

SCHLANK TROTZ JOB

IN 5 SIMPLEN SCHRITTEN ZUR
STRANDFIGUR



FABIAN PRELL

© Fabian Prell – schlank-trotz-job.de

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Autors erlaubt. Alle Rechte vorbehalten.

2. Auflage, April 2018

Trotz sorgfältiger Prüfung aller Inhalte können sich Fehler einschleichen. Für jeden Hinweis sind wir dankbar. Jegliche Haftung für Folgen die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist ausgeschlossen.

Probleme bei der Darstellung?

Solltest Du Probleme mit der richtigen Darstellung der Inhalte auf Deinem Lesegerät haben, sende mir einfach eine E-Mail an fabian@schlank-trotz-job.de. Hänge bitte in der E-Mail eine Kopie/Screenshot Deiner Rechnung an und ich sende Dir das Buch in einem anderen Format zu, sodass Du die Inhalte des Buches lesen und nutzen kannst.

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort	04
Darum sind klassische Diäten zum Scheitern verurteilt	06
Der Erfolg ist nicht von Dauer	12
In 5 Schritten zur Strandfigur	
Schritt 1 - Deine innere Einstellung & Zielsetzung	14
Schritt 2 - Die besten Speck-weg-Lebensmittel	24
Schritt 3 - Deine perfekte Speck-weg-Woche	32
Schritt 4 - Mit Spaß am Sport zur Strandfigur	48
Schritt 5 – Dein Gewicht dauerhaft und mit Genuss halten	57
Die 6 No Gos für einen flachen Bauch	59
Schlussworte	62
Meine Empfehlungen	63

Vorwort:

Liebe Leserin, liebe Leser,

es freut mich ganz besonders dich in meinem Schlank-trotz-Job-Programm Herzlich Willkommen zu heißen!

Wahrscheinlich bist du in der gleichen Situation in der auch ich viele, viele Jahre war. Ich war mit meinem Gewicht und meinem Körper alles andere als zufrieden.

In den Jahren 2004 – 2012 versuchte ich mich an mehreren Diäten, die kläglich scheiterten und deren Erfolg nur von ganz kurzer Dauer waren. Der bekannte Jo-Jo Effekt schlug immer und immer wieder hart zurück. Nach all den Jahren merkte ich, dass klassische Diäten nichts bringen und deren Erfolg nur von kurzer Dauer ist.



Der Unterschied: Jahr 2012 und ein Foto aus 2014

Also entwickelte ich meine ganz persönlichen 5 Schritte, mit denen ich es von 110 Kilo auf 83 Kilo schaffte und mit welchen ich das Gewicht dauerhaft und vor allem mit Genuss halte.

Mein Leben hat sich dadurch verändert, wie ich es mir nicht vorgestellt hätte: man zeigt sich nun gerne wieder am Strand in einer Badehose, geht auch im Winter gerne ins Hallenbad und freut sich wenn man in jedem normalen Bekleidungshaus einkaufen kann und man auf Anhieb was Passendes findet.

Auch dein Selbstbewusstsein wird sich zum Positiven ändern. Du bist nun mit dir mehr zufrieden als vorher und kannst auch andere davon überzeugen. Alles in allem ist es ein unbeschreiblich tolles Lebensgefühl, dass ich keine Sekunde mehr vermissen möchte. Auch du wirst in Kürze dieses Gefühl erleben.

Natürlich gibt es beim Abnehmen Einschränkungen hinsichtlich der Ernährung, ganz ohne Einschränkung geht es leider doch nicht.

Dennoch zeige ich dir, wie Abnehmen auch Spaß machen kann.

Besonders wichtig ist, dass du beim Abnehmen, immer dein Ziel bildlich vor deinen Augen siehst und fest daran glaubst. Das wird dir helfen auch „Durststrecken“ zu überwinden.

OK, lass uns nun starten deinen Körper neu zu formen. Wenn du Fragen hast oder mir dein Feedback mitteilen möchtest, erreichst du mich über fabian@schlank-trotz-job.de

Ich freue mich über deine Nachricht und wünsche dir viel Erfolg!

Dein

Fabian

Darum sind klassische Diäten zum Scheitern verurteilt

Bevor wir im Detail mit deinem Speck-Weg-Plan starten ist es wichtig zu verstehen, wie du dich bislang ernährt hast und sportlich aktiv warst.

Erst das wird dich wachrütteln und dazu motivieren etwas zu verändern. Oft ist einem gar nicht wirklich bewusst, was man alles jeden Tag zu sich nimmt.

Lass das dir an meinem persönlichen Beispiel zeigen:

2004 – ein Tag in meinem Leben:

5:45 Uhr – der Wecker klingelt. *„Oh Mann, ich hab keine Lust auf Arbeit. Ich bleib noch ein paar Minuten liegen“*. Das Gefühl kennst Du sicherlich auch, es kennt fast jeder. Also musste das Frühstück natürlich auch wieder schnell gehen, sonst komme ich noch zu spät zur Arbeit.

Es gab jeden Morgen in aller Eile 3x Toastbrot mit Butter und Schinkenwurst, ab und zu auch mal Salami. Schinkenwurst ist allerdings meine Lieblingswurst. Dazu gab es noch zwei kleine Gläser Orangensaft. Der O-Saft hört sich in erster Linie gesund an, ist aber eine der größten Kalorienbomben überhaupt. Dazu später mehr...

Ok, wie ging es weiter? Ich fuhr um 6:30 Uhr auf Arbeit, ging dort in die Küche und machte mir erstmal einen Kaffee. Natürlich mit zwei Stück Zucker und einem Schuss Kaffeesahne.

Anschließend erledigte ich bequem sitzend meine üblichen Arbeiten. Ablegen von Rechnungen in Aktenordnern, telefonische Bestellannahme, Auftragserfassung im PC usw. So verging also jeder Vormittag.

Um 11 Uhr gab es die erste von zwei Pausen. Super war, dass gleich neben meinem Arbeitgeber eine Bäckerei war, die verdammt gute Backwaren

anbot. Die Wahl fiel meist auf eine süße Nussschnecke oder einen belegten Fladen mit Käse und Schinken.

Danach ging es wieder an die Arbeit, zwischendurch gab es noch ein oder zwei Kaffee. Natürlich wieder mit je zwei Stück Zucker und einem Schuss Kaffeesahne.

Um 14 Uhr hatte ich dann endlich meine zweite Pause. Hier gab es entweder zwei Brötchen die ich – wenn ich Zeit hatte – noch beim Frühstück zu Hause zubereitete, andernfalls hatte ich beim Bäcker (bei dem ich in meiner ersten Pause war) etwas mehr eingekauft, bspw. eine Käsestange.

16:30 Uhr war Feierabend. Ich fuhr ausgepowert nach Hause und ruhte mich erst einmal auf der Couch aus und schaltete den TV ein.

Da ich zu diesem Zeitpunkt noch bei meinen Eltern wohnte, fiel das Abendessen unterschiedlich aus: wenn die Eltern zu Hause und nicht unterwegs waren, wurde gekocht. Spaghetti Bolognese, Lasagne, Hackfleischküchle (Frikadellen) mit Kartoffelsalat, Hähnchenschenkel mit Reis etc.

Waren die Eltern nicht zu Hause, schaute ich nebenan bei meiner Oma vorbei, vielleicht hatte ich Glück und es war noch was vom Mittagessen übrig, dass ich schnell verputzen konnte. Hauptsache ich komme schnell wieder zu meiner geliebten Couch.

Wenn allerdings meine Oma auch nicht gekocht hatte, bereitete ich mir entweder eine gute Brotzeit zu (mit allem was das Herz begehrt) oder ich kochte selbst etwas zu Hause. Oft taute ich tiefgefrorenes Schweineschnitzel schnell in der Mikrowelle auf, habe es in der Pfanne gebraten und anschließend eine fertige Pulver-Jägerschnitzelsoße dazu gekocht – mit Sahne natürlich. Dazu gab es selbstverständlich Nudeln.

Ok, nun war ich fertig und ich ging zu meiner geliebten Couch.

Abends so gegen 20 Uhr / 21 Uhr gab es dann – wie jeden Abend – noch ein Jogurt. Da ich allerdings ein guter Esser bin (auch heute im schlanken Körper esse ich immer noch viel, aber anders), fing ich erst gar nicht mit diesen „kleinen“ Bechern an. Bei mir gab es dann ein 400 Gramm Glas, meist Stracciatella... natürlich war auch hierin reichlich Zucker enthalten.

Zu trinken gab es übrigens meist Wasser. Wenigstens ein Lebensmittel, das gesund ist.

⇒ das war mein tatsächlicher Tagesablauf für viele Jahre.

Fassen wir nun ganz grob zusammen, was ich alles gegessen und getrunken hatte:

- 3x Toastbrot mit Butter und Schinkenwurst
- 2 Gläser Orangensaft
- Ca. 3x Kaffee mit 6 Stück Zucker und 3x Kaffeeshahne
- 1x Nussschnecke
- 1x Käsestange oder 2 belegte Brötchen
- Deftiges Abendessen, meist mit Nudeln, Soße und Fleisch. Oder eine ordentliche Brotzeit mit allem was das Herz begehrt
- + 400 Gramm Stracciatella Jogurt

Ich glaube auch du stellst fest, dass es schon ganz schön viel war, was ich früher tagtäglich zu mir genommen habe... zu viel.

So verlief also mein Leben von 2004 bis 2012. Die Jahre davor möchte ich hier nicht erwähnen, da ich damals noch ein Kind war (bereits damals übergewichtig) und ich in diesem Buch aus der Sicht eines Erwachsenen spreche.

Hin und wieder hat mich für kurze Zeit der Ehrgeiz gepackt und ich habe eine dieser unzähligen Diäten ausprobiert. Jeder dieser Diät ist schon von Beginn an zum Scheitern verurteilt, dazu später mehr.

Der Wendepunkt kam im Sommer 2012: ich wusste damals schon seit vielen, vielen Jahren, dass ich nicht nur ein paar sondern sehr viele Kilo zu viel auf meinen Hüften hatte.

Aber dennoch war dieser alles entscheidende Punkt an dem ich sage „Jetzt reicht’s, der Speck muss weg“ nicht gekommen, erst im Sommer 2012 nach unzähligen Jahren voller Leiden und Demütigungen.

Dieser besagte Punkt kam, als bei meinem Arbeitgeber (ich hatte zu diesem Zeitpunkt einen neuen Arbeitgeber) wieder ein Team-Foto an der Reihe war. Ich hatte mich damals für mein Aussehen geschämt, wollte dies aber natürlich nicht öffentlich zeigen. Also beschloss ich mich wie auch schon bei jedem anderen Team-Foto, mich in der letzten Reihe zu verstecken. Ganz hat es nicht geklappt... an der Seite war ich dann doch gut zu erkennen:



Ein paar Tage später hing dies an der Wand und ich war geschockt.

