



FATBURN
CHALLENGE
workbook

Inhalt

01.

Kennenlernen

Einführung, Kaloriendefizit, Kalorienzählen, Makronährstoffe

02.

Training

Trainingsplan, Homeworkout vs. Fitnessstudio, Krafttraining vs. Cardio

03.

Abnehmen-Life-Balance

Cheatdays, Heißhunger, Kochen, Einflüsse der Außenwelt

04.

Motivation

Scheitern, Glaubenssätze brechen, Dranbleiben, Routinen

05.

Supplements

Vitamine, Mineralstoffe, Supplements, Mindset&Gesundheit

06.

Wie geht's weiter?

Motivation, Erfolge, Selbstliebe, Gruppencoaching



Hallo!

Wir freuen uns sehr, dass du dich dazu entschieden hast, mit uns gemeinsam durchzustarten. Die Challenge ist der perfekte Start für deine Abnehmreise. Schluss mit Ausreden, falschen Glaubenssätzen, Unwissen und fehlender Motivation. Wir zeigen dir, wie Abnehmen wirklich funktioniert und wie du auch Spaß an dem Prozess haben kannst. In 6 Wochen wirst du nicht nur optisch sondern auch psychisch Veränderungen und Erfolge feiern können!

Gabi & Dennis

www.gdn-fitness.de

info@gdn-fitness.de

Folge uns auf   

Einführung in die Challenge

Was dich von uns erwartet?

Für die kommenden 6 Wochen haben wir einiges vorbereitet. Jede Woche unter einem anderen Motto. Voller Wissen, Motivation, Austausch, Live Events und vor allem Spaß. Tägliche Beiträge mit wertvollen Tipps zum Abnehmen

Was wir von dir erwarten?

Jede Woche wird es eine Wochenaufgabe geben. Diese musst du bitte in der dafür vorgesehenen Woche erledigen. Außerdem werden wir mental stark an deiner Dankbarkeit arbeiten und die richtige Zielsetzung und Definition erarbeiten

JETZT BIST DU DRAN!

Schreibe auf, was du dir von der Challenge erhoffst und was du in den 6 Wochen erreichen möchtest. Wie motiviert bist du?

ORGANISATORISCHES

ERSTENS

DIE KOMMENDEN 6 WOCHEN HAST DU EINE KURZE TAGESAUFGABE - STELLE DIR FÜR DIESE AUFGABE AM BESTEN JETZT SCHON EINEN WECKER.

FÜLLE JEDEN TAG DEN DANKBARKEITS- UND ZIELE ZETTEL AUS. (ANLAGE 1) NEHME DIR BEWUSST DIE ZEIT DAFÜR UND VERSETZE DICH IN DEINE GEFÜHLE, WÄHREND DU TÄGLICH AUSFÜLLST.

ZWEITENS

DAS GEWICHT IST NICHT ALLES. NEHEME DESHALB HEUTE DEINE MASSE AB UND NOTIERE ALLES AUF DER LINKEN SEITE DER 2. ANLAGE - NACH 6 WOCHEN WIEDERHOLST DU DAS UND TRÄGST DIE WERTE RECHTS EIN, UM EINEN VERGLEICH ZIEHEN ZU KÖNNEN. SCHIESSE AUSSERDEM UNBEDINGT BILDER VON DIR, EINS VOR UND EINS NACH DER CHALLENGE- MERKE DIR, ZU WELCHER TAGESZEIT DU SIE MACHST UND WO DU GENAU STEHST

DRITTENS

BEACHTET BITTE, DASS WIR DIE ANLAGEN MIT JEWEILS 1 SEITE ZUR VERFÜGUNG GESTELLT HABEN. SOLLTEST DU FÜR EINE WOCHENAUFGABE WEITERE SEITEN BENÖTIGEN, DRUCKE DIR ENTSPRECHENDE ANZAHL DER ANLAGE DANN AUS, SCREENSHOTTE SIE VORHER ODER DUPLIZIERE SIE.

