



4

KILO

IN 5 WOCHEN.

Versprochen!



Vie Vitale

Das Familien-Studio für Fitness & Gesundheit

Herzlichen Glückwunsch

zu deinem Entschluss, ein paar Kilos loszuwerden und mit deinem Wohlfühlkörper in den Sommer zu starten! Auf den nächsten Seiten findest du alle Infos, die du brauchst, um ohne Verzicht und Quälerei Gewicht zu verlieren!

Nutze unbedingt auch das Tagesprotokoll, um deine Erfolge zu dokumentieren - das regelmäßige Ausfüllen wird dir dabei helfen, motiviert zu bleiben, und bietet dir eine gute Übersicht über die Fortschritte, die du erzielst!

WIR WÜNSCHEN DIR VIEL

Spaß und Erfolg!



EINE GESUNDE

Ernährung.

DIE SCHLANK MACHT UND SCHMECKT!

Für viele Menschen bedeutet Abnehmen Verzicht, Quälerei und Hungern, aber das ist der falsche Ansatz und führt auf Dauer nur zu Frust und dem Jo-Jo-Effekt. Ziel ist es nämlich nicht, möglichst wenig zu essen, sondern möglichst viel – nur eben von den richtigen Lebensmitteln. Und dazu ist am Anfang vielleicht etwas Umdenken nötig, aber dafür wird man langfristig mit einem gesunden Körper belohnt, der Energie und Kraft für den Alltag hat und in dem man sich rundum wohl fühlt!

Grob gesagt unterscheidet man 4 unterschiedliche Lebensmittelgruppen, die wir bei unserer täglichen Ernährung berücksichtigen sollten:

KOHLHYDRATE - FÜR ENERGIE UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT!

Kohlenhydrate benötigt unser Körper zur Energiegewinnung und -freisetzung, da wir ununterbrochen für alle Körperfunktionen Energie aufbringen müssen. Allein unser Gehirn verbraucht am Tag ca. 130g Kohlenhydrate. Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen, die über das Blut in sämtliche Organe gelangen. Nun gibt es ver-

schieden Arten von Kohlenhydraten, die sich in ihrer Auswirkung



auf den Körper unterscheiden.

Kurzkettige Kohlenhydrate, die aus sog. Zweifachzuckern bestehen, sind zum Beispiel in Weißmehl-Produkten, Süßigkeiten, Gebäck, Chips und Schokolade enthalten. Sie gelangen schnell in die Blutbahn und bewirken einen starken Anstieg des Blutzuckerspiegels sowie eine hohe Insulinausschüttung. Der Blutzucker sinkt dann jedoch schnell wieder stark ab, was zu Heißhunger führen kann und vor allem keine nachhaltige Sättigung bewirkt.

Besser für die Gewichtsabnahme sind langkettige Kohlenhydrate aus sog. Mehrfachzuckern. Diese müssen vor der Aufnahme ins Blut erst aufgespalten werden, weshalb der Blutzuckerspiegel konstanter bleibt und der Körper länger und kontinuierlicher mit Energie versorgt wird. Diese komplexen Kohlenhydrate finden sich vor allem in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Haferflocken und Hülsenfrüchten. Diese Lebensmittel enthalten neben den Zuckermolekülen meist auch Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe und haben einen geringen Fettgehalt – sie eignen sich gut für eine Abnahme ohne Hungern.

PROTEINE - FÜR KRAFT UND MUSKELN

Proteine, also Eiweiß, benötigt der Körper für alle möglichen Prozesse im Körper, u.a. für den Aufbau von Muskelzellen. Proteine sind Moleküle, die aus Aminosäuren aufgebaut sind, und

ein Großteil dieser Aminosäuren ist essenziell, kann vom Körper also nicht selbst hergestellt werden, sondern muss durch bestimmte Nahrung aufgenommen werden. Eine ausreichende Proteinzufuhr während einer Gewichtsabnahme ist aus mehreren Gründen wichtig und sinnvoll: Zum einen verhindern Proteine, dass Muskelmasse während einer Diät abgebaut wird. Da



Muskeln unsere wichtigste Instanz zur Fettverbrennung sind, ist es

entscheidend, dass die Muskelmasse erhalten bleibt. Zum anderen sättigen Proteine langfristig, was ebenfalls für die Gewichtsabnahme und das Durchhalten bei einer Ernährungsumstellung hilfreich ist.

