

**So schaffen es Menschen  
4 bis 8 Kilogramm  
Körperfett in 12 Wochen  
zu verlieren und das  
auch zu halten**



**X** ohne dabei nur 1500 Kalorien zu essen



EASYINSHAPE

# Inhalte

## **How to Ernährungsplan**

Einführung	01
Deine aktuelle Ernährung	03
Muster erkennen	05

## **Kalorien berechnen**

Die Reise	08
Grundlagen	12
Einfache Anleitung	15
Dein Experiment	21

## **Kalorien zählen**

Rutsche nicht in eine Essstörung	25
So zählst Du Kalorien	28
Die einfachste und sicherste Methode	36
Häufige Fehler	44

## **Das Big Picture**

Situation abgleichen	52
Prioritäten setzen	59
Dein Ernährungsplan	62
Lebensmittel für Deine Ernährung	68

<b>Noch mehr Content für Dich</b>	77
-----------------------------------	----



Zu jedem Abschnitt gibt es ein ausführliches Video. Dieses findest Du immer am Ende eines Abschnitts. Insgesamt erwarten Dich 15 Videos!

01  
*Einführung*



EASYINSHAPE

## 01 Einführung

Bevor wir etwas verändern, müssen wir sicherstellen, wo wir gerade stehen und auch weshalb.

Darum ist Deine erste Aufgabe, alles aufzuschreiben, was Du isst oder trinkst. Das gilt wirklich für alles.

Dafür empfehle ich Dir einen Planer oder ein kleines Notizheft. Du kannst es Dir notieren, wie Du möchtest. Wichtig ist, dass Du es täglich und genau machst, damit wir in 7 Tagen die erste Auswertung haben können.

Dieser Leitfaden ist nicht die Endstation und die finale Lösung für unsere Abnehm-Reise.

Wir müssen diesen Schritt jedoch machen, um Dein Ernährungsbewusstsein zu schärfen.

Und erinnere Dich bitte daran, dass hier nichts läuft, ohne dass wir beide daran arbeiten.

Wenn Du diese Aufgaben nicht machst, kann ich Dir keine Erfolge garantieren.

Daher ist es wichtig, dass Du dem Prozess Vertrauen schenkst und alles genau so umsetzt, wie besprochen.

*Dein Coach Michi*

01



# Schau Dir gerne das Video dazu an

Das Video ist kostenfrei. Viel Spaß damit. Klicke einfach auf das Video und Du kannst Dir das Video anschauen.



### 02

# Deine aktuelle Ernährung

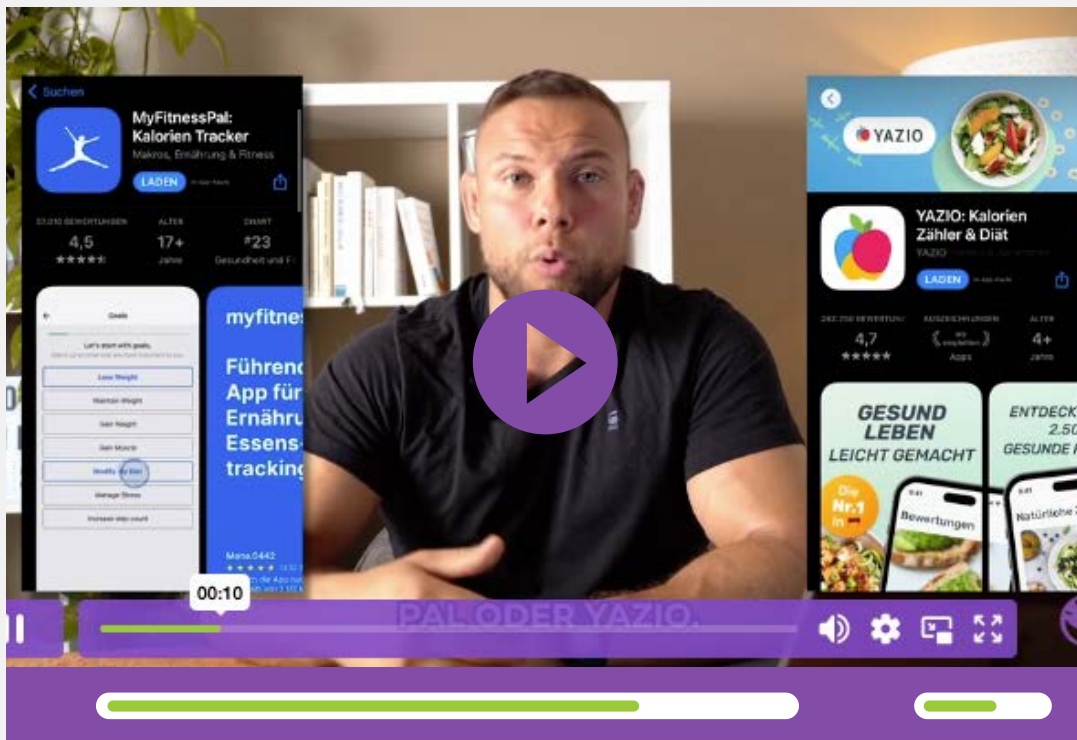
1. Schreibe alles auf, was Du isst und trinkst (wirklich alles)
2. Notiere das am besten in einer Tracking-App, wie Yazio oder MyfitnessPal
3. Mache das für mindestens 5 Tage (besser eine Woche)
4. Notiere auch, warum Du etwas isst
  - a. Spart es Dir Zeit?
  - b. Schmeckt es Dir gut?
  - c. Fühlst Du Dich danach gut?
  - d. Hilft es Dir, Dein Ziel zu erreichen?
  - e. Ist es günstig?

Du nimmst Dir dafür ein Blatt Papier oder einen Planer und notierst Dir für 7 Tage alles, wirklich alles, was Du isst oder trinkst.

Wichtig: Nichts, was wir aufschreiben oder notieren, wird bewertet oder beurteilt. Denk daran, dass wir uns hier nur beobachten und diese Schritte absolvieren müssen, um eine perfekte Lösung für uns zu finden. Also, nicht bewerten, nicht vergleichen, nicht beurteilen. Beobachten und dem Prozess vertrauen!

## Schau Dir gerne das Video dazu an

Das Video ist kostenfrei. Viel Spaß damit. Klicke einfach auf das Video und Du kannst Dir das Video anschauen.



### 03 Muster erkennen

**BITTE STARTE DIESEN SCHRITT ERST, WENN DU DIR DEINE ERNÄHRUNG FÜR 7 TAGE GENAU NOTIERT HAST!**

Nach einer Woche blickst Du auf Deine Notizen und versuchst ein Muster zu erkennen:

1. Wann isst Du (Uhrzeit)?
2. Frühstückst Du täglich? Wenn ja, was frühstückst Du?
3. Was isst Du häufig und weshalb?
4. Zu welchen Uhrzeiten isst Du?

Bevor Du jetzt weitermachst, solltest Du Dir die Module Kalorien berechnen und Kalorien tracken, ansehen, um danach Deine aktuelle Ist und Soll Situation miteinander zu vergleichen.

Dann trackst Du Deine aktuellen Kalorien für weitere 7 Tage, so gut wie nur möglich.

Du kannst jetzt schon versuchen, Dich an Deinen Zielkalorien zu orientieren.



### 03 Muster erkennen

Also, nachdem Du jetzt 7 Tage notiert hast, was Du isst und auch, wann und wie Du etwas isst erkannt hast, machst Du weiter, wie folgt:

1. Du schaust Dir das Modul Kalorien berechnen an und berechnest Deine Defizitkalorien
2. Du schaust Dir das Modul Kalorien tracken an und setzt alle nötigen Schritte aus diesem Modul um
3. Die nächsten 7 Tage trackst Du Deine gesamte Kalorienaufnahme in einer Tracking-App Deiner Wahl
4. Wenn Du möchtest, kannst Du Dich schon an den Zielkalorien orientieren. Das ist jedoch kein Muss. Wenn es Dir schwerfällt, machst Du einfach weiter wie zuvor, nur dass Du alles in die App einträgst
5. Unabhängig davon, was die App sagt, beobachtest Du das Ergebnis. Du wertest und beurteilst nichts
6. Denk daran, dass wir uns in einer kalorienbewussten Phase befinden und Kalorienzählen nur ein Tool ist, das wir dafür nutzen
7. Vertraue dem Prozess, egal was die App oder die Waage sagt und halte Dich genau an diese Anleitung

# Schau Dir gerne das Video dazu an

Das Video ist kostenfrei. Viel Spaß damit. Klicke einfach auf das Video und Du kannst Dir das Video anschauen.



