUCH	
6	HÜFTE	
7	LINKER OBER-SCHENKEL	
8	RECHTER OBER-SCHENKEL:	
9	LINKE HÜFTE:	
10	RECHTE HÜFTE:	



1	HALS	
2	BRUST	
3	LINKER ARM	
4	RECHTER ARM	
5	BAUCH	
6	HÜFTE	
7	LINKER OBER-SCHENKEL	
8	RECHTER OBER-SCHENKEL:	
9	LINKE HÜFTE:	
10	RECHTE HÜFTE:	

FITNESS



DAS LEBEN.EU

FITNESS

Effektive Bewegung ist entscheidend für deinen Erfolg beim Abnehmen. Es geht darum, regelmäßige Bewegung in deinen Alltag zu integrieren und realistische Ziele zu setzen.

Bewegung in Form von Fitness ist besonders wichtig, weil sie den Kalorienverbrauch erhöht, den Stoffwechsel ankurbelt und die Muskelmasse erhält. Diese Faktoren unterstützen nicht nur den Gewichtsverlust, sondern verbessern auch dein allgemeines Wohlbefinden.

Selbstfürsorge spielt ebenfalls eine große Rolle. Behandle deinen Körper mit Respekt und gib ihm die nötige Erholung, anstatt dich zu überfordern oder auszubrennen. Eine Kombination aus verschiedenen Übungen, wie Krafttraining, Ausdauer und Flexibilität, unterstützt nicht nur den Gewichtsverlust, sondern verbessert auch dein allgemeines Wohlbefinden.

- Spaziergänge: Machen Sie regelmäßige Spaziergänge in Ihrer Nachbarschaft oder in der Natur. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um sich zu Fuß zu bewegen.
- Fahrradfahren: Benutzen Sie Ihr Fahrrad für kurze Strecken oder als Alternative zum Auto für längere Strecken. Es ist eine umweltfreundliche und gesunde Art der Fortbewegung.
- Treppensteigen: Vermeiden Sie Aufzüge und Rolltreppen und nehmen Sie stattdessen die Treppe. Das Treppensteigen ist eine effektive Möglichkeit, um Ihre Beinmuskulatur zu stärken und Kalorien zu verbrennen.
- Gartenarbeit: Nutzen Sie Ihre Zeit im Garten, um sich körperlich zu betätigen. Das Unkrautjäten, Pflanzen von Blumen oder Gemüse und Rasenmähen sind alles Aktivitäten, die Sie in Bewegung halten.
- Tanzen: Nehmen Sie an Tanzkursen teil oder tanzen Sie einfach zu Ihrer Lieblingsmusik zu Hause. Tanzen ist eine unterhaltsame und effektive Möglichkeit, sich zu bewegen und gleichzeitig Spaß zu haben.
- Haushaltsaufgaben: Erledigen Sie Ihre Haushaltsaufgaben selbst, anstatt sie zu delegieren. Das Staubsaugen, Wischen, Staubwischen und Wäschewaschen sind alles Aktivitäten, die Sie in Bewegung halten.
- Sport treiben: Finden Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht, sei es Fußball, Basketball, Tennis, Schwimmen oder Yoga. Regelmäßiges Sporttreiben hilft Ihnen nicht nur dabei, sich zu bewegen, sondern verbessert auch Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden.
- Fitnesskurse: Nehmen Sie an Fitnesskursen in einem Fitnessstudio oder einer Sporteinrichtung teil. Von Zumba über Pilates bis hin zu HIIT (High-Intensity Interval Training) gibt es viele Optionen, aus denen Sie wählen können.

WELCHE GEWOHNHEITEN HAST DU BEREITS, DIE DICH UNTERSTÜTZEN, UND WELCHE KÖNNTEST DU NOCH VERBESSERN? HALTE DEINE GEDANKEN DAZU SCHRIFTLICH FEST, UM DEINEN WEG ZUR FITNESS UND ZUM GEWICHTSVERLUST WEITER ZU OPTIMIEREN. DU SCHAFFST DAS!

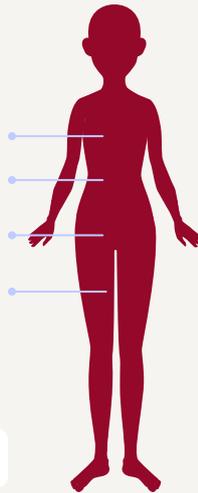
FITNESS GOALS

Brust:

Bauch:

Hüfte:

Oberschenkel:



Wichtig:



Gewicht (kg)



Bewegungshäufigkeit



Wasser
(Liter Anzahl
pro Tag)

Wege zur Zielerreichung

SQUAT (KNIEBEUGEN)

MAN STARTET IN EINER AUFRECHTEN HALTUNG MIT STABILER STANDPOSITION. DIE KNIE UND HÜFTEN SIND GESTRECKT. DIE FÜSSE SIND SCHULTERBREIT AUSEINANDER UND IN EINEM WINKEL VON ETWA 20 GRAD LEICHT NACH AUSSEN AUSGERICHTET. NUN BEUGT MAN DIE HÜFT- UND KNIEGELENKE UND SENKT DAS GESÄSS IN RICHTUNG DER FERSEN, UM IN DIE HOCKE ZU GEHEN.