Als Faustformel gilt, dass du pro Kilo Körpergewicht ca. 1,0 - 1,5 Gramm Protein am Tag zu dir nehmen solltest. Ideale Proteinquellen während deiner Gewichtsabnahme sind: Magermilchprodukte (Magerquark, körniger Frischkäse etc.), mageres Fleisch (Huhn, Pute, Kalb), Eier, Hülsenfrüchte und Fisch (Kabeljau, Thunfisch, Lachs etc.). Auch hochwertige Eiweiß-Pulver, aus denen man sich Shakes mixen kann, können eine Abnahme gut unterstützen und den Proteinbedarf ergänzen.

FETTE - BESSER ALS IHR RUF

Fett ist ein wichtiger Nährstoff, der im Körper zahlreiche Funktionen übernimmt, z.B. für den Aufbau von Zellwänden sorgt. Die von Fetten gelieferten lebenswichtigen Fettsäuren kann der Körper ebenfalls nicht selbst herstellen. Sie sorgen jedoch dafür, dass wir die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K

optimal aufnehmen und verwerten können.

Fett ist jedoch nicht gleich Fett und auch hier gibt es erhebliche Unter-

schiede in der Wirkung auf den Körper: Gesättigte Fettsäuren findet man überwiegend in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Sahne, Fleisch, Wurst und Schweineschmalz. Die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren sollte grundsätzlich reduziert werden, da diese für den Körper eher ungesund sind. Einfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Olivenöl und Rapsöl enthalten sind, sind bereits deutlich gesünder. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, sollten am besten einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen, z.B. in Form von Hering, Makrele, Lachs, Lein- und Walnussöl sowie diversen Nüssen. Kurz gesagt: Fette gehören zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung unbedingt dazu, sollten jedoch in Maßen (und nicht in Massen) in den Speiseplan integriert werden.



OBST, GEMÜSE UND SALATE

sind deine wichtigsten Verbündeten auf dem Weg zur Wohlfühlfigur. Sie enthalten bei relativ wenig Kalorien viele Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine, sättigen gut und sind somit ideal, um dich bei deiner Gewichtsabnahme zu unterstützen!



DIE BESTEN **Abnehm**tipps

FÜR DICH, UM IM ALLTAG FETT ZU SPAREN UND OHNE HUNGERGEFÜHL ABZUNEHMEN!

1) Mit Eiweiß schlank im Schlaf!

Verzichte ab 18 Uhr am besten auf alle Formen von Kohlenhydraten (Kartoffeln, Nudeln, Reis, Süßes, Chips, Obst etc.) und sättige deinen Appetit mit köstlichen Gerichten aus Proteinen und Gemüse. Gute Proteinquellen sind magere Fleischsorten, Fisch, magere Milchprodukte, Eier und Hülsenfrüchte. Dazu kombinierst du reichlich und abwechslungsreich Gemüse oder auch üppige Salate! Wenn du abends ausschließlich Proteine zu dir nimmst, wird dein Körper über Nacht zur Hochverbrennungsmaschine und geht deinen Fettreserven an den Kragen!



2) Salatdressing auch ohne Öl

Wer gerne und oft Salat isst, kennt das Problem, dass die meisten Dressings relativ fettig und mit viel Öl angerührt werden. Ersetze künftig doch die Hälfte des Öls mit angerührter Gemüsebrühe – schmeckt genauso lecker und spart reichlich Kalorien!

3) Pinseln statt gießen

Wenn du etwas anbraten willst, dann verwende einen Küchenpinsel, den du in das Öl tunkst und damit die Pfanne dünn auspinselst, anstatt das Öl in die Pfanne zu gießen. Du wirst sehen, dass



Anbraten auch mit wenig Öl sehr gut funktioniert. Achte aber darauf, dass du eine beschichtete Pfanne verwendest!

4) Vorbereitet snacken!