# Wusstest Du schon? 📌

Das alles ist nur ein Bruchteil von dem, was wir Dir in unserem Coaching geben. Du kannst diesen Guide kostenfrei nutzen. Wenn Du noch schneller bessere Ergebnisse möchtest, buche gerne ein unverbindliches Kennenlerngespräch mit uns. Dort schauen wir gemeinsam, weshalb Du gerade nur langsam Gewicht verlierst und auch, wie wir das ändern.



**Auch Hannah hat seit Monaten kein Gewicht mehr verloren. Mit uns hat sich das schnell geändert. ✓**

**Zum Kennenlerngespräch**

**Das Erstgespräch ist unverbindlich.**

**Deine Daten sind bei uns sicher 📌**



02  
*Kalorien  
berechnen*



### 01 Die Reise

Ich möchte Dich diesmal wieder auf ein kleines Gedankenspiel einladen.

Wir nehmen an, Du wohnst gerade in München und Du planst einen Umzug nach Hamburg.

Das Erste, was Du machst, ist Dir wahrscheinlich eine neue Wohnung suchen.

Du gibst also Google „Wohnungen in Hamburg“ ein und klickst auf Suche.

Jetzt erscheinen auch schon die ersten Angebote.

Schau mal hier, die Wohnung für 2000 € warm oder doch lieber die hier, für 1300 € warm.

Was ist mit dieser Wohnung? 4500 € warm.

Wahrscheinlich denkst Du Dir gerade: WTF, es gibt Wohnungen für 4500 €?

Ja, das ist viel Geld.

Doch, wieso ist das eigentlich viel Geld? Viel Geld für uns?

# Die Reise

Wahrscheinlich, weil Du den Mietpreis anhand Deines Einkommens vergleichst.

Verdienst Du 2000 € im Monat, wäre es nicht ratsam 4500 € für eine Wohnung auszugeben, oder?

Wir sind uns einig, dass wir wissen müssen, wie viel Geld wir zur Verfügung haben, bevor wir uns eine Wohnung, ein Auto oder eine neue Küche kaufen.

Genauso sollten wir wissen, wie viele Kalorien wir täglich zur Verfügung haben.

Immerhin essen wir täglich - alle. Und das bis zum Rest unseres Lebens.

Wäre es da nicht schlau zu wissen, wie viel wir täglich essen können, was wir einsparen müssen, um Gewicht zu verlieren und wie viel wir verbrauchen?

Ich denke schon, dass es wichtig ist.

# Die Reise

Immerhin bist Du ja nicht hier, weil Du gar keine Herausforderungen hast, Gewicht zu verlieren. Du bist hier, weil Du wahrscheinlich bisher nicht weißt, wie man die Kalorien berechnet und ein vernünftiges Kaloriendefizit bestimmt.

Wenn wir es logisch betrachten, ist genau das Dein „Problem“.

Du bist, was Du heute bist aufgrund Deiner Entscheidungen.

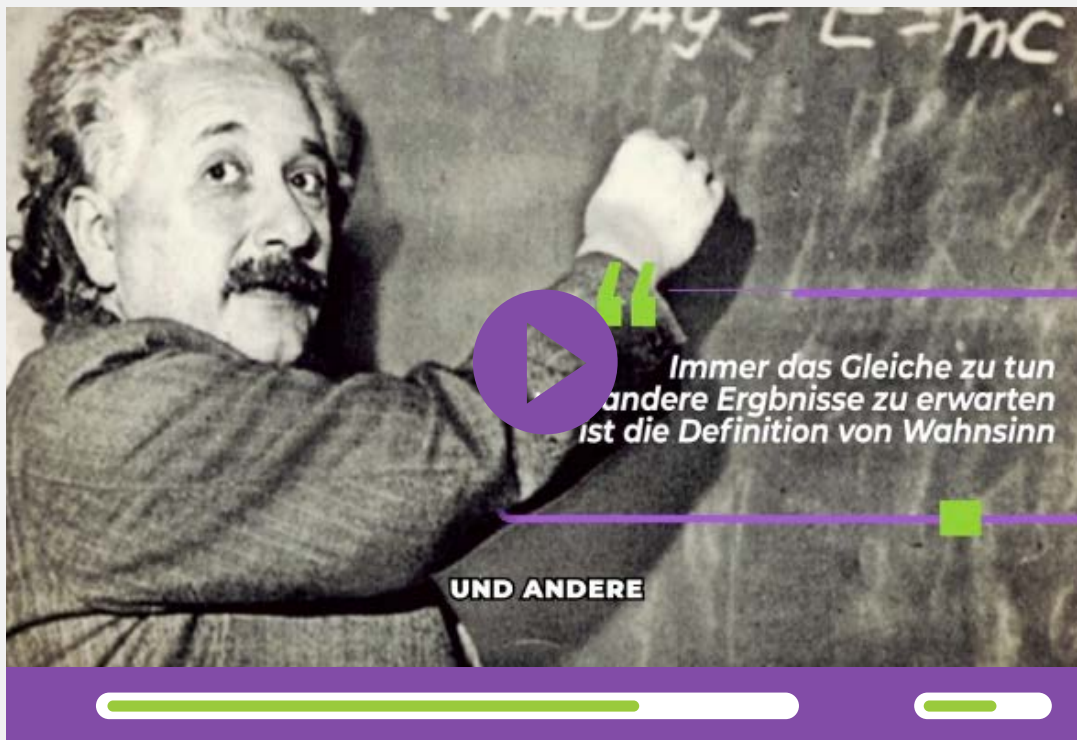
Und immerhin hast Du für Dich bemerkt, dass Du etwas verändern musst, um bessere Entscheidungen zu treffen, die Dich näher an Dein Ziel führen.

Denn wie Albert Einstein bereits sagte:

Immer das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten, ist die Definition von Wahnsinn.

# Schau Dir gerne das Video dazu an

Das Video ist kostenfrei. Viel Spaß damit. Klicke einfach auf das Video und Du kannst Dir das Video anschauen.





# 02 Grundlagen

Lass uns zusammen unseren Kalorienverbrauch berechnen. Zuerst jedoch ein paar Grundlagen.

Unser Kalorienverbrauch ergibt sich aus vier Komponenten.

1. Dem Grundbedarf. Das ist die Menge an Kalorien, die wir zum Überleben benötigen. Also die Menge an Energie, die wir selbst dann verbrauchen würden, wenn wir gar nichts tun.
2. Dann haben wir den thermischen Effekt der Nahrung. Das ist die Energie, als die Kalorien, die wir beim Verdauen unserer Nahrung verbrennen.
3. Anschließend haben wir noch den NEAT. Das ist die Aktivität, die wir unbewusst verbrennen, etwa beim Wippen mit dem Bein, oder umherlaufen beim Telefonieren.
4. Und zum Schluss haben wir noch die Kalorien, die wir geplant in Form von Bewegung, wie beim Training verbrennen.

### 02 Grundlagen

Ca. 60 % unseres Kalorienbedarfs wird durch den Grundumsatz bestimmt. Dieser ist bei allen Menschen verschieden und von einigen Faktoren abhängig.

Ca. weitere 25 % sind abhängig vom NEAT. Diesen Wert können wir nur schwer beeinflussen und auch dieser ist bei allen Menschen verschieden.

Studien zeigen, dass sich der NEAT, um bis zu 1000 und generell der Kalorienverbrauch bei Menschen, sich um bis zu 4000 Kalorien unterscheiden kann.

