

4 Wochen-Plan

Gesund abnehmen,
ohne Kalorien zählen,
ohne zu hungern
und
das Zielgewicht
auch halten...

...Ist das
wirklich
Möglich?

Ja!
Und ich begleite
DICH auf
DEINEM Weg
zum
Wunschgewicht!

Das 4 Wochen - Programm

...soll dich dabei unterstützen, deine Ernährung Step by Step umzustellen bez. anzupassen.

Du bekommst von mir einen Plan, den du ganz einfach umsetzen kannst;
du wirst damit durch die 4 Wochen geführt. Auch die Bewegung kommt nicht zu kurz, auch mit wenig Zeitaufwand.

Ich bin jederzeit "an deiner Seite" und Coache dich, stehe dir bei Fragen Red und Antwort, motiviere dich wenn nötig, gebe dir Feedbacks wo gewünscht.

Und so geht's

Mit einem kleinem Booster; durch "Intervall-fasten" werden deine Verdauungsorgane entlastet und der Stoffwechsel angekurbelt. Dies erreichst du mit den "Smoothie/Shake-Tagen", die es zwischendurch gibt. An diesen Tagen wird jedoch normal gefrühstückt. An den "Ess-Tagen" isst du somit bewusster und du lernst bereits, deine Ernährung zu optimieren. Diese Smoothie/Shake-Tage belasten dein Budget nicht mehr als ein Ess-Tag!

Dies ist keine Diät!

Die Essgewohnheit wird optimiert, so, dass du deinen Körper ein Leben lang gesund ernährst, ohne Verzicht.

	Frühstück	Mittagessen	Snack wenn nötig	Abendessen	Vor- oder Nachruhe
Tag 1	<input type="checkbox"/>				
Tag 4	<input type="checkbox"/>				
Tag 7	<input type="checkbox"/>				
Tag 2	<input type="checkbox"/>				
Tag 5	<input type="checkbox"/>				
Tag 3	<input type="checkbox"/>				
Tag 6	<input type="checkbox"/>				

geeignete
Lebens-/Nahrungsmittel
werden im Plan erwähnt,
diese kannst du
nach Herzenslust
kombinieren

Grundprinzip:
Morgens:
Frühstück mit komplexen Kohlenhydraten

Mittags:
Mischkost; Fleisch/Fisch/Ei,
Gemüse, Beilage (komplexe KH)

Abends:
Fleisch/Fisch/Ei,
Gemüse

Snack z.B.:
Frucht,
Nüsse,