Wenn du einen langen Tag vor dir hast, dann packe dir sicherheitshalber immer ein paar kleine Snacks ein, z.B. einen Apfel, eine kleine Dose mit Nüssen (v.a. Mandeln), etwas Trockenfleisch oder sogar eine Tupperdose mit Paprika. So kannst du, wenn der Hunger kommt, immer rasch auf etwas Gesundes zurückgreifen und wirst nicht in Versuchung geführt, dir einen Schokoriegel oder ein belegtes Brötchen zu kaufen! Das spart Geld und Kalorien!



5) Finger weg vom Alkohol

Alkohol hemmt die Fettverbrennung und steigert den Heißhunger nach Süßem und Fettigem – außerdem enthalten alkoholische Getränke viele leere Kalorien, da sie nicht sättigen. Unser Tipp: Verzichte die nächsten fünf Wochen komplett auf Alkohol und beobachte, wie sich dein Gewicht sowie dein Fitness- und Energielevel positiv verändern.

6) Auswärts essen leicht gemacht

Im Restaurant essen kann während der Gewichtsabnahme schon mal zur Herausforderung werden. Wir zeigen dir, worauf du achten solltest: Gehe am besten nie ausgehungert essen, sondern nehme tagsüber schon viel Gemüse und Eiweiß zu dir. Verzichte auf eine Vorspeise und lasse das Brot links liegen. Zur Hauptspeise wählst du am besten Fisch oder Fleisch, gebraten oder gegrillt, alternativ vegetarische Varianten, dazu eine große Gemüseportion oder einen Salat. Ideal sind auch Suppen, wenn sie ohne Sahne zubereitet wurden. Auf das Dessert solltest du ebenfalls verzichten und lieber daheim noch einen kleinen Snack zu dir nehmen.

7) Schlank durch den Büroalltag

Im Büro bietet sich ebenfalls eine gute Vorbereitung an: Vielleicht kannst du abends immer eine Portion mehr kochen und diese am nächsten Tag ins Büro mitnehmen und zu Mittag essen? Alternativ sind mager belegte Vollkornbrote eine gute Option: Mit magerem Aufschnitt oder Frischkäse und dazu Rohkost (Karotten, Paprika, Gurke, Stangensellerie etc.) wird aus deiner Schmitte ein richtiges Mittagessen. Auch hartgekochte Eier sind eine gute Option fürs Mittagessen – sie liefern Eiweiß und sättigen. Statt des süßen Teilchens vom Bäcker gegen das Nachmittagstief greife lieber zu Obst oder einem Stück dunkler Schokolade.

8) Die richtigen Kohlenhydrate wählen

Keine Angst vor Kohlenhydraten – es gibt auch Kohlenhydrate, die wichtig und gut für dich und deine Energie sind.

Langkettige Kohlenhydrate, enthalten in Haferflocken und Vollkornprodukten, sind lecker, sättigen langanhaltend und sind ballaststoffreich – hier kannst du dir tagsüber gerne deine Portion gönnen. Verzichte solltest du aber auf Weißmehlprodukte, die kaum sättigen und sich negativ auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Und der Verzicht auf alle Kohlenhydrate nach 18 Uhr ist ein echter Abnehm-Turbo (s. Tipp 1).

9) Große Portionen

Um dich richtig satt zu essen, erweitere deine Mahlzeiten immer mit Gemüse. Eine große Portion Spinat oder Brokkoli ist nicht nur lecker, sondern macht auch angenehm satt. Wie oben schon geschrieben, sollte Gemüse nicht nur als Beilage gelten, sondern mengenmäßig eigentlich den größten Teil der Mahlzeit einnehmen. Ein leckeres Stück Obst oder eine Portion süße Beeren sind eine super Alternative zu einem sahnigen Dessert. So kommst du ohne Hunger durch die Abnehm-Zeit!

10) Vermeide Langeweile

Wir essen mehr, wenn wir uns langweilen oder nicht ausgelastet sind. Vermeide deshalb Situationen, in denen du unbedacht zum Essen greifst, bzw. suche dir alternative Beschäftigungen: Ein Spaziergang um den Block, eine Freundin anrufen, einen Einkaufszettel schreiben, dein Lieblingslied hören, eine kurze Meditation machen – geeignet ist alles, was dich in diesem Moment beschäftigt und verhindert, dass du zu ungesunden Lebensmitteln greifst!



