



SCHNELLSTART-ANLEITUNG

*So entsteht ein  
flacher Bauch  
in der Küche*



FABIAN PRELL

## ***An alle Schlingel!***

Dieses Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt!

Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit meiner schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass eine unerlaubte Verwertung knallhart durch meinen Anwalt abgemahnt und die Forderung eingetrieben wird!

Natürlich darfst du dir diese Datei für deinen privaten Gebrauch ausdrucken und nutzen.

Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage, Mai 2018

© Fabian Prell – [schlank-trotz-job.de](http://schlank-trotz-job.de)

## **Haftungsausschluss**

Alle in diesem Ratgeber vorgestellten Tipps, Aussagen und Ergebnisse usw. sind echt! Ich habe diesen Ratgeber nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Aber auch ich bin nicht frei von Fehlern. Daher muss ich dir an dieser Stelle sagen, dass alle Informationen die du in dieser Anleitung vorfindest, falsch sein könnten. Deswegen weise ich an dieser Stelle auch ganz klar darauf hin, dass ich keinerlei Haftung für die hier und in meinen Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen kann. Weder für die Richtigkeit, noch für die Wirksamkeit. Sieh diese Informationen daher als Unterhaltung und Motivation an, jedoch nicht als verbindliche Empfehlung oder Ersatz für eine medizinische Erkrankung.

## **Haftung für Links**

Mein Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.

## **Urheberrecht**

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

## **Datenschutz**

[Zur Datenschutzerklärung](#)

## *Schnellstart-Anleitung*

Herzlich Willkommen zur Schnellstart-Anleitung der 77 flacher-Bauch-Rezepte in unter 15 Minuten!

Es freut mich, dass du dich für diese umfangreichen Rezepte entschieden hast.

Deine Investition wird sich durch einen flachen Bauch und schmale Hüften bezahlt machen. Du hast mit diesen Rezepten die perfekte Grundlage dafür geschaffen.

Warum das so ist und wie du die Rezepte anwendest um in möglichst kurzer Zeit einen flachen Bauch zu erhalten, verrate ich dir in dieser Schnellstart-Anleitung.

Liebe Grüße & viel Erfolg

Fabian

## Inhaltsverzeichnis

Wie ein flacher Bauch in der Küche entsteht

Wie funktionieren die Rezepte?

Kohlenhydrate

Wie du mit diesen Rezepten einen flachen Bauch bekommst

Wie viel kg kannst du mit diesen Rezepten abnehmen?

Auf 1 Löffel 12 Portionen Gemüse

Fazit

Überraschungs-Bonus

## Wie ein flacher Bauch in der Küche entsteht

Wieso habe ich diese Rezepte-Bücher geschrieben und was hast du davon?

Nun, auf meinem Weg zu einem flachen Bauch habe ich 27 kg verloren. Nicht gerade wenig 😊

Hier siehst du ein Vorher-/Nachher-Bild



Während dieser Zeit habe ich viel gelernt, bin oft gescheitert und habe trotzdem immer weitergemacht.

Mit diesen Rezepten startest du von 0 an mit einem Kickstart zum flachen Bauch. Alle Rezepte sind clever durchdacht und haben nur ein Ziel: sie sollen dir helfen möglichst schnell und einfach einen flachen Bauch zu bekommen!

## Wie funktionieren die Rezepte?

Bevor ich dir verrate wie meine Rezepte funktionieren, solltest du folgendes stets bedenken:

Wenn du einen flachen Bauch bekommen möchtest, muss überschüssiges Körperfett weg. Daran führt kein Weg vorbei.

Dies erreichen wir nur, wenn du deinem Körper weniger Energie in Form von Kalorien zuführst, als er benötigt.

*Egal wie eine Diät auch heißen mag: sie funktioniert NUR, wenn das Kaloriendefizit eingehalten wird.*

Wenn du dich also nun in einem Kaloriendefizit befindest, verlierst du Gewicht. Soweit, so gut.

Doch das nächste Problem das nun in Erscheinung tritt: Hunger.