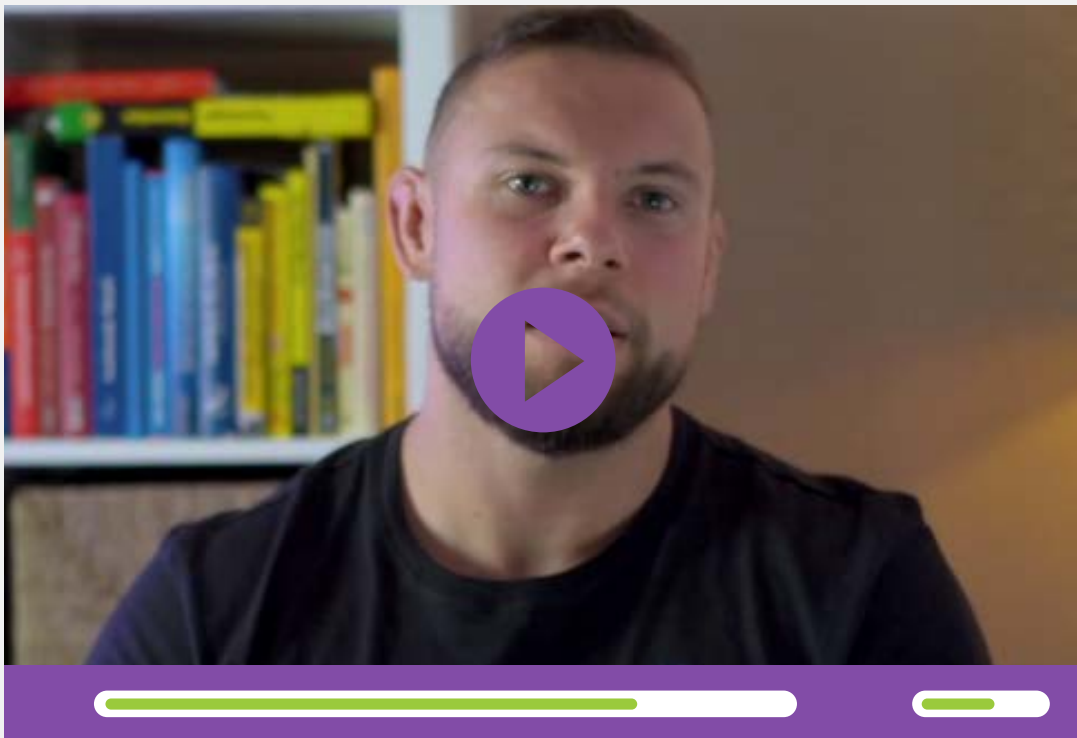
ca. 10 % unseres täglichen Kalorienverbrauchs hängen vom thermischen Effekt ab.

Nur ca. 5 % unseres täglichen Kalorienbedarfs werden vom Training bestimmt. Das ist natürlich nur ein Richtwert.

Wichtig ist hier zu verstehen, dass Gewichtsverlust davon abhängt, wie viele Kalorien wir zu uns führen. Und auch, dass Sport allein uns nicht dabei hilft.

# Schau Dir gerne das Video dazu an

Das Video ist kostenfrei. Viel Spaß damit. Klicke einfach auf das Video und Du kannst Dir das Video anschauen.



## 03 Anleitung

Das ist eine Formel zum Kalorienberechnen:

Dein Körpergewicht multipliziert mit 2.2 und das dann multipliziert mit 15.

Wiegst Du 70 Kilogramm, so sind das 154 und das wird dann mit 15 multipliziert.

Du gibst in den Taschenrechner also Dein Gewicht ein und multiplizierst das mit 2.2.

Das Ergebnis multiplizierst Du dann mit 15 und Du bekommst eine Zahl.

Das sind Deine Erhaltungskalorien in der Theorie.

### **Beispiel: 70 Kilogramm schwere Person**

$$70 \times 2,2 = 154$$

$$154 \times 15 = 2310 \text{ Kalorien}$$

***Setze anstatt 70 Dein Körpergewicht in Kilogramm ein!***

### 03 *Anleitung*

„Hey Michi, gilt das auch dann, wenn ich noch übergewichtig bin?“

Nein. Du kannst das vorerst auch mit Deinem Wunschgewicht machen.

Wiegst Du gerade 150 Kilogramm und möchtest zukünftig eher 80, 90 oder 100 Kilogramm wiegen, so nimmst Du einfach 80, 90 oder 100 für Deine Rechnung.

Dann haben wir theoretisch unsere Erhaltungskalorien berechnet.

Von diesen ziehen wir jetzt 20 % ab, um ein Kaloriendefizit zu erzeugen.

### 03 *Anleitung*

Denk daran. Wir haben mit der Formel unsere Erhaltungskalorien berechnet. Das sind die Kalorien, die dafür sorgen, dass wir weder ab- noch zunehmen.

Da wir zum Abnehmen ein Kaloriendefizit benötigen, müssen wir noch etwas abziehen.

Studien zeigen, dass es am besten ist, wenn wir 0,5 Kilogramm bis 1 Kilogramm Fett pro Woche verlieren.

Damit wir uns komplizierte Rechnungen sparen können, gebe ich vor, dass wir einfach 20 % unserer Erhaltungskalorien abziehen und damit auch unsere Defizitkalorien haben.

### 03 *Anleitung*

Dafür nehme ich noch mal meinen Taschenrechner und gebe ein:

70 Kilogramm mal 2.2 und das Ergebnis mal 15.

Das sind bei mir, 2310 Kalorien.

Um jetzt meine Defizitkalorien zu berechnen, muss ich 20 % der Kalorien abziehen.

Dafür gebe ich die berechnete Kalorienzahl, in meinem Fall 2310 ein und multipliziere mit 0,8, um 20 % davon abzuziehen.

Ich erhalte das Ergebnis von 1850 Kalorien (aufgerundet).

Das wären meine Kalorien für meine Diät.

#### **Berechnung Defizit Kalorien**

**2310 (Erhaltungskalorien) × 0,8 (20 % Kaloriendefizit)  
= 1850 (Kalorienmenge, um abzunehmen)**

### 03 *Anleitung*

Okay, unsere Kalorien sind berechnet und das war es an dieser Stelle.

Viel Erfolg beim Abnehmen.

Schön wärs, nicht wahr?

Leider funktioniert das so nicht und erinnere Dich, der Kalorienverbrauch kann sich bei Menschen um bis zu 4000 Kalorien unterscheiden.

Also, das, was wir berechnet haben, kann für die eine Person genau richtig sein und für Dich, ist es eventuell nur die Hälfte von Deinem tatsächlichen Kalorienverbrauch ...

Und genau deshalb gibt es die experimentelle Methode.



# Schau Dir gerne das Video dazu an

Das Video ist kostenfrei. Viel Spaß damit. Klicke einfach auf das Video und Du kannst Dir das Video anschauen.



### 04 *Dein Experiment*

Du kennst das bestimmt. Du isst weniger oder hast beschlossen, eine Diät zu machen.

Deine Waage hat jedoch andere Pläne. Entweder Du verlierst gar kein Gewicht oder nur sehr langsam Gewicht oder Du verlierst erst nach einer Zeit kein Gewicht mehr. Im schlimmsten Fall steigt Dein Gewicht sogar.

Ich weiß noch, wie das bei mir war, als ich meine Glanzzeiten hatte. Wenn die Waage auch nur 300 Gramm zu viel angezeigt hat, bzw. 300 Gramm mehr als am Tag zuvor, war der Tag gelaufen.

Ich war teilweise so frustriert, dass ich mir dann gesagt habe: „Jetzt ist ohnehin egal“ und dann angefangen habe extrem zu bingen.

Diesem Teufelskreis, also eine Diät zu starten, Gewicht zu verlieren, kein Gewicht mehr zu verlieren, frustriert sein und dann an Ess-Attacken zu leiden, war im wahrsten Sinne des Wortes, die Hölle.

### 04 *Dein Experiment*

Daher ist das jetzt umso wichtiger.

Die experimentelle Methode hilft uns dabei, unseren individuellen Kalorienverbrauch zu bestimmen.

Um die experimentelle Methode richtig durchführen zu können, auf eigene Faust, müssen wir zwei Punkte sicherstellen.

1. Du musst in der Lage sein, Dein tägliches Kalorienziel zu Dir zu führen. Das bedeutet, dass Du definitiv weißt, wie Du diese Kalorien deckst und es auch einhalten kannst.
2. Du musst häufige Tracking-Fehler vermeiden. Tracking bedeutet in unserem Kontext, das Zählen von Kalorien in einer App. Hier scheitern die meisten, weil ihnen diese Fehler gar nicht bewusst sind.

Im Video zuvor haben wir die grobe Kalorienzufuhr berechnet und ein erstes grobes Ergebnis erhalten.

Eventuell wird sich diese Zahl bei Dir nicht verändern und das, was Du im Video zuvor berechnet hast, passt perfekt.

### 04 *Dein Experiment*

Mit einem Jahrzehnt an Coaching Erfahrung kann ich Dir jedoch sagen, dass das wahrscheinlich nicht so sein wird und selbst wenn, wir mit der Zeit auf unsere Grenzen stoßen.

Jetzt müssen wir das, was wir zuvor berechnet haben, in der Praxis erproben.

Das bedeutet, dass wir jeden Tag versuchen müssen, die gleichen Kalorien zu uns zu nehmen und das für mindestens zwei Wochen.

Nach zwei Wochen können wir sagen, ob die errechneten Kalorien passen oder was wir machen können, wenn dem nicht so ist.