Frühstück

Buttermilch-Shake

MIT FEIGEN UND BANANE

(2 PERSONEN)

ZUTATEN:

- 200 g Buttermilch
- 150 ml Mineralwasser
- 1 reife Banane
- 2 reife Feigen
- 1 EL Limettensaft
- 1 Vanilleschote
- 1 Messerspitze Zimt

ZUBEREITUNG:

Feigen halbieren und Fruchtfleisch herauslösen.

Zusammen mit der geschälten Banane, Limettensaft, Mark von der Vanilleschote, Zimtpulver und Buttermilch im Mixer fein pürieren.

Mineralwasser mit einem Löffel vorsichtig unterrühren und alles auf zwei hohe Gläser aufteilen. Die Shakes mit dicken Strohhalmen servieren.



Omelette

MIT CHAMPIGNONS UND ZIEGENKÄSE

(2 PERSONEN)

ZUTATEN:

- 400 g Champignons
- 6 EL Ziegenkäse
- 6 Eier
- 1 kleine Zwiebel
- 2 TL Petersilie
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Champignons putzen und fein würfeln. Schafskäse, Zwiebel und Petersilie grob hacken.

Die Zwiebel in Öl kurz in einer Pfanne anbraten, dann die Champignons in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und den gehackten Schafskäse hinzugeben. Die Masse über die Champignons verteilen. So lange braten, bis das Ei komplett gestockt ist. Nun kurz wenden und von der anderen Seite goldbraun braten.



Mittag

MARINIERTER

Ziegenkäse

MIT RUCOLASALAT

(2 PERSONEN)



ZUTATEN:

- 50 g Ziegenfrischkäse
- 50 g Oliven
- 60 g Olivenöl
- 30 g Balsamico
- 2 Handvoll Rucola
- je 1/2 TL getrockneter Oregano, Thymian, Basilikum und Petersilie
- 1/2 rote Paprika
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- 2 g geschroteter Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Ziegenfrischkäse zu kleinen Bällchen formen und mit den Oliven in eine separate Schale geben.

Öl mit dem Balsamico für die Marinade gut verrühren. Gewürze und Knoblauch klein hacken und zusammen mit der Marinade über die Bällchen und Oliven geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprika in kleine Würfel schneiden und anschließend mit dem Rucola auf zwei Tellern anrichten.

Die Ziegenkäsebällchen mit den Oliven und der Marinade über den Salat geben und servieren.

Mittag

EASY Sandwich (2 PERSONEN)

ZUTATEN:

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 80 g Räucherlachs
- 4 Salatblätter
- Hartgekochtes Ei (nach Belieben)
- 2 EL Sauerrahm
- 1 Orange

ZUBEREITUNG:

Das Vollkornbrot im Ofen leicht toasten.

Die Orange filetieren und den Saft auffangen. Rahm und Senf mit etwas Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwei Brotscheiben damit bestreichen. Mit Salat, Räucherlachs, Orangenfilets und (nach Belieben) mit dem hartgekochten Ei belegen. Die übrigen Brotscheiben darauflegen.



Abend

Seezunge MIT GEMÜSEREIS (2 PERSONEN)

ZUTATEN:

- 2 Seezungenfilets
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Öl
- 100 g Vollkornreis
- 2 große Karotten
- 100 g Erbsen
- 1 - 2 TL Butter
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Den Reis laut Packungsanweisung kochen.

Karotten in Würfel oder Scheiben schneiden und mit Erbsen in wenig Wasser mit der Butter bissfest garen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend mit gehackter Petersilie unter den Reis mischen.

Die Fischfilets waschen und trockentupfen. Mit Zitrone säuern und mit Pfeffer und Salz würzen.

In Öl von beiden Seiten kurz anbraten.

Abend

Käse-Lauch-Suppe (2 PERSONEN)

ZUTATEN:

- 300 g Lauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Öl
- 100 g gemischtes Hackfleisch (oder zerkleinerter Räuchertofu)
- 1 EL Mehl
- 0,5 Liter Gemüsebrühe
- 100 g Schmelzkäse (50% Fett i. Tr.)
- 35 ml Kochsahne

ZUBEREITUNG:

Lauch putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem hohen Topf erhitzen und Hackfleisch bzw. Räuchertofu darin ca. 5 Minuten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus dem Topf herausnehmen.