Für Anfänger sind 2-3 Sätze à 10-15 Wiederholungen empfehlenswert, mit einer Pause von 1-2 Minuten zwischen den Sätzen. Fortgeschrittene sollten 3-4 Sätze à 15-20 Wiederholungen anstreben und können zusätzlich Gewichte wie Kurzhanteln oder eine Langhantel verwenden, um die Übung anspruchsvoller zu gestalten. Auch hier sollte eine Pause von 1-2 Minuten zwischen den Sätzen eingehalten werden.



SIDE SQUAT (KNIEBEUGEN)

UM VON SQUATS ZU SIDE SQUATS ÜBERZUGEHEN, BIETET SICH EINE FLIESENDE BEWEGUNG AN, DIE DEINE BEINMUSKULATUR HERAUSFORDERT UND DEINE SEITLICHEN OBERSCHENKELMUSKELN STÄRKT.

VON DER TIEFEN POSITION DER KNIEBEUGE AUS, DRÜCKE DICH EXPLOSIV NACH OBEN UND FÜHRE DABEI EINEN SEITLICHEN AUSFALLSCHRITT MIT EINEM BEIN AUS. SENKE DEINEN KÖRPER AB, INDEM DU DAS SEITLICHE BEIN BEUGST UND DAS ANDERE BEIN GESTRECKT HÄLTST, WOBEI DU DAS KÖRPERGEWICHT AUF DAS BEUGENDE BEIN VERLAGERST. ACHE DARAUF, DASS DAS GESTRECKTE BEIN AKTIV BLEIBT UND DAS KNIE NICHT ÜBER DIE ZEHENSPITZEN HINAUSRAGT. KEHRE DANN ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION UND WIEDERHOLE DIE BEWEGUNG AUF DER ANDEREN SEITE.

Für Anfänger empfehle ich 2-3 Sätze à 8-10 Wiederholungen pro Seite. Fortgeschrittene können mit 3-4 Sätzen à 12-15 Wiederholungen pro Seite arbeiten.



PLANK (UNTERARMSTÜTZ)

UM DEN UNTERARMSTÜTZ KORREKT DURCHZUFÜHREN, LEGE DICH ZUNÄCHST AUF DEN BAUCH UND STÜTZE DICH AUF DEINE UNTERARME, SODASS DEINE ELLBOGEN DIREKT UNTER DEINEN SCHULTERN LIEGEN. DEINE HÄNDE KÖNNEN ENTWEDER FLACH AUF DEM BODEN LIEGEN ODER INEINANDER VERSCHRÄNKT SEIN. STRECKE DEINE BEINE NACH HINTEN AUS, SODASS DU DICH AUF DEN ZEHENSPITZEN ABSTÜTZT.

HEBE DEINEN KÖRPER AN, SODASS EINE GERADE LINIE VON KOPF BIS FUSS ENTSTEHT. HALTE DIESE POSITION UND SPANNE DABEI DIE BAUCHMUSKELN SOWIE DIE GESÄSSMUSKULATUR AN. ACHE DARAUF, DASS DEIN RÜCKEN GERADE BLEIBT UND NICHT DURCHHÄNGT ODER ZU STARK NACH OBEN GEWÖLBT IST. ATME RUHIG UND GLEICHMÄSSIG WÄHREND DER GESAMTEN ÜBUNG.

Für Einsteiger sind 2-3 Sätze à 10-20 Sekunden empfehlenswert, Fortgeschrittene können 3-4 Sätze à 30-45 Sekunden ausführen, während Profis 4-5 Sätze à 60 Sekunden oder länger halten können. Die richtige Form ist entscheidend, um den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen und Verletzungen zu vermeiden.



JUMPING JACKS MIT KOMBINATION SQUATS ODER PLANKS (STECKSPRÜNGE)

BEGINNE IN EINER AUFRECHTEN POSITION. FÜR JUMPING JACKS ÖFFNE DIE BEINE SCHULTERBREIT UND FÜHRE GLEICHZEITIG DIE ARME ÜBER DEN KOPF. LANDE SANFT UND KEHRE ZUR AUSGANGSPOSITION ZURÜCK. ANSTATT DIREKT ZUR NÄCHSTEN JUMPING JACK ZU SPRINGEN, FÜHRST DU ENTWEDER EINE KNIEBEUGE (SQUAT) ODER EINE PLANK AUS.

FÜR SQUAT-JUMPING-JACKS SENKE DEINEN KÖRPER IN EINE HOCHE UND SPRINGE DANN EXPLOSIV IN DIE LUFT, ÖFFNE GLEICHZEITIG DIE BEINE UND BRINGE DIE ARME ÜBER DEN KOPF. LANDE SANFT UND KEHRE SOFORT IN DIE HOCHE ZURÜCK.