Innerhalb der Challenge wirst Du bei diesem Prozess an die Hand genommen, weil hier die meisten Fehler passieren und es gerade am Anfang ziemlich schwer ist, das errechnete Kalorienziel täglich einzuhalten.

# Schau Dir gerne das Video dazu an

Das Video ist kostenfrei. Viel Spaß damit. Klicke einfach auf das Video und Du kannst Dir das Video anschauen.





03

# *Kalorien zählen*



EASYINSHAPE

### 01 *Das ist wichtig!*

Bevor ich Dir sage, wie Du Deine Kalorien trackst, möchte ich Dich noch auf eine wichtige Sache hinweisen.

Das Kalorien-Tracken ist ein Tool, also ein Werkzeug, das wir benutzen, um unsere Nahrungsaufnahme aufmerksamer beobachten zu können.

Beobachten ist hier das Stichwort.

Oft werten Menschen ihre Lebensmittel anhand der Kalorienanzahl.

Ein Beispiel:

Wir nehmen ein Croissant und eine Gurke.

Das Croissant hat etwa 400 Kalorien (Beispiel) und die Gurke nur 100 Kalorien (Beispiel).

Da wir uns dazu entschlossen haben unser Körperfett zu reduzieren, müssen wir in einem Kaloriendefizit sein, also Kalorien einsparen.

### 01 *Das ist wichtig!*

Oft entsteht hier eine Art Angst, Zwang oder gar Störung.

Denn, wir alle möchten nicht mit diesem Druck leben, zu wenig essen zu können. Daher neigen manche Personen dann dazu, das Croissant als „schlecht“ anzusehen, weil es mehr Kalorien hat, als ein anderes Lebensmittel.

Ich bitte Dich daher, Dich vorab von diesem Denken zu lösen und Dein Essen, Deine Lebensmittel und Deine Nahrungsmittelauswahl nicht zu bewerten oder zu beurteilen. Beobachte, was Du trackst, unabhängig von Wertung.

Nur so können wir langfristig eine Veränderung herbeiführen. Wir müssen die Dinge akzeptieren, wie sie sind, um sie dann bestmöglich zu verändern.

Also, Kopf aus und dem Prozess vertrauen. Nur so schaffen wir es auch, mit Spaß abzunehmen.

Daher ist das Kalorien-Tracken ein Werkzeug, dass wir auf unserer kalorienbewussten Reise einsetzen.



# Schau Dir gerne das Video dazu an

Das Video ist kostenfrei. Viel Spaß damit. Klicke einfach auf das Video und Du kannst Dir das Video anschauen.



### 02 Anleitung

für das Kalorien-Tracken empfehle ich Dir auf jeden Fall eine passende App.

Häufig dafür genutzt werden die App Yazio oder MyfitnessPal.

Ich nutze Yazio. Es ist jedoch völlig egal, für welche App Du Dich entscheidest.

Wir können Kalorien auf 2 Arten tracken.

Wichtig: Bevor wir fortfahren, müssen wir noch die Frage aller Fragen klären. Lebensmittel roh oder gekocht abwiegen?

Oder, warum 100 g Reis, nicht 100 g Reis sind.

Wenn wir Reis, Kartoffeln, Fleisch, Fisch oder Nudeln zubereiten, passiert Folgendes.

Das Lebensmittel verliert Wasser oder es zieht Wasser, saugt sich also mit Wasser voll.

Fleisch, Fisch und Gemüse verlieren Wasser beim Braten, in Form von Dunst und Dampf.

Reis, Pasta und Kartoffeln ziehen Wasser beim Kochen, indem sie sich damit vollsaugen.

Wasser hat keine Kalorien. Das müssen wir wissen, um das jetzt zu verstehen.

## 02 Anleitung

Wir nehmen 100 g trockenen Reis. Dieser hat vor dem Kochen ca. 340 Kalorien. Jetzt nehmen wir 200 ml Wasser und kochen diesen auf.

Nach dem Kochen haben wir also theoretisch 300 g gekochten Reis.

Frage: Wie viele Kalorien hat der Reis?

- 1.340 Kalorien
- 2.1020 Kalorien
- 3.500 Kalorien

Die richtige Antwort ist Antwort A. 100 g Reis, haben nach dem Kochen mit Wasser genauso viele Kalorien, wie zuvor. Nur haben wir jetzt eben ein größeres Volumen, weil sich der Reis mit Wasser vollgesaugt hat.

Da Wasser jedoch keine Kalorien hat, hat auch der Reis nicht mehr Kalorien.

Und darum wiegen wir die Lebensmittel immer vor dem Kochen im Rohzustand.

## 02 Anleitung

Bei Fleisch wäre es genau das Gegenteil. 200 g Huhn haben 200 Kalorien (Beispiel). Braten wir jetzt das Fleisch in der Pfanne sind es danach nur noch 150 g. Trotzdem bleiben es 200 Kalorien.

Warum?

Weil auch hier nur weniger Wasser enthalten ist und da Wasser keine Kalorien hat, hat das Stück Huhn immer noch 200 Kalorien.

Darum sage ich es noch mal: Wir wiegen alles und tracken alles im Rohzustand.

Okay, kommen wir jetzt zu der Anleitung, fürs Kalorienzählen.



## 02 Anleitung

Du liest Dir die Nährwertangaben hinten auf der Verpackung durch und notierst Dir dann, wie viel Du davon zu Dir genommen hast.

Das ist sehr mühselig und auch nicht notwendig, da es die Apps gibt. Wenn Du es so machen möchtest, ist das jedoch auch in Ordnung. Wir nehmen an, dass ich 30 g Walnüsse esse. Um überhaupt zu wissen, wie viel Gramm ich zu mir nehme, benötige ich eine Küchenwaage. Wenn die Packung nur 30 g hätte und ich ja in unserem Beispiel auch 30 g konsumiere, müsste ich es nicht abwiegen.

Da die Packung jedoch 200 g hat und ich nicht die ganze Packung essen möchte, muss ich meine gewünschte Menge abwiegen. So kann ich sicherstellen, dass ich auch wirklich nur 30 g esse. Jetzt schaue ich hinten auf die Nährwertangabe und kann dort die Nährwertangaben für 100 g sehen.

### 02 Anleitung

Um das auf meine 30 g umrechnen, rechne ich die Angaben für 100 g mal den Faktor 0,3. Denn 30 g von 100 g sind 30 %. 0,3 von 1 sind ebenfalls 30 %.

Da in Deutschland und ich glaube auch weltweit ohnehin alle Angaben für 100 g gelten, kann ich das also einfach immer einfach ausrechnen.

Hätte ich mir 72 g Walnüsse genommen, müsste ich die Angaben für 100 g mal 0,72 rechnen.

Bei 48 g wäre es mal 0,48. Diese Rechnung führe ich jetzt mit Kalorien, Proteinen, Kohlenhydraten und den Fetten durch und trage diese in eine Tabelle ein.

Das mache ich für alles, was ich esse und rechne am Ende vom Tag die Werte zusammen. In der Theorie einfach, doch in der Praxis mehr als nur nervig, zumindest für mich.

## 02 Anleitung

Daher und das ist Punkt 2, empfehle ich Dir die App. Hier können wir ganz einfach das Lebensmittel, dass wir essen, suchen.

Ich nehme jetzt zu Vorführzwecken eine Orange und einmal diesen Riegel. Den Riegel kann ich ganz einfach tracken, indem ich den Barcode scanne oder ihn bei den Lebensmitteln suche.

Jetzt gebe ich einfach die Menge ein, die ich gegessen habe. Im Falle eines Riegels wäre es der ganze Riegel.

Wer isst denn nur einen halben Riegel? Doch wie sieht es mit der Orange aus? Immerhin ist nicht jede Orange gleich, oder? Dafür suche ich hier einfach Orange und wähle den Eintrag mit den meisten Kalorien.

## 02 Anleitung

Hier musst Du nur aufpassen, dass sich die Kalorien in einem realistischen Rahmen bewegen.

Eine große Orange hat ca. 140 Kalorien. Deshalb wähle ich den Eintrag, der am nächsten an die Orange herankommt.

Wenn Du Dir nicht sicher bist, wie viele Kalorien eine Kiwi, eine Gurke, eine Mandarine oder Radieschen haben, kannst Du das auf <https://www.kalorientabelle.net/> nachschauen.

Da findest Du so ziemlich jedes Lebensmittel. Die App rechnet jetzt automatisch Deine Gesamtkalorien zusammen und sagt Dir auch, wie viel Protein, Kohlenhydrate und Fette Du zu Dir nehmen musst.

