FATBURN CHECKLISTE

6 SCHRITTE FÜR ERFOLGREICHES ABNEHMEN

Hallo!

Unsere FATBURN Checkliste wird dir deine Abnehmreise um einiges leichter machen. Die langjährige Erfahrung mit Kunden hat uns dazu gebracht, alles erlernte zur Papier zu bringen, um möglichst vielen Menschen helfen zu können, ihr Wunschgewicht zu erreichen. Beachte bitte, dass die in diesem E-Book aufgeführten Punkte, sich immer auf den Durchschnitt beziehen. Solltest du einen individuellen Ernährungs- und/oder Trainingsplan benötigen, schreibe uns gerne eine Nachricht.
Wir wünschen dir viel Erfolg auf deiner Reise und hoffen, sie mit dir gemeinsam zu gehen!

Gabi & Dennis

www.gdn-fitness.de
info@gdn-fitness.de

Folge uns auf

EINFÜHRUNG

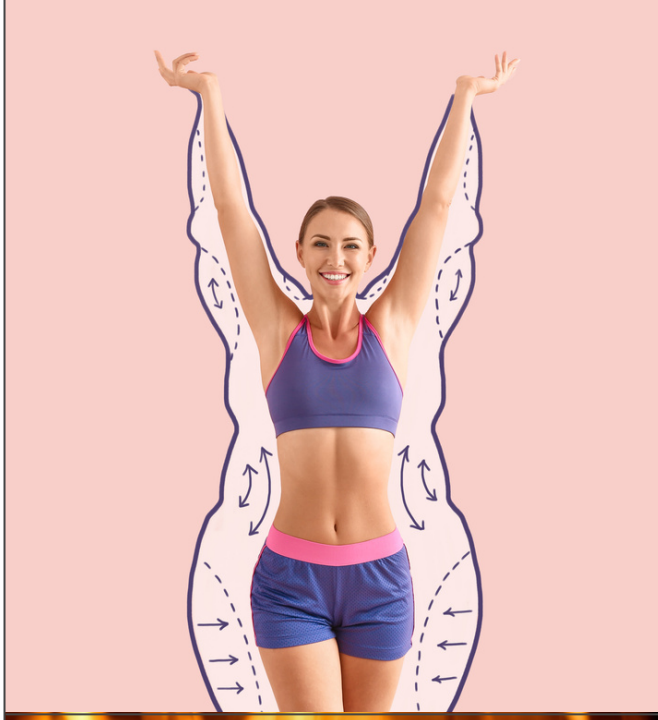
VORWORT

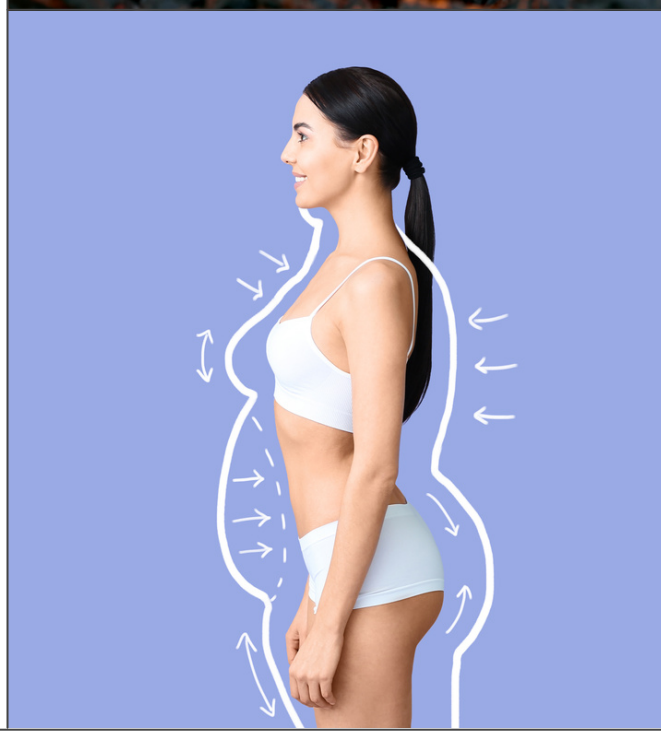
FÜR DEN ERFOLG BEIM FETTABBAU SORGT EIN GUT FUNKTIONIERENDES ZUSAMMENSPIEL ZWISCHEN SPORT UND ERNÄHRUNG. NATÜRLICH MACHT DIE ERNÄRHUNG 80% DES ERFOLGS AUS. DOCH AUCH DIE 20% SPORT SOLLTEN DEFINITIV NICHT VERNACHLÄSSIGT WERDEN.

KURZ ZUSAMMENGEFASST:
MIT DER ERNÄHRUNG GEBEN WIR UNSEREN KÖRPERN ALLE LEBENSNOTWENIGEN NÄHRSTOFFE MIT, STEUERN ABER AUCH UNSERE GESUNDHEIT, UNSERE PSYCHE UND GEBEN DEN WEG VOR, DEN DER KÖRPER GEHEN SOLL. ABNAHME, ZUNAHME ODER AUCH GEWICHT HALTEN.

MIT SPORT STÄRKEN WIR UNSEREN KÖRPER. AUSDAUERTRAINING UNTERSTÜTZT UNSER HERZ-KREISLAUF-SYSTEM UND KRAFTTRAINING STÄRKT UNSERE MUSKELN, DIE FÜR DEN FETTABBAU ENORM WICHTIG SIND.

DIE MUSKULATUR BENÖTIGT EXTREM VIEL ENERGIE UND JE MEHR MUSKELN WIR HABEN, DESTO MEHR MUSS UNSER KÖRPER ARBEITEN, UM DIESE ZU VERSORGEN. MIT DIESER VERSORGUNG VERBRENNEN WIR KALORIEN UND FÖRDERN EINE GEWICHTSREDUKTION.





FATBURN CHECKLISTE

01

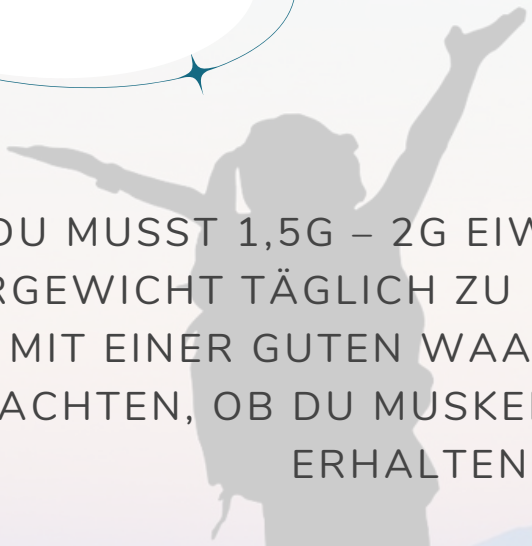
DU MUSST WENIGER KALORIEN AUFNEHMEN, ALS DU VERBRAUCHST, DICH ALSO IN EINEM KALORIENDEFIZIT BEFINDEN.

DEINEN KALORIENBEDARF, KANNST DU BEISPIELSWEISE HIER ERMITTELN.
EMPFEHLEN WÜRDEN WIR EIN DEFIZIT VON 300-600KCAL. SCHAU, WIE ES SICH FÜR DICH ANFÜHLT UND WIE SICH DIE WAAGE IN DEN NÄCHSTEN 2-3 WOCHEN BEWEGT. JE KONSEQUENTER DU ES DURCHZIEHST, DESTO GENAUER IST DAS ERGEBNIS. 0,5KG – 1KG GEWICHTSVERLUST PRO WOCHE WÄREN OPTIMAL. NIMMST DU WENIGER ODER GAR NICHT AB, REDUZIERE DIE KALORIENZUFUHR NOCH EIN WENIG. NIMMST DU ZU VIEL AB, ERHÖHE SIE, BIS SICH DIE ABNAHME BEI DURCHSCHNITTLICH 0,5KG PRO WOCHE EINPENDELT.
DIE KALORIEN, DIE DU AM TAG AUFNIMMST, KANNST DU ZUM BEISPIEL BEI YAZIO (APP) TRACKEN.

ACHTUNG!
EIN GROSSER FEHLER, DEN VIELE MACHEN, IST NUR DAS ESSEN EINZUTRAGEN. AUCH DER KAFFEE, DIE COLA, DER BONBON ZWISCHENDURCH ODER DER DIP ZUR MAHLZEIT HABEN EBENFALLS KALORIEN.
BERÜCKSICHTIGE DAS!

FATBURN CHECKLISTE

02



DU MUSST 1,5G – 2G EIWEISS PRO KILOGRAMM KÖRPERGEWICHT TÄGLICH ZU DIR NEHMEN. AUCH HIER GILT WIEDER MIT EINER GUTEN WAAGE (UNSERE EMPFEHLUNG) ZU BEOBACHTEN, OB DU MUSKELN VERLIERST, ODER OB SIE ERHALTEN BLEIBEN.

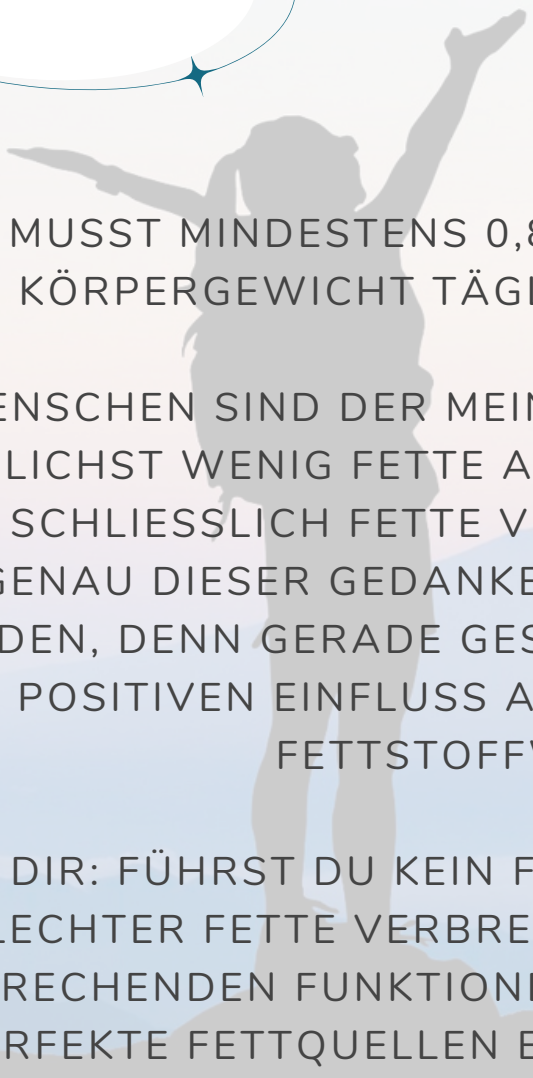
TRAINIERST DU, WIE WIR ES DIR EMPFEHLEN UND NIMMST IM DURCHSCHNITT 1,5G PRO KILOGRAMM KÖRPERGEWICHT AN PROTEINEN ZU DIR, VERLIERST ABER TROTZDEM MUSKELN, MUSST DU DIE EIWEISSZUFUHR ERHÖHEN. NEBEN DEM MUSKELERHALT SIND PROTEINE, BZW. DIE AMINOSÄUREN (BAUSTEINE DES PROTEINS) FÜR EXTEM VIELE VORGÄNGE UND FUNKTIONEN IM MENSCHLICHEN KÖRPER ZUSTÄNDIG.

ES WIRD UNTERSCHIEDEN ZWISCHEN ESSENZIELLEN UND NICHT ESSENZIELLEN AMINOSÄUREN.
ESSENZIELLE AMINOSÄUREN MÜSSEN ÜBER DIE ERNÄHRUNG AUFGENOMMEN WERDEN, DA DER KÖRPER SIE NICHT SELBST HERSTELLEN KANN.

NICHT ESSENZIELLE AMINOSÄUREN KANN DER KÖRPER ZWAR SELBST HERSTELLEN, ALLERDINGS MACHT ER DAS ÜBER DIE MUSKULATUR, WAS WIEDERUM ZU MUSKELABBAU FÜHRT.

FATBURN CHECKLISTE

03



DU MUSST MINDESTENS 0,8G FETT PRO KILOGRAMM KÖRPERGEWICHT TÄGLICH ZU DIR NEHMEN.

VIELE MENSCHEN SIND DER MEINUNG, DASS ES SCHLAU WÄRE MÖGLICHST WENIG FETTE AUFZUNEHMEN, WEIL SIE JA SCHLIESSLICH FETTE VERBRENNEN WOLLEN.
DOCH GENAU DIESER GEDANKE KANN DIR ZUM VERHÄNGNIS WERDEN, DENN GERADE GESUNDE FETTE HABEN EINEN EXTREM POSITIVEN EINFLUSS AUF DEINE HORMONE UND DEN FETTSTOFFWECHSEL.

MERKE DIR: FÜHRST DU KEIN FETT ZU, WIRST DU DEUTLICH SCHLECHTER FETTE VERBRENNEN, DA DER KÖRPER DIE ENTSPRECHENDEN FUNKTIONEN DAFÜR HERUNTERFÄHRT.
ALS PERFEKTE FETTQUELLEN EIGNEN SICH BEISPIELSWEISE EIER, FISCH, NÜSSE UND ÖLE.

FATBURN CHECKLISTE

04

DU MUSST GENÜGEND VITAMINE & MINERALSTOFFE AUFNEHMEN.

KURZ UND KNAPP GESAGT: SEID IHR NICHT AUSREICHEND MIT VITAMINEN UND MINERALSTOFFEN ABGEDECKT, WERDET IHR KRANK UND WERDET LANGFRISTIG GESEHEN NICHT, BZW. NICHT RICHTIG ODER GESUND ABNEHMEN.
VITAMINE UND MINERALSTOFFE SIND ENTSCHEIDEND FÜR DIE FUNKTION EURES IMMUNSYSTEMS, FÜR EUER ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN, FÜR DIE FUNKTION EURER VERDAUUNG UND VIELEN WEITEREN WICHTIGEN KÖRPERFUNKTIONEN.

UM DIESEN PUNKT ABZUDECKEN, EMPFEHLEN WIR, NEBEN AUSGEWOGENEN, GESUNDEN MAHLZEITEN, **MINDESTENS 500G-1KG GEMÜSE AM TAG** ZU ESSEN.

ZUSÄTZLICH KANN ES SINNVOLL SEIN, ZU SUPPLEMENTIEREN. GERADE BEI VITAMIN D3, WELCHES DER KÖRPER ÜBER DIE SONNE AUFNIMMT, HAT FAST JEDER DEUTSCHE EINEN MANGEL, WAS ZU MÜDIGKEIT, HAARAUSFALL, ERHÖHTER INFEKTIONSANFÄLLIGKEIT ODER DER SOGENANNTEN WINTERDEPRESSION FÜHREN KANN.

FATBURN CHECKLISTE

05

NIMM SO WENIG KOHLENHYDRATE AUF, WIE MÖGLICH, ABER IMMER SO VIEL, WIE NÖTIG.

MIT DEN KOHLENHYDRATEN GILT ES, DIE NOCH OFFENEN KALORIEN AUFZUFÜLLEN. ANDERS ALS BEI EIWEISSEN, FETTEN, VITAMINEN UND MINERALSTOFFEN, SIND KOHLENHYDRATE NICHT ÜBERLEBENSWICHTIG. DIE EINZIGE FUNKTION DER KOHLENHYDRATE IST ES, DEN KÖRPER MIT ENERGIE ZU VERSORGEN. DAHER IST UNSERE GANZ KLARE EMPFEHLUNG: **ISS NUR SO VIELE KOHLENHYDRATE WIE DU BRAUCHST, UM GENUG ENERGIE ZU HABEN.** WENN DU DAS GEFÜHL HAST, DASS DIR 20G KOHLENHYDRATE AM TAG REICHEN, ISS 20G KOHLENHYDRATE AM TAG. WENN DU DICH BEI 60G KOHLENHYDRATE KRAFT- UND ENERGIELOS FÜHLST, KANNST DU SIE AUCH ERHÖHEN.

DIE BESTEN ERFAHRUNGEN HABEN WIR DAMIT GEMACHT, WENN DIE KOHLENHYDRATE **UNTER 100G** GEHALTEN WERDEN. WENN DU BISHER (WIE DER GROSSTEIL DER BEVÖLKERUNG) MINDESTENS 300G KOHLENHYDRATE PRO TAG GEWOHNT BIST UND DU DICH DURCH DIE REDUKTION ZU ENERGIELOS FÜHLST, TASTE DICH STÜCK FÜR STÜCK IMMER NÄHER AN DIE 100G RAN, Z.B. ALLE 3 TAGE 30-50G KOHLENHYDRATE WENIGER.

IN ALL DEN PUNKTEN UNTERSTÜTZT DICH UNSER ERNÄHRUNGSPLAN

UNSER "ABNEHMEN MIT FREUDE" ERNÄHRUNGSPLAN UNTERSTÜTZT DICH AUF DEINER FITNESS-REISE. 56 LECKERE, HERZHAFTE & SÜSSE REZEPTE, DIE DU SCHNELL MIT EINFACHSTEN LEBENSMITTELN AUS DEM SUPERMARKT NACHKOCHEN KANNST, ÜBERZEUGEN DICH, WIE EINFACH ES SEIN KANN, SEINE ERNÄHRUNG DEN ZIELEN ANZUPASSEN!

IN DEM ERNÄHRUNGSPLAN ERTWARTEN DICH MAHLZEITEN MIT GENAUEN NÄHRWERTANGABEN, ZUBEREITUNGSDAUER, TIPPS & LIFEHACKS, ZUTATENLISTEN, EINKAUFSLISTEN, MUST HAVES, ERSATZPRODUKTLISTEN, LEEREN VORLAGEN... UND VIELES MEHR!

KALORIENTRACKEN WAR GESTERN! IN DIESEM E-BOOK FINDEST DU REZEPTE VOLLER LECKEREIEN MIT VIEL EIWEISS, WENIGER KOHLENHYDRATEN, KEINEM ZUGESETZTEN ZUCKER UND TÄGLICHER ZUFUHR AN OBST & GEMÜSE.
"MARS BOWL", "SCHOKO WAFFELN", "HOT DOG WRAPS" UND "APFEL PANCAKES" SIND NUR DER VORGESCHMACK AUF WEITERE TOLLE UND AUSGEWOGENE REZEPTE!

PERFEKT ANGEPASST AN DEINEN ALLTAG AUF ARBEIT, IN DER UNI ODER AUCH ZUHAUSE! NIE WIEDER "WAS SOLLEN WIR HEUTE ESSEN, DAS GESUND UND LECKER IST" ÜBERZEUG DICH SELBST!

JETZT DEN ERNÄHRUNGSPLAN SICHERN

FATBURN CHECKLISTE

06

MACHE 2-3 KRAFTTRAININGS PRO WOCHE.

AUCH DAS SICHERT DEN MUSKELERHALT UND KURBELT DIE FETTBERBRENNUNG AN. ZUSÄTZLICH HALTET IHR EUREN KALORIENGRUNDUMSATZ KONSTANT HOCH.
ZWAR KÖNNT IHR KEINE MUSKULATUR IM KALORIENDEFIZIT AUFBAUEN, ABER DER MUSKELERHALT IST MINDESTENS GENAUSO WICHTIG.
UND DEN ERREICHT IHR NEBEN DER ENTSPRECHENDEN PROTEINZUFUHR **NUR** GEPAART MIT KRAFTTRAINING.

DER KÖRPER SCHMEISST IN EINER NEGATIVEN KALORIENBILANZ EVOLUTIONÄR BEDINGT ALLES RAUS, WAS ER NICHT BENÖTIGT.
WERDEN DIE MUSKELN NICHT REGELMÄSSIG BEANSPRUCHT, IST DAS FÜR DEN KÖRPER DAS SIGNAL:
"BRAUCHEN WIR NICHT, RAUS SCHMEISSEN"

VERLIERT IHR MUSKULATUR UND VERFALLT IN ALTE MUSTER, WERDET IHR NICHT NUR IM JOJO-EFFEKT ENDEN, SONDERN SOGAR MEHR WIEGEN, ALS VOR BEGINN DER DIÄT, DENN IHR HABT EINEN GERINGEREN GRUNDUMSATZ, DA DURCH DIE FEHLENDE MUSKULATUR IM KÖRPER WENIGER ZU VERSORGEN IST.

WÖCHENTLICHE

CHECKLISTE

WOCHE _____

	DEFIZIT	PROTEINE	FETTE	VITAMINE	KOHELN-HYDRATE	SPORT
MONTAG	◯	◯	◯	◯	◯	◯
DIENSTAG	◯	◯	◯	◯	◯	◯
MITTWOCH	◯	◯	◯	◯	◯	◯
DONNERS-TAG	◯	◯	◯	◯	◯	◯
FREITAG	◯	◯	◯	◯	◯	◯
SAMSTAG	◯	◯	◯	◯	◯	◯
SONNTAG	◯	◯	◯	◯	◯	◯

Wie geht es jetzt für dich weiter?

Komm in unsere Facebook Gruppe!

Möchtest du dieses Mal wirklich dranbleiben, neues lernen und hinter die Kulissen der Ernährung und des eigenen Körpers zu blicken?

Komm jetzt in unsere Facebook Gruppe “Effektives Abnehmen - ohne Hunger” und lerne täglich kostenlos neu dazu, indem du einfach nur mitliest!

Natürlich kannst du auch jederzeit Fragen stellen, die dir auf den Herzen liegen. Wir werden Sie schnellstmöglich beantworten und helfen, so gut es geht!

Zusätzlich kannst du dich mit gleichgesinnten innerhalb der Gruppe austauschen, den einen oder anderen Tipp entgegen nehmen oder auch weitergeben.

Was hast du zu verlieren? Tritt jetzt der Gruppe bei!

Zur Facebook Gruppe

Gabi & Dennis

www.gdn-fitness.de

Wie geht es jetzt für dich weiter?

Buche ein kostenloses Beratungsgespräch

Du willst den sicheren Erfolg?
Dann sprich mit uns! Stell uns alle Fragen, die dir auf dem Herzen liegen!
Wir arbeiten mit dir deinen perfekten Plan aus, wie du es endgültig schaffst deinen Traumkörper zu erreichen.

Wir versprechen dir:
Du wirst in der Lage sein, innerhalb der nächsten 14 Wochen, 10kg abzunehmen und das ganze ohne zusätzlichen Zeitaufwand oder Heißhunger-Attacken.

Wenn du mehr darüber wissen willst, klicke auf den Link unterhalb und vereinbare ein kostenloses Beratungsgespräch mit uns.

Du wirst es nicht bereuen!

Zum kostenlosen Gespräch

Gabi & Dennis

www.gdn-fitness.de