FÜR PLANK-JUMPING-JACKS BEGINNE IN EINER PLANK-POSITION UND SPRINGE MIT BEIDEN FÜSSEN GLEICHZEITIG AUSEINANDER UND WIEDER ZUSAMMEN, WÄHREND DU IN DER PLANK-POSITION BLEIBST.

Empfehlung für Anfänger: 2-3 Sätze à 10-15 Wiederholungen. Empfehlung für Fortgeschrittene: 3-4 Sätze à 15-20 Wiederholungen

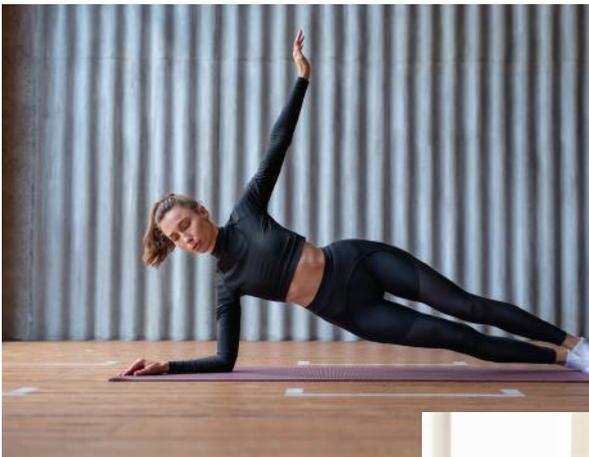


SIDE PLANK (SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ)

BEGINNEN SIE MIT DEM RECHTEN SEITSTÜTZ: LEGEN SIE SICH SEITLICH AUF IHRE MATTE UND STÜTZEN SIE SICH AUF DEN RECHTEN UNTERARM; DER ELLBOGEN BEFINDET SICH UNTER DER SCHULTER. LEGEN SIE DIE FÜSSE ÜBEREINANDER ODER ALTERNATIV SETZEN SIE DEN LINKEN FUSS VOR DEN RECHTEN.

HEBEN SIE IHR BECKEN AN, SODASS IHR KÖRPER EINE GERADE LINIE BILDET. DRÜCKEN SIE SICH MIT DEM UNTEREN ARM AKTIV VON DER MATTE WEG, HALTEN SIE IHRE SCHULTER STABIL UND DEN KÖRPER IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE. STRECKEN SIE DEN LINKEN ARM SENKRECHT NACH OBEN.

Halten Sie die Position für 30 Sekunden – oder am Anfang auch kürzer. Wichtig ist, dass Sie sich wohlfühlen und die Körperspannung halten können. Senken Sie anschließend das Becken wieder ab und wiederholen Sie die Seitstützübung auf der anderen Seite.



LUNGES (AUSFALLSCHRITTE)

LUNGES SIND EINE EFFEKTIVE ÜBUNG ZUR STÄRKUNG DER BEINMUSKULATUR, INSBESONDERE DER QUADRIZEPS, DER GESÄSSMUSKULATUR UND DER BEINBEUGER. SIE VERBESSERN AUCH DIE BALANCE UND DIE STABILITÄT.

UM LUNGES MIT BIZEPSCURLS ZU KOMBINIEREN, BEGINNE IN AUFRECHTER POSITION MIT EINEM FUSS VOR DIR UND DEM ANDEREN FUSS HINTER DIR IN EINER AUSFALLSCHRITT-POSITION. SENKE DEINEN KÖRPER AB, INDEM DU DAS HINTERE KNIE ZUM BODEN FÜHRST, WÄHREND DU MIT DEM VORDEREN BEIN EINEN RECHTEN WINKEL BILDEST. ZUR INTENSIVIERUNG DER ÜBUNG KANNST DU HANTELN ODER GEWICHTE VON DEINER SEITE ZUR SCHULTER BRINGEN, WÄHREND DU DICH IN DIE AUSFALLSCHRITT-POSITION BEWEGST. DRÜCKE DICH DANN MIT DEM VORDEREN BEIN NACH OBEN, WÄHREND DU DIE GEWICHTE LANGSAM ABSENKST. WIEDERHOLE DEN VORGANG AUF DER ANDEREN SEITE.

Für Anfänger empfehle ich 2-3 Sätze à 10-12 Lunges pro Bein. Fortgeschrittene können mit 3-4 Sätzen à 12-15 Lunges pro Bein arbeiten. Durch regelmäßiges Training dieser kombinierten Übung kannst du nicht nur deine Beinmuskulatur stärken, sondern auch deine Bizepsmuskulatur kräftigen und die Koordination verbessern.



CRUNCHES (BAUCHPRESSEN)

UM CRUNCHES KORREKT DURCHZUFÜHREN, BEGINNE DAMIT, DICH AUF DEN RÜCKEN AUF EINE MATTE ZU LEGEN. DEINE KNIE SOLLTEN GEBEUGT SEIN, SODASS DEINE FÜSSE FLACH AUF DEM BODEN STEHEN UND ETWA SCHULTERBREIT AUSEINANDER POSITIONIERT SIND. DEINE HÄNDE KANNST DU LEICHT AN DEN HINTERKOPF LEGEN ODER SIE ÜBER DER BRUST KREUZEN.