Ich wusste ja, dass ich übergewichtig bin aber das komplette Ausmaß hatte ich trotzdem nicht wirklich wahrgenommen. Erst als ich das Foto sah wurde das mir klar, vor allem wenn man einen direkten Vergleich hat. In diesem Fall waren das meine Kollegen die neben mir standen und nur „halb so breit“ waren wie ich.

Beim Anblick dieses Fotos habe ich den festen Entschluss gefasst:

Der Speck muss weg, egal wie, egal wie lange es dauert.

Ich war zu jenem Zeitpunkt so voller Tatendrang, wie ich es nie hätte erahnen können.

Nach dem ich Feierabend hatte fuhr ich nach Hause, startete den PC und suchte stundenlang nach den besten Abnehm-Tipps usw.

Genau zu dieser Zeit blickte ich zurück in die Vergangenheit und analysierte, warum meine Abnehm-Versuche alle so kläglich gescheitert waren.

Nach ein paar Minuten fiel es mir wie Schuppen von den Augen: alle vorangegangenen Versuche waren gescheitert, weil ich mich jedes Mal dazu gezwungen habe. Das war der entscheidende Punkt! Merke dir das bitte gut, das ist mein wichtigster Rat an dich:

Zwinge dich beim Abnehmen zu NICHTS. Entweder du tust es gerne oder du lässt es. Tue also den Sport XY nur, wenn er dir Spaß macht und iss nur Lebensmittel XY, weil es dir schmeckt.

Ansonsten gilt: suche dir beim Sport oder bei Lebensmitteln Alternativen.

Erst wenn Du diesen Satz verinnerlicht hast und diesen Satz auch lebst, lies dieses Buch weiter. Und keine Sorge: ich zeige dir in diesem Buch, wie

du Spaß am Sport bekommst oder welche Lebensmittel dir schmecken und gesund sind.

Nun zurück zu meinem Abnehm-Plan von 2012. Ich wusste also, dass ich mich nicht zu Etwas zwingen darf um Erfolg beim Abnehmen zu haben. Denn zwinge ich mich zu etwas, werfe ich nach kurzer Zeit das Handtuch.

Ist dir das auch schon oft so ergangen? Wahrscheinlich schon, aber Hey! Das ist menschlich.

Der Erfolg ist nicht von Dauer

Unzählige Diäten gibt es. In allen Variationen.

Liest man sich nun die Diäten und deren Prinzipien genau durch, denkt man bei fast jeder Diät: das klingt logisch, muss also auch klappen.

Auch ich selbst habe viele Diäten ausprobiert und kann davon ein Lied singen.

ABER und jetzt kommt das große ABER: du erzielst nur WÄHREND der Diät Erfolge und nimmst ab.

Wenn du nach ein paar Wochen sagst: *„OK, hab jetzt ein paar Kilo runter, jetzt stoppe ich die Diät und ernähre mich wie früher“* kommt der Jo-Jo-Effekt.

Oder aber, du ziehst eine x-beliebige Diät zwei, vier oder acht Wochen durch, bist danach aber am Ende. Aus diesem Grund scheitern die meisten Abnehm-Willigen: sie halten es auf Dauer einfach nicht durch und das aus gutem Grund!

Warum nimmt man nach einer Diät wieder zu?

Nehmen wir als Beispiel die Kohlsuppendiät: klar nimmst du mit dieser in kürzester Zeit extrem viel ab.

Das Problem ist nur, dass die Kalorienzufuhr bei der Kohlsuppendiät so extrem geringgehalten ist, dass dein Körper auch wertvolle fettverbrennende Muskulatur verliert.

Bedenke, dass nur in deiner Muskulatur Körperfett verbrannt werden kann. Das bedeutet: umso mehr Muskulatur du hast, umso mehr Fett verbrennst du und umso schneller kannst du abnehmen und einfacher dein Gewicht halten.

Bist du in einem extremen Kaloriendefizit und ernährst dich proteinarm, verlierst du statt Fett wertvolle Muskulatur (deine Muskulatur benötigt Protein zum Überleben. Proteinreiche Lebensmittel sind Fleisch, Fisch, Quark, Eier, Tofu etc.)

Dein Ziel muss ein nicht zu großes Kaloriendefizit sein und ausreichend Protein (= Eiweiß) täglich. Dazu später mehr.

Zurück zur Frage, warum du nach einer Diät meistens wieder zunimmst:

Wenn du Muskulatur verlierst, verlierst du auch Gewicht. Du stellst dich auf die Waage und denkst „Super, ich habe abgenommen!“

Das Problem ist nun: da du weniger Muskulatur hast und weniger Kilogramm auf die Waage bringst, sinkt auch dein Kalorienbedarf.

Das Schlimmste das du nach einer Diät machen kannst, ist in alte Ernährungsgewohnheiten zurückzufallen.

Bedenke: es waren deine Ernährungsgewohnheiten die dich dick gemacht haben.

Wenn du nun wieder in alte Ernährungsgewohnheiten zurückfällst und zudem einen geringeren Kalorienbedarf hast als vor der Diät (da du ja Muskulatur und Gewicht verloren hast), nimmst du schnell wieder zu.

Fazit: herkömmliche Diäten liefern keinen dauerhaften Erfolg, aber genau das ist es, was du erreichen möchtest: einen flachen Bauch bekommen und diesen behalten.

Wie das funktioniert, verraten dir jetzt meine 5 Schritte.

In 5 Schritten zur Strandfigur

Schritt 1: Deine innere Einstellung (Mindset) & Zielsetzung

Dein Mindset

Seien wir doch mal ehrlich: das Wissen, **WIE** man abnimmt ist vorhanden, in meinem Schlank-trotz-Job-Programm, in Fachzeitschriften, in Internetportalen usw.

Doch warum scheitern die meisten beim Abnehmen bzw. warum scheitern viele mit anderen Abnehm-Anleitungen? Zum einen liegt das an den Diäten, die man kaum durchhalten kann und zum anderen, da die richtige innere Einstellung und die nötige Motivation fehlen.

Genau hierauf gehen die wenigsten Diäten oder andere Abnehm-Tipps ein.

Bevor ich dir die richtige Ernährung und den passenden Sport zeige (Sport ist KEIN Muss, aber ein super Flacher-Bauch-Booster), trimmen wir zuerst deine innere Einstellung auf „Erfolg“.

Wenn du diesen Schritt überspringst, wirst du zu 99 % scheitern.

Lies also aufmerksam weiter und setze die Punkte um, die ich dir zeige. Das ist das Fundament für deinen Erfolg!

1. Keine negativen Gedanken

Mache dich frei von allen negativen Gedanken!

Denke auch nicht nur eine Sekunde daran, zu scheitern. Scheitern ist keine Option. Sage auch nicht dir selbst gegenüber oder gegenüber einer anderen Person „Ich versuche in 10 Wochen 10 Kilo abzunehmen“. Sage „Ich werde in 10 Wochen 10 kg abnehmen, komme was wolle“.

Tue es oder tue es nicht. **Es gibt kein Versuchen!**

Hört sich vielleicht im ersten Augenblick hart an, aber das ist es nicht.

2. Dein Unterbewusstsein

Füttere dein Unterbewusstsein mit positiven Gedanken. Wenn du ständig an den Jo-Jo-Effekt denkst und an den Sport, auf den du überhaupt keine Lust hast wird auch dein Unterbewusstsein dafür sorgen, dass du mit schlechter Laune an die Sache rangehst und letzten Endes scheiterst und das sprichwörtliche Handtuch wirfst.

Einige Leute meinen, dass die Beeinflussung des Unterbewusstseins (Autosuggestion) nur Hokusfokus ist, ich kann dir aber garantieren, dass die nicht der Fall ist.

Du kannst dein Unterbewusstsein gezielt auf „Erfolg“ trimmen. Füttere dieses also immer mit positiven Gedanken und konzentriere dich im Alltag nicht auf die schlechten Dinge, sondern fokussiere dich auf die positiven Dinge des Lebens.

3. Commitments

Äußere sog. Commitments gegenüber Dritten, bsp. deinem Partner/in, deinen Eltern, deinen Kindern, Freunden usw. Sage zu diesen *„Ich werde jetzt in 10 Wochen 10 Kilo abnehmen, komme was wolle“*.

Dadurch gehst du dir selbst gegenüber einer Verpflichtung ein, Scheitern als Option kommt nicht mehr so leicht in Frage, da Dritte von deinen Plänen wissen. Und schließlich willst du diesen auch beweisen, dass du es schaffen wirst.

4. Abnehm-Partner

Zu zweit fällt es dir immer leichter und du kannst dich auch schneller motivieren, sei es beim Sport oder beim gemeinsamen Kochen, Essen usw.

Ein Abnehm-Partner ist allerdings keine Pflicht!

Ich persönlich habe alleine meine Ernährung umgestellt, Sport gemacht ohne einen Partner. Mit einem Abnehm- bzw. Motivationspartner wird es dir aber definitiv leichter fallen. Wenn du die Chance dazu hast: nutze sie!

5. Wunschkleidung

Kaufe dir ein bis zwei Kleidungsstücke in der Größe, die du schon immer tragen wolltest.

Als Mann bspw. eine Jeans und ein cooles, eng-anliegendes Shirt oder als Frau bsp. ein tolles Top und einen modernen Rock.

Positioniere die Kleidung dort, wo du sie täglich siehst. Das wird dir wieder ungemein helfen dein Ziel zu erreichen und sich ständig aufs Neue zu motivieren.

Ich persönlich habe mir die kurze Hose (die du in meinem Infovideo gesehen hast) und eine enganliegende hellblaue Jeans gekauft, die ich unbedingt tragen wollte, dazu ein enges Shirt meiner Lieblingsband mit V-Ausschnitt.

Genau diese Kleidungsstücke haben mir Tag für Tag geholfen, an meinem Ziel zu arbeiten. Mittlerweile ist mir selbst diese Hose zu groß geworden und es wartet bereits die nächste eine Stufe kleiner...

6. Mahnmal

Suche dir deine größte Hose oder dein größtes Oberteil heraus, sobald du die ersten Kilos abgenommen hast und positioniere diese neben deiner Wunschkleidung, gewissermaßen als „Mahnmal“.

Auch ich besitze noch diese eine Hose und „schlupfe“ von Zeit zu Zeit hinein... glaube mir: dieses Kleidungsstück möchtest du nicht wieder anziehen... zudem motiviert es dich, wenn du deine eigenen Erfolge direkt sehen kannst.

7. Weg damit

Gib alle zu groß gewordenen Kleidungsstücke in den Müll oder die Altkleidersammlung (bis auf das Kleidungsstück aus Punkt 6)!

Wenn du alle Kleidungsstücke aufheben solltest, nur weil du denkst *„Naja, wenn ich doch mal wieder zunehmen sollte, habe ich gleich wieder passende Kleidung hier“* bist du bereits zum Scheitern verurteilt.

Erinnere dich an Punkt 1: es gibt kein Versuchen, tue es oder tue es nicht. Bitte sei mir nicht böse, ich möchte nicht „hart“ klingen oder so, verstehe aber, dass deine innere Einstellung, dein Mindset das Erfolgskriterium Nr. 1 beim Abnehmen ist, noch **VOR** der Ernährung (und dem Sport).