Genau an diesem Problem scheitern viele Diäten: Salat-Diät, Kohlsuppe usw.

Die Gerichte dieser Diäten halten nicht wirklich satt und sie hängen einem nach kurzer Zeit zum sprichwörtlichen Hals heraus.

### **Die Lösung: Rezepte, die...**

... kalorienarm sind.

... lecker sind.

... satt halten.

... die Fettverbrennung anregen.

... ohne Vorkenntnisse zubereitet werden können.

... wenig Zeit in Anspruch nehmen.

... mit herkömmlichen Lebensmitteln auskommen.

... und günstig sind.

77 dieser Rezepte habe ich für dich zusammengestellt!

Dadurch sparst du dir Unmengen Zeit um selber Rezepte zu entwickeln, zu testen und wieder von Neuem zu beginnen.

## Kohlenhydrate

Bei allen Rezepten habe ich den Kohlenhydrat-Anteil heruntergeschraubt und den Protein- und Fett-Anteil nach oben.

Grund hierfür ist, dass Kohlenhydrate deinen Blutzuckerspiegel negativ beeinflussen, was Heißhungerattacken zur Folge hat. Zudem sättigen Kohlenhydrate nicht so gut wie es proteinreiche Lebensmittel tun.

Daher wirst du in den Rezepten des Öfteren auf Gerichte mit meinem Eiweißbrot stoßen. Mein Eiweißbrot-Rezepte findest du unter folgendem Link in meinem Blog:

[www.schlank-trotz-job.de/eiweissbrot-selber-backen](http://www.schlank-trotz-job.de/eiweissbrot-selber-backen)

Mit dieser Form der Ernährung habe ich 27 kg abgenommen.

## Wie du mit diesen Rezepten einen flachen Bauch bekommst

Du findest in meinem Blog unter folgendem Link einen Kaloriendefizitrechner.

[www.schlank-trotz-job.de/kalorienrechner](http://www.schlank-trotz-job.de/kalorienrechner)

Mit diesem kannst du bestimmen, wie schnell du abnehmen möchtest. Der Rechner ist selbsterklärend.

Ich empfehle dir mit einem 500 Kaloriendefizit zu starten. Gib hierzu bei „Abzug (kcal)“ den Wert „500“ ein und fülle die restlichen Felder aus.

Durch einen Klick auf den Button **„mein perfektes Kaloriendefizit berechnen“** wird dir nun dein optimales Kaloriendefizit angezeigt, bspw. *„liegt bei 2.000 Kalorien“*.

Deine Aufgabe nun: suche dir Rezepte heraus die dir schmecken und stelle Ernährungspläne für komplette Tage zusammen.

Also beispielsweise:

- 1 Frühstück
- 1 Snack
- 1 Mittagessen
- 1 Abendessen

Wichtig ist, dass die Gesamtanzahl der Kalorien nicht die Kalorienanzahl aus dem Rechner übersteigt!

Ernähre dich für mindestens 6 Tage pro Woche kalorienreduziert. Dadurch kommst du jeden Tag einen flachen Bauch ein Stück näher!

## Wie viel kg kannst du mit den Rezepten abnehmen?

Das ist unterschiedlich.

Ein guter Durchschnittswert meiner Kunden liegt bei 1 kg pro Woche.

Dies kann aber auch weniger oder mehr sein, sogar deutlich mehr!

Es kommt darauf an, wie sehr du dir Mühe gibst. Ich verlor damals die ersten 6,3 kg in 3 Wochen.

Ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich betonen, dass du keinen Sport machen musst, wenn du abnehmen möchtest!

Beim Abnehmen dreht sich alles um die Ernährung, die richtigen Lebensmittel und einem clever durchdachten Kaloriendefizit.

Dennoch ist Sport DER Booster beim Abnehmen!

Mit dem richtigen Sportprogramm, straffst du nicht nur deinen Körper, sondern baust wertvolle Muskulatur auf, die auch in Ruhezeiten Fett verbrennt.