DANKBARKEIT

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?

--	--	--

SCHREIBE TÄGLICH 3 SACHEN AUF, FÜR DIE DU
DANKBAR BIST

HUETE BIN ICH DANKBAR FÜR:

1 _____

2 _____

3 _____

ZIELSETZUNG

SCHREIBE TÄGLICH 3 ZIELE AUF, ALS HÄTTEST DU
SIE BEREITS GESCHAFFT

ICH FREUE MICH, DASS...

1 _____

2 _____

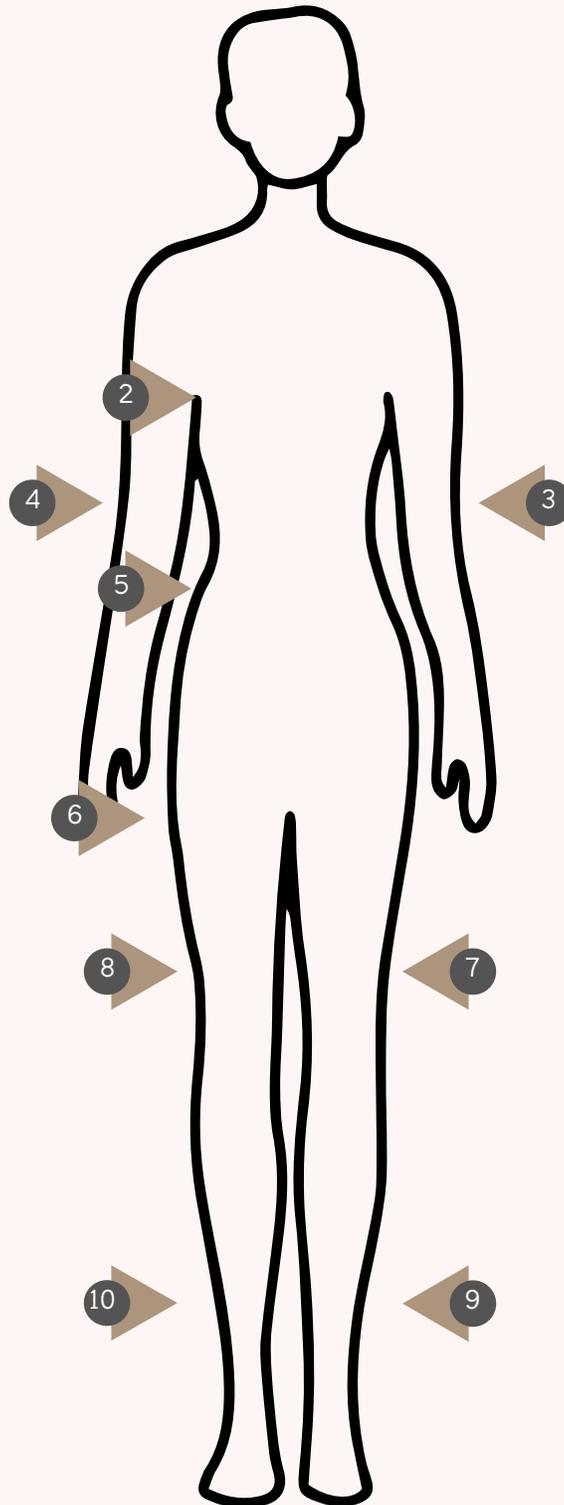
3 _____

MEIN LIEBLINGSMOMENT DES TAGES:

MORGEN FREUE ICH MICH AUF...

DEINE WERTE

1. TAG		
DATUM:		
GEWICHT:		
2	BRUST	
3	ARM LINKS	
4	ARM RECHTS	
5	TAILLE	
6	HÜFTE	
7	BEIN LINKS	
8	BEIN RECHTS	
9	WADE LINKS	
10	WADE RECHTS	



NACH 6 WOCHEN		
DATUM:		
GEWICHT:		
2	BRUST	
3	ARM LINKS	
4	ARM RECHTS	
5	TAILLE	
6	HÜFTE	
7	BEIN LINKS	
8	BEIN RECHTS	
9	WADE LINKS	
10	WADE RECHTS	

Woche 1

1

Ernährung,
Kaloriendefizit,
Makronährstoffe

Diese Woche lernst du alles darüber, wie du mit der richtigen Ernährung gesund abnimmst!
In der Gruppe warten tägliche Beiträge auf dich!