Mehr Infos zum Thema „Innere Einstellung“ findest du hier.

8. Motivation

Motiviere dich täglich auf deine eigene Art und Weise.

Hier ein paar Tipps von mir: zuerst setze ich Tag für Tag die Punkte 1 – 7 um, zusätzlich motiviere ich mich mit weiterer Fachliteratur bspw. aus dem Kiosk mit Fachliteratur zum Thema Fitness, Abnehmen, Joggen usw. (kein Klatschmagazin).

Alleine schon die Titelhelden mancher Zeitschriften spornen mich ungemein an. Eine Zeitschrift kostet i. d. R. 3 – 4 Euro, die sind mir den Motivationsschub (und neuem Wissen) jeden Monat wert.

Ich motiviere mich aber auch, durch verschiedene TV Serien. Mein bester Tipp: [Baywatch](#). Hört sich zuerst vielleicht etwas lustig an, aber es ist tatsächlich so. Ich persönlich habe alle DVD-Staffeln in meinem Regal. Hier geht es für mich in erster Linie nicht um die Serie an sich, sondern die Motivation die ich dadurch erhalte, wenn man all die perfekten Körper, sei es von Männern und Frauen sieht.

Ein weiterer Tipp: klebe ein Foto deiner Traumfigur an deinen Kühlschrank. Das hält dich bewusst davon ab, etwas aus dem Kühlschrank zu naschen.

9. Keine „Notfall-Nahrung“

Kaufe dir im Supermarkt keine ungesunde „Notfall-Nahrung“ wie Schokolade, Chips und Co.

Ich liebe Schokolade, vor allem Kokos-Schokolade. Allerdings weiß ich genau, dass ich eine Tafel davon ohne weiteren Wimpernschlag verputze, wenn diese bei mir zu Hause liegt.

Welche Lösung gibt es: Schokolade gar nicht erst kaufen. Und sind wir mal ehrlich: Süßigkeiten auf dem Weg zu deiner Traumfigur sind tabu! (Mit Ausnahme deines Cheat-Days, dazu später mehr)

10. Der Mentor

Suchen dir einen Mentor der genau das erreicht hat, was du erreichen möchtest. Jeder erfolgreiche Mensch hat einen Mentor der ihn

geholfen hat zudem zu werden, was er werden wollte. Lasse mich dein Mentor sein, ich helfe dir gerne **DEIN** Ziel zu erreichen.

Zusammenfassung:

Verinnerliche alle 10 Punkte und lebe diese täglich.

Diese werden dir helfen dein Ziel zu erreichen und nicht die „1.000 Diätsensation“ aus irgendeinem Klatschmagazin.

Erst wenn du alle 10 Punkte verinnerlicht hast, lese hier weiter.

Bereit? OK, weiter geht's!

Deine Zielsetzung

Ein weiterer wichtiger Punkt um dauerhaft abzunehmen: die richtigen Ziele setzen.

Ohne ein genaues Ziel, bist du wie ein Schiff ohne Kapitän, du weißt nicht wo es hingeht und wie lange es dauert.

Ziele sind essentiell für deinen Erfolg. So kannst du regelmäßig prüfen wie weit du schon bist und wie viel noch fehlt um dein Ziel zu erreichen.

Gehe wie folgt vor:

1. Die Waage

Um deine Erfolge messen zu können, brauchst du auf jeden Fall eine Waage. Kaufe oder besorge dir alternativ eine Waage, das ist sehr wichtig. Ich habe eine Körperfettwaage von My Weigh gekauft, diese findest du [hier bei Amazon](#).

2. Flacher-Bauch-Band

Besorge dir bitte zudem ein [Schneider-Maßband](#) um deinen Bauchumfang regelmäßig zu prüfen. Notiere dir auch diese Maße in dein Erfolgsbüchlein (dazu gleich mehr). Messe deinen Bauchumfang auf Höhe des Bauchnabels und atme vorher immer aus, spanne beim Messen die Bauchmuskeln an. Und: messe immer an der gleichen Stelle.

3. Der Wiege-Tag

Lege dich auf einen (!) Tag in der Woche fest, an dem du dich auf die Waage stellst und deinen Bauchumfang misst. Bei mir ist dies immer freitags. Wiege dich also nicht täglich – einmal pro Woche an einem festgelegten Tag reicht!

4. Das Erfolgsbüchlein

Schreibe dein Ziel klar auf, am besten direkt in dein [Büchlein](#): „In den nächsten 6 Wochen werde ich mein Gewicht um 10 Kilo reduzieren. Wenn ich mich am TT.MM.JJJJ (heute + 10 Wochen) auf die Waage stellen, wir als Gewicht XY kg (aktuelles Gewicht – 10 Kilo) angezeigt-komme was wolle!“.

Nun, welches Ziel ist realistisch? Eine berechtigte Frage.

Wenn du mit dem Abnehmen beginnst, wirst du in den ersten 2 – 3 Wochen am meisten an Gewicht verlieren. Zunächst wirst du Wasser verlieren, welches in deinen Körperdepots gespeichert ist, daher geht es zu Beginn immer recht schnell mit dem Gewicht nach unten.

Verliere also nicht die Motivation, wenn es nach 2 Wochen nicht mehr so schnell geht. In den ersten 2 – 3 Wochen ist ein Gewicht von 1,5 – 2 Kilo pro Woche keine Seltenheit, teilweise auch ein bisschen mehr.

Nach diesen zwei bis drei Wochen ist pro Woche ein Fettabbau von rund 0,5 - 1 kg realistisch, vorausgesetzt du bleibst ca. 500 Kalorien unter deinem Tagesbedarf.

Viel wichtiger als das Gewicht ist der Umfang deines Bauchs.

Wenn du bspw. 3x wöchentlich ein Ganzkörper-Krafttraining absolvierst wie ich es dir empfehle, wirst du Muskelmasse zulegen (Muskulatur ist doppelt so schwer wie Fett).

Das Ziel ist allerdings Fett zu verlieren und nicht „irgendein“ Gewicht. Darin liegt der Unterschied!

Wenn du also bald deinen Gürtel ein Loch enger schnallen kannst, weißt du das du auf dem richtigen Weg bist ... das Gewicht das die Waage anzeigt ist zweitrangig...

5. Der Glaube

Nein, es geht hier nicht um Religion, sondern um deinen Glauben an dich selbst. Sage dein Ziel „*Ich werde in den nächsten XY Wochen XY Kilo abnehmen, komme was wolle*“ zweimal täglich laut hinaus (um die fragwürdigen Blicke anderer zu vermeiden, tust du das am besten im stillen Kämmerlein...).

Einmal morgens, einmal abends. Sage das auch mit Überzeugung, glaube daran! Wenn du selbst an dich nicht glaubst, wirst du definitiv

scheitern. Es ist wichtig, dass du das verstehst, das kann ich gar nicht oft genug sagen.

Wichtig ist bei der Zielsetzung, dass du ständig an dein ZIEL denkst und daran glaubst. Dann - und nur dann – wirst du dein Ziel erreichen!

Exakt das ist der Grund warum die meisten Menschen beim Abnehmen scheitern: sie lesen, das man dies und jenes essen soll um Abzunehmen, aber keiner zeigt ihnen, dass man sich ein Ziel setzen muss, daran glaubt und daran arbeitet.

Mache du nicht auch diesen Fehler: setze dir ein Ziel, befolge meine Tipps in diesem Ratgeber und du wirst Dein Ziel erreichen.

Bereit für den nächsten Schritt?

Schritt 2: Die besten Speck-weg-Lebensmittel

Wenn du einen flachen Bauch bekommen und ihn dauerhaft behalten möchtest, kommst du an den richtigen Lebensmitteln und der richtigen Menge nicht drum herum. Auch nach dem du dein Wunschgewicht erreicht hast, musst du auf Deine Ernährung achten.

Ich kann dir aber schon vorab die Angst nehmen: du musst nicht auf Lieblingsgerichte und Lieblingsgetränke verzichten. Es muss einfach das Verhältnis zwischen – ich nenne es „Speck-weg-Nahrung“ und „deftigen Gerichten“ - stimmen.

Ich persönlich liebe Schweine- und Entenbraten, mit Kloß und ein bis zwei Bier dazu, da bin ich offen und ehrlich. Ab und zu werden es auch mal ein paar Bierchen mehr :-)) Und genau diese Gerichte esse ich nach wie vor, auch während Diät-Phasen.

Nachdem du dein Wunschgewicht und deine Wunschfigur erreicht hast, kannst du natürlich wieder in alte Essgewohnheiten zurückfallen. Bitte bedenke, dass es allerdings diese Ernährung war, die dich im Lauf der Zeit dick gemacht hat.

Beim Abnehmen, Zunehmen und Gewicht-halten geht es IMMER um die Kalorien: nimmst du mehr Kalorien zu dir als du benötigst, nimmst du zu und umgekehrt.

Mein Tipp: wenn du dein Wunschgewicht/Wunschfigur erreicht hast, achte mindestens 5 Tage pro Woche auf die Kalorien, an einem oder zwei Tagen kannst du „schummeln“ und auch deftige und herzhaftere Gerichte zu dir nehmen.

Partys am Wochenende in Bars und Diskotheken: ein absolutes No Go beim Abnehmen. Alkohol regt den Appetit an, auch die kalorienreichen,

leckeren Cocktails setzen sehr schnell am Bauch an. Aber auch das habe ich mir (hin und wieder) nicht nehmen lassen.

Trotz allem habe ich es geschafft, trotz dieser Ess- und Trinkgewohnheiten 27 Kilo Fett verloren.

Wie war das möglich?

Die Lösung:

- ⇒ die richtige Ernährung
- ⇒ das optimale Kaloriendefizit
- ⇒ der Cheat-Day!

Bevor ich dir nun verrate, was ich täglich genau gegessen habe, zeige ich dir welche Lebensmittel in deinem Alltag von nun an fester Bestandteil sein sollten.

Wichtig ist, dass du dich gesund und ausgewogen ernährst.

Gemüse:

Gemüse solltest du täglich verzehren, es ist die Grundlage für einen flachen Bauch. Allerdings nicht Kiloweise, 250 - 300 Gramm pro Tag reichen vollkommen aus. Gemüse gibt es in vielen Sorten und Geschmäckern, auch schon fertig als Tiefkühlware.

Gemüse an sich schmeckt etwas langweilig, deswegen verfeinerst du einfach das Gemüse durch Kräuter und Gewürze. Dazu musst du kein Kochprofi sein. Ich kaufe gerne Gewürzmischungen (ohne Geschmacksverstärker und Co.) vom bayerischen Sternekoch Alfons Schuhbeck. [Hier](#) findest du seine Gewürze. Habe beim Würzen keine Angst und probiere vieles aus!

Übrigens: im Mitgliederbereich wartet noch ein Bonus-Kochbuch mit meinen leckersten Rezepten auf dich.