Lauch und Zwiebel im Bratfett ca. 2 Minuten anbraten und mit Mehl bestäuben. Mit der Brühe ablöschen, kurz aufkochen und anschließend 5 Minuten köcheln lassen. Schmelzkäse und Kochsahne einrühren. Das angebratene Hackfleisch bzw. den Räuchertofu hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Snack

Apfel MIT ERDNUSSBUTTER

ZUTATEN:

- 1 Apfel
- 1 EL Erdnussbutter (oder ein anderes Nussmus)

ZUBEREITUNG:

Apfel gut waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel mit der Erdnussbutter oder dem Nussmus beträufeln und frisch genießen.



Paprika MIT HÜTTENKÄSE

ZUTATEN:

- 1 Paprika
- 4 EL Hüttenkäse
- ggf. frische Gartenkräuter
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Paprika waschen, entkernen und halbieren. Hüttenkäse mit Kräutern und Salz und Pfeffer abschmecken und in die Paprikahälften verteilen.





Regelmäßiges Fitnesstraining ist DIE Basis für deine Gewichtsabnahme! Durch das Training verbrennst du vermehrt Fett, stärkst deine Muskulatur und steigerst auf diese Weise auch deinen Grundumsatz. Wir zeigen dir, wie dein Fitnesstraining dich ideal auf deinem Weg zum Wohlfühlkörper unterstützt!

SCHNELLER ANS ZIEL MIT EPOC UND H.I.I.T.

Zwei Abkürzungen, die du vielleicht noch nie gehört hast, die du dir aber für die kommenden Wochen gut einprägen solltest. Hinter ihnen verbergen sich nämlich deine besten Verbündeten, wenn du Gewicht verlieren willst: **EPOC** kommt aus dem Englischen und steht für „excess post-exercise oxygen consumption“, es beschreibt den erhöhten Sauerstoffverbrauch des Körpers nach einem anstrengenden Training. Im Deutschen wird EPOC auch oft „Nachbrenn-Effekt“ genannt. Warum ist er wichtig für die Gewichtsabnahme? Ganz einfach: Durch eine Trainingsbelastung steigt unser Energieverbrauch und dieser hält auch nach Beenden des Trainings noch eine Weile an, nämlich so lange, bis alle Systeme im Körper wieder ihren Ausgangswert erreicht haben, z.B. die Körpertemperatur normalisiert oder das beim Training ausgeschüttete Laktat beseitigt wurde. Das heißt: Du hast bis zu 10 Stunden nach deiner Trainingseinheit immer noch einen erhöhten Energieverbrauch, verbrennst also vermehrt Kalorien. Klar ist: Je mehr Energie du in dein Training investierst, desto länger „brennst du nach“!

Und an dieser Stelle kommt das zweite Kürzel ins Spiel: **H.I.I.T.!** Es steht für „High Intensity Intervall Training“, also für Hochintensives Intervalltraining, und beschreibt eine extrem wirksame Trainingsform, die die Fettverbrennung auf Hochtouren bringt. Hier wechseln sich intensive Trainingsphasen mit kurzen Ruhepausen ab. Das heißt, der Körper wird kurzzeitig (für 20 Sekunden bis 2 Minuten) in ein Leistungsmaximum gebracht und in der darauffolgenden Ruhephase (10 Sekunden bis 1,5 Minuten) beruhigt sich der Puls wieder und der Körper bereitet sich auf die nächste hochintensive Phase vor. H.I.I.T. lässt sich ganz einfach ins Ausdauertraining integrieren, z.B. auf dem Laufband oder dem Crosstrainer: Starte mit 15 Minuten lockerem Einlaufen oder Einfahren auf dem Cardio-Gerät. Nach 15 Minuten kannst du für 45 Sekunden so richtig Vollgas geben. Anschließend folgt eine einminütige Pause, in der du locker in Bewegung bleibst und sich dein Puls normalisiert. Die Pause kann auf bis zu zwei Minuten ausgedehnt werden. Anschließend folgt die nächste intensive Belastungsphase für erneut 45 Sekunden. Diesen Wechsel kannst du anfangs drei- oder viermal wiederholen. Am Ende sollte für mindestens 5 Minuten ein lockeres Cool-Down stattfinden. Wenn du dich an diese Belastung gewöhnt hast, kannst du natürlich variieren: Die Aufwärmphase verkürzen, die Belastungsintervalle verlängern, die Ruhepausen verkürzen und mehr Durchläufe hintereinander absolvieren.