2

Dankbarkeit und
Zielsetzung

Wir werden gemeinsam anfangen an der Dankbarkeit und der richtigen Zielsetzung arbeiten. Beide Sachen werden dich ab sofort begleiten.

3

Kalorienzählen und
das richtige Tracken

Dein neuer Weg startet diese Woche! Wir werden deinen Kalorienbedarf ermitteln und einen Plan erstellen, der dir das Kalorienzählen erleichtert.

Live

Das erste Live Event steht an:
13.04.2023 - 18:00 Uhr.

Wir besprechen die oberen Punkte und geben dir die Möglichkeit alle offenen Fragen zu stellen. Sei Live dabei und starte deine Reise mit uns!

Aufgabe der Woche 1

VORWORT

Mit der ersten Aufgabe der Woche möchten wir dir die Möglichkeit geben, in dich zu gehen. Nimm dir die Zeit und beschäftige dich mit dir und deinen Gefühlen. Schreibe von Herzen...



AUFGABENBESCHREIBUNG

Schreibe eine Mail an dich selbst. Du wirst diese Mail in 6 Monaten erhalten. Berücksichtige dabei, wie du dich gerade fühlst, gehe tief in dich hinein und bringe deine Gefühle zu Papier. Überlege, wie du dich fühlen wirst, wenn du diese Mail erhältst und in 6 Monaten lesen wirst. Was möchtest du dir sagen? Was möchtest du bis dahin erreicht haben? Welche Erfolge möchtest du nach den 6 Monaten feiern oder sogar schon längst gefeiert haben? Wie sieht dein Weg aus? Hast du diese Challenge durchgezogen und bist weiterhin voller Energie, an deinen Zielen zu arbeiten?

Gehe jetzt auf [zukunftsmail.com](https://www.zukunftsmail.com) und verfasse die Mail. Halte darin fest, wo du dich in deinem Leben zu diesem Zeitpunkt befindest. Erledige diese Aufgabe relativ früh in der Woche. Je früher du die Mail schriebst, desto besser.

Woche 2

1

Fitnessstudio?
Ja oder nein?

Diese Woche erklären wir dir, ob du unbedingt ins Fitnessstudio gehen musst, welche Sportart du für dich entdecken solltest und wie du Kraft- und Cardiotraining perfekt einsetzen solltest.

2

Dein Trainingsplan

Wir werden deinen Trainingsplan entwickeln und besprechen. Diesen kannst du ganz einfach im Fitnessstudio aber auch Zuhause machen, ganz wie du es magst...

3

Spaß und Wissen
rund ums Training

Spaß beim Sport zu haben wird deine neue Realität sein. Es muss kein stumpfes Gewichteheben oder Laufbandtraining sein. Wir geben dir Tipps mit an die Hand, wie du motivierter ins Training gehst.

Live

Das zweite Live Event steht an:

23.04.2023 - 11:00 Uhr

Wir werden ein gemeinsames Training absolvieren und hoffen auf eure Beteiligung. Die genaue Uhrzeit wird noch in der Gruppe abgestimmt.

Aufgabe der Woche 2

VORWORT

Die zweite Aufgabe der Woche verlangt von dir etwas realistisches Denken. Du musst nämlich dein Ziel in kleinere Meilensteine realistisch herunterbrechen.