Folgende Gemüsesorten kann ich Dir empfehlen, auch ich verzehre diese täglich:

- ✓ Broccoli
- ✓ Lauch
- ✓ Karotten
- ✓ Zwiebeln
- ✓ Champignons
- ✓ Pilze
- ✓ Zucchini
- ✓ Paprika
- ✓ Tomaten
- ✓ Salat (Blattsalat usw.)
- ✓ Gurken
- ✓ Knoblauch
- ✓ Fenchel
- ✓ Frische Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch, Dill etc.

Obst:

Obst solltest du beim Abnehmen auch hin und wieder verzehren. Sieh Obst als Ersatz für den klassischen Schokoriegel oder Chipstüte. Ein Stück Obst pro Tag reicht aus.

Obstsorten (Beispiele)

- ✓ Apfel
- ✓ Birnen
- ✓ Ananas
- ✓ Zitrone
- ✓ Mandarinen
- ✓ Orangen

- ✓ Trauben

Bitte bedenke, dass Obst viel Fruchtzucker enthält und deinen Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und fallen lässt. Dadurch schüttet dein Körper vermehrt Insulin aus.

Das wiederum hat zur Folge, dass du mehr Hunger bekommst. Zudem sorgt Insulin dafür, dass deine Fettreserven zeitweise „verschlossen“ und somit nicht verbrannt werden können. Greife daher lieber öfter zu Gemüse.

Eiweiß- und fettreiche Kost

Nimm eiweiß- und fettreiche Kost zu dir:

Eiweißreich:

- ✓ Hähnchenfleisch
- ✓ Putenfleisch
- ✓ Rindfleisch
- ✓ Schinken
- ✓ Fisch (Forelle, Karpfen, Hering, Lachs, Scholle)
- ✓ Magerquark
- ✓ Eiweißshake (Eiweißpulver mit Wasser oder Milch)

Fettreich:

- ✓ Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse usw.)
- ✓ Milch
- ✓ Käse
- ✓ Eier
- ✓ Joghurt
- ✓ Schweinefleisch
- ✓ Hackfleisch gemischt

Meine tägliche Hauptnahrung besteht aus rund 400 g Fleisch oder Fisch, 500 ml fettarme Milch und durchschnittlich drei bis vier Hühnereiern. Dazu gibt es oft Gemüse und hin und wieder auch etwas Kartoffeln oder Vollkornreis/ -nudeln.

Wie viel du genau zu Dir nimmst, bleibt dir frei überlassen.

Wichtig ist nur, dass du dich beim Abnehmen überwiegend aus eiweiß- und fettreichen Lebensmitteln ernährst, dadurch verbrennst du am schnellsten Fett.

Bleibe auch stets (außer an deinem Cheat-Day, dazu später mehr) 400 – 500 Kalorien unter deinem Tagesbedarf, nicht aber weniger als 1.500 Kalorien.

Warum eiweiß- und fettreich?

Eiweiß und Fette haben viele Vorteile.

Zum einen sättigen sie sehr gut, dadurch isst du automatisch weniger. Der weitere wichtige Aspekt von Eiweiß ist, dass es dich vor Muskelabbau schützt und eine wichtige Rolle beim Muskelaufbau spielt.

Wenn du abnehmen möchtest, musst du deinen Körper in einen Mangelzustand bringen, hört sich im ersten Augenblick schlimm an, ist aber nur halb so wild. Mangelzustand bedeutet, dass du deinem Körper weniger Energie in Form von Kalorien zuführst, als er benötigt.

Hast du also deinen Körper weniger Energie hinzugefügt als er benötigt, muss er sich von wo anders die Energie holen die er braucht. Hast du nun kein oder wenig Eiweiß zu dir genommen, holt sich dein Körper die benötigte Energie nicht nur von deinen Fettreserven, sondern bevorzugt von deiner Muskulatur.

Ziel ist aber, deine überschüssigen Fettreserven zu verbrennen. In dem du Eiweiß zu dir nimmst, schützt du deine Muskulatur, da sich das Eiweiß wie eine Art Schutzschicht um die Muskeln legt. Dein Körper hat also nur noch die Möglichkeit sich an deinen Fettreserven zu bedienen – du verlierst also Fett.

Wie bereits erwähnt dient Eiweiß auch beim Muskelaufbau. Wenn du beim Abnehmen schnell an dein Ziel kommen möchtest, empfehle ich dir dringend Sport in Form von Krafttraining zu machen. Jedes Kilo zusätzliche Muskelmasse verbraucht täglich rund 200 Kalorien extra. D. h. du kannst mehr essen, wenn du Muskelmasse aufbaust (dazu später mehr)

Vor allem Hollywood-Stars setzen immer auf die „Steinzeit-Ernährung“ wenn sie schnell abnehmen möchten. Steinzeit-Diät oder Steinzeit-Ernährung daher, weil hier nur Nahrung verzehrt werden darf, die es bereits in der Steinzeit gab. D. h. Fisch, Fleisch, Gemüse und ganz wenig Obst.

Kein Brot, keine Nudeln, kein Reis und keine Kartoffeln. Ob diese Ernährungsweise grundsätzlich für Dich interessant ist, musst Du selbst austesten. Für mich ist sie jedenfalls nichts, ich brauche hin und wieder Nudeln, Reis, Brot und Kartoffeln.

[Mehr zur Steinzeit-Diät findest du hier.](#)

Kohlenhydrate:

Kohlenhydrate liefern schnelle Energie und sind gewissermaßen Treibstoff für deine Muskulatur.

Nimmst du allerdings viel Kohlenhydrate zu dir und du verbrennst diese nicht zeitnah (bspw. durch Sport), legt dein Körper diese als „Bauchspeck“ an und du nimmst zu. Er bunkert dieses sozusagen „für den Notfall“.

Das ist allerdings nicht der einzige Nachteil von Kohlehydrate. Ein weiterer Nachteil ist, dass Kohlehydrate deinen Blutzuckerspiegel schnell steigen und fallen lassen, genau wie bei Obst. Auch hier schüttet dein Körper vermehrt Insulin aus, du bekommst mehr Hunger, deine Fettdepots werden verschlossen und du kannst nicht abnehmen.

Wenn du weiterhin Kohlenhydrate zu dir nehmen möchtest, beachte bitte folgendes:

- ✓ Nimm Kohlenhydrate nur zu dir, wenn du kurze Zeit später dich körperlich anstrengst. Dadurch verbrennst du diese wieder und sie setzen nicht als „Hüftspeck“ an.
- ✓ Nehme nicht vor dem Schlafengehen Kohlenhydrate zu dir. Diese werden definitiv als Bauchspeck ansetzen. Ich selbst nehme fast nur zum Frühstück Kohlenhydrate zu mir. Wenige Kohlenhydrate zum Mittagessen und vor allem nicht zum Abendessen. Denn danach betätige ich mich körperlich kaum noch und die Kohlenhydrate werden nicht verbrannt.
- ✓ Wenn du aber aus welchen Gründen auch immer bei deinem Mittag- oder Abendessen nicht auf Reis oder Nudeln verzichten kannst, wähle immer die Vollkornvariante. Diese enthalten mehr Ballaststoffe, sättigen daher länger und sind gesünder. Alternativ kannst du auch auf Kartoffeln zurückgreifen (Kartoffeln haben beachtlich weniger Kalorien als Nudeln, Reis oder Brot)

Es ist dir frei überlassen, wie du dich ernährst. Beim Abnehmen kommt es in erster Linie auf die Kalorienbilanz an. Aus eigener Erfahrung rate ich dir, dass du trotz allem wenig Kohlenhydrate zu dir nimmst. Dadurch erzielst du die besten Erfolge.

Schritt 3: Deine perfekte Speck-weg-Woche

Wie sieht nun deine ganz persönliche Woche aus? Und wie kombinierst du diese mit deinem Berufsalltag?

Auch hier kannst Du völlig beruhigt sein. Ich selbst habe 21 Kilo neben einem üblichen Bürojob abgenommen.

Wenn du klassische Arbeitszeiten von Montag – Freitag hast, kannst du dich an meinem folgenden Beispielplan orientieren. Wenn du im Schichtbetrieb arbeitest, ändere einfach die Uhrzeiten meines Beispielplans.

Zudem erhältst du am Ende dieses Buches einen Bonus von mir, der dir helfen wird das Problem Abnehmen-Job zu lösen.

Während eines normalen Arbeitstages

5:30 Uhr

Der Wecker klingelt, es gibt Frühstück: 3 - 4 Rühreier oder gekochte Eier mit einer Scheibe [Eiweißbrot](#).

7 Uhr

Nachdem ich auf Arbeit angekommen bin, gibt erst einen Kaffee.

Da ich Kaffee schwarz nicht trinke, kommt ein Schuss fettarme Milch (1,5 % Fett) mit rein. Wenn Süßstoff sein muss, am besten Stevia nehmen (ist ähnlich wie Süßstoff, in meinen Augen nicht ganz so ungesund wie herkömmlicher Süßstoff)

9 Uhr

Nun gönne ich mir einen Tee, ohne Zucker und ohne Süßstoff

10 Uhr

Jetzt gibt es einen kleinen Snack in Form von einem Apfel, Birne oder einem Stück Ananas, die ich mir am Tag davor zurechtschnitt und in eine verschließbare Plastikschüssel legte.

11 Uhr und 13 Uhr

Mein Mittagessen teile ich in zwei Portionen. Insgesamt esse ich ca. 300 Gramm Naturjogurt, welchen ich am Vorabend in eine verschließbare Plastikschüssel gab.

Dazu kam noch eine Handvoll gefrorene Himbeeren und der Süßstoff Stevia (gibt es auch in Pulverform). Das Ganze kam über Nacht in den Kühlschrank, bis zum Mittagessen waren die Himbeeren aufgetaut und es wurde ein richtig leckerer Fruchtjogurt.

Wenn du allerdings beim Mittagessen auf Kohlenhydrate nicht verzichten kannst, hier eine simple Alternative: nimm zwei Scheiben Vollkornbrot, bestreiche diese mit Kräuterfrischkäse. Darauf legst du zwei große Scheiben Putenwurst sowie eine Tomate und eine Gurke (aus dem Glas) in Scheiben geschnitten.

Das Ganze kannst du als Burger formen: Brot => Frischkäse => Gurken / Tomaten => Wurst => Gurken/Tomaten => Brotscheibe mit Frischkäse bestrichen als „Deckel“ des Burgers.

Die Gurke und Tomaten würze ich noch leicht mit Salz und Pfeffer, der Frischkäse bekommt noch leicht Bruschetta-Gewürz (gibt es in jedem gutsortieren Supermarkt).

Der Burger schmeckt verdammt gut und hat nur rund 400 Kalorien. Den Burger kannst du von Tag zu Tag mit unterschiedlichen Gewürzen, Beilagen und magerer Wurst (Truthahn, Pute, Hähnchenbrust etc.) variieren.

15:30 Uhr

Feierabend, ich fahre von der Arbeit nach Hause.

16 Uhr

Jetzt ist Sport an der Reihe: Montag, Mittwoch und Freitag je 30 Minuten Krafttraining; Dienstag, Donnerstag, Samstag je 30 Minuten Ausdauertraining (dazu später mehr).

