

Transformation

SUCCESS MANUAL



Ran an den Speck-Challenge 2018



Erfolgs-Guide

Primal Fitness Box

Dieselstraße 6

50859 Köln (Lövenich)

Telefon: 02234 4358832

Hinweis: Die hier bereitgestellten Informationen, einschließlich der Literaturtipps, sind ausschließlich zu Informationszwecken bestimmt und ersetzen in keinem Falle eine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch einen approbierten Arzt. Vielmehr dienen die hier erteilten Auskünfte und Inhalte der allgemein unverbindlichen Unterstützung und Information des Ratsuchenden. Die Informationen dienen also der Ergänzung des Dialogs zwischen Patient und Arzt, sie können den Arztbesuch in keinem Falle ersetzen.

Eindringlich zu warnen ist vor einer Selbstmedikation. Die hier bereitgestellten Auskünfte und Inhalte können und dürfen nicht zur Erstellung eigenständiger Diagnosen und/oder einer eigenständigen Auswahl und Anwendung bzw. Veränderung oder Absetzung von Medikamenten, sonstigen Gesundheitsprodukten oder Heilungsverfahren verwendet werden. Dieses bleibt vielmehr Arzt und/oder Apotheker vorbehalten.

Wir übernehmen des Weiteren keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Genauigkeit und Aktualität der Inhalte in diesem Ratgeber. Ferner übernehmen wir für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den Informationen der folgenden Seiten resultieren, keine Haftung.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Das bedeutet: Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzungen, sind vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme und im Internet verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Alle Rechte vorbehalten.

© Primal Fitness Box (Health Conception GmbH)

www.PrimalFitnessBox.de

Einführung

Deinen Körper zu verändern bedeutet mehr als nur einen Trainings- oder Ernährungsplan durchzuziehen. Wenn du deinen Körper wirklich langfristig verändern möchtest, brauchst du ein Ziel, Motivation und ein brennendes Verlangen dein Ziel zu erreichen.

Es gibt drei Faktoren, die bei deiner Veränderung eine große Rolle spielen:

1. Training
2. Ernährung
3. Lebensstil

Unser Ziel ist es, dir bei der Modifizierung aller drei Faktoren zu helfen. Außerdem wollen wir sicherstellen, dass du gut vorbereitet bist deine Ziele zu erreichen.

Unser Programm wird ein wenig anders sein als diejenigen, die du vielleicht schon ausprobiert hast. Wir möchten dir genügend Informationen liefern, um dich darin zu bestärken große Veränderungen zu erreichen. Wir laden dich dazu ein unsere Tipps zu beherzigen und in dein Leben zu integrieren sowie individuelle Anpassungen über die Dauer unserer Challenge zu machen.

Was du in diesem Programm nicht bekommst...

Du wirst keinen Speiseplan erhalten. Wir könnten dir einen geben, aber dieser würde wahrscheinlich nicht zu deinen persönlichen Präferenzen, deinem Zeitplan oder deinen individuellen Ernährungsbedürfnissen passen.

Außerdem würden unserer Erfahrung nach wahrscheinlich die wenigsten den Plan über die ganze Zeit befolgen. Wir alle möchten daran glauben, dass wir uns genau an den Plan halten werden - bis der Alltag des Lebens dazwischenkommt.

Du wirst auch kein Trainingsprogramm bekommen, das dich völlig zerstört. Wir werden dich auch nicht darum bitten Stunden über Stunden deine Ausdauer zu trainieren. Allerdings möchten wir, dass du einiges an Arbeit leistest, z.B. auch zu Hause für dich selbst zu trainieren. Also sei darauf vorbereitet! ;)

Was du BEKOMMST!

Dieses Programm gibt dir eine solide Grundlage für eine positive Lebensstilveränderung, gute Ernährungsgewohnheiten und ein effektives Training.

Wir werden dir eine Basis geben, die Ergebnisse liefert, um dann das Programm so anzupassen, dass du deine Resultate erzielst, die du erreichen willst. Wir möchten gerne mit dir

zusammenarbeiten, damit du auch selbst die Verantwortung für dein Verhalten übernimmst. Außerdem soll damit ein strukturiertes System entwickelt werden, damit großartige Ergebnisse erzielt und positive Verhaltensweisen begonnen werden, die du langfristig, also über unsere Challenge hinaus, weiterführen kannst.

Warnung!

Einige Veränderungen werden dir vielleicht sehr leicht vorkommen- wahrscheinlich ein wenig zu leicht, um die Ergebnisse zu erzielen, die du willst.

Hier ist unser Geheimnis...

SIE SIND EINFACH!