AUFGABENBESCHREIBUNG

Es ist wichtig, das große Ziel vor Augen zu haben und auch daran festzuhalten. Dieses Ziel kann so groß sein, wie du es dir nur erträumen kannst. Jedoch ist es auch wichtig, realistisch zu bleiben, damit deine Motivation und die Lust, dem Ziel zu folgen, auf dem Weg nicht verloren geht. Deshalb ist deine Aufgabe jetzt, dein großes Ziel in kleine Meilensteine herunterzubrechen, um sich mit jedem kleinen Erfolg so zu feiern, als hättest du schon das große Ziel erreicht. So kannst du auch auf deiner Seite öfter Erfolge feiern und wirst auch merken, wie schnell du am Ende dein Ziel erreichen wirst. Fülle die untere Tabelle aus und halte an deinen Meilensteinen fest.

Beachte bitte, dass du realistisch vorgehen solltest. Wenn du also beispielsweise 20kg abnehmen möchtest und wir davon ausgehen, dass gesundes Abnehmen bei 0,5-0,7kg pro Woche liegt, kannst du eher unwahrscheinlich in 3 Monaten 20kg verlieren und deine Reise abschließen. Behalte das bitte im Kopf beim Ausfüllen der Tabelle.

MEILENSTEINE

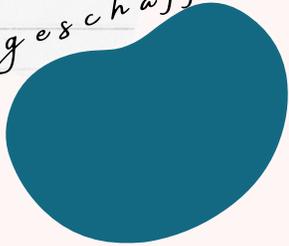
HAUPTZIEL

[Blank area for the main goal]

1.

[Lined area for step 1]

Wann geschafft?



2.

[Lined area for step 2]

Wann geschafft?



3.

[Lined area for step 3]

Wann geschafft?



4.

[Lined area for step 4]

Wann geschafft?



Woche 3

1

Abnehmen-Life-Balance

Diese Woche dreht sich alles um die Balance beim Abnehmen. Jeder von uns hat ein Privatleben, welches gegenüber Familie, Freunden oder dem Partner nicht unter deinem Ziel leiden soll.

2

Cheatdays & Heißhunger

Wir werden klären, ob Cheatdays sinnvoll sind und wie du sie auch beim Abnehmen einbauen kannst. Sind die bekannten "Heißhungerattacken" beim Abnehmen normal? Und woher kommen sie eigentlich?

3

Gesundes Kochen kann so leicht sein.

Mache deine ungesunden Lieblingsgerichte gesund oder pimpe die Gerichte noch besser auf. Mit unseren Tipps wirst du es noch einfacher haben gesund zu kochen und zu essen.

Live

Das dritte Live Event steht an:
30.04.2023 - 17:00 Uhr.

Lass uns diese Woche gemeinsam kochen! Das Rezept, welches wir kochen werden, teilen wir euch mit. Jeder von euch, kann aber auch ein eigenes Lieblingsgericht zubereiten (natürlich in gesund) und das Rezept gerne mit der Community teilen!

Aufgabe der Woche 3

VORWORT

Ganz nach dem Motto:
"Gesundes Essen und Kochen
ohne Heißhunger" wirst du
diese Woche neue Seiten
deiner Lieblingsgerichte
entdecken. (siehe Rezeptkarte)



AUFGABENBESCHREIBUNG

Suche dir bitte 5 Lieblingsgerichte aus, schreibe sie auf und finde eine gesündere Variante. Es ist egal was du nimmst, denn jedes Gericht kann gesünder zubereitet werden. Als Tipp kannst du dich immer daran orientieren: "WENIGER KOHLENHYDRATE - MEHR PROTEINE". Bedeutet also, wenn dein Lieblingsgericht eine Pizza ist, finde ein Rezept oder eine Idee für einen gesünderen Pizzateig - und schon hast du dein Lieblingsessen trotz des Abnehmens mit in deiner Ernährung.

Die 5 ausgesuchten Gerichte kannst du gerne mit unserer Community auf Facebook teilen - lasse die anderen an deinen Ergebnissen teilhaben. So werden wir schnell viele gesunde und tolle Rezepte für unsere Ernährungspläne zusammensammeln, die wir täglich verwenden können.