18 Uhr

Abendessen mit gebratener Hähnchenbrust und Gemüse (eine Karotte, halbe Zwiebel, eine Knoblauchzehe, drei Champignons, kleines Stück Zucchini, eine Tomate).

Das Gemüse und die Hähnchenbrust würze ich verschieden, mexikanisch, thailändisch, italienisch etc.

Abends gibt es bei mir KEINE Kohlenhydrate in Form von Nudeln, Reis, Brot oder Kartoffeln.

Den Abend über gibt es ab und zu ein Naturjogurt oder einen Cappuccino, leicht mit Stevia gesüßt. Zudem trinke ich täglich ca. 4 Liter Wasser mit einem Stück Zitrone.

Du solltest beim Abnehmen pro 20 Kilo Körpergewicht 1 Liter Wasser trinken.

Zusammenfassung

Von Montag – Samstag ernähre ich mich wie oben beschrieben.

Wenn ich nun einmal früh keine Lust auf Eier habe, greife auch ich mal zu Brot oder auch einmal Haferflocken mit Milch.

Habe ich mittags keine Lust auf Jogurt, esse auch ich auch mal ein belegtes Brot.

Wenn ich abends keine Lust auf Hähnchenbrust habe, esse ich einfach ein Stück Pute, Rind oder auch Fisch in Form von Forelle, Lachs, Scholle usw. Alles natürlich nicht paniert sondern Natur und mit verschiedenen Gewürzen.

Dieser Ernährungsplan ist also nicht in Stein gemeißelt.

Zwinge dich niemals zu einem Ernährungsplan auf den du keine Lust hast, sonst wirfst du nach kurzer Zeit das Handtuch.

Natürlich musst du auch nicht so viel Fleisch oder Fisch wie ich persönlich zu dir nehmen, du kannst auch vermehrt auf Milchprodukte oder Gemüse ausweichen.

Zum Thema „Kalorienzählen“:

Ich bin kein großer Freund des Kalorienzählens.

Trotz allem muss ich dir offen und ehrlich sagen, dass das Kaloriendefizit das A und O beim Abnehmen sind.

Du hast jetzt zwei Möglichkeiten:

1. Abnehmen ohne Kalorienzählen

Du stellst dich morgen früh auf die Waage und misst zusätzlich deinen Bauchumfang. Diese Werte hinterlegst du in deinem Büchlein.

Im Anschluss hältst du dich an alle Tipps die hier genannt sind und ernährst dich eine Woche eiweiß- und fettreich sowie kohlenhydratarm.

Optional kannst du Sport machen, musst aber nicht (ich empfehl dir Ganzkörper-Krafttraining für schnellen Fettabbau). Nach einer Woche stellst du dich wieder auf die Waage und misst deinen Bauchumfang.

Ergebnis 1

Du hast an Gewicht verloren und auch dein Bauchumfang ist geschrumpft. Herzlichen Glückwunsch, du hast abgenommen! Behalte deine Ernährung bei.

Ergebnis 2

Dein Gewicht und Bauchumfang hat sich nicht verändert.

In diesem Fall baue entweder jeden Tag eine 30-minütige Sporteinheit ein die dir Spaß macht (Joggen, Schwimmen, Inlineskaten etc.) und warte eine Woche ab ob sich an deinem Gewicht und Bauchumfang etwas ändert.

Nimmst du daraufhin ab, behalte diese Ernährungs- und Sportweise bei.

Wenn du absolut keinen Sport machen möchtest, bleibt dir nichts Anderes übrig als deine tägliche Kalorienzufuhr zu minimieren. Entscheide in

diesem Fall auf welches Nahrungsmittel du verzichten bzw. welches du durch ein anderes ersetzen möchtest.

Ergebnis 3

Dein Gewicht und Bauchumfang steigt. Dies kann ich mir zwar beim besten Willen nicht vorstellen, aber falls es dennoch der Fall ist rate ich dir, Kalorien zu zählen.

Das ist nicht schwer, mit ein bisschen Übung hat man ganz schnell den sprichwörtlichen Dreh raus.

Erstelle dir fertige Ernährungspläne für ganze Tage. Plane also genau was es zum Frühstück, Mittag-, Abendessen und als Snack zwischendurch.

Ich weiß, dass das mit Arbeit verbunden ist aber denke an Dein Ziel!

Dein Ziel ist eine Strandfigur. Dein Übergewicht hat sich nicht von heute auf morgen angesammelt, deswegen bekommst du es leider auch nicht von heute auf morgen los.

Arbeite fokussiert auf dein Ziel hin und wende einmal die Zeit auf und erstelle dir fertige Ernährungspläne.

2. Abnehmen mit Kalorienzählen

Wenn du schnell dein Ziel erreichen möchtest, ist das Kalorienzählen nach wie vor die beste Möglichkeit.

Bitte falle nicht auf die ganzen „Diätsensationen“ aus irgendwelchen Klatschmagazinen rein, bei denen man so viel essen kann wie man will und ruckzuck schlank wird, das wird nix, jedenfalls auf Dauer nix. Warum das so ist, habe ich dir ja bereits zu Beginn des Buches erklärt.

Mal ein ganz blödes Beispiel: wenn du ganz, ganz viel Gemüse isst und dadurch über deinen Tagesbedarf von Kalorien kommst, nimmst du zu! Es kommt immer nur auf die Kalorienbilanz an, egal was dir andere erzählen.

Wie ermittelst du deinen täglichen Kalorienbedarf? Auch das ist mit etwas Arbeit verbunden, allerdings ist das Arbeit, die sich auch lohnt.

Um deinen täglichen Kalorienbedarf zu ermitteln, nimm über einen Zeitraum von mindestens 5 Tagen die Menge Nahrung zu dir, mit der du weder ab- noch zunimmst.

Wichtig ist, dass du alle Kalorien notierst, die du zu dir nimmst. Auch wenn es nur ein halber Apfel oder ein Schuss Sahne im Kaffee ist: du musst genau wissen, wie viel Kalorien du zu dir nimmst. Nach diesen 5 Tagen (10 Tage wären besser und sind aussagekräftiger) addierst du ALLE Kalorien und teilst diese durch 5 Tage.

Somit weißt du genau, wie viel Kalorien dein Körper braucht um diesen „am Laufen zu halten“ und nicht zu- oder abzunehmen.

Oder du nutzt einfach meinen **Kalorienrechner!**

Im Schlank-trotz-Job Mitgliederbereich findest du meinen Kalorienrechner, mit dem du dein optimales Kaloriendefizit berechnen kannst.

Eine kurze Anleitung liegt natürlich auch vor:

www.schlank-trotz-job.de/mitgliederbereich/

Passwort: schlank_master014

Wie schaffe ich das im Arbeitsalltag?

Das ist ganz einfach: ich plane am Abend davor, was ich am nächsten Tag esse und bereite alles vor, was ich vorbereiten kann. Beispielsweise den Joghurt fürs nächste Mittagessen.

Ich plane also den ganzen Tagesablauf.

Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie ein paar Snacks. So habe ich mir nach meinen Vorstellungen Ernährungspläne zusammengestellt mit Kalorienangaben und muss nicht jeden Tag die kleinste Mahlzeit hinsichtlich den Kalorien ausrechnen. Diese Arbeit hast du nur einmal!

Gehe nun wie folgt vor:

Notiere alle Lebensmittel aus o. g. Liste die du gerne isst und stelle komplette Gerichte zusammen. Hier ein Beispiel:

300 Gramm Hähnchenbrust mit 200 Gramm Gemüse aus Karotten, Lauch, Zucchini, Champignons und Paprika. Das ganze würze ich mit asiatischem Gewürz und gib ein Schuss Milch dazu (damit ich ein wenig Soße habe). Zum Braten benötige ich noch 1 EL Öl. Insgesamt hat das Gericht XY Kalorien.

Umso mehr Gerichte du dir zusammenstellst, umso mehr Auswahlmöglichkeiten hast du.

Natürlich ist es mit Arbeit verbunden, aber ein bisschen was musst du schon für einen schlanken Körper tun :-)

Tipp: wenn du dir die Zeit zum Zusammenstellen von Ernährungsplänen sparen möchtest, solltest du einen Blick in den [Simpel Sixpack Club](#) von Thomas Bluhm werfen. Hier warten viele „[Wunderpläne](#)“ auf dich, die lecker sind und dir helfen einen flachen Bauch zu bekommen.

Im Internet findest du unzählige Website mit Nährwertangaben, bspw. www.fddb.info

Achte darauf, dass du pro Tag 300 – 1.000 Kalorien unter deinen Tagesbedarf liegst.

Ist ein zu großes Kaloriendefizit nicht schädlich?

Ich war wie viele andere Menschen lange Zeit der Meinung, ein zu großes Kaloriendefizit wäre schädlich und bewirkt beim Abnehmen das Gegenteil.

Die ursprüngliche Annahme: bei einem zu großen Kaloriendefizit läuten alle „Alarmglocken“ im Körper, es werden deine Fettreserven verschlossen und du verbrennst statt Fett wertvolle Muskulatur.

Mittlerweise weiß man, dass dies nur passiert, wenn die Muskulatur...

1. Nicht beansprucht wird
2. Zu wenig Eiweiß zuführt

Daher mein Tipp:

Absolviere 3x wöchentlich ein Ganzkörper-Training, in dem alle großen Muskelgruppen beansprucht werden. Umso größer der Muskel ist, der beansprucht wird, umso mehr Fett wird verbrannt und umso schneller bekommst du einen flachen Bauch.

Ein optimales Ganzkörper-Krafttraining habe ich für dich in diesem Blogartikel zusammengestellt:

www.schlank-trotz-job.de/bauchfett-weg/#workout

Tipp: noch mehr Übungen findest du in der [Trainings-Bibel](#) von Thomas Bluhm.

Ausreichende Menge Eiweiß

Nimm täglich pro 1 kg Körpergewicht mindestens 1,5 g Eiweiß zu dir. Das entspricht bei einem 80 kg Mann 120 g Eiweiß täglich.

Fleisch, Fisch, Eier, Tofu und Quark haben beispielsweise viel Eiweiß:

- 100 g Hähnchenbrust enthalten 23 g Eiweiß
- 100 g Rindersteak enthalten 21 g Eiweiß
- 1 Hühnerei enthält 12 g Eiweiß
- 100 g Tofu enthält 11 g Eiweiß
- 100 g Magerquark enthält 12 g Eiweiß

Wenn du diese Lebensmittel gerne isst, deckst du ohne Nahrungsergänzung deinen Eiweißbedarf.

Und falls du mal keine Lust auf diese Lebensmittel hast oder sie generell nicht gerne verzehrst, kannst du deinen Eiweißbedarf mit Eiweißpulver decken.

Ich kann das Eiweißpulver von BodyFokus sehr empfehlen. Dieses ist das hochwertigste Eiweißpulver das ich kenne.