Meistens sind es diese kleinen, einfachen Veränderungen, die die größten Erfolge liefern. Mit diesen einfachen Veränderungen werden wir die größten Hindernisse und Verhaltensweisen beseitigen, die dich vorher daran gehindert haben Gewicht zu verlieren.

Wir bitten dich uns zu vertrauen! Für die meisten ist das nicht leicht, vor allem für diejenigen, die bereits einige Programme o.ä. durchgeführt haben, um Gewicht zu verlieren und damit gescheitert sind.

Wenn du uns nicht vertraust, wird dieses Programm nicht funktionieren. Schenk uns dein Vertrauen, gib vollen Einsatz und glaub daran, dass du deine Ziele wirklich erreichst. Wenn du das machst, werden wir alles dafür tun, dass du dich am Ende des Programms absolut gut fühlst und super aussiehst!

Vertrauen und Glauben sind zwei sehr wichtige Komponenten für den Erfolg dieses Programms.

Noch eine weitere Bitte ist, dass du selbst Verantwortung übernimmst. Natürlich sind wir für dich da, helfen dir und geben dir Anleitungen und Tipps, wenn du sie brauchst. Aber letztendlich musst du die Verantwortung über dein Handeln übernehmen. Letztendlich bist du selbst der-/diejenige, der/die die Entscheidungen treffen muss, um am Ball zu bleiben oder doch zu scheitern.

Übernimm die Verantwortung für dein Handeln und es werden großartige Dinge passieren!

Zielsetzung

Wenn du wie die meisten Menschen bist, hast du dir früher bereits Ziele gesetzt. Wahrscheinlich hast du diese Ziele aber nicht „richtig“ gesetzt.

Der erste Schlüssel zum Erfolg bzw. sich ein richtiges Ziel zu setzen ist, dass es dir wirklich etwas bedeutet. Es muss dich motivieren und das Ziel sollte von innen, also eine intrinsische Motivation haben, so dass du sicher bist, falls es schwierig wird oder Hindernisse dir in den Weg gelegt werden, du trotzdem am Plan festhältst.

Es gibt viele Gründe sich ein „Abnehm-Ziel“ zu setzen und wir sind nicht dafür da dir zu sagen, welche Gründe es sein müssen, um euren Erfolg zu garantieren.

Es kann sein, dass du unglaublich unsicher oder unglücklich mit deinem Aussehen bist. Es kann sein, dass du dir Sorgen machst, deine bessere Hälfte würde dich nicht mehr attraktiv finden oder du willst beim nächsten Klassentreffen die anderen mit deinem Look neidisch machen.

Es gibt eine große Power hinter einem Grund oder einem Motiv, wenn du dir ein Ziel setzt. Mach diesen Grund oder dieses Motiv groß genug und du wirst sorgfältig und fleißig in deinen Handlungen sein. Dann wird sich auch der ERFOLG einstellen.

Wenn es einfach nicht die Zeit für dich ist auf deine Transformation fokussiert zu sein, ist das auch okay. Sei einfach ehrlich mit dir selbst und sei dir im Klaren, welche Ergebnisse du erwarten kannst. **Die Ergebnisse sind das Resultat deines Handelns.**

Wenn du ein wenig Hilfe beim Vertiefen deiner Ziele brauchst, lass es uns wissen und wir werden dir weiterhelfen.

Wir empfehlen dir eine Karteikarte zu benutzen, um dein Ziel schriftlich festzuhalten und immer bei dir zu tragen. Steck sie in dein Portemonnaie, hänge sie an den Spiegel in deinem Bad, hänge sie an deinen Kühlschrank oder an das Armaturenbrett deines Autos. Platziert sie so, dass du dein Ziel immer wieder vor Augen hast und es immer wieder am Tag liest.

Dieser Fokus auf dein Ziel hilft dir dabei deine Willenskraft zu steigern und somit leichter erfolgreich zu sein. Das wird sehr wichtig sein, vor allem wenn deine Willenskraft etwas nachlässt oder du vor einer schwierigen Entscheidung stehst.

Aber es ist auch völlig in Ordnung das Leben zu genießen. Du sollst nicht das Gefühl haben die ganze Zeit auf etwas zu verzichten. Lerne deine sozialen Kontakte, die Zeit mit Freunden, Geschäftsessen und all diese schwierigen Situationen mit deiner neugefundenen Motivation

(wegen deines großen Ziels) und deiner neuen Geheimwaffe zum Erfolg - deinen neuen Verhaltensweisen - zu genießen.