BEGINNE DIE BEWEGUNG, INDEM DU DEINE BAUCHMUSKELN ANSPANNST UND DEINEN OBERKÖRPER LANGSAM UND KONTROLLIERT EIN STÜCK VOM BODEN ABHEBST, BIS DEINE SCHULTERBLÄTTER KAUM NOCH DEN BODEN BERÜHREN. HALTE DIESE POSITION KURZ UND SPANNE DIE BAUCHMUSKELN ZUSÄTZLICH AN. ANSCHLIESSEND SENKST DU DEINEN OBERKÖRPER WIEDER LANGSAM AB, BIS DEINE SCHULTERBLÄTTER DEN BODEN BERÜHREN, OHNE DABEI VOLLSTÄNDIG ABZULEGEN. ACHE DARAUF, AUSZUATMEN, WÄHREND DU DEN OBERKÖRPER ANHEBST, UND EINZUATMEN, WÄHREND DU IHN ABSENKST.

Für Anfänger empfiehlt es sich, mit 10-15 Crunches pro Satz zu beginnen und 2-3 Sätze durchzuführen. Fortgeschrittene können die Intensität ihres Trainings erhöhen, indem sie 20-30 Crunches pro Satz durchführen. Es wird empfohlen, 3-4 Sätze zu absolvieren, wobei die Ruhezeit zwischen den Sätzen auf 30 Sekunden reduziert werden kann, um die Herausforderung zu erhöhen und die Ausdauer zu verbessern.



HÜFTBRÜCKE

UM EINE HÜFTBRÜCKE AUSZUFÜHREN, LEGE DICH AUF EINEN BEQUEMEN UNTERGRUND, WIE EINE GYMNASTIKMATTE. STELLE DEINE FÜSSE HÜFTBREIT AUF UND BEUGE DEINE KNIE, SO DASS SIE IN EINEM 90-GRAD-WINKEL SIND. BEIM EINATMEN HEBE DEIN BECKEN VOM BODEN, WÄHREND DU DEINE GESÄSSMUSKELN FEST ANSPANNST. ACHE DARAUF, DASS DEIN RÜCKEN GERADE BLEIBT UND DEIN KÖRPER EINE GERADE LINIE VON DEN SCHULTERN BIS ZU DEN KNIEN BILDET. HALTE DIE SPANNUNG FÜR EINEN MOMENT OBEN UND ATME DABEI RUHIG WEITER. BEIM AUSATMEN SENKE DEIN BECKEN LANGSAM AB, OHNE DEN BODEN ZU BERÜHREN, UND KEHRE IN DIE AUSGANGSPOSITION ZURÜCK.

FÜR EINE ZUSÄTZLICHE HERAUSFORDERUNG UND UM NOCH BESSERE ZIELE ZU ERREICHEN, KANNST DU EIN GEWICHT, WIE BEISPIELSWEISE EINE KURZHANTEL ODER EINE GEFÜLLTE TRINKFLASCHE, AUF DEINE HÜFTE LEGEN. DIES ERHÖHT DIE INTENSITÄT DER ÜBUNG UND FÖRDERT DIE MUSKELAUFGBAUZIELE NOCH EFFEKTIVER.

Für Anfänger empfehle ich 2-3 Sätze à 10-12 Wiederholungen, während Fortgeschrittene mit 3-4 Sätzen à 12-15 Wiederholungen arbeiten können. Durch regelmäßiges Training dieser Übung kannst du nicht nur deine Gesäßmuskulatur stärken, sondern auch die Stabilität deiner Hüften verbessern und Rückenbeschwerden vorbeugen.



DEHNUNG

NACH DEM TRAINING IST DEHNEN ENTSCHEIDEND, UM DIE MUSKELN ZU ENTSPANNEN UND DIE FLEXIBILITÄT ZU VERBESSERN. DURCH DAS DEHNEN WERDEN MUSKELVERSPANNUNGEN GELÖST UND DIE DURCHBLUTUNG GEFÖRDERT, WAS DIE REGENERATION BESCHLEUNIGT UND MUSKELKATER REDUZIERT. ACHTE DARAUF, JEDE DEHNPOSITION MINDESTENS 15-30 SEKUNDEN ZU HALTEN UND RUHIG ZU ATMEN.

VERBESSERT NICHT NUR DIE BEWEGLICHKEIT, SONDERN BEUGT AUCH VERLETZUNGEN VOR.