Als Bonus kannst du auch noch 2 weitere Rezepte suchen. Dann hast du für jeden Tag in der Woche ein Rezept und kannst diese super durchroutieren.

REZEPTKARTE

GERICHT:

PORTIONEN:

VORBEREITUNGSZEIT:

KOCHZEIT:

ZUTATENLISTE

ZUBEREITUNG

NOTIZEN



Woche 4

1

Schluss mit falschen Glaubensätzen!

Diese Woche werden wir die bekanntesten Glaubensätze beim Abnehmen brechen. Wir besprechen wo sie herkommen, warum sie teilweise so verbreitet sind und sagen dir, wie du dich nicht von Meinungen anderer beeinflussen lässt.

2

Routinen entwickeln und Dranbleiben.

Warum Routinen der Schlüssel zum Erfolg sind, wie wir sie am Besten in den Alltag etablieren können und sie dir dabei helfen, dranzubleiben. Diese Themen werden wir diese Woche intensiv behandeln.

3

Scheitern, wie gehen wir damit um?

Das Scheitern gehört zum Leben dazu. Doch wie gehst du damit um und was machst du, wenn die Waage stehen bleibt, obwohl du genauso viel Gas gibst, wie vorher, als es noch geklappt hat?

Live

Das vierte Live Event steht an:
05.05.2023 - 18:00 Uhr.

Wir brechen die Glaubensätze. Mit Tipps und Tricks rund um Routinen, Dranbleiben und Scheitern. Wir besprechen alle Punkte und werden die Woche mit einem Q&A abschließen.

Aufgabe der Woche 4

VORWORT

Diese Woche wirst du mental extrem gefordert. Du wirst dich gedanklich in Situationen hineinversetzen, in die du gar nicht kommen willst und dich damit auseinander setzen.



AUFGABENBESCHREIBUNG

Stelle dir vor, du würdest scheitern. Schreibe auf, was dazu geführt haben könnte. Schreibe es so detailliert wie möglich auf. Gehe darauf ein, was genau der Auslöser war, an welchem Punkt du es nicht mehr gepackt hast und warum du glaubst, gescheitert zu sein.

Jetzt lese dir das durch und stelle dir vor, wie es sich anfühlen würde, wenn du wirklich scheitern würdest. Sind es nicht alles immer nur Ausreden, die wir uns ganz genau überlegen, um das Scheitern zuzulassen? Versetze dich in die Lage deiner Gefühle.

Du bist doch motiviert, hast dein Ziel detailliert aufgeschrieben, hast dieses Ziel in Meilensteine gebrochen und hast einen Fahrplan wie du dieses Ziel erreichen wirst. Lese erneut dein Szenario des Scheiterns durch und verspreche dir innerlich, dass es nicht eintreten wird. Lasse es nicht zu und halte an deinen Zielen fest. Deine Gefühle werden genau JETZT in deinem Unterbewusstsein notiert.

Woche 5

1

Vitamine und
Mineralstoffe

Wir klären dich auf.
Welche Vitamine sind
essentiell für unsere
Gesundheit? Wie sieht
es aus mit
Mineralstoffen, welche
Bedeutung haben sie
und wodurch
unterscheiden sie sich
von Vitaminen?

2

Supplements

Macht es Sinn, zu
supplementieren?
Welche Supplements
brauche ich?
Wie viele
Supplements sollte
ich einnehmen?
Worauf sollte ich
beim Kauf von
Supplements achten?

3

Mindset und
Gesundheit

Wir gehen darauf ein,
wie Gesundheit in
deinem Kopf
verankert ist und was
du damit verbindest.
Wieso ist es so
wichtig zu verstehen,
dass du ungesund
nicht abnehmen
solltest oder kannst.

Live

Das fünfte Live Event steht an:
15.05.2023 - 18:00 Uhr.

Wir geben euch unsere TOP Liste der Supplemente mit.
Besprechen die Liste genaustens und beantworten euch alle
Fragen dazu.