Lebensmittel ↑	Portionsgröße	Kalorien
<a href="#">Austerpilze</a>	100 g	35 kcal
<a href="#">Champignons</a>	100 g	24 kcal
<a href="#">Kalbfleischpilz</a>	100 g	35 kcal



# Schau Dir gerne das Video dazu an

Das Video ist kostenfrei. Viel Spaß damit. Klicke einfach auf das Video und Du kannst Dir das Video anschauen.



### 03 *Best Practice*

Die Anleitung für das Kalorien-Tracken hast Du gerade erhalten. Jetzt stellen wir sicher, dass Du das auch erfolgreich umsetzen kannst.

Wir müssen uns nämlich darüber bewusst sein, dass sich Theorie und Praxis oft um Welten unterscheiden. Ich meine, wir alle wissen, dass wir gesünder essen und uns mehr bewegen sollten. Warum zeigen dann Studien und Statistiken, dass wir immer dicker werden?

Wichtig ist, dass wir in die Umsetzung kommen und handeln.

Doch, was hält uns eigentlich davon ab?

Die Antwort ist sehr vielfältig, im Bereich Kalorien-Tracking ist es jedoch häufig die Entscheidungs-Ermüdung.

## Best Practice

Ein Beispiel:

Es ist 6 Uhr. Dein Wecker klingelt und Du öffnest müde und langsam die Augen.

Mühselig kommst Du aus dem Bett, läufst ins Bad und putzt Dir die Zähne.

Danach läufst Du in die Küche und überlegst, was Du frühstücken sollst. Schnell ein paar Eier braten und dazu eine Scheibe Toast? Ein Proteinshake oder doch ein Müsli?

Du überlegst und entscheidest Dich dazu, Dir auf dem Weg eine Käsebrezel zu kaufen.

Immerhin wird heute ein langer Tag und der Typ aus dem Video (das bin ich) hat ja gesagt, dass es ohnehin keine schlechten Lebensmittel gibt.

Du kommst bei der Arbeit an und das Erste, was Du heute hörst, ist:

„Wir bestellen heute asiatisch? Was nimmst Du?“

## Best Practice

Noch bevor Du überhaupt eine Antwort geben kannst, musst Du erneut eine Entscheidung treffen.

Bestelle ich mit oder nicht? Wenn Ja, was bestelle ich? Wie kann ich das mit meinen Zielen vereinbaren und was ist, wenn ich nicht bestelle? Gehe ich dann zum Lidl oder esse ich in der Kantine?

Dazu kommen noch die Entscheidungen, die Du während Deines Alltags und während der Arbeit triffst.

Deine Superkraft, gute Entscheidungen zu treffen, sinkt mit jeder Entscheidung.

Am Abend läufst Du nach Hause und fragst Dich, was Du heute noch zum Abendessen isst?

Du entscheidest Dich für Pizza. Immerhin lief heute ohnehin nicht nach Plan und es war auch ein langer Tag und diszipliniert zu sein, fällt Dir jetzt schwer.

Du gönnst Dir die Pizza und versuchst dann alles in Deine Tracking-App einzugeben. Du kannst Dich kaum daran erinnern, was Du heute gegessen hast und lässt es dann auch bleiben.

Morgen wieder, sagst Du Dir und beginnst denselben Fehler erneut.

### 03 *Best Practice*

Okay, zwei Sachen sind sicher.

1. Im nächsten Leben sollte ich Autor werden
2. Ohne Planung läuft nichts, bzw. mit einem Plan läuft es definitiv besser

Daher ist es wichtig, dass Du Dir Deine Mahlzeiten, gerade jetzt in dieser Phase gut vorplanst und sie am Morgen schon alle in die App einträgst.

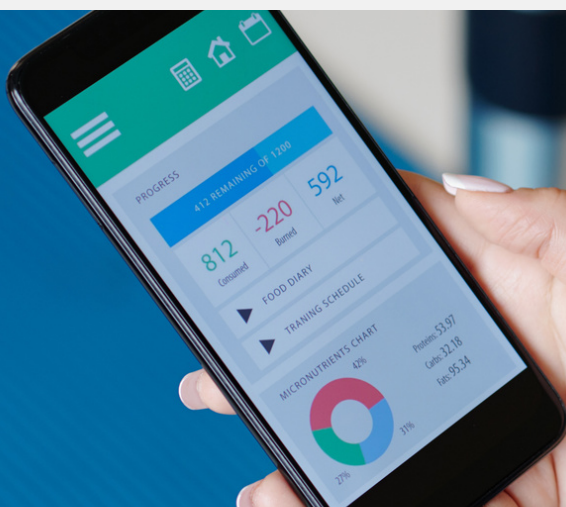
Vertrau mir, das ist ein riesiger Gamechanger.

So musst Du Dir nicht nur keine Gedanken mehr um Deine Nahrung machen, sondern minimierst auch weniger zielführende Entscheidungen.

## 03 Best Practice

Wichtig für Dich ist:

1. Habe einen Plan
2. Setze ihn um
3. Tracke Deine Mahlzeiten bereits am Morgen, sodass Du nur wenig Platz für Ausreißer hast
4. Lasse ein paar Kalorien offen, für einen Snack, den Du Dir gerne gönnen willst. Etwa eine Milchschnitte oder eine Handvoll Gummibärchen.



### 03 *Best Practice*

Zur Erinnerung:

Wir befinden uns in einer kalorienbewussten Phase, nicht in einem Gefängnis. Wir wollen unserem Körper etwas Gutes tun und ihm dabei helfen, sein volles Potenzial auszuschöpfen.

Daher müssen wir in dieser Phase:

1. Gut planen
2. Unsere Nahrung abwägen
3. Und unsere Kalorien tracken

Das musst Du nicht für den Rest Deines Lebens machen. Wichtig ist, dass Du es zumindest einmal gemacht hast, um einen besseren Überblick zu haben und zukünftig bessere Entscheidungen zu treffen.

Denke auch daran, dass Du nichts bewertest oder verurteilst. Betrachte das Ganze rational und wertungsfrei.

### 03 *Best Practice*

Es ist wie, wenn Du einen Urlaub buchen möchtest, den Du Dir nicht leisten kannst. Du musst wissen, wie viel Du dafür sparen musst und wo Du eventuell verschwenderisch mit Deinem Geld umgehst.

Hier wirst Du auch nicht emotional, sondern stellst einfach nur fest, dass Du eventuell nicht jede Woche bei Zalando bestellen solltest.

Genauso ist es mit den Kalorien.





# Schau Dir gerne das Video dazu an

Das Video ist kostenfrei. Viel Spaß damit. Klicke einfach auf das Video und Du kannst Dir das Video anschauen.



### 04 Häufige Fehler

Kalorien zählen ist in der Theorie einfach. Jedoch weiß ich aus Erfahrung, dass die meisten Menschen hier große Probleme haben oder haben werden.

Ich höre diese Aussage in meinem Coaching-Alltag fast täglich:

Ich verliere kein Gewicht mehr. Ist mein Stoffwechsel eingeschlafen?

Das kann sein, das ist jedoch ein anderes Thema.

Zahlreiche Studien und meine langjährige Erfahrung deuten da eher auf einen anderen Grund hin.  
Mangelnde Einhaltung.

Studien zeigen, dass deutlich. Der Grund, warum Menschen plötzlich kein Gewicht mehr verlieren, ist eine mangelnde Einhaltung der Diät.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21164500/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25080458/>

### 04 Häufige Fehler

Das bedeutet, dass einige Faktoren nicht berücksichtigt werden.

Daher bitte ich Dich darum, jetzt genau zuzuhören. Das sind häufige Fehler, die Deinen Gewichtsverlust sabotieren werden.

#### 1. Du trackst nicht alles, was Du konsumierst

Wenn wir uns in einer kalorienbewussten Phase, wie während der easyinshape Kur befinden, müssen wir alles tracken. Wir notieren und tragen alles in die App ein, was in den Mund genommen wird.