FITNESS

NAME:	ZIEL:
ALTER:	KALORIEN:
SCHLAFZEIT:	DATUM:

BEINE

ÜBUNG	SETS	ANZAHL	GEWICHT	ZEIT	NOTIZEN

RÜCKEN UND SCHULTER

ÜBUNG	SETS	ANZAHL	GEWICHT	ZEIT	NOTIZEN

BRUST

ÜBUNG	SETS	ANZAHL	GEWICHT	ZEIT	NOTIZEN

ERNÄHRUNG



DAS LEBEN.EU

ERNÄHRUNG

Eine gesunde Ernährung ist entscheidend für erfolgreiches Abnehmen und sollte reich an Nährstoffen sein, die den Körper optimal versorgen. Ein wichtiger Aspekt ist eine proteinreiche Ernährung. Proteine sind essenziell für den Muskelaufbau und helfen, länger satt zu bleiben, was Heißhungerattacken verhindern kann. Mageres Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte und fettarme Milchprodukte sind hervorragende Proteinquellen.

Neben Proteinen sollten auch viele andere Nährstoffe in der Ernährung nicht vernachlässigt werden. Eine ausgewogene Ernährung sollte reich an Obst und Gemüse sein, die eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen liefern. Diese Nährstoffe sind wichtig für das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit, da sie das Immunsystem stärken und die Verdauung fördern.

Komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte, brauner Reis und Quinoa sollten ebenfalls Bestandteil der Ernährung sein. Diese liefern langanhaltende Energie und verhindern Blutzuckerspitzen, die oft zu Heißhunger führen. Gesunde Fette, die in Nüssen, Samen, Avocados und fettem Fisch enthalten sind, sind ebenfalls wichtig. Sie unterstützen die Gehirnfunktion und helfen, den Cholesterinspiegel zu regulieren.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Wasser spielt eine zentrale Rolle bei vielen Stoffwechselprozessen und hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu spülen. Zu vermeiden sind hingegen zuckerhaltige Getränke und verarbeitete Lebensmittel, die oft viele Kalorien und wenig Nährstoffe enthalten.

Insgesamt ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die alle wichtigen Nährstoffe in den richtigen Mengen enthält, der Schlüssel zum erfolgreichen und gesunden Abnehmen. Indem Sie Ihre Ernährung auf natürliche und nährstoffreiche Lebensmittel fokussieren, können Sie Ihren Körper optimal unterstützen und Ihre Abnehmziele erreichen.

- Kalorienbilanz: Es ist wichtig, ein Kaloriendefizit zu erreichen, indem du mehr Kalorien verbrennst, als du konsumierst. Dies ist der grundlegende Schlüssel zum Abnehmen.
- Gesunde Ernährung: Konzentriere dich auf eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, magerem Eiweiß, Vollkornprodukten und gesunden Fetten ist. Vermeide verarbeitete Lebensmittel und zuckerhaltige Getränke.
- Portionskontrolle: Achte auf die Größe deiner Portionen, um die Kalorienzufuhr zu kontrollieren. Vermeide übermäßiges Essen, auch wenn es sich um gesunde Lebensmittel handelt.
- Hydratation: Trinke ausreichend Wasser, um deinen Körper hydratisiert zu halten und den Stoffwechsel zu unterstützen. Manchmal wird Durst mit Hunger verwechselt, daher kann ausreichendes Trinken dazu beitragen, übermäßiges Essen zu vermeiden.

WELCHE ESSENS-GEWOHNHEITEN HAST DU BEREITS, DIE DICH UNTERSTÜTZEN, UND WELCHE KÖNNTEST DU VERBESSERN? NOTIERE DIR DEINE GEDANKEN DAZU, UM DEINEN WEG ZUM GEWICHTSVERLUST WEITER ZU OPTIMIEREN. DU SCHAFFST DAS!

KALORIEN

Die Kontrolle der Kalorienzufuhr ist ein entscheidender Faktor für die erfolgreiche Gewichtsabnahme.

Einfach ausgedrückt: Um Gewicht zu verlieren, muss man mehr Kalorien verbrennen, als man zu sich nimmt. Dies wird als Kaloriendefizit bezeichnet. Ohne ein solches Defizit ist es nahezu unmöglich, abzunehmen, da überschüssige Kalorien, die nicht verbrannt werden, als Fett im Körper gespeichert werden.

Um zu verstehen, wie viele Kalorien Sie täglich verbrauchen und wie viele Sie zu sich nehmen sollten, um abzunehmen, müssen Sie zunächst Ihren Kaloriengrundumsatz (BMR - Basal Metabolic Rate) berechnen. Der Grundumsatz ist die Menge an Kalorien, die Ihr Körper in Ruhe benötigt, um grundlegende Funktionen wie Atmung, Herzschlag und die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur aufrechtzuerhalten.