- 24 Stunden pro Tag
- 7 Tage pro Woche
- 365 Tage pro Jahr

Begehe aber nicht wie ich den gleichen Fehler und jogge was das Zeug hält! Joggen kann sogar das Gegenteil bewirken.

Eine bestimmte Sportart jedoch lässt dein Fett zusätzlich dahin schmelzen.

Mehr dazu findest du in der [Trainingsplan-Bibel](#) von Thomas Bluhm

## Auf 1 Löffel 12 Portionen Gemüse:

Mit meinen Rezepten und den darin enthaltenen gesunden Lebensmitteln, nimmst du täglich viele Vitamine, Nährstoffe und Mineralien zu dir.

Zugegeben ist es dennoch sehr schwierig über eine reguläre Ernährung ausreichend mit allem Wichtigem versorgt zu werden.

Eine lange Zeit war ich auf der Suche nach einer Lösung, um ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe aufzunehmen, ohne viel Aufwand und viel Geld ausgeben zu müssen.

Viele Nahrungsergänzungen habe ich mir angesehen, getestet und experimentiert. So richtig zufrieden, stellte mich keines.

Erst als ich durch befreundete Fitnesskollegen auf Athletic Greens gestoßen bin, habe ich eine Lösung gefunden, mit der ich alles Wichtige mit nur 1 Löffel täglich zu mir nehmen kann.

Das Besondere an Athletic Greens im Vergleich zu ähnlichen Produkten:

- 1 Löffel Athletic Greens enthält das antioxidative Äquivalent von 12 Portionen Gemüse
- Es ist das nährstoffreichste Vollwert-Supplement, das es auf dem Markt gibt
- Es enthält 11 unterschiedliche Supplements in nur einem Produkt
- Vergleichbare Supplements kosten satte 400 Euro und du musst täglich 20 Pillen schlucken
- Es zählt zu den „saubersten“ Supplements – keine Chemikalien, künstlichen Geschmacksverstärker, Zucker, Laktose, Gluten etc.

Es ist DAS Premium-Supplement überhaupt!

Ich kann dir Athletic Greens sehr empfehlen. Auf folgender Seite erfährst du mehr zu Athletic Greens:

=> [12 Portionen Gemüse auf nur 1 Löffel mit Athletic Greens](#)



## Fazit

Ich kenne nur zu gut das Gefühl, sich in der eigenen Haut nicht wohl zu fühlen. Umso mehr freue ich mich, dir mit dieser Rezepte-Sammlung Arbeit abnehmen zu können, damit du einfach und unkompliziert einen flachen Bauch bekommst.

Zusammengefasst sind die folgenden Schritte die wichtigsten. Halte dich daran, um in kurzer Zeit viel Fett zu verlieren und einen flachen Bauch zu bekommen:

1. Halte dich an dein optimales Kaloriendefizit – damit steht und fällt ALLES
2. Koche abwechslungsreich, damit deine Ernährung nicht zu eintönig wird und du nicht die Lust verlierst
3. Habe immer dein Ziel vor deinen Augen – DAS ist die beste Motivation!

Wenn du Fragen hast oder mir wie viele andere Kunden tolles Feedback zukommen lassen möchtest, schreibe mir jederzeit unter [fabian@schlank-trotz-job.de](mailto:fabian@schlank-trotz-job.de)

Liebe Grüße und viel Erfolg!

Dein

Fabian

## Überraschungs-Bonus

Als besonderen Überraschungs-Bonus habe ich eine kostenlose Ausgabe der bekannten 2-Wochen-Diät vom amerikanischen Fitness-Experten Brian Flatt.

Seine 2-Wochen-Diät zählt mit zu den erfolgreichsten Diäten in ganz Amerika und vielen weiteren Ländern. Seit Herbst 2018 ist die 2-Wochen-Diät auch deutschsprachig erhältlich.

Als Bonus bekommst du heute von mir eine kostenlose Ausgabe.

Klicke einfach auf folgendem Link um das PDF runterzuladen:

=> [Wie du mit der 2-Wochen-Diät 4-8 kg hartnäckiges Körperfett in nur 14 Tagen verlierst \(1,7 MB\)](#)