In folgendem Infovideo findest du alle Informationen zum BodyFokus Eiweißpulver:

⇒ [Die effektivste Fett-Verbrennungs-Mahlzeit \(2x täglich essen\)](#)

Wie viel kann ich pro Woche abnehmen?

Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, hier spielen viele Faktoren eine Rolle.

Ein sehr guter Wert liegt bei 1 – 1,5 Kilo pro Woche und 1 cm Bauchumfang, vor allem in den ersten 2 – 3 Wochen.

Dies ist aber wie gesagt ein sehr guter Wert! Wenn du pro Woche „nur“ 0,5 Kilo abnimmst, ist dies ebenfalls ein sehr guter Wert.

Wichtiger als das Gewicht ist aber der Bauchumfang. Wenn du an Gewicht verlierst, der Bauchumfang aber bleibt, verlierst du wahrscheinlich nicht Fett, sondern Muskelmasse. Daher ist es so wichtig, dass du regelmäßig deinen Bauchumfang misst.

Grundsätzlich gilt: höre immer auf deinen Körper. Wenn der sagt, du brauchst Nahrung, gib ihm diese auch.

Abnehmen ohne Kalorienzählen – Rezeptideen:

Jetzt stelle ich dir ein paar Gerichte vor, die du täglich variieren kannst.

Natürlich kannst du diese leicht abwandeln, im Großen und Ganzen sollten die Inhalte allerdings identisch sein.

Frühstück (suche dir eines der Rezepte aus):

- ✓ Zwei Eiweißbrotscheiben, dünn mit Frischkäse bestrichen (diesen mit Bruschette-Gewürz leicht würzen), jeweils eine große Scheibe Putenwurst, je 2 Scheiben Tomate und Gurke, Salz und Pfeffer
- ✓ Zwei Eiweißbrotscheiben, dünn mit Margarine bestrichen, mit je eine Scheibe fettarmen Käse belegt, sowie ein gekochtes Ei in Scheiben geschnitten und damit belegt
- ✓ Zwei Eiweißbrotscheiben, mit Frischkäse dünn bestrichen, als Belag Hähnchenbrustscheiben, je zwei Scheiben Tomaten und frischer Basilikum

Hinweis: eine Low Carb Ernährung wie ich sie empfehle, kann zu Beginn etwas anstrengend und für den Körper ungewohnt sein.

Gewöhne dich und deinen Körper langsam an diese Ernährung.

Weitere Rezept-Ideen für ein kohlenhydratarmes Frühstück:

- ✓ Rührei aus vier Eiern, mit Salz und Pfeffer gewürzt, in der Pfanne mit einem halben Esslöffel Butter leicht rausgebraten
- ✓ 400 Gramm Magerquark (durch einen Schuss Mineralwasser wird dieser cremiger), hier kannst Du einen Apfel, Birne oder Ananas hineinschneiden und mit Pulver-Stevia noch etwas süßen
- ✓ Omelett aus drei Eiern (mit Gabel zuerst verquirlen) mit dazugeben: Champignons, klein gehackte Zwiebeln und frischen Basilikum, in der Pfanne mit einem halben Esslöffel Butter leicht rausbraten

Als Snack zwischen Frühstück und Mittagessen:

- ✓ Obst in Form von einem Apfel, Birne oder ein Stück Ananas
- ✓ Noch besser: iss statt Obst lieber Gemüse, bspw. einen Paprika oder Karotte

Ich hatte es bereits erklärt, aber hier nochmal der wichtige Hinweis: der im Obst enthaltene Fruchtzucker lässt den Blutzuckerspiegel steigen und wieder fallen.

Die Folge: der Körper schüttert vermehrt Insulin aus, du bekommst schneller wieder Hunger und vor allem Heißhunger-Attacken.

Genau aus diesem Grund sind einfache Kohlenhydrate so gefährlich (diese kommen in Nudeln und Brot aus weißem Mehl vor oder auch in weißem Reis).

Wenn du also Brot, Nudeln oder Reis essen möchtest, dann immer nur die Vollkornvariante (komplexe Kohlenhydrate). Diese sind reich an Ballaststoffen, halten länger satt und haben nicht so einen extremen Einfluss auf deinen Insulinspiegel wie einfache Kohlenhydrate.

Mittagessen:

- ✓ 2 Scheiben Eiweißbrot mit Frischkäse bestrichen, zwei große Scheiben Putenwurst sowie eine Tomate und eine Gurke in Scheiben geschnitten. Das ganze forme ich als Burger:
Brot => Frischkäse => Gurken / Tomaten => Wurst => Gurken/Tomaten => Brotscheibe mit Frischkäse bestrichen als „Deckel“ des Burgers. Die Gurke und Tomaten leicht mit Salz und Pfeffer würzen, den Frischkäse mit Bruschetta-Gewürz (gibt's im Supermarkt)
- ✓ Karotten-Salat (am Abend vorher zubereitet): drei große Karotten schälen, halbieren und al dente (bissfest) kochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch und klein gehackte Zwiebeln hinzugeben, mit Essig/Öl sowie Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Bitte darauf achten, dass Du nicht zu viel Öl hinzugeben
- ✓ 500 Gramm Naturjogurt, mit Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Schwarzbeeren, Erdbeeren etc.), ebenfalls am Vorabend zubereitet

Abendessen:

- ✓ 300 Gramm gebratener Lachs (nicht panieren!) mit frischem, verschiedenen Gemüse (auch gebraten, bsp. eine Karotte, halbe Zwiebel, Stück Zucchini, drei Broccoli-Röschen, drei Champignons, ein Stück Paprika; das Ganze verschieden gewürzt: Salz und Pfeffer, bisschen Chilipulver (treibt die Verdauung an), auf Wunsch unterschiedliche Gewürzmischung verwenden wie chinesisch, thailändisch, italienisch, mexikanisch etc. Eine leichte Soße kannst Du aus einem Teil Wasser und einen Teil fettarmer Milch zubereiten, Sahne verwende ich grundsätzlich nicht
- ✓ 300 Gramm Hähnchenbrust mit o. g. Gemüse
- ✓ 300 Gramm Pute...

- ✓ 300 Gramm Zander...
- ✓ 300 Gramm Scholle...
- ✓ 300 Gramm Garnelen...
- ✓ 300 Gramm Forelle...

WICHTIG:

- ✓ Abends keine Kohlenhydrate in Form von Nudeln, Kartoffeln, Brot oder Reis zu dir nehmen!
- ✓ Ich empfehle dir immer frisches Fleisch bzw. Fisch vom Metzger deines Vertrauens zu kaufen bzw. auch frisches Gemüse. Wenn du das nicht möchtest, kannst du natürlich auf Tiefkühlprodukte zurückgreifen, das funktioniert genauso. Geschmacklich kommen TK (Tiefkühl-) Produkte nicht an frischen Zutaten ran, den Unterschied schmeckt man.

Du bist in Sachen „Kochen“ talentfrei und/oder magst kein Gemüse, Fisch, Fleisch etc.?

Dann habe auch ich für dich perfekte Alternativen, die sich als Mittag- oder Abendessen optimal eignen:

- ✓ Rührei oder Omelett wie unter „Frühstück“ beschrieben, das gelingt wirklich jeden und ist sehr lecker
- ✓ 400 – 500 Gramm Magerquark; mit einem Schuss Mineralwasser wird dieser etwas „geschmeidiger“. In den Magerquark kommen unterschiedliche Beeren hinein (TK-Ware reicht hier aus, am Abend vor dem Verzehr die gewünschte Menge Beeren in eine Schüssel geben und im Kühlschrank langsam auftauen lassen)
- ✓ Du kannst den Magerquark, wenn du möchtest auch durch Naturjogurt ersetzen bzw. halb Jogurt und halb Quark verwenden

- ✓ Eiweißshake: hierzu nehme 0,5 Liter fettarme Milch (1,5 % Fett) und mixe drei Esslöffel Eiweißpulver (ich greife immer zum BodyFokus Eiweiß in den Geschmacksrichtungen [Schoko](#) und [Vanille](#)) hinein. Das Eiweiß hält satt und ersetzt eine Mahlzeit. Noch besser ist Soja-Milch, diese hat noch weniger Kalorien und du nimmst noch schneller ab.

Tipp: Teile den Verzehr des Eiweißshakes auf zwei Teile auf. Wenn dieser dein Mittagessen ersetzt trinke die eine Hälfte um 11 Uhr, die andere um 13 Uhr. Als Ersatz für das Abendessen trinke einen Teil um 18 Uhr, den anderen um 20 Uhr. So hält dieser dich länger satt und der Eiweißshake schmeckt auch super!

Und freue dich einmal pro Woche auf ...

Dein Cheat-Day!

Hier ist nämlich alles erlaubt!

Kocht meine Oma sonntags bin ich überpünktlich bei ihr und esse doppelte Portionen, trink ein bis zwei Bierchen dazu, treibe den Tag über keinen Sport, trink mal eine Cola und auch abends gibt es eine deftige Brotzeit mit Salami, Käse, Schinken und allem was das Herz begehrt.

Ziel des Cheat-Days ist natürlich nicht, dein Gewicht wieder in die Höhe zu treiben. Ziel ist es, sich selbst zu belohnen und so die nötige Motivation aufrecht zu erhalten.

Bei mir gibt es keine 7 Tage am Stück, an denen ich mich nur von Speckweg-Nahrung ernähre. Wir sind alle nur Menschen die sich hin und wieder etwas gönnen möchten.

Zusammenfassung

Achte sechs Tage pro Woche auf dein Kaloriendefizit (300 – 1.000 täglich).

Am siebten Tag gönnst du dir was dein Herz begehrt. Wann genau dieser Tag bei dir stattfindet, ist dir frei überlassen. Nach Möglichkeit so, dass dieser Tag jede Woche der gleiche ist (bei mir ist das immer sonntags).

Schritt 4 – Mit Spaß am Sport zur Strandfigur

Wenn du schnellstmöglich einen flachen Bauch und vielleicht sogar ein Sixpack bekommen möchtest, empfehle ich dir ganz klar das Krafttraining.

Folgende Gründe sprechen für Krafttraining

- ✓ Sie halten Geist und Körper fit
- ✓ Du verbrennst zusätzliche Kalorien, kannst also
 - a) entweder noch schneller abnehmen
 - b) oder mehr essen und trotzdem abnehmen
- ✓ Du baust Muskelmasse auf die zusätzlich Fett verbrennt. Als Faustformel kann man sagen, dass ein Kilo reine Muskelmasse täglich 50 - 100 Kalorien zusätzlich verbrennt.

Und keine Sorge: wenn du mit Krafttraining startest, siehst du nicht in 2 Wochen wie Arnold Schwarzenegger aus. Auch Frauen brauchen keinerlei Angst haben, bald „männlich“ auszusehen.

Das Ziel dieses Ratgebers ist es, dass du mit Spaß und Genuss und trotz stressigen Job einen flachen Bauch bekommst.

Wenn du kein Sportmuffel bist und keine Lust zum Sport hast, kann ich dir sagen: mir ging es genauso!