### 04 Häufige Fehler

Dazu zählt auch:

- Das Öl zum Braten
- Das Dressing beim Salat
- Der Schuss Milch im Kaffee
- Das Probieren oder das Abschlecken eines Kochlöffels
- Das „Gläschen“ Wein
- Die Gewürze, mit denen wir kochen
- Die Getränke, die wir konsumieren
- Das Kaugummi, das wir täglich kauen
- Die Soßen, die wir zum Grillen verwenden
- Die Supplemente, die wir einnehmen
- Das „Mal probieren“, wenn der Partner oder die Familie gekocht hat
- Alles, wirklich alles, was wir essen, muss notiert werden

### 04 Häufige Fehler

Weitere Fehler sind:

- Ungenaue Maßeinheiten, wie ein Teelöffel Erdnussbutter. Das können schnell mal ein Unterschied von 300 bis 500 Kalorien sein.
- Einträge zu wählen, die am wenigsten Kalorien haben. Nehmen wir etwa die Orange. Hier gibt es einen Eintrag mit 100 und einen mit 170 Kalorien. Oft wird dann der Eintrag, mit der kleineren Kalorienangabe gewählt. Was Du stattdessen machen sollst, habe ich Dir im Video zuvor gezeigt, in welchem es um den Best Practice beim Kalorienzählen geht.
- Die Lebensmittel werden mal roh und mal gekocht gewogen. Es ist also nicht einheitlich und daher schwer messbar. Erinnere Dich an das Video, indem ich Dir das mit dem Rohzustand erkläre und wiege Deine Lebensmittel immer im Rohzustand.

### 04 Häufige Fehler

Und denke hier bitte daran, dass das nicht schlecht ist oder eine Strafe ist. Denk immer an Deinen Traumurlaub. Stell es Dir so vor.

Du willst nach Mauritius fliegen. All-inclusive, im besten Hotel, mit dem schönsten Zimmer, direkt das türkisfarbene Wasser vor der Tür. Du stehst morgens auf, die Sonnenstrahlen sind spürbar auf Deiner Haut und Du beginnst Deinen Tag mit einem eiskalten Getränk, bestehend aus Ananas- und Kokosnussaft. Du trinkst Dein Glas aus und machst einen Sprung ins erfrischende, türkisblaue Wasser, das so klar ist, dass man den weißen Sandboden darunter sehen kann.

Du tauchst aus dem Wasser auf und blickst in die Sonne.

Ein Gefühl von Ruhe, Entspannung und Sorgenfreiheit macht sich in Dir breit. Es ist Urlaub.

### 04 Häufige Fehler

Okay, was hat das jetzt mit dem Kalorienzählen zu tun?

Ganz einfach. Für diesen Traumurlaub benötigst Du richtig Schotter. Und darum ist es wichtig, dass Du Dein Geld so gut wie möglich sparst.

Und jetzt stell Dir vor, Du hast Dein Geld in den Hosentaschen und unglücklicherweise haben diese Hosentaschen Löcher.

Das heißt, Du bist dabei Geld zu sparen, für Deinen Urlaub, legst dieses Geld in die Tasche und trotzdem sparst Du nichts, weil alles herausfliegt.

Wäre es da nicht sinnvoll, die Löcher zuzunähen oder eventuell die Hose zu wechseln?

Ich denke schon, oder?

Und genau das Gleiche haben wir mit dem Kalorienzählen.

### 04 Häufige Fehler

Du hast Dich jetzt dazu entschieden, etwas zu verändern. Du investierst die Arbeit ohnehin rein.

Schau also, dass Du penibel darauf achtest, bestmöglich Deine Kalorien zu tracken.

Und glaub mir ...

Ein Traumurlaub fühlt sich super an.

Doch, weißt Du, was sich noch eine Million mal besser anfühlt?

Sich in seinem eigenen Körper wohlfühlen und das nicht nur zwei Wochen, wie im Urlaub, sondern jeden Tag Deines Lebens.

Sich in seinem Körper wohlfühlen, das volle Potenzial auszuschöpfen und leistungsfähig zu sein, fühlt sich an, wie der schönste Tag im Urlaub, der nie endet.

Darum bist Du hier!



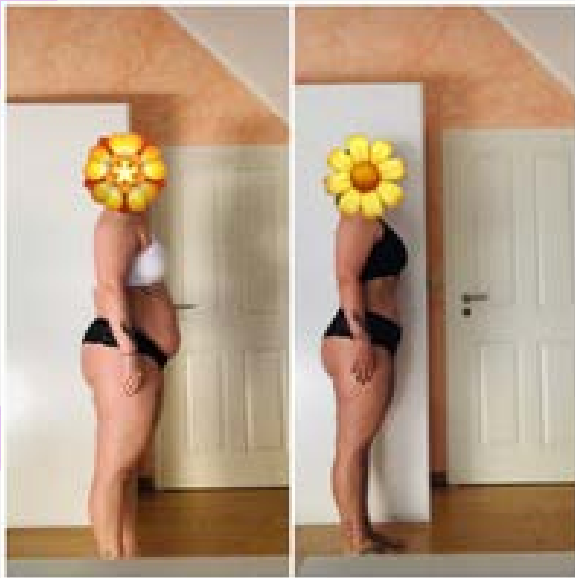
# Schau Dir gerne das Video dazu an

Das Video ist kostenfrei. Viel Spaß damit. Klicke einfach auf das Video und Du kannst Dir das Video anschauen.



# Fehler sind teuer 💰

Ein gutes Coaching kostet Geld, das stimmt. Noch teurer sind jedoch die Kosten, von denen Du noch gar nichts weißt. Was kostet es Dich aktuell an Lebensqualität, dass Du seit Monaten versuchst abzunehmen und Deinem Ziel bis jetzt nicht nahe bist? Wenn Du abnehmen möchtest, sichere Dir ein kostenfreies Erstgespräch mit uns und wir ändern das.



**Ein gutes Coaching ist ein Investment für den Rest Deines Lebens. Diäten, die nicht funktionieren, sind umsonst. 😊**

**Zum Kennenlerngespräch**

**Das Erstgespräch ist unverbindlich.**

**Deine Daten sind bei uns sicher 🔒**

04

*Das Big Picture*



EASYINSHAPE

# 01 Abgleichen

Lass uns kurz sicherstellen, ob das jetzt schon der richtige Schritt für Dich ist.

Du hast Dein Kalorienziel und Deine Defizitkalorien berechnet?

Du hast Dir angesehen, wie Du Deine Makros trackst?

Du hast Deine Makros die letzten 7 Tage getrackt?

Dann kannst Du jetzt weiter machen.

# 01 Abgleichen

Zuerst:

- Nimm die letzten 5 Tage, in denen Du Deine Kalorien getrackt hast. Du rechnest jetzt die Kalorienmenge der 5 Tage zusammen
- Beispiel: Montag, Dienstag und Mittwochen, Donnerstag und Freitag waren es 2700, 3100, 2500, 2900 und 2500 Kalorien. Das ergibt insgesamt 13700 Kalorien
- Das Ergebnis teilst Du durch 5 und Du hast den Durchschnitt der letzten 5 Tage
- 13700 geteilt durch 5 ergibt ca. 2700 Kalorien
- Das ist Dein grober aktueller Kaloriendurchschnitt
- Genau das Gleiche machst Du mit den Makros, also mit Fett, Kohlenhydraten und Proteinen

# 01 Abgleichen

Und dann ziehst Du anhand folgender Fragen Bilanz:

1. Wie sieht Deine aktuelle Kalorien- und Makroverteilung aus?
2. Was hast Du Dir als Soll-Situation festgelegt (Kalorien, Protein, Fett & Kohlenhydrate)
3. Was kannst Du optimieren, um näher an Dein Soll zu kommen?
  - a. Kannst Du etwas austauschen?
  - b. Etwas ergänzen?
  - c. Auf etwas verzichten?
4. Was ist die einfachste Sache, die Du verändern kannst?
5. Beispiel: Ich esse zu wenig Protein und mir ist aufgefallen, dass ich jeden Morgen ein Müsli esse. Ich werde also 30 g Proteinpulver in mein Müsli packen.

# 01 Abgleichen

Wenn Du feststellst, dass Du gerade etwa 2800 Kalorien isst und Deine Defizitkalorien bei 2300 liegen, ist das super. Jetzt wissen wir nämlich, wo wir stehen und auch wo wir hin möchten.

Du kannst jetzt entweder alles anpassen oder nur den kleinsten Schritt. Das darfst Du Dir überlegen.

# 01 Abgleichen

Bevor Du Dich für eine Anpassung entscheidest, sollten wir uns folgende Fragen stellen.

1. Hilft mir, die Anpassung proteinreicher zu essen?
2. Hilft mir die Anpassung näher zu meinem Kalorienziel zu kommen?
3. Ist die Anpassung umsetzbar und einhaltbar?
4. Welche Alternative könnte ich ausprobieren, wenn die Anpassung doch nicht einhaltbar und umsetzbar ist?