Muskeln

DIE ALLESKÖNNER!

Eine gestärkte Muskulatur ist neben der richtigen Ernährung das Fundament deiner gesunden und nachhaltigen Gewichtsabnahme. Muskeltraining kann nämlich viel mehr als „nur dicke Muckis“ machen:

MUSKELN MACHEN SCHLANK

Muskelmasse verbraucht auch im Ruhezustand mehr Kalorien als Fettmasse. Wenn du also deine Muskeln aufbaust und gleichzeitig deine Fettmasse veringerst, verbraucht dein Körper mehr Energie. Das heißt, dein Grundumsatz erhöht sich und du nimmst automatisch ab, wenn du nicht mehr isst. Muskeln sind quasi die Verbrennungsöfen des Körpers.

MUSKELN MACHEN STRAFFE HAUT

Dadurch, dass trainierte Muskeln fest sind und mehr Volumen haben als untrainierte Muskeln, wird die darüber liegende Haut automatisch gestrafft und gefestigt. Dies führt dazu, dass hängende Haut einen Lifting- und Straffungseffekt erlebt und der Körper nicht nur definierter, sondern auch knackiger und glatter wird.

MUSKELN MACHEN STARK

Zu erleben, dass man leistungsfähiger wird, mehr Gewicht heben und bewegen kann, eine bessere Körperkoordination hat und insgesamt stärker ist, bringt Erleichterung bei vielen alltäglichen Handlungen, das wirst du schnell merken.

MUSKELN MACHEN SELBSTBEWUSST

Die steigende Leistungsfähigkeit und die Kräftigung des Körpers haben einen positiven Effekt auf das Selbstbewusstsein. Zu merken, dass man zu mehr Stärke kommt, einen definierten Körper bekommt und in der Lage ist, über die eigenen körperlichen Grenzen hinauszuwachsen, führt auch zu mehr mentaler Stärke und mehr Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

SCHLANK UND DEFINIERT - MUSKELTRAINING

Nur keine Scheu: Das richtige Training für definierte Muskeln ist eigentlich ganz einfach. Kurz gesagt geht es darum, die Muskeln zum Wachsen anzuregen, dies erfolgt in einem Anpassungsprozess des Körpers. Wichtig ist dabei, dass du deinen Körper über das gewohnte Leistungsniveau hinaus forderst. Das heißt, du solltest beim Fitnesstraining regelmäßig an deine



eigene Leistungsgrenze gehen, damit der Prozess der „Superkompensation“ einsetzt. Beim Muskeltraining bedeutet das, dass der starke Trainingsreiz mikroskopisch kleine Risse in den Muskelfasern verursacht und die Muskeln bei der Reparatur dieser Risse verdicken, um künftigen Belastungen besser gewachsen zu sein.

Ausdauertraining

CARDIO KICKT

Cardiotraining ist neben dem passenden Krafttraining ein essenzieller Bestandteil deines Trainingsplans, denn Ausdauertraining kurbelt die Fettverbrennung an und stärkt zusätzlich auch das Herz-Kreislauf-System. Du hast die Wahl, für welches Ausdauergerät du dich entscheidest. Wir empfehlen jedoch, die Geräte immer wieder zu wechseln, damit der Körper sich nicht an den Bewegungsablauf gewöhnt und somit variantenreich trainiert wird. Dies sind die gängigsten Fatburner in Sachen Cardiotraining:

| | |
|----------------|-----------------|
| LAUFEN | 550 kcal/Stunde |
| RUDERN | 550 kcal/Stunde |
| ZUMBA | 500 kcal/Stunde |
| NORDIC WALKING | 446 kcal/Stunde |
| SCHWIMMEN | 436 kcal/Stunde |
| STEP AEROBIC | 434 kcal/Stunde |
| RADFAHREN | 412 kcal/Stunde |
| INDOOR CYCLING | 409 kcal/Stunde |