Wie du deine Ziele setzt

1. Dein Ziel soll spezifisch sein! Benutze reale Zahlen oder Kleidergrößen, damit du ein spezifisches Ziel hast.
2. Es soll messbar sein! Du musst euren Fortschritt quantifizieren können, damit du weißt, wann du dein Ziel erreicht hast.
3. Es soll aktionsorientiert sein! Stelle sicher, dass du dein Ziel positiv formulierst und du es mit deinen Aktionen und deinem Handeln erreichen kannst.
4. Es soll realistisch sein! Du sollst dir auch sicher sein, dass du dein Ziel erreichen kannst. Vielleicht schaffst du es nicht deinen ultimativen Look zu erreichen oder 25 kg in ein paar Wochen zu verlieren, aber du kannst einen guten Schritt in die richtige Richtung machen.
5. Es soll zeitlich terminiert sein! Du musst Deadlines für dein Ziel setzen. Deswegen machen wir eine solche Challenge. Deine Deadline ist somit schon gesetzt.

Wenn du dein Ziel formulierst und aufschreibst, können dir folgende Beispiele helfen:

Nicht so gut formuliert:

Ich möchte ein wenig Gewicht verlieren.

Besser formuliert:

Ich werde in 6 Wochen 80 kg wiegen (10 kg weniger als ich jetzt wiege).

Hervorragend formuliert:

Ich werde in 6 Wochen 80 kg wiegen, indem ich mein Ernährungsverhalten verbessere, mehr schlafe und 3-4mal pro Woche trainiere.

Integriere auch gerne Emotionen in deine Zielformulierung wie z. B. "Ich werde mich großartig fühlen, wenn ich 80 kg wiege...". So wird es noch positiver, wenn du es täglich immer wieder liest.

Der Schlüssel zum Erfolg ist, dass du dir vorstellst du hättest dein Ziel bereits erreicht (Ich möchte vs. ich werde), du spezifisch bist (exaktes Gewicht), du positiv bist (du schreibst dein Gewicht auf, das du haben wirst vs. das Gewicht, das du verlieren wirst) und du dein Handeln direkt integrierst (dreimal pro Woche trainieren).

Denkt dran: Ein Ziel zu setzen, ist ein großer Schritt zum Erfolg.

Los geht's und schreib dein Ziel auf. Wenn du Hilfe dabei brauchst, melde dich bei uns.

Wenn du nicht zurechtkommst, versuche einfach mit einem Ziel zu beginnen und frage dich dann fünfmal „Warum?“, damit du tief in dich hinein hörst, um die Antwort auf die Frage „Was ist mein Ziel“ zu finden.

Selbsteinschätzung des Verhaltens

Erinnerst du dich noch an die drei Faktoren, die wir vorher besprochen haben? Training, Ernährung und Lebensstil? Jetzt ist es Zeit für eine kleine Selbsteinschätzung, um herauszufinden, wo du ein paar kleine Verbesserungen machen kannst, damit du große Erfolge hast.

Ernährung

1. Isst du zu jeder Mahlzeit Proteine? J / N
2. Isst du wenigsten 5 Portionen (1 Portion = 1 Faustgröße) Gemüse pro Tag? J / N
3. Trinkst du kalorienreiche Getränke wie Cola, Fanta, gesüßte Tees oder Säfte? J / N
4. Isst du mehr als 3 Portionen raffiniertes Getreide, zuckerhaltiges Essen oder verarbeitete Lebensmittel pro Tag? J / N
5. Fühlst du dich immer "voll" oder überessen nach einer Mahlzeit? J / N

Training

1. Machst du Krafttraining? J / N
2. Machst du Ausdauertraining? J / N
3. Trainierst du für mehr als drei Stunden pro Woche? J / N

Lebensstil

1. Trinkst du mehr als vier alkoholische Getränke pro Woche? J / N
2. Schläfst du mindestens 7 Stunden pro Nacht? J / N
3. Isst du mehr als dreimal pro Woche in Restaurants oder bestellst dir Essen vom Lieferservice? J / N
4. Schätze dein durchschnittlichen Stresslevel auf einer Skala von 1-10 ein (10 ist das Höchste):

Auf den Antworten basierend, kannst du ein paar simple Anpassungen in Bezug auf deine Ernährung, dein Training oder deinen Lebensstil treffen, um schnellere Fortschritte zu erreichen.

In einer idealen Welt würdest du die Fragen so beantworten:

Ernährung: J, J, N, N, N

Training: J, J, J

Lebensstil: N, J, N, 1

Aber wahrscheinlich bist du noch nicht soweit. Sonst bräuchtest du wohl keine Hilfe von uns!

Wir haben versucht die Fragen in eine Reihenfolge zu bringen, so dass es einfacher zu identifizieren ist, was wir zuerst ändern sollten. Natürlich sollte dann noch eine Individualisierung stattfinden.