# 01 Abgleichen

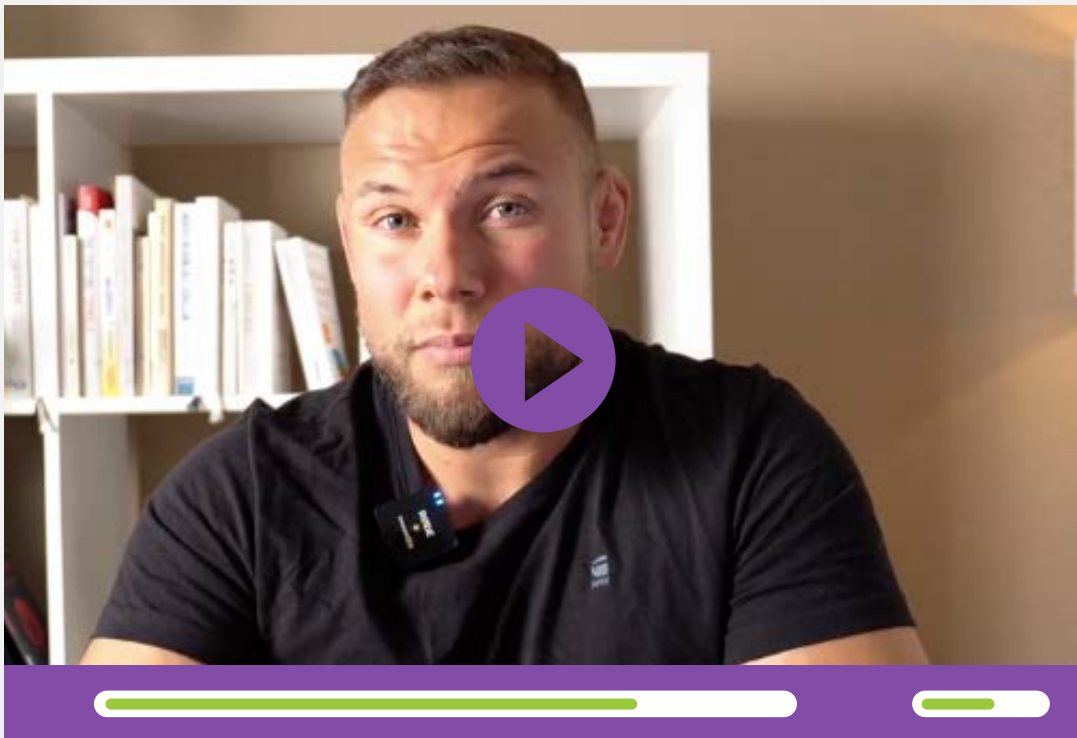
1. Setze den einfachsten und kleinsten Schritt um
2. Beobachte, ob Du Dich daran halten kannst
3. Wenn Du merkst, dass Proteinpulver keine gute Wahl für Dich ist, versuche etwa Dein Müsli mit Quark, statt mit Milch zu konsumieren (Beispiel)
4. Arbeite an einem Schritt, bis er zu 100 % sitzt
5. Nimm Dir dann die nächste Anpassung vor

Wichtig: Es wird nicht immer einfach sein. Erwarte also nicht, dass Du von Anfang an alles reibungslos einbauen kannst. Das ist nicht die Realität.

Ausprobieren, beobachten, anpassen und weitermachen. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

# Schau Dir gerne das Video dazu an

Das Video ist kostenfrei. Viel Spaß damit. Klicke einfach auf das Video und Du kannst Dir das Video anschauen.



# Priorität

### Die Proteinmenge

Wenn Du Deine geplante Proteinmenge problemlos decken kannst, optimierst Du Deine Kalorien.

### Kalorienziel

Das Kalorienziel entscheidet darüber, ob wir ab- oder zunehmen. Daher ist es sinnvoll, dass Du das als zweites Ziel angehst und meisterst.

### Makronährstoffe

Wenn Du problemlos auf Deine Proteinmenge kommst und Dein tägliches Kalorienziel im Großen und Ganzen decken kannst, optimierst Du auf Fette und Kohlenhydrate. Denk hier daran, dass Du Dich ca. an einem Gramm Fett pro Kilogramm Körpergewicht orientiert und den Rest Deiner Kalorien mit Kohlenhydraten auffüllst. Diese sollten möglichst ballaststoffreich sein.

### Obst & Gemüse

Versuche täglich Obst und Gemüse in Deine Ernährung einzubauen und berücksichtige dabei obige Ziele. Etwa grüne Bohnen zu einer Hauptspeise oder Paprika, morgens zum Rührei.

### Wasser

Versuche zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser zu trinken und generell mindestens zwei Liter am Tag zu trinken. Die Trinkmenge ist individuell, zwei Liter sollten es jedoch mindestens sein. Zu einer Mahlzeit bedeutet: vor dem Essen, während dem Essen oder nach dem Essen.



# Schau Dir gerne das Video dazu an

Das Video ist kostenfrei. Viel Spaß damit. Klicke einfach auf das Video und Du kannst Dir das Video anschauen.



03

# ERNÄHRUNGSPLAN

Falls Du noch überhaupt keinen Anhaltspunkt hast, wie ein guter Ernährungsplan aussehen kann, würde ich Dir folgendes Framework empfehlen.

Wichtig: Das ist nicht Dein finaler Plan und Ziel des Ganzen hier ist, dass Du Dir Deine Pläne selbst schreiben kannst.

Dieser Plan hat jedoch den meisten meiner Klienten sehr geholfen, weil er so ziemlich für alle funktioniert und einfach umsetzbar ist.

Ich würde Dir empfehlen, Deine Kalorienzufuhr auf 3 Mahlzeiten und 1 bis 2 Snacks aufzuteilen.

Also eine Mahlzeit am Vormittag, eine Mahlzeit am Nachmittag und eine Mahlzeit am Abend, ein bis 3 Stunden vor dem Schlafengehen. Für zwischendurch gibt es kleine Snacks.

# ERNÄHRUNGSPLAN

Bitte denk daran, dass das hier nur ein Beispiel ist, um Dir eine Orientierung zu geben. Es ist egal, ob Du Intervall-Fasten machst oder nicht.

Beides funktioniert super, solange wir in einem Kaloriendefizit sind.

Vormittags, das bedeutet zwischen 7 und 12 Uhr. Hier würde ich eine Mahlzeit und einen Snack platzieren.

Zwischen 12 und 16 Uhr würde ich ebenfalls eine Mahlzeit und einen Snack platzieren.

Zwischen 18 und 20 Uhr würde ich die letzte Mahlzeit konsumieren, wenn wir davon ausgehen, dass Du gegen 22 oder 23 Uhr ins Bett gehst.

Diese Struktur würde sich für Schichtarbeiter jetzt nicht anbieten.

Falls Du im Schichtdienst arbeitest und eine individuelle Lösung benötigst, kannst Du Dich an uns wenden.

03

# ERNÄHRUNGSPLAN

Eine Mahlzeit kann etwa:

- Haferflocken mit Joghurt, ein paar Walnüsse und etwas Obst sein

ODER

- Magerquark, mit Geschmackspulver und einer Banane

ODER

- 2 Scheiben Toast, mit 2 bis 3 Rühreiern und Gemüse

ODER

- Süßkartoffeln mit Linsen und Tofu

ODER

- Hähnchen mit Kartoffeln und Brokkoli

sein.

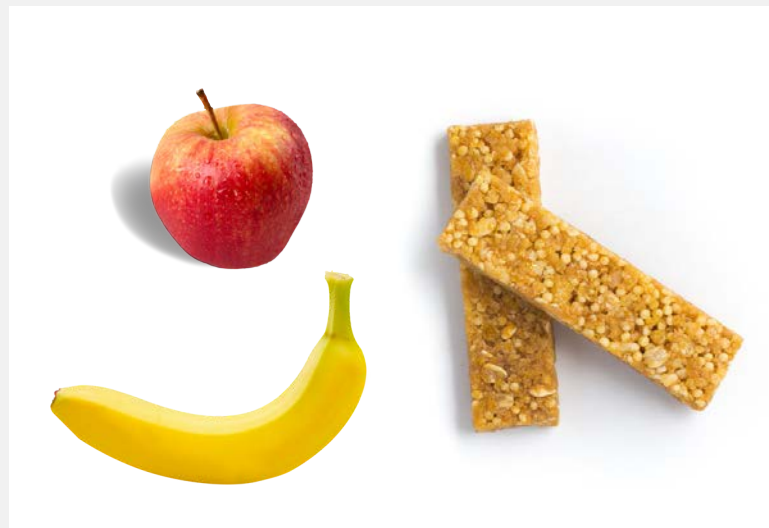


03

# ERNÄHRUNGSPLAN

Ein Snack ist eher eine Kleinigkeit für zwischendurch.  
Etwa:

- Ein Apfel
- Eine Banane
- Ein Proteinshake
- Eine Scheibe Toast mit Putenbrust
- Rohkost mit Aufstrich
- Ein Protein- oder Schokoriegel
- usw.