Beim Laufen, Rudern und Radfahren kannst du deiner Gewichtsabnahme einen zusätzlichen Kick verpassen und mit Intervalltraining nochmal extra

Kalorien herausholen. Lege dafür immer wieder kurze Sprints mit anschließender ruhiger Phase ein oder verändere die Steigung deiner Strecke. Ganz egal, welche Form des Cardiotrainings du bevorzugst, bei der Auswahl der für dich optimalen Trainingsform spielt ein Faktor eine ganz entscheidende Rolle: Spaß sollte es machen.

EIN BLICK AUF DEN PULS

Beim Cardiotraining ist, je nach Ziel, die richtige Pulsfrequenz interessant, mit der du trainierst. Ist dein Ziel eine möglichst hohe Fettverbrennung, kannst du mit folgender Formel den optimalen Pulsbereich dafür berechnen:

$$220 - \text{LEBENSALTER} \times 65\%$$

Behalte während des Trainings immer im Blick, in welchem Pulsbereich du dich befindest, um gegebenenfalls ein wenig gegensteuern zu können und so optimale Ergebnisse aus deinem Ausdauertraining herausholen zu können. Lass dich von uns zu diesem Thema auch gerne persönlich beraten!



Faszien

BEWEGLICH UND LANG!

Dein Ziel ist eine straffe und bewegliche Figur? Dann sind Faszien deine neuen Verbündeten! Es ist noch gar nicht so lange her, dass die Wissenschaftler die wahre Bedeutung der bindegewebsartigen Hautfasern für eine straffe Figur, mehr Beweglichkeit und eine gestärkte Muskulatur entdeckten. Faszientraining lohnt sich also gleich in mehrerer Hinsicht.

WAS SIND FASZIEN?

Die Faszien bilden ein feines, bindegewebsartiges Netz, das den gesamten Körper durchzieht. Grob gesagt kann man Faszien als Muskelhäute bezeichnen. Hauptaufgabe der Faszien ist es, die Organe und Muskeln an Ort und Stelle zu halten und den Körper dadurch zu stabilisieren. Außerdem sorgt das Faszienetz dafür, dass Muskeln und Organe reibungslos aneinander gleiten können. Auch für die Kraftentwicklung sind sie notwendig und fungieren zusätzlich als körpereigene Stoßdämpfer. Als weitere wichtige Aufgabe leiten Faszien die Lymphe weiter. Diese Lymphe transportiert Aufbau- und Nährstoffe zu diesen Zellen und leitet Abfallprodukte aus den Zellen heraus. Für den ungehinderten Transport der Lymphe durch das Faszienewebe ist Muskelbewegung dringend notwendig. Denn sobald es durch Verspannungen oder eingeschränkte Bewegung zu einem Stau der Lymphe kommt, verkleben die Faszien und können ihre Aufgaben nicht mehr richtig erfüllen.

FASZIEN FÜR KRAFT UND SCHÖNHEIT

Da das Faszienetz die Muskeln umschließt und sozusagen „in Form“ hält, hat es einen großen Einfluss darauf, wie deine Muskulatur optisch zur Geltung kommt. Ist das fasziale Netz straff und

gut durchblutet, werden die Muskeln fest umschlossen. Sie erscheinen dann optisch schlank, definiert und „am richtigen Ort“. Ist das Bindegewebe hingegen verklebt und schwach, wird die Muskulatur nicht ausreichend gestützt und die Muskeln erscheinen optisch weicher, breiter und unbestimmter.



FASZIEN TRAINING INTEGRIEREN

Faszien haben viele gute Eigenschaften, jedoch solltest du dein Krafttraining nicht durch Faszientraining ersetzen. Vielmehr sollte das Faszientraining eine kleine, aber feine Ergänzung zu deinem normalen Workout sein. Die speziellen Übungen sind leicht zu erlernen und können innerhalb kürzester Zeit von dir allein durchgeführt werden. Auch der Aufwand ist überschaubar: 3-4 Mal pro Woche 15 Minuten reichen völlig aus, um von den positiven Effekten des Faszientrainings zu profitieren.