Ich hasste alles was nur in irgendeiner Form mit Sport zu tun hatte. Als ich dann Verantwortung für mein Übergewicht übernahm und sagte „*Der Speck kommt weg*“, wusste ich auch dass ich um Sport nicht herumkomme.

Ich überlegte also lange hin und her, welcher Sport am besten zu mir passt. Irgendwann dachte ich mir „Joggen ist genau mein Ding“.

Also schnürte ich mir Sportschuhe um und los ging es!

Nach nicht einmal 200 Meter war ich schon erschöpft und musste eine Zwangsgehpause einlegen. Das ärgerte mich maßlos und deprimierte mich.

An diesem Punkt angelangt dachte ich mir – wie so oft auch – *„Jetzt reicht’s, ich werfe das Handtuch!“*. Nicht mal nach einem Bruchteil einer Sekunde dachte ich wieder an mein Ziel, wenn ich im Sommer rank und schlank den Strand in Badeshorts entlang lief. Da wusste ich *„Nein, du wirfst nicht das Handtuch. Du machst solange weiter bis du an deinem Ziel bist!“*

Exakt das ist der Unterschied zwischen erfolgreichen und erfolglosen Menschen: der Erfolgreiche steht einmal öfter auf als er gefallen ist. Scheitern ist nur ein Zwischen-Stopp zum Ziel. Aufgeben ist keine Option!

Nur mit dieser Einstellung wirst du Durststrecken überwinden.

Du bist auch nach 200 Meter Joggen erschöpft? Na und? Dann glaube fest an dich, glaube fest an dein Ziel und jogge weitere 100 Meter und mache anschließend eine Gehpause.

Es ist für deinen Körper eine extrem ungewohnte Situation, diese kennt er noch nicht. Genau deshalb machst du so schnell schlapp.

Wenn du zum ersten Mal in deinem Leben richtig Sport treibst oder nach einer langen Pause wieder einsteigst, werden dir die ersten 1 bis 2 Wochen schwerfallen. Danach hat sich dein Körper schon langsam dran gewöhnt und du kannst deine Leistung und Ausdauer ausbauen.

Bekannte Sport-Mythen:

- ✓ **Durch viel Ausdauersport (Joggen, Walken, Schwimmen, Inlineskaten, Fahrradfahren etc.) nimmt man ab**
Falsch! Ich persönlich habe in den ersten Monaten meiner „Speck-weg-Zeit“ zwar täglich (!) Ausdauersport gemacht, jeden Tag 30 – 40 Minuten die gleiche Strecke im gleichen Rhythmus gejoggt, würde dies aber mit meinem heutigen Wissen nicht wieder so machen. Wenn ich diese Zeit in Krafttraining investiert hätte, hätte ich mein Ziel schneller erreicht, da beim Ausdauersport kaum Muskelmasse aufgebaut wird.
Es kommt noch hinzu:
Fehler 1: Dein Körper benötigt mindestens 48 Stunden Regenerationszeit, er muss sich vom Sport erholen und die erlebten Reize zu neuem Muskelaufbau verarbeiten.
Fehler 2: Ich habe den Ausdauersport nie variiert. Wenn Abläufe immer die gleichen bleiben, gewöhnt sich der Körper daran und es ist nicht mehr so anstrengend, die gewünschten Bewegungen durchzuführen. Natürlich verbrennst du trotzdem Kalorien, könntest aber viel mehr aus dir herausholen, wenn du dein Training variiert und der Körper sich den ungewohnten Reizen anpassen muss. Beim Joggen ist das beispielsweise: Sprints einbauen, Berge nach oben und unten joggen, neue Strecken aussuchen usw.

- ✓ **Krafttraining ist nur was für Bodybuilder, nichts für jemanden der „nur“ abnehmen möchte.**
Falsch! Wer schnell Fett abbauen möchte, ist mit Kraftsport bestens bedient. Der besondere Vorteil von Kraftsport besteht darin, dass du neue Muskulatur aufbaut und der Nachbrenneffekt

höher ist, als bei Ausdauertraining und dein Körper bis du 36 Stunden NACH dem Training auch noch Fett verbrennt. Das liegt daran, dass der Körper viel Zeit benötigt, sich nach einem anstrengenden Krafttraining wieder „in Einklang“ zu bringen. Bei einem Ausdauertraining kehrt dein Körper schneller „zur Ruhe“ zurück.

Wichtig beim Krafttraining ist ebenfalls die Übungen anatomisch korrekt durchzuführen. Daher an dieser Stelle meine Empfehlung der [Trainingsplan-Bibel](#) von Thomas Bluhm.

Du bist nach wie vor ein Sportmuffel und nur schwer zu überzeugen dich sportlich zu betätigen?

Dann zeige ich dir jetzt wie es ich vom absoluten Sportmuffel zum begeisterten Sportler geschafft habe.

Mein simpler Weg vom Sportmuffel zum begeisterten Sportler

Ich hasste so ziemlich jede Sportart die es gab. Fußball? Oh mein Gott... darin war ich talentfrei, habe es daher gehasst.

Krafttraining? War mir zu langweilig, außerdem muss ich dann immer zum Fitnessstudio, warten bis belegte Geräte frei werden, neugierige Blicke wie „Wie viel Kilo hat der auf seiner Hantelstange“ ertragen und dazu noch jeden Monat einige Euro zusätzlich ausgeben.

Ich bin dadurch zum begeisterten Sportler geworden, indem ich Möglichkeiten gesucht und gefunden habe, die mir den nötigen Spaß am Sport lieferten.

Erinnere dich an das Kernelement beim Abnehmen: tue es mit Spaß und Genuss, oder lass es bleiben.

Mal im Ernst: niemand kann mir erzählen, dass ihm überhaupt keine Sportart Spaß macht. Es gibt so viele Sportarten, da ist für jeden was dabei.

Durch simple Tricks lassen sich viele Sportarten angenehmer gestalten.

Hier zwei Beispiele wie ich selbst mit simplen Tricks zum begeisterten Jogger und Kraft geworden bin.

Joggen:

Für mich gibt es nichts Schlimmeres als beim Joggen nur an das Joggen denken zu müssen.

Was hab ich also gemacht? Ganz einfach: ich besorgte mir einen MP3 Player (gibt es mittlerweile schon sehr günstig), zog meine Lieblingsmusik AC/DC darauf und hörte IMMER Musik beim Joggen – bis heute. UPDATE: mittlerweile höre ich übers iPhone Musik :-)

Die Musik lenkt vom Joggen ab und du hältst automatisch länger durch. Vergesse auch nicht an die zusätzlichen Kalorien die du verbrennst. Wenn Musik nichts für dich ist, suche dir einen Trainingspartner mit dem du joggst.

Auch war ein weiterer Fehler, dass ich mich nach der Arbeit immer zuerst auf die Couch gelegt habe. Einmal darauf „gefangen“ und du kannst dich zum Sport kaum noch motivieren. Das habe ich geändert.

Wenn ich nun nach Hause komme schnüre ich mir sofort Sportschuhe um und gehe 30 – 40 Minuten joggen oder mache das Krafttraining.

Ist Joggen für dich noch zu anstrengend, dann beginne mit Walking. Darüber haben schon sehr viele den Einstieg ins Joggen geschafft.

Oft hört man auch, man solle sich eine Pulsuhr zulegen um in einem bestimmten „Fettverbrennungspuls“ zu joggen. Tests haben gezeigt, dass

es diesen Pulsbereich tatsächlich gibt. Ich persönlich rate von einer Pulsuhr ab.

Grund hierfür ist, dass man ständig auf die Pulsuhr sieht, einmal schneller joggt, dann wieder langsam usw. um eben den Puls in den entsprechenden Bereich zu halten. Das hat mich komplett aus dem Joggen rausgebracht und einfach nur genervt, deswegen nutze ich keine Pulsuhr.

Jogge einfach so, dass du dich noch nebenbei normal unterhalten könntest, dann bist du in etwa in dem „Fettverbrennungs-Pulsbereich“. Das reicht vollkommen aus.

Tipp: investiere den einen oder anderen Euro in vernünftige Schuhe und Sportkleidung. Ich persönlich nutze all meine [Sportkleidung von Adidas](#) und bin damit sehr zufrieden.

Sie sind zwar nicht günstig, aber dafür halten sie sehr lange und machen dich glücklich. Richtige Sportkleidung sitzt wie zweite Haut an Deinem Körper, dadurch fällt dir das Joggen viel leichter.

Krafttraining:

Ich mag keine Fitnessstudios. Vielleicht wird sich das mal ändern, bislang hat sich aber noch nichts getan. Wie konnte ich aber trotzdem mit Spaß meine Kraft trainieren?

Die Lösung: Ich kaufte mir eine [Fitness-Matte](#) (Physionics Pilates Yogamatte Gymnastikmatte 180 x 60 x 1,5 cm extra dick) und ein [Set Kurzhantelstangen](#) (2 Stück, 20 Kilo Set reicht für den Anfang völlig aus).

Mit diesen kannst du sehr viele verschiedene Muskelgruppen trainieren.

Es streiten sich die Geister darüber, was nun effektiver ist: freie Trainingsgeräte (Hantelstangen) oder festinstallierte Trainingsgeräte.

Meine persönliche Meinung ist, dass freie Trainingsgeräte uns mehr beanspruchen als festinstallierte Geräte.

Wenn ich mit freien Hantelstangen trainiere, muss nicht nur der für diese Aufgabe ausgewählte Muskel „seine Arbeit machen“, sondern auch viele weitere Muskeln die mit aller Kraft versuchen, den Bewegungsablauf zu stützen und das Gleichgewicht zu halten. Genau das können festinstallierte Geräte nicht, der Bewegungsablauf ist hier immer zu 100 % identisch und der Körper gewöhnt sich daran.

Bei freien Geräten variieren die Ausführungen der Bewegung und du trainierst gleichzeitig mehr Muskeln. Klar ist das Training mit freien Geräten im Regelfall anstrengender, aber genau das ist ja das Ziel!

Da ich Krafttraining an sich langweilig finde, lege ich bei mir zuhause immer Musik meiner Lieblingsband AC/DC auf. Dann macht das Training auch richtig Spaß!

Wie immer gilt: denke immer an dein Ziel! Verliere dieses nie aus den Augen, denn dadurch erhältst du die nötige Motivation dein Ziel auch zu erreichen!

Mein persönliches Krafttraining besteht aus:

- ✓ 3 Sätze Beine-Anheben für die Bauchmuskeln
- ✓ 3 Sätze Kreuzheben mit Hantelstangen für den unteren Rücken
- ✓ 3 Sätze Kniebeugen mit Hantelstangen für Oberschenkel und den Po
- ✓ 3 Sätze Schulterdrücken mit Hantelstangen für die Schulter
- ✓ 3 Sätze Klimmzüge für die Brust und Arme
- ✓ 3 Sätze Bankdrücken mit Kurzhanteln
- ✓ Ich wähle das Gewicht so, dass ein Satz aus je 8-10 Wiederholungen

Wie du die Übungen korrekt ausführst, erfährst du in meinem Blogartikel:

www.schlank-trotz-job.de/bauchfett-weg/#workout

Der perfekte Sportplan

Montag, Mittwoch und Freitag: Krafttraining

Ich empfehle dir ein [Kurzhanthelset](#) zuzulegen und eine [Trainingsmatte](#).