03

# ERNÄHRUNGSPLAN

Du musst keinen strengen Ernährungsplan haben, um erfolgreich abnehmen zu können. Sobald Du weißt, wie viele Kalorien Du benötigst und wie Du diese trackst, kannst Du Dich flexibel, innerhalb dieser Angaben bewegen.

Ich rate Dir dennoch eine Struktur zu haben, weil es einfach viel einfacher ist.

Ich habe täglich zwei bis drei feste Mahlzeiten, die etwas variieren können und 300 bis 600 Kalorien spare ich mir auf für persönlichen Spielraum, wie ein McFlurry von goldenen M.

Keine Sorge. Du wirst das nicht von heute auf morgen meistern. Dafür bist Du ja hier, um genau das langfristig in Deinen Alltag einzubauen.

# Schau Dir gerne das Video dazu an

Das Video ist kostenfrei. Viel Spaß damit. Klicke einfach auf das Video und Du kannst Dir das Video anschauen.



### 04

# LEBENSMITTEL

Jetzt gebe ich Dir noch eine Übersicht von Lebensmitteln, die ich vermehrt in meine Ernährung einbauen würde.

Damit möchte ich nicht andeuten, dass Du nur noch diese Lebensmittel essen darfst oder sollst.

Du darfst Süßigkeiten, Chips und Kuchen essen, wenn Du abnehmen möchtest und diese Lebensmittel sind auch Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Achte darauf, dass Deine Ernährung zu 60 bis 80 % aus folgenden Lebensmitteln besteht und genieße gelegentlich eine Pizza.



# 04 LEBENSMITTEL

### Proteine (vegan)

- Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Linsen
- Nüsse und Samen: Mandeln, Kürbiskerne, Chiasamen
- Hafer und andere Getreidesorten: Haferflocken, Quinoa, Reis
- Gemüse: Brokkoli, Spinat, Kürbis
- Tofu und andere Sojaprodukte
- Seitan, auch als Weizeneiweiß bekannt
- Tägliche Produkte: Mandelmilch, Sojamilch, Reismilch
- Proteinpulver: Reisproteinpulver, Erbsenproteinpulver, Hanfproteinpulver
- Pilze: Shiitake, Enoki, Maitake



### 04

# LEBENSMITTEL

Proteine (omnivor)

- Fleisch: Rindfleisch, Huhn, Schweinefleisch
- Fisch und Meeresfrüchte: Lachs, Garnelen, Tintenfisch
- Eier: Hühner- und Enteneier
- Milch und Milchprodukte: Käse, Joghurt, Quark
- Geflügel: Hähnchen, Pute, Gans
- Wild: Wildschwein, Hase, Reh
- Innereien: Leber, Nieren, Herz
- Proteinpulver: Molkenproteinpulver, Whey Protein



# 04 LEBENSMITTEL

### Empfehlung

- Mageres Rinderhack
- Magerquark
- Eier
- Veganes Proteinpulver oder Whey Protein
- Magerquark/Joghurt/Körniger Frischkäse/Sojajoghurt
- Tofu/Mühlenshack
- Geschmackspulver (Chunky Flavour)
- Proteinpulver (More Total oder vegan Protein)
- Getränke süßen (Zerups)
- Lightfood (Pudding, Brownie Bowl, Protein Chips)
- Essen schmackhaft machen (Gewürze)

## Obst & Gemüse

- Spinat
- Grüne Bohnen
- Rote Beete
- Zwiebeln
- Paprika
- Grüne Bohnen
- Brokkoli
- Pilze
- Zucchini
- Spargel
- Gurke
- Tomate
- Radieschen
- Apfel
- Orange
- Banane
- Wassermelone
- Pflaume
- Feigen
- Zitrone
- Birne
- Kiwi





04

# LEBENSMITTEL

## Kohlenhydrate

- Reis
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Haferflocken
- Gemüse
- Nudeln
- Buchweizen
- Grieß
- Quinoa
- Nudeln
- Reisbrei
- Reiswaffeln



# 04 LEBENSMITTEL

## Fette

- Avocado
- Nüsse und Samen (z. B. Mandeln, Kürbiskerne, Leinsamen)
- Olivenöl
- Fisch (z. B. Lachs, Makrele, Thunfisch)
- Eier
- Leinsamenöl
- Oliven
- Rapsöl
- Sonnenblumenöl
- Cashewkerne
- Erdnüsse und Erdnussbutter

# Damit verlierst Du die ersten Kilos auf der Waage – Versprochen!

Wenn Du Dich an diesen Leitfaden hältst, verlierst Du Körperfett. Ich möchte jedoch sagen, dass das hier nur ein Bruchteil von dem ist, was Dir langfristig beim Abnehmen hilft. Es gibt noch viele weitere Faktoren, die Du Dir auf Deinem Weg bewusst machen solltest.

Etwa:

- Wie Dein Umfeld Deine Ernährungsentscheidungen beeinflusst
- Wie Du es auch ohne Kalorienzählen schaffst weiter abzunehmen (Du kannst nicht für den Rest Deines Lebens Kalorien zählen)
- Was Du machst, wenn Du kein Gewicht verlierst (die Antwort ist nur selten Kalorien kürzen)

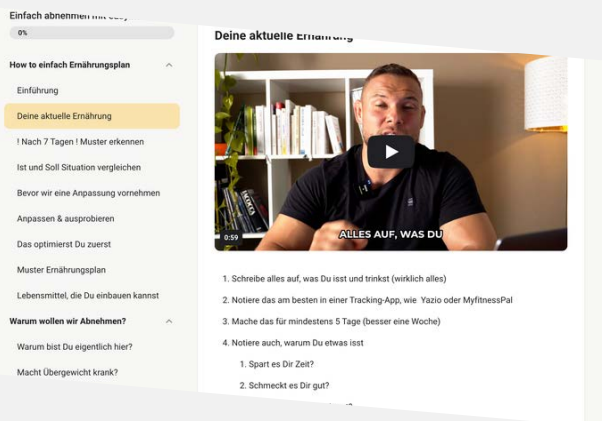
Dein Coach Michi



# Damit verlierst Du die ersten Kilos auf der Waage – Versprochen!

Bei easyinshape arbeiten wir mit Gruppen von 10 bis 15 Personen und zeigen diesen schrittweise genau das.

Probiere das erst mal für Dich allein aus und wenn Du merkst, dass Du nicht weiter kommst, bist Du bei uns herzlich willkommen.



*Wir haben noch mehr Videos und Inhalte, die Dir bei einem schnellen Gewichtsverlust helfen, in unserer App.*

*Zweimal in der Woche tauschen wir uns persönlich aus und begleiten Dich individuell bei jedem Schritt.*



# Werde jetzt Teil unserer Community!

Kostenfreien Content zu konsumieren ist toll, vor allem, wenn er richtig gut ist. Aus Erfahrung kann ich Dir sagen, dass damit dennoch nur die wenigsten Menschen ihr Ziel erreichen. Das ist nämlich nur ein Teil von einem großen Puzzle – Und das wichtigste, Du kennst das Gesamtbild nicht. In unserer Community bekommst Du nicht nur das Gesamtbild, sondern auch gezeigt, welches Puzzleteil Du wann legen musst, um sicher Gewicht auf der Waage zu verlieren. Buche jetzt Dein kostenfreies Kennenlern-Gespräch!



**Sichere Dir jetzt noch  
schnell einen Platz!**

**Zum Kennenlerngespräch**

**Das Erstgespräch ist unverbindlich.  
Deine Daten sind bei uns sicher 🔒**

## Noch mehr Content für Dich

Schaue Dir gerne unsere weiteren Content-Kanäle an. Hier bekommst Du noch mehr Inhalte, um schnell und einfach Gewicht zu verlieren.

Klicke einfach auf das Symbol und Du landest direkt auf dem jeweiligen Kanal.



Auf meinem YouTube-Kanal werden zweimal pro Woche brennende Fragen zum Thema Abnehmen beantwortet.



Jede Woche lade ich eine spannende Podcast-Folge zum Thema Abnehmen auf Spotify, Apple Music und überall, wo es Podcasts gibt.



Hier kannst Du Dich mit mir vernetzen und bekommst brandaktuelle Themen aus dem Bereich Ernährung wissenschaftlich präsentiert.



Mein Newsletter ist der verständlichste und vertrauenswürdigste Newsletter in Deutschland. 14.000 Menschen profitieren bereits davon.