OLDIE BUT GOLDIE:

Bewegung IM ALLTAG

Natürlich ist regelmäßiges Fitness-training das Effektivste, was du für dich und deinen Körper tun kannst, wenn du dich langfristig schlank und gesund halten willst. Jedoch solltest du auch den Effekt von deiner Alltagsbewegung nicht unterschätzen. Je mehr du im Alltag aktiv und auf den Beinen bist, desto schneller wird auch deine Gewichtsabnahme gelingen.



Unsere Figur profitiert von jeder Art der Bewegung. Selbst wenn es nur 20 Minuten pro Tag straffes Spazierengehen sind, stärkst du damit das Herz-Kreislauf-System, verringerst die Gefahr für Diabetes und Bluthochdruck und kurbelst dein Immunsystem an. Außerdem entlastest du deinen Rücken, der durch das viele Sitzen im Alltag ganz schön leidet. Und jeder Schritt bringt dich ein Stück näher zu deinem Wohlfühlkörper, da du bei jeder Form von Bewegung erhöht Energie verbrauchst.

UNSERE BESTEN TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG:

- ⊙ Erledige deine Wege gesundheits- und umweltorientiert zu Fuß, mit dem Fahrrad oder einem anderen Sportgerät. Ob Einkaufs- oder Arbeitsweg – hier lässt sich zusätzliche Bewegung leicht einbauen.
- ⊙ Der Klassiker: Nutze immer die Treppe anstatt des Aufzugs.
- ⊙ Nutze Pausen in deinen Alltagsaufgaben für kurze Bewegungseinheiten, z.B. einen kurzen Spaziergang in der Mittagspause.
- ⊙ Nutze unerwartet freie Zeiten, z.B. bei Terminausfall, und mache einen Spaziergang oder ein kurzes Workout.
- ⊙ Kreiere kleine Trainingsroutinen passend für deinen Alltag: Eine Atemübung am geöffneten Fenster am Morgen, Waden- und Beinübungen im Stehen beim Zähneputzen oder Telefonieren, bestimmte Arbeiten stehend statt sitzend absolvieren, Verdauungsspaziergang nach einer Mahlzeit uvm.

Mindset



Nicht nur der Körper spielt beim Abnehmen eine Rolle, sondern auch deine innere Einstellung und deine Routinen im Alltag. Um deine Gewichtsabnahme bestmöglich zu unterstützen, zeigen wir dir auf den folgenden Seiten, was du außerhalb von Küche und Fitnessstudio noch alles tun kannst, um entspannt, glücklich und schneller zu deinem Wohlfühlkörper zu gelangen!

Schlaf DICH SCHLANK

Erholsamer Schlaf ist die beste Quelle für Energie und Gesundheit. Umso wichtiger ist es für deine tägliche Leistung, dass dein Körper nachts auch wirklich regeneriert und sich vom Tag erholt. Gerade für Sportler – auch für Fitness- und Gesundheitssportler – ist diese Auszeit entscheidend, da sich im Schlaf nicht nur ihre Muskeln vom Training erholen, sondern die Energiereserven in Muskulatur und Leber aufgefüllt werden, wodurch die sportliche Leistung verbessert wird und auch der Alltag immer leichter fällt. Darüber hinaus zeigen Studien, dass zu wenig oder schlechter Schlaf

dick macht. Schuld daran sind die Hormone: Bei ausreichend Schlaf wird das Sättigungshormon Leptin ausgeschüttet, das dem Körper das Signal liefert, dass alle Speicher gefüllt sind, man also satt ist. Bei zu wenig Schlaf wird die Produktion und Ausschüttung dieses Hormons blockiert, so dass wir mehr Hunger verspüren. Zusätzlich fordert der Körper, wenn er müde ist, schnell verwertbare Energie – d.h. wir entwickeln Heißhunger auf Süßes und Fettiges. Andersherum gesagt führt regelmäßiger Schlaf dazu, dass wir schneller satt sind und uns gesünder ernähren