Aufgabe der Woche 5

VORWORT

Wir vertiefen diese Woche dein Mindset rund um das Thema Gesundheit und spielen mit der Angst, diese zu verlieren, um zu begreifen, wie wichtig sie eigentlich ist.



AUFGABENBESCHREIBUNG

Schreibe 7 Sachen auf, vor den du gesundheitlich richtig Angst hast. Ein Beispiel wäre "Ich habe Angst, dass mein Herz mit der Zeit schwächer wird durch Übergewicht".

Vertiefe jeden Tag einen Punkt von deiner Liste. Am Ende der Woche solltest du also 7 Ängste erarbeitet haben, über die du wirklich intensiv nachgedacht hast.

Schreibe hier die 7 Ängste auf:

Woche 6

1

Motivation

Wir werden uns diese Woche sehr auf deine Motivation fokussieren, damit du auch nach dieser Challenge durchziehst und bereit bist weiterhin ALLES für deine Ziele zu geben.

2

Selbstliebe

Wir gehen auf das Thema "Selbstliebe" ein und klären auf, welche Auswirkung sie auf dich, deinen Körper und deinen Geist haben kann. Seid definitiv gespannt.

3

Der goldene Abschluss

Wir schauen auf die vergangenen 6 Wochen zurück und schauen uns eure Erfolge an, um einen Abschluss vom Start in deine Abnehmenreise zu haben.

Live

Das sechste Live Event steht an:
23.05.2023 - 18:00 Uhr

Wir blicken nochmal zurück, schauen uns eure Erfolge an und geben einen Blick in die Zukunft, wie es für euch weiter geht. Ihr habt im letzten Live Event nochmal die Chance, alle Fragen, die sich in den letzten Wochen gesammelt haben, zu stellen.

Aufgabe der Woche 6

VORWORT

Selbstliebe ist etwas schönes. Das wollen wir dir mit dieser Wochenaufgabe beweisen. Sie wird für einen schönen Abschluss der Challenge sorgen.



AUFGABENBESCHREIBUNG

Schreibe einen Liebesbrief an dich selbst. Im besten Fall machst du es dir dafür super gemütlich Zuhause. Mit einer Duftkerze und dem Lieblingsgetränk auf dem Tisch, setzt du dich hin und blickst auf die vergangenen 6 Wochen zurück.

Schaue, was du alles jetzt schon geschafft hast und sei stolz auf dich und deine Erfolge. Egal, was die Zahl auf der Waage sagt. Du bist so viel mehr und du kannst super stolz auf dich sein, diesen Weg gewählt zu haben. Du kämpfst für dich, deinen Körper, deine Gesundheit und dein Leben. Hinter deinen Zielen steht so viel mehr, denn DU stehst dahinter. Deswegen kannst du dich auch lieben, vom ganzen Herzen. Beweise dir diese Liebe und schreibe einen wunderschönen Liebesbrief an dich.



Dein Liebesbrief an dich selbst

Gruppencoaching "Fit Body & Mind"

Unser Gruppencoaching geht bald los!

Möchtest du weitermachen, um wirklich dranzubleiben, neues zu lernen und hinter die Kulissen der Ernährung und des eigenen Körpers zu blicken? Wir zeigen dir, wie du der Manager/die Managerin deines Körpers und deiner Gesundheit wirst.

Wir vermitteln dir unser KOMPLETTES Wissen, gehen alle Themen detailliert durch und feiern mit dir deinen größten Erfolg - die Erreichung deines Hauptzieles!

Dabei steht natürlich auch dein Mindset im Fokus.

Mit 24/7 Ansprechpartnern und einer Community, die dich motiviert, noch mehr Gas zu geben, wirst du auf deinem Weg nicht allein gelassen und kannst auch an diese Challenge anknüpfen.

Trage dich jetzt in die Warteliste ein und erhalte den exklusiven Zugang als Teil der Fatbutn Challenge Community. Wir freuen uns auf dich!

Gabi & Dennis



Link zur Warteliste

www.gdn-fitness.de