Es gibt verschiedene Methoden zur Berechnung des Kaloriengrundumsatzes, aber eine der gebräuchlichsten ist die Harris-Benedict-Formel:

Für Männer:

$$\text{BMR} = 88,362 + (13,397 \times \text{Gewicht in kg}) + (4,799 \times \text{Größe in cm}) - (5,677 \times \text{Alter in Jahren})$$

Für Frauen:

$$\text{BMR} = 447,593 + (9,247 \times \text{Gewicht in kg}) + (3,098 \times \text{Größe in cm}) - (4,330 \times \text{Alter in Jahren})$$

Nachdem Sie Ihren Grundumsatz berechnet haben, müssen Sie diesen Wert mit Ihrem Aktivitätslevel multiplizieren, um Ihren Gesamtenergiebedarf (TDEE - Total Daily Energy Expenditure) zu ermitteln. Hier sind die Multiplikatoren:

- Sitzend (wenig oder keine Bewegung): $\text{BMR} \times 1,2$
- Leicht aktiv (leichte Bewegung/Sport 1-3 Tage pro Woche): $\text{BMR} \times 1,375$
- Moderat aktiv (moderate Bewegung/Sport 3-5 Tage pro Woche): $\text{BMR} \times 1,55$
- Sehr aktiv (anstrengende Bewegung/Sport 6-7 Tage pro Woche): $\text{BMR} \times 1,725$
- Extrem aktiv (sehr anstrengende körperliche Arbeit/Sport und Training): $\text{BMR} \times 1,9$

Um abzunehmen, sollten Sie Ihre tägliche Kalorienzufuhr um etwa 500-750 Kalorien unter Ihren Gesamtenergiebedarf senken. Dieses Defizit führt zu einem gesunden und nachhaltigen Gewichtsverlust von etwa 0,5 bis 1 kg pro Woche. Es ist wichtig, ein moderates Kaloriendefizit zu schaffen, um sicherzustellen, dass der Körper weiterhin ausreichend Nährstoffe erhält und der Stoffwechsel nicht verlangsamt wird.

Zusammengefasst: Die Kontrolle der Kalorienzufuhr ist der Schlüssel zur Gewichtsabnahme. Nur durch ein Kaloriendefizit können Sie sicherstellen, dass Ihr Körper Fett verbrennt. Die Berechnung Ihres Kaloriengrundumsatzes und die Anpassung Ihrer Kalorienzufuhr sind entscheidende Schritte auf dem Weg zu einem gesünderen und leichteren Leben.

ERNÄHRUNG

ESSENSVORSCHLÄGE

zur Inspiration



FRÜHSTÜCK

Grüner Smoothie, Eier in jeglicher Variante (Omelett, Spiegelei, etc.), Porridge, (Griechischer) Joghurt, Früchte.



MITTAGESSEN

Suppen (z.B. Linsen, Tomaten, etc.), Fisch (Lachs), Gemüse, Quinoa Bowl (mit Kichererbsen, Hummus), Gefüllte Paprika, Thunfischsalat, Vollkornbrot.



ABENDESSEN

Proteinreich: Fisch, Käse, Joghurt, (gegrilltes) Hühnchen, Salat, Gemüse.



SNACKS

Dunkle Schokolade, Walnüsse, Früchte (z.B. Heidelbeeren), Joghurt, Gemüsesticks, Kichererbsen (geröstet), Nüsse, gekochte Eier.