Das ist kein Muss, alternativ kannst du auch ein Handtuch als Unterlage nehmen oder große gefüllte Wasserflaschen als Gewicht zum Trainieren.

Absolviere das gleiche Workout, wie auch ich es tue an Montag, Mittwoch und Freitag:

- ✓ 3 Sätze Beine-Anheben für die Bauchmuskeln
- ✓ 3 Sätze Kreuzheben mit Hantelstangen für den unteren Rücken
- ✓ 3 Sätze Kniebeugen mit Hantelstangen für Oberschenkel und den Po
- ✓ 3 Sätze Schulterdrücken mit Hantelstangen für die Schulter
- ✓ 3 Sätze Klimmzüge für die Brust und Arme
- ✓ 3 Sätze Bankdrücken mit Kurzhanteln
- ✓ Ich wähle das Gewicht so, dass ein Satz aus je 8-10 Wiederholungen

Videos und Tipps zur richtigen Ausführung findest du hier:

www.schlank-trotz-job.de/bauchfett-weg/#workout

Hinweis: wenn du deine Kraft noch nie oder schon lange nicht mehr trainiert hast, wirst du sehr schnell an deine Grenzen stoßen.

Lass dich davon nicht entmutigen, das ist völlig normal. Nach rund 2 Wochen gewöhnt sich dein Körper daran und du wirst länger „durchhalten“. Denke immer an dein Ziel und verliere dieses nie aus den Augen!

Dienstag, Donnerstag und Samstag: Ausdauertraining

Dieses Training ist ausdrücklich optional: du musst es nicht tun!

Suche dir eine Sportart, die dir auch Spaß macht oder Sorge anderweitig dafür, dass der Sport dir Spaß macht.

Wie bereits erwähnt hilft Musik sehr gut dem Ganzen Spaß zu verleihen oder indem du dir einen Trainingspartner suchst.

Beide Möglichkeiten sind sehr mächtig um deinen inneren Schweinehund zu bezwingen, unterschätze dies nicht.

Sportarten: Joggen, Nordic Walking, Radfahren, Seilspringen, Schwimmen, Inlineskating, Volleyball, Basketball, Fußball

Wieviel Kalorien verbrennst du durch ein 30-minütiges Training? An folgenden Richtwerten kannst du dich orientieren. Natürlich weichen diese ab: ein Mann der beispielsweise 110 Kilo wiegt verbrennt mehr Kalorien als ein Mann der 80 Kilo wiegt.

- ✓ Joggen: ca. 420 Kalorien
- ✓ Seilspringen: ca. 420 Kalorien
- ✓ Fahrradfahren: ca. 390 Kalorien
- ✓ Schwimmen: ca. 360 Kalorien
- ✓ Ballsport (Fußball, Basketball, Volleyball): ca. 330 Kalorien
- ✓ Inlineskaten: ca. 300 Kalorien
- ✓ Walken: ca. 200 Kalorien

Schritt 5: Dein Gewicht dauerhaft und mit Genuss halten

Herzlichen Glückwunsch! Du bist nun an deinem Ziel angelangt und hast einen flachen, straffen Bauch und schmale Hüften.

Jetzt ist es wichtig, dass du dein Gewicht auch hältst.

Du hast hierfür verschiedene Möglichkeiten

Variante 1: Ernährungstagebuch

Du kennst deinen täglichen Kalorienbedarf.

Du kannst weiterhin ein Ernährungstagebuch führen und dort alles hinterlegen, das du täglich isst und behältst somit den Überblick.

Du kannst das Eiweiß/Kohlenhydratverhältnis nun auch ein bisschen lockern und wieder öfter auf Kohlenhydrate zurückgreifen. Weiterhin empfehle ich dir allerdings nur zu den Vollkornvarianten zu greifen.

Theoretisch gesehen könntest du auch mit dem Sport aufhören, aber das empfehle ich nicht.

Zwischenzeitlich ist der Sport Teil deines Alltags geworden und sollte es auch bleiben, es ist nicht nur für dein Gewicht gut, sondern auch für Deine Gesundheit.

Durch diese Variante hältst du leichter dein Gewicht.

Variante 2: Dein Gespür

Ich persönlich halte mein Gewicht durch mein Gespür und Feingefühl, dass ich während der letzten Jahre entwickelte.

Auch du wirst in der Zeit des Abnehmens ein Gespür für dich und deinen Körper entwickelt haben. Wenn ich dann eines Morgens merke, dass

meine Jeans und der Gürtel etwas kneift, reduziere ich meine Kalorienzufuhr und weiter groß darüber nachdenke zu müssen.

Auch du wirst zu diesem Zeitpunkt bereits ein Gespür entwickelt haben und „aus dem Bauch heraus wissen“, wie du schnell ein paar Pfunde runterbekommst.

Die 6 No Gos für einen flachen Bauch

Folgende Punkte sind absolute No Gos beim Schlank-werden. Verzichte also darauf (außer an deinem Cheat-Day):

1. Alkohol – dieser stoppt den Fettabbau und sorgt für Heißhungerattacken
2. Fertigsoßen aller Art (egal ob aus dem Tetrapack oder als Pulver) – diese sind reich an Glutamaten, Geschmacksverstärker etc. Dadurch wird das Sättigungsgefühl unterdrückt und du verzehrst mehr als nötig
3. Zucker – wenn du deinen täglichen Kaffee ungesüßt nicht trinken kannst, nimm Stevia als Süßungsmittel (ähnlich wie Süßstoff, meiner Meinung nach aber nicht so ungesund wie Süßstoff)
4. Sahne – Sahne ist in allen Variationen (Kaffee oder in einer Soße) verboten. Dies ist eine der größten Kalorienbomben überhaupt. Du kannst Sahne durch fettarme Milch ersetzen, so trinke ich schon seit langem meinen Kaffee oder verfeinere Soßen damit
5. Fruchtsäfte aller Art – egal ob Apfel-, Orangen-, Beerensaft usw. Säfte sind alle tabu. Viele denken sie trinken ein Glas Orangensaft am Morgen welcher ihnen gut tut. Nun, die enthaltenen Vitamine sind natürlich gesund. Aber die Kalorien, die du damit zu dir nimmst, sind alles andere als gut. Orangensaft hat sogar mehr Kalorien als Cola! Ein 200 ml Glas kommt auf 88 Kalorien, die kannst du dir sehr einfach sparen.
6. Cola, Limonade usw. – auch diese sind natürlich tabu. Sie sind reich an Zucker und haben viele Kalorien. Denke immer daran, dass es beim Abnehmen letzten Endes immer um die Kalorien geht.

Zum Thema „Light Produkte“: nun ja, hier ist die Welt gespaltener Meinung.

Einige sind der Ansicht, dass Süßstoff appetitanregend ist. Bestätigen kann ich das nicht, ich finde das sollte jeder für sich selbst rausfinden.

Ich trinke überwiegend Wasser und wenn ich mal Durst auf eine Cola light bekomme, trinke ich auch eine Flasche.

Letzten Endes kommt es immer auf die Kalorienbilanz an...

Dein persönlicher Speck-weg-Plan

Deinen persönlichen Speck-weg-Plan kannst du dir unter folgendem Link downloaden und im Anschluss ausdrucken.

Der Speck-weg-Plan ist ein Ernährungstagebuch in PDF Form. Zum Lesen benötigst du den Adobe Reader, der im Internet kostenlos runtergeladen werden kann (üblich ist dieser sogar auf jedem PC standardmäßig installiert).

Drucke ihn dir einfach aus und trage alle Kalorien ein, die du zu dir genommen hast.

Ein Beispiel:

Datum: 13.01.2014			Datum:		
Nahrung	Kalorien	Summe	Nahrung	Kalorien	Summe
250 Magerquark	240				
3 Eier Größe M	254				
Stück Butter	20	514			

In der Spalte „Summe“ kannst du bspw. Zwischensummen bilden. Wenn du also gefrühstückt hast, wie ich in diesem Beispiel, trage alle Kalorien ein und rechne gleich eine Zwischensumme auf.

So behältst du besser den Überblick, solltest du deine Nahrung für diesen Tag nicht am Vortag genau geplant haben

Hier kannst du den Plan sofort downloaden:

www.schlank-trotz-job.de/download/Speck-weg-Plan.zip

Alternativen:

Alternativ kannst du dir ein [Fitnessstagebuch](#) von Amazon bestellen oder verwendest eine App für dein Smartphone.

Ich kann dir die App von fddb.info empfehlen

Bonus für dich!

Wie angekündigt erhältst du im Mitgliederbereich mein Bonus-Ebook „Die 25 besten Speck-weg-Rezepte“ kostenlos als Sofort-Download.

www.schlank-trotz-job.de/mitgliederbereich

Die Zugangsdaten hast du per Mail bereits von mir erhalten.

Viel Spaß mit meinen 25 besten Speck-weg-Rezepten

Ein paar Worte zum Schluss...

Liebe Leserin, lieber Leser,

ja, wir sind nun am Ende des Ratgebers angelangt. In diesen habe ich mein ganzes Herzblut und komplette Erfahrung der letzten Jahre gesteckt.

Ich bin nach all den Jahren sehr glücklich, endlich am Ziel angekommen zu sein. Es ist ein herrliches und befreiendes Gefühl, man ist in seinem neuen Körper wie neu geboren.

Zudem freue ich mich sehr dich auf deinem Weg zum flachen Bauch begleiten zu dürfen.

Glaube an dich, glaube an dein Ziel und du WIRST es erreichen! Lasse dich von nichts und niemanden davon abbringen.

Ich wünsche dir von Herzen Erfolg, wenn du Fragen hast erreichst du mich jederzeit unter fabian@schlank-trotz-job.de

Ich freue mich natürlich auch über deinen Erfolgsbericht.

Liebe Grüße

Dein Fabian

PS: auf der nächsten Seite findest du meine Top-Empfehlungen zu den Themen Gesundheit, Fett verlieren und Sport.

Meine Empfehlungen

Meine Top-Empfehlungen für eine bessere Gesundheit, einen flachen Bauch und Spaß am Sport:

[Superfoods: 111 der besten und 111 der schlimmsten Lebensmittel der Welt](#)

[Die Steinzeit-Diät für einen gesünderen und schlankeren Körper](#)

[Die Trainingsplan-Bibel für einen filmreifen Körper](#)

[120 Wunderpläne für einen flachen Bauch](#)

[5 Schritte um 10 Jahre jünger auszusehen](#)

[3 Gemüse die Bauchfett bekämpfen](#)

[Trink dies morgens als Erstes](#)

[Einfacher 30-Sekunden-Test steigert deinen Stoffwechsel](#)

[Flacher Bauch über Nacht Trick \(Video\)](#)

[Metabolic Kochen für eine gesteigerte Fettverbrennung](#)

[Die besten Brote der Welt \(Rezepte\)](#)