Um so schnell wie möglich einen Fortschritt zu erreichen, werden wir mit den folgenden Grundregeln starten, die uns ein wenig näher zu den richtigen Antworten auf die oben gestellten Fragen bringt.

1. Stelle sicher, dass du zu jeder Mahlzeit mageres Protein isst
2. Iss wenigstens eine Portion Gemüse zu jedem Essen
3. Eliminiere alle kalorienhaltigen Getränke (Trink mehr Wasser!)
4. Versuche 2-3 kraftbetonte Trainingseinheiten pro Woche durchzuführen und 2-3 Ausdauerheiten (oder kombiniere beides)
5. Iss dich zu 80 % voll, Aufmerksamkeit!

Mache dir keine Sorgen, falls es erst etwas überwältigend scheint, wir kommen bald zu den Empfehlungen. Aber diese Verhaltensweisen im Hinterkopf zu haben wird dir langfristig sehr helfen und zum Erfolg führen.

Du kannst diese Fragen jeder Zeit wieder benutzen, wenn du nicht den Fortschritt machst, den du willst. Es wird dir helfen festzustellen, wo du noch kleine Veränderungen vornehmen kannst, um die besten Resultate zu erzielen.

Ernährungseinladungen zur Körperfettreduktion und für eine bessere Gesundheit



Unsere Ernährung sollte nicht zum Dogma werden, sondern uns Freude, Genuss, Sättigung, Wohlbefinden und Gesundheit bescheren.

Vier wichtige Ernährungsregeln:

1. Iss nur, wenn du wirklich hungrig bist.
2. Freue dich auf deine nächste Mahlzeit, ganz gleich, was du zu dir nimmst.
3. Genieße deine gewählte Mahlzeit bewusst und in Ruhe.
4. Erfreue dich nach der Mahlzeit über den bewussten Genuss, ganz gleich, was du zu dir genommen hast.

Im Folgenden haben wir einige Ernährungsvorschläge zusammengefasst, mit denen bereits viele unserer Mitglieder und Klienten hervorragende Erfolge hinsichtlich der Verbesserung ihrer Gesundheit, ihrer Vitalität und Energie, ihres Wohlbefindens und ihrer Körperfettreduktion erzielt haben.

Da jeder Mensch anders ist, laden wir dich dazu ein, zu überlegen, welche der Vorschläge du gerne einmal für ein paar Wochen ganz unverbindlich ausprobieren möchtest, wobei eine radikale Umstellung ohne bewusst genossene „Schlemmermahlzeiten“ langfristig unrealistisch wäre.

Überlege einfach, für welche Veränderungen oder Umstellungen du bei deinem bisherigen Ernährungsverhalten derzeit bereit bist und probiere spielerisch die verschiedenen empfohlenen Nahrungsmittel und Empfehlungen aus – kein Zwang, keine Verbote, keine Reue.

Wichtig: Achte dabei genau auf die Signale deines Körpers und schau, ob und wie sich dabei im Vergleich zur aktuellen Situation deine Energie, dein Wohlbefinden, deine Konzentration, deine Verdauung, dein Stuhlgang, dein Hungergefühl, eventuelle Aufblähungsgefühle und nach ein paar Tagen oder Wochen auch dein Körpergewicht verändert.

Vorschläge, mit deren Hilfe du dich gesünder, fitter und schlanker essen kannst:

- ✓ Leere deine Snack- und Süßigkeitenschublade, indem du alles wegwirfst, verschenkst oder binnen zwei Tagen mit Genuss aufisst. (Achte darauf, wie du dich ca. 1-2 Stunden im Anschluss fühlst und ob/wie sich dein Stuhl verändert. Beides wird sich in den nächsten Tagen beim Übernehmen der anderen Empfehlungen sicher deutlich verbessern.)
- ✓ Trinke ca. 0,035 Liter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht am Tag.
- ✓ Iss nur ein bis drei Mahlzeiten am Tag (und baue Fastenphasen ein, siehe unten).
- ✓ Iss reichlich Gemüse und etwas Obst (erhöhe die Vitalstoffdichte, wenigstens 5 Hände voll am Tag).
- ✓ Grüne Säfte und Smoothies helfen bei der Vitalstoffzufuhr und können eine Körperfettreduktion und Entgiftung gut unterstützen. Trink dich gerne täglich daran satt.
- ✓ Konsumiere vor allem Lebensmittel, die keine Verpackung oder Inhaltsangabe haben und wähle möglichst frische Bioqualität aus der Region.
- ✓ Ob du Fleisch, Fisch und Eier essen willst, hängt u. a. von deiner Glaubensrichtung und Einstellung ab. Vermeide jedoch Nährstoffmangel.
- ✓ Regelmäßiges Fasten hilft bei der Entgiftung und Regeneration, da die Organe entlastet werden. Außerdem hilft es bei der Körperfettreduktion.
- ✓ Für viele Personen hat sich ein sogenannter „Schlemmertag“ pro Woche bewährt (meist am Wochenende), an dem man eventuelle Nahrungsgelüste befriedigt.
- ✓ Alternativ sind zwei Tage ohne stärkereiche Produkte (u. a. Kartoffeln, Rüben, Kohlrabi, Kohl-/Steckrübe, Artischocken, Mais, Pastinaken, Bananen, Kürbis, Reis) gefolgt von einem stärkereichen Tag (nach dem Training 50-100 g Kohlenhydrate, z. B. Jasminreis oder Süßkartoffeln) effektiv.
- ✓ „Spiele“ mit der Kohlenhydratzufuhr oder konsumiere besser gezielt unterschiedliche Mengen an verschiedenen Tagen (Empfehlung: an den Krafttrainingstagen etwas mehr kohlenhydratreiche Nahrungsmittel, an den anderen Tagen weniger, siehe oben).
- ✓ Baue Kontraste ein, z. B. (Teil-) Fastentage und „Ladetage“ (z. B. am Wochenende).
- ✓ Höre mehr auf deinen Körper und dein Bauchgefühl.

- ✓ Plane den nächsten (Ernährungs-)Tag bereits am Vorabend durch.

Das Schnellstarter-Intensivprogramm für „Hartgesottene“, die schneller Körperfett verlieren möchten

Reduziere folgende Bremsklötze zu mindestens 90 Prozent, um schneller Körperfett zu verlieren und deine Gesundheit zu verbessern:

- ♣ Zucker (sämtliche Süßigkeiten, Softdrinks und Fertiggerichte; macht 8x so süchtig wie Kokain; es kann 4-6 Wochen dauern, bis die Sucht nachlässt)
- ♣ Getreideprodukte (Brot, Nudeln/Teigwaren, Müsli)
- ♣ Reis und Kartoffeln
- ♣ Chemie/Zusatzstoffe, Gifte und genetisch veränderte Nahrung
- ♣ Alkohol

Strategien für zu Hause (Planung!)

- 1) Gehe nie hungrig einkaufen.
- 2) Was nicht im Haus ist, kann auch nicht gegessen werden. Leere deine Süßigkeiten-/Snack-schublade aus.
- 3) Greife bei Appetit auf Süßes zu Obst.
- 4) Plane deine Woche und koche vor (z. B. Fleisch vorgrillen, Frikadellen machen) und habe immer gesunde Nahrungsmittel im Haus. Es ist sehr hilfreich, den nächsten Ernährungstag bereits am Vorabend durchzuplanen. Wann werde ich wo sein und wann werde ich was essen? Muss ich mir Essen vorbereiten und mitnehmen oder komme ich vor Ort an Nahrung, die mich meinem Fitnessziel näher bringt?
- 5) Führe ein Ernährungstagebuch (Wer die Ernährung dokumentiert hat mehr Erfolg.).

Tipps für besseres Essen unterwegs (Planung!)

- 1) Achte auf einen niedrigen Gehalt an Kohlenhydraten (Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis).
- 2) Lass dir im Restaurant keinen Brotkorb und keine Kartoffelecken bringen.
- 3) Überlege dir vorher, was du essen willst, damit du dich weniger von anderen Sachen auf der Speisekarte zur Schlemmerei verleiten lässt (es sein denn, dies ist dein Plan).
- 4) Habe immer einen Notvorrat dabei: Nüsse/Mandeln, Obst, Rohkostgemüse (Möhren, Kohlrabi, ...), hartgekochte Eier, selbst gemachte Biofrikadellen, Wasser
- 5) Faste einfach mal für eine halben oder einen Tag (z. B. auf langen Flügen).
- 6) Trink, wenn du Körperfett reduzieren willst, bei Partyeinladungen evtl. vorher einen großen Eiweißshake. Dann isst du vor Ort automatisch weniger.

Es gibt viele verschiedene sehr erfolgreiche Ernährungskonzepte, die ihren Erfolg anhand wissenschaftlicher Studien und vieler Praxiserfahrungen belegen können.

Such dir ein Ernährungskonzept aus, das nachweislich sehr gute Erfolge hinsichtlich der Körperfettreduktion bewirkt (also etwa minus 0,5-1,0 kg pro Woche in den ersten Wochen bis Monaten) und das du gut in deinem Alltag umsetzen kannst oder probiere verschiedenes aus und stelle dir dein eigenes Konzept zusammen, mit dem du langfristig gut zurechtkommst.

Bedenke:

- ♣ Etwa 90 Prozent der Produkte im Supermarkt sind keine natürlichen Nahrungsmittel.
- ♣ Unsere Ernährung sollte zum Großteil natürlich und artgerecht sein.
- ♣ Etwa 50-80 Prozent der Gene und wie sie sich äußern werden von der Art bestimmt, wie wir uns ernähren, bewegen und denken. (Epigenetik)

Was ist dein Ziel?

Soll dein Körper nur Gewicht bzw. Körperfett verlieren oder dabei auch noch gut funktionieren?

Zum Abnehmen benötigt der Körper nichts, um gut zu funktionieren jedoch Wasser und viele Vitalstoffe. Um satt zu sein, benötigt der Magen lediglich ein gewisses Füllvolumen bzw. die Zellen genügend Energie. Kombinieren wir das Füllvolumen mit einer hohen Vitalstoffdichte, können wir den Körper sehr gut versorgen. Die Kalorienzahl spielt dabei eine untergeordnete Rolle.

Nährstoffmangel

Nährstoffmangel kann auch ein Grund von Übergewicht sein. Für eine bessere Entgiftung und Nährstoffversorgung hat sich für viele Menschen zumindest zeitweise eine zu 75-100 % vegetarische Ernährungsform mit einem höheren Fettkonsum (Kokosöl, Olivenöl, Avocado, Nüsse, Rohmilchbutter) bewährt.



Periodisches Fasten

Vorteile:

- ⤴ Die Verdauungsorgane bekommen Zeit zur Erholung.
- ⤴ Der Körper kann effizient seine Fettreserven angreifen und lernt, mehr Fett zu verbrennen.
- ⤴ Die Insulinsensitivität steigt.
- ⤴ Der Wachstumshormonspiegel steigt.
- ⤴ Der Cortisolspiegel sinkt.

- ✧ Der Blutzuckerspiegel sinkt.
- ✧ Muskelmasse kann erhalten werden.
- ✧ Bekannteste Modelle:
 - 24-36 h fasten alle 7-14 Tage (von nachmittags/abends beginnend)
 - tägliches fasten über 15-18 Stunden (nach dem Abendessen beginnend)
- ✧ Die Ernährung sollte sich für beste Ergebnisse an den oben genannten Vorschlägen orientieren.

Wenn dir unsere genannten Ernährungsvorschläge überhaupt nicht zusagen, du schon viele Ernährungsprogramme ausprobiert hast und immer wieder feststellen musstest, dass du die dafür nötige "90%-Disziplin" nicht aufbringen kannst, dann könnte dieses Buch eventuell für dich interessant sein:

"Befreite Ernährung" von Christian Dittrich-Opitz

Es enthält ein wissenschaftlich sehr fundiertes und seit über 10 Jahren in der Praxis gut erprobtes Ernährungskonzept, das zudem relativ unkompliziert in der täglichen Praxis ist. Allerdings wird für die Umsetzung ein sehr leistungsfähiger Mixer für grüne Smoothies benötigt - eine einmalige und sehr sinnvolle Anschaffung (für die Gesundheit, das Wohlbefinden, mehr Energie, mehr Leistungsfähigkeit, u.v.m.).

Was ist das Geheimnis? Ganz einfach: Die Körperzellen werden richtig satt, weil sie das bekommen, was sie wirklich benötigen.

Die Zellen werden nicht nur satt, sondern der Träger der Zellen (also der Mensch) wird auch zufriedener, da er schon bald kaum noch irgendwelche "Gelüste" verspürt, die in der Regel ein Nährstoffmangelsymptom darstellen.

Ob sich dieses Konzept auch gut zur Körperfettreduktion eignet, können wir nicht sagen, aber es klingt ganz danach. Natürlich kannst du auch eine Kombination aus allem machen.

Probiere einfach spielerisch aus, was für dich dauerhaft am besten funktioniert.

Ohne eine Umstellung der bisherigen Ernährungsgewohnheiten wird jedoch höchst wahrscheinlich keine nennenswerte Körperfettreduktion möglich sein.

Das Training allein kann das keinesfalls bewirken.

Viel Bewegung (v. a. Krafttraining) und Erholung sowie Stressmanagement gehören immer mit zu einer gesunden Lebensweise!

Wenn „nichts“ hilft (generell zu empfehlen):

- ♣ Darmsanierung, u. a. damit die Nährstoffe auch im Körper ankommen (Leaky Gut/poröser Darm; hier ist Tina aus unserem Team die Expertin)
- ♣ Entgiftungen/Ausleitungen durchführen (Leber/Gallenblase, Schwermetalle, Candida, Nieren-/Blase, Parasiten, sonstige Gifte wie Schimmel, Asbest, Amalgam, ...)
- ♣ Stress (Cortisol) reduzieren (TFT – Thought Field Therapie oder EFT – Emotional Freedom Technique, Meditation, Qi Gong, Schlaf!), die Art des Denkens ändern

Viele weitere Informationen zum Thema gibt es hier:

www.TillSukopp.com

(Rubrik "Ernährung")

Problemlösungen bei der Ernährung

Verwende die folgenden Fragen und Antworten, wenn du Probleme hast Fortschritte zu machen.

F1) Ich verliere kein Gewicht. Was mache ich nun?

A1) Schau dir zuerst dein Ernährungstagebuch an und kontrolliere, ob du dich zu mindestens 90% an unsere vorgeschlagenen Ernährungsempfehlungen hältst. Führe eine kleine Selbstanalyse durch. Bist du völlig ehrlich mit deinen Portionsgrößen etc.? Trinkst du weniger als 4 alkoholische Getränke?

Wenn du diese Fragen mit „Ja“ beantwortest, kannst du zur nächsten Problemlösung blättern. Wenn du die Fragen mit „Nein“ beantwortest, gehe zurück zu den Grundlagen.

F2) Ich bin die ganze Zeit hungrig. Was kann ich tun?

A2) Es gibt einige Dinge, die helfen können und alles beginnt mit deinen täglichen Bedürfnissen. Iss mehr Gemüse, das wird dir helfen dich voller zu fühlen ohne den Fettabbau zu beeinflussen. Dann ist es wichtig, dass du viel Wasser trinkst. Oft ist es so, dass man Durst mit Hunger verwechselt.

F3) Werden Kohlenhydrate dich dick machen? Wird Fett dich dick machen?

A3) Die kurze Antwort ist „Nein“ auf beide Fragen. Unserer Erfahrung nach ist es am besten sich auf die Makronährstoffe zu konzentrieren (Proteine, Kohlenhydrate und Fette). So hast du etwas mehr Raum um Dinge anzupassen, falls die Gewichtsabnahme langsamer voran geht. Oft wird es nicht schneller gehen, wenn man eine der drei Makronährstoffe weglässt. Und selbst wenn du so schnellere Fortschritte machen würdest, wäre die Gefahr größer es nicht über lange Zeit durchzuhalten. Wir bekommen die besten Resultate, wenn wir nur wenige Dinge ändern.

Es ist natürlich möglich, dass du dein Essen etwas anpassen musst und etwas weniger Kohlenhydrate für einige Zeit essen solltest (aber nicht No-Carb). Du kannst mit deinem Coach zusammenarbeiten, um ein paar Anpassungen zu machen.

F4) Was soll ich machen, wenn ich wirklich schnell Ergebnisse sehen will?

A4) Du kannst sie bekommen! Als erstes empfehlen wir die Grundlagen der Ernährung zu versuchen, um zu sehen, ob sich dadurch bereits starte Veränderungen zeigen, bevor drastische Maßnahmen ergriffen werden. Sonst wäre die „Elimination Diet“ vielleicht etwas für dich?

F5) Ich glaube, ich brauche einen Ernährungsplan mit vorgegebenen Mahlzeiten. Wie sieht eine normale Woche aus?

A5) Ernährungspläne können nützlich sein... Wenn alles perfekt läuft und das Leben nicht in die Quere kommt. Denn wenn irgendetwas nicht genau nach Plan läuft und du gezwungen bist etwas zu essen, was nicht auf dem Plan steht, kann es dich völlig aus der Bahn werfen.

Ernährungspläne können eventuell nicht in dein Budget, zu deinem Geschmack und zu deinen üblichen Essenszeiten passen. Sie funktionieren einfach nicht, aber wir verstehen, dass es schön ist ein paar Richtlinien zu haben.

F6) Wie wähle ich mir das richtige Gericht aus, wenn ich im Restaurant essen?

A6) Außerhalb zu essen kann etwas tricky sein. Der erste Schritt ist nicht unvorbereitet hinzugehen. Schaut dir vorher die Speisekarte an. Falls möglich wähle selbst ein Restaurant aus, was mit deiner Ernährungsweise konform geht. Das gibt dir die Kontrolle, wo du essen wirst.

Wenn du dir vorher die Speisekarte anschaust (die meisten haben Online-Speisekarten), checke deine Optionen, die zu deiner Ernährung passen. Vermeide frittierte Speisen, da sie viele Extrafette enthalten.

Sonst wähle möglichst mageres Fleisch als Hauptspeise. Vorher empfiehlt sich zum Beispiel ein Salat mit einem Essig-Öl-Dressing oder eine Suppe. So wirst du auch insgesamt weniger essen. Zusätzlich ist es ratsam vor dem Essen etwas grünes Gemüse zu essen.

Versucht zudem das Brot zu vermeiden, das gerne dabei serviert wird. Deshalb es hilft einen Salat vorher zu bestellen.

Wenn du etwas bestellst, wähle beispielsweise Hähnchenbrust oder weißen Fisch o.ä. und dazu eine extra Portion Gemüse.

Es ist übrigens völlig in Ordnung den Kellner zu fragen, wie das Essen zubereitet wird oder ob du etwas von dem Gericht durch Gemüse ersetzen könntest. Die meisten Restaurants kennen solche Fragen und solange du höflich bist und nett fragst, werden sie deinen Bedürfnissen sicherlich entgegen kommen.

Training

Das Beste an unserer Challenge ist, dass du dir keine Gedanken um das Training machen musst, denn wir übernehmen für dich die Trainingsplanung! Deine Aufgabe ist es zum Training zu kommen und dein Bestes zu geben.

Wir empfehlen dir 3-4 Einheiten pro Woche durchzuführen. Wir wissen, dass du viel zu tun hast, aber für die 6 Wochen bitten wir dich Zeit für dein Training zu nehmen. Das sollte Priorität haben.

Wenn du beruflich reisen musst, suche dir ein wenig Platz und führe unser Trainingsprogramm für zu Hause durch. Gib einfach dein Bestes dabei!

Zusätzlich zu deinen Trainingseinheiten, empfehlen wir dir mindestens dreimal pro Woche einen Spaziergang von 20-60 min zu machen, am besten morgens nüchtern. Ein Spaziergang an der frischen Luft ist natürlich zu bevorzugen. Es ist gut für deine Fortschritte und um deinen Stresslevel zu senken. Der Spaziergang kann ganz gemütlich oder in einem zügigen Tempo gemacht werden.

Du musst nicht all diese Trainingseinheiten auf einmal durchführen, wenn du gerade erst beginnst. Der Fokus sollte auf den Krafttrainingseinheiten bei uns liegen und mit der Zeit gehst du zusätzlich immer öfter auf einen Spaziergang nach draußen.

Zusätzliche Ausdauerseinheiten, Yoga- oder Pilates-Stunden sind einfach ein Bonus. Ein paar Sprint- oder Intervalleinheiten hier und da könnten auch nützlich sein. Wir können dir gerne helfen, falls du Fragen dazu hast.

Für die meisten sind 4 Trainingstage und 4-6 Tage mit kurzen Spaziergängen der beste Weg für großartige Fortschritte.

Denk dran, dass wir uns über Fortschritte freuen, nicht über Perfektion. Wir sehen es lieber, dass du regelmäßig zum Training kommst als nach ein paar Wochen völlig ausgebrannt zu sein, weil du alles zu perfekt machen wolltest.

Lebensstil

Dies ist oft der vergessene Teil des Transformations-Puzzles. Dein Lebensstil kann entweder für oder gegen dich arbeiten, wenn es darum geht gut auszusehen und dich gut zu fühlen.

Hier sind einige Tipps, die dir helfen können:

1. Strebe mindestens 7 Stunden Schlaf pro Nacht an, besser 8 Stunden. Wenn du momentan nicht annähernd so viel Schlaf bekommst, versuche ein Ritual vor dem Zu-Bett-Gehen einzuführen. Es wird dich auf einen guten Schlaf vorbereiten. Dann versuchst du immer 20-30 min früher ins Bett zu gehen bis du die magischen 7-8 Stunden erreicht hast. Du kannst so Schritt für Schritt deine Schlafzeit über die Dauer der Challenge erhöhen.
2. Stressmanagement spielt eine wichtige Rolle beim Abnehmen. Ein gestresster Körper wird immer gegen dich und deine Ziele kämpfen. Versuche ein paar Meditationen oder Atementspannungen pro Woche durchzuführen. Selbst 5 min am Tag können einen großen Unterschied machen. Oder versuche während deiner Spaziergänge deine Bauchatmung zu üben und alle Gedanken einfach beiseitezuschieben.
3. Erschaffe dir ein „Unterstützungs-System“. Weihe deine Familie und Freunde in dein Vorhaben ein und sag ihnen auch den Grund, warum du das für dich machst. Stelle sicher, dass du in dieser Zeit auf deren Unterstützung zählen kannst. Du wirst überrascht sein wie viel es dir helfen wird, wenn es während der Zeit Hindernisse zu überwinden gilt.