BEISPIEL EINES ESSENSPLANS

MONDAY

Omelett



Quinoa Salat



Lachs mit Gemüse



TUESDAY

Overnight oats mit Früchten



Kichererbsen Salat in Wrap



Quark-Waffeln mit Heidelbeeren



WEDNESDAY

Spinat- und Pilz-Frittata



Linsensuppe mit Vollkornbrot



Gebratener Tofu mit braunem Reis



THURSDAY

Vollkornbrot mit Avocado



Quinoa-|Bohnen-Schüssel



Gebackener Kabeljau



FRIDAY

Grüner Smoothie



Griechischer Salat



Zucchini Bolognese



SATURDAY

Gemüse Omelett



Tomatensuppe mit geröstetem Brot



Gegrilltes Steak



SUNDAY

Spiegelei



Gemischter Salat mit Feta



Gegrilltes Hühnchen



IHR WÖCHENTLICHER ESSENSPLAN

MONTAG	FRÜH	ABEND
	MITTAG	SNACKS

MONTAG	FRÜH	ABEND
	MITTAG	SNACKS

MONTAG	FRÜH	ABEND
	MITTAG	SNACKS

MONTAG	FRÜH	ABEND
	MITTAG	SNACKS

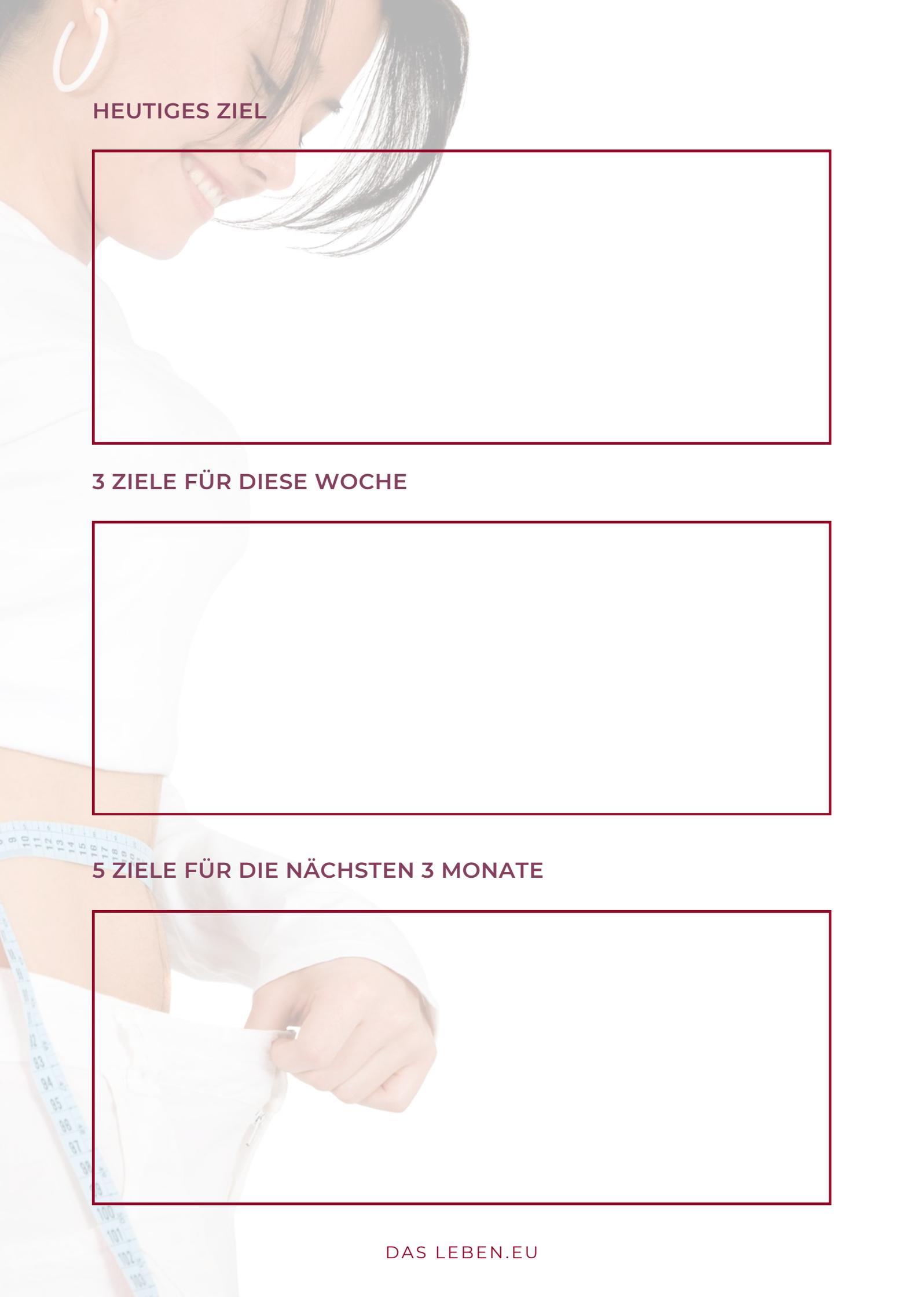
MONTAG	FRÜH	ABEND
	MITTAG	SNACKS

MONTAG	FRÜH
	MITTAG

MONTAG	FRÜH
	MITTAG

EINKAUFLISTE

<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>



HEUTIGES ZIEL

Empty box for today's goal.

3 ZIELE FÜR DIESE WOCHE

Empty box for 3 goals for this week.

5 ZIELE FÜR DIE NÄCHSTEN 3 MONATE

Empty box for 5 goals for the next 3 months.

GEWICHTSVERLAUF

	Startgewicht	Zielgewicht	+/- Pfund/Kilo
Woche 1			
Woche 2			
Woche 3			
Woche 4			
Woche 5			
Woche 6			
Woche 7			
Woche 8			
Woche 9			
Woche 10			

TIPPS



DAS LEBEN.EU

4 ERNÄHRUNGSFORMEN

KETO | LOW CARB LEBENSMITTEL

Diese Lebensmittel sind ideal für eine ketogene Ernährung (20-50g Kohlenhydrate) oder Low Carb Ernährung (50-150g Kohlenhydrate/Tag), da sie reich an gesunden Fetten, Proteinen und nährstoffarmen Kohlenhydraten sind.

Avocado

Eier

Fisch, speziell Lachs

Nüsse & Samen

(Mandeln, Walnüsse, Sesamsamen,

Sonnenblumenkerne)

Mageres Fleisch

(Huhn, Rind, Wildfleisch Schweinefilet)

Tomaten

Öl, Butter

Leinsamen

PROTEINREICHE ERNÄHRUNG

Hier sind die Top-Lebensmittel für eine proteinreiche Ernährung, die dabei helfen, Muskeln aufzubauen, den Stoffwechsel anzukurbeln und dich länger satt zu halten

Huhn & Pute

Eier

Fisch

Mageres Fleisch

(Rind, Wildfleisch Schweinefilet)

Hülsenfrüchte

Milchprodukte

(Griechischer Joghurt, Hüttenkäse, Quark fettarmer Käse)

Nüsse & Samen

(Mandeln, Walnüsse, Sesamsamen,

Sonnenblumenkerne)

Tofu & Tempeh

Proteinpulver

Vollkornprodukte

(Vollkornreis|Nudeln, Quinoa, Dinkel, Hafer, Gerste)

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG

Die ayurvedische Ernährung basiert auf den Doshas (Vata, Pitta, Kapha), den drei Körperkonstitutionen. Die Lebensmittel werden so ausgewählt, dass sie das Gleichgewicht der Doshas fördern.

Frisches Gemüse und Obst

Vollkornprodukte

(Basmatireis), Quinoa, Dinkel, Hafer und Gerste)

Hülsenfrüchte

(Linsen, Kichererbsen und Mungbohnen)

Gewürze und Kräuter

Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel, Kardamom, Fenchel und Zimt

Gesunde Fette

Ghee (geklärte Butter) wird als heilendes Fett verwendet.

Kokosöl oder Sesamöl

Milchprodukte

Nüsse und Samen

(Mandeln, Walnüsse, Sesamsamen und Sonnenblumenkerne)

Kräutertees und Getränke

Inwertee, Fencheltee, Goldene Milch, warmes Wasser

MEDITERRANE ERNÄHRUNG

Die mediterrane Ernährung basiert auf frischen, natürlichen und unverarbeiteten Lebensmitteln, die reich an Nährstoffen sind. Hier sind die Top-Lebensmittel für eine mediterrane Ernährung

Fisch & Meeresfrüchte

Frisches Gemüse

Obst

Hülsenfrüchte

(Linsen, Kichererbsen und Mungbohnen)

Vollkornprodukte

(Vollkornreis|Nudeln, Quinoa, Dinkel, Hafer, Gerste)

Nüsse & Samen

(Mandeln, Walnüsse, Sesamsamen und Sonnenblumenkerne)

Joghurt und Käse

(Griechischer Joghurt, Hüttenkäse, Quark fettarmer Käse)

10 TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

1. Iss mehr unverarbeitete Lebensmittel: Konzentriere dich auf frische, natürliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, mageres Protein und gesunde Fette. Vermeide Fertigprodukte, die oft Zucker, ungesunde Fette und leere Kalorien enthalten.
2. Achte auf eine hohe Eiweißzufuhr: Protein hält dich länger satt, unterstützt den Muskelaufbau und kurbelt den Stoffwechsel an. Gute Quellen sind Hähnchen, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte und griechischer Joghurt.
3. Trinke ausreichend Wasser: Oft wird Durst mit Hunger verwechselt. Ein Glas Wasser vor den Mahlzeiten kann helfen, weniger zu essen und den Stoffwechsel anzuregen.
4. Iss langsam und achtsam: Genieße dein Essen bewusst, kaue gründlich und höre auf, wenn du satt bist. Das hilft, übermäßiges Essen zu vermeiden.
5. Vermeide flüssige Kalorien: Softdrinks, Säfte und alkoholische Getränke enthalten oft viele versteckte Kalorien. Setze stattdessen auf Wasser, Tee oder ungesüßten Kaffee.
6. Plane deine Mahlzeiten: Bereite deine Mahlzeiten im Voraus vor, um ungesunde Spontanentscheidungen zu vermeiden. Meal Prep hilft dir, portioniert und ausgewogen zu essen.
7. Setze auf Ballaststoffe: Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte halten dich länger satt und fördern die Verdauung.
8. Vermeide späte Snacks: Iss deine Hauptmahlzeiten früher am Tag und lass vor dem Schlafengehen eine längere Essenspause, um deine Fettverbrennung zu maximieren.
9. Setze auf gesunde Fette: Fett macht nicht fett – solange es die richtigen Fette sind. Avocados, Nüsse, Olivenöl und Lachs sind großartige Quellen, die dich lange satt halten.
10. Halte dich an die 80/20-Regel: Ernähre dich zu 80 % gesund und ausgewogen, und gönne dir zu 20 % deine Lieblingsgerichte in Maßen. So bleibt deine Ernährung nachhaltig und du vermeidest Frust.



Nutze unterstützende Apps: Hol dir eine App, die dich beim Abnehmen unterstützt. Es gibt verschiedene Arten von Apps, die dir helfen können, dein Ziel zu erreichen, sei es durch die Förderung eines positiven Mindsets, das Zählen von Kalorien oder das Verfolgen deiner Fortschritte zur Zielerreichung. Eine Mindset-App kann dir helfen, deine Denkweise zu verändern und dich auf dem Weg zum Abnehmen zu motivieren. Eine Kalorienzähler-App kann dir helfen, deine tägliche Kalorienaufnahme zu verfolgen und sicherzustellen, dass du dich im Kaloriendefizit befindest. Eine App zur Zielerreichung kann dir helfen, realistische Ziele zu setzen und deine Fortschritte zu verfolgen, um dich auf Kurs zu halten und dich motiviert zu halten. Die Verwendung einer solchen App kann dir zusätzliche Unterstützung bieten und deinen Erfolg beim Abnehmen verbessern.

YES, YOU CAN