

Der smarte Leitfaden zum Idealgewicht, für eine fitte und gesunde Ausstrahlung



Wichtiger Hinweis!

Diese Anleitung ist aus dem internen Coaching von Marco Wölfel entstanden. Es ist eine vereinfachte und pauschale Zusammenfassung der Methode, die wir in einer Zusammenarbeit persönlich für unsere Teilnehmer individuell erstellen und über Wochen optimieren.

Voraussetzungen zum Umsetzen:

- Du hast [die Video-Anleitung](#) gesehen, damit du dieses Dokument für dich anpassen und umsetzen kannst.
- Du kannst dir täglich ca. 20 Minuten Zeit nehmen für die Umsetzung
- Wir gehen von der Grundlage des Energieverbrauchs, also einer negativen Kalorienbilanz zum abnehmen aus. D.h. wir verbrauchen mehr Energie, als wir zu uns führen. In [diesem Video](#) erklärt Marco die wissenschaftliche Grundlage dazu.

Schritt 1 | **Bewegung** verstehen und in den Alltag einbauen

Tägliche Bewegung im Alltag ist einer der wichtigsten Faktoren, um unerwünschtes Fettgewebe loszuwerden.

Für den Großteil der Menschen ist es nicht sinnvoll, mit intensiven Sporteinheiten und Joggen den Energieverbrauch zu erhöhen. Stattdessen wollen wir täglich mehr Bewegung integrieren durch Spazieren gehen.

In der Tabelle siehst du, wieviel Gewicht du pro Woche durch die Anzahl von Schritten (bei gleichbleibender Ernährung) verlieren kannst.

Schritte	65 kg	75 kg	85 kg	90 kg	100 kg	120 kg
6.000	222 g	255 g	288 g	318 g	351 g	399 g
8.000	296 g	340 g	384 g	424 g	468 g	532 g
10.000	370 g	425 g	480 g	530 g	585 g	665 g
12.000	444 g	510 g	576 g	636 g	702 g	798 g

Gewichtsverlust pro Woche, abhängig von Körpergewicht und Schrittzahl.

Wie du deine Schrittzahl leicht und effektiv in den Alltag einbaust:

1. Teile deine Schritte auf den ganzen Tag, in mehreren Etappen auf
2. Nutze morgendliche Spaziergänge um wach zu werden.
3. Mit einem Spaziergang Mittags bist du im Anschluss konzentrierter.
4. Nutze Abendspaziergänge um den Tag zu reflektieren.
5. Sammle Schritte während Telefonkonferenzen/Meetings.

Notiere dir hier dein tägliches Schritte-Ziel: _____

Tipp: Zähle deine Schritte durch eine App auf deinem Smartphone oder Smartwatch, um eine genaue Übersicht zu erhalten.

Schritt 2 | **Wasser** gegen Heißhunger, zum leichter abnehmen

Wasser ist für den Menschen nicht nur lebensnotwendig, sondern hat einen großen Einfluss auf deinen Hunger und dein Körpergewicht.

Es ist nichts Neues, dass der menschliche Organismus bis zu ca. 70 % aus Wasser besteht und für jegliche Funktionen wichtig ist.

Neueste Studien haben gezeigt, dass Erwachsene mit der pauschalen Empfehlung von „1 bis 2 Litern“ stark dehydriert sind und dadurch Heißhunger entsteht, wichtige Körperfunktionen nicht optimal arbeiten und der Nährstofftransport eingeschränkt ist.

Der tatsächliche Flüssigkeitsbedarf ist individuell und hängt unter anderem von der Körpergröße, dem Körpergewicht und dem Alter ab.

In der unten stehenden Tabelle findest du die empfohlene Menge für deinen Gewichtsbereich. Versuche in den nächsten Tagen mit den Tipps jeden Tag etwas mehr zu trinken und an die empfohlene Trinkmenge so gut wie möglich ranzukommen:

40-60 kg	60-80 kg	80-100 kg	100-120 kg
2-3 L	3-4 L	4-5 L	5-6 L

Die Daten orientieren sich an der aktuellen Studienlage.

Einfache Tipps, um mehr zu trinken:

1. Abends ein Glas neben das Bett stellen, Frühes direkt trinken
2. Verwende größere Gläser
3. Jede Stunde mindestens ein großes Glas trinken
4. Flaschen vorbereiten und immer griffbereit halten.
5. Vor, während und nach jeder Mahlzeit ein Glas Wasser

Beachte: je höher deine Aktivität, desto mehr solltest du trinken.

Notiere dir hier deine tägliche Flüssigkeitsmenge: _____

Der smarte Leitfaden zum Idealgewicht, für eine fitte und gesunde Ausstrahlung



Schritt 3 | Ernährung genießen: Die flexible Abnehm-Toolbox

Die Teilnehmer unseres Coaching sind an keine Diäten gebunden. Mit der flexiblen Toolbox haben sie die freie Wahl aller Lebensmittel und Gerichte, die wir gemeinsam sinnvoll in den Alltag einbauen.

Die meisten Teilnehmer berichten, dass sie mehr essen als vorher, länger satt sind und nicht auf leckeres Verzichten müssen.











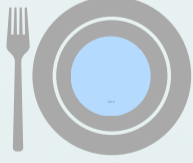
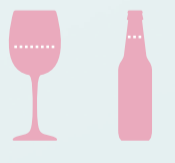
Im Laufe unserer Arbeit haben sich **drei verschiedene Ernährungs-Typen** ergeben.

Anhand deiner Essgewohnheiten kannst du dir mithilfe unserer Tabellen raussuchen, welcher Ernährungs-Typ du bist und dir anschließend Mahlzeiten raussuchen.

	Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen	Snack
Morgendlicher Denker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Power Frühstück	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
All Day Performance	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HINWEIS: Die folgenden Mahlzeiten stellen nur einen Bruchteil und Beispiele der kompletten Toolbox dar.

Unsere Teilnehmer erhalten nach ihren Wünschen eine Auswahl aus über 300 Kombinationsmöglichkeiten, Rezepten und Ideen.

<p>Frühstück 1: Eierfrühstück</p>  <ul style="list-style-type: none"> Salat, Tomate, Gurke Kochschinken Räucherlachs 2-3 Eier 	<p>Frühstück 2: Joghurt mit Obst</p>  <ul style="list-style-type: none"> Joghurt 0,1 % Magerquark Apfel Birne Banane Orange 1 TL Zimt 	<p>Frühstück 3: Porridge</p>  <ul style="list-style-type: none"> Haferflocken Beeren nach Wahl 1 TL Zimt, Nüsse, Leinsamen
<p>Mittagessen 1: Belegtes Brötchen</p>  <ul style="list-style-type: none"> 1 Brötchen mit Salat, Tomate, Gurke und Hähnchenbrust Käse 	<p>Mittagessen 2: Curry</p>  <ul style="list-style-type: none"> Gemüse Curry (Kokoswasser) Reis Quinoa Garnelen Tofu 	<p>Mittagessen 3: Gemüsepfanne</p>  <ul style="list-style-type: none"> Gemüsebeilage Nudeln Reis Quinoa etc Fleisch Fisch Garnelen Tofu
<p>Abendessen 1: Grillen</p>  <ul style="list-style-type: none"> Brokkoli Salat gegrillt: Gemüse Baguette Gegrillt: Fleisch Fisch etc. 	<p>Abendessen 2: Fisch-Pfanne</p>  <ul style="list-style-type: none"> Gemüsebeilage Nudeln Reis Quinoa etc Garnelen Lachs etc 	<p>Abendessen 3: gefüllte Paprika</p>  <ul style="list-style-type: none"> Paprika Couscous Quinoa Reis Tofu Feta light
<p>Snack 1: Brotzeit</p>  <ul style="list-style-type: none"> Salat, Tomate, Gurke 1 Scheibe Brot 1 Scheibe Käse light 	<p>Snack 2: Protein Pudding</p>  <ul style="list-style-type: none"> Ehrmann Protein Pudding, oder Dr. Oetker Grießpudding, oder Müller Protein Milchreis 	<p>Snack 3: Glas Wein</p>  <ul style="list-style-type: none"> 1 reguläres Glas, oder 1 Flasche Bier

Beachte: die Mengen orientieren sich an einer Tellergröße von \varnothing 24 cm und sind noch nicht individuell für dich konzipiert.

Wichtige Tipps:

- Du kannst alle Mahlzeiten nach Präferenz würzen.
- Greife zum Anbraten auf 1 TL Olivenöl/Kokosfett zurück.
- Trinke zu jeder Mahlzeit ausreichend Wasser. Wenn du Kaffee trinkst, greife auf Ersatzprodukte, wie Mandelmilch und Süßstoff, zurück.

CHECKLISTE

Tägliche Ziele erreichen und abhacken



DEINE DATEN

Gewicht Größe Alter Schritte Flüssigkeit

Lies dir die PDF durch und trage anschließend deine Werte ein.

Dein Ziel ist es Bewegung, Trinkmenge und Ernährung für eine Woche lang aufrechtzuerhalten.

Tag 1	Flüssigkeit	Schritte	Ernährung	Score
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/ 3

Tag 2	Flüssigkeit	Schritte	Ernährung	Score
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/ 3

Tag 3	Flüssigkeit	Schritte	Ernährung	Score
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/ 3

Tag 4	Flüssigkeit	Schritte	Ernährung	Score
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/ 3

Tag 5	Flüssigkeit	Schritte	Ernährung	Score
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/ 3

Tag 6	Flüssigkeit	Schritte	Ernährung	Score
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/ 3

Tag 7	Flüssigkeit	Schritte	Ernährung	Score
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/ 3

Wenn du diese Strategie mit uns gemeinsam umsetzen und smart und nachhaltig dein Idealgewicht erreichen willst, buche dir kostenlos ein unverbindliches Erstgespräch mit einem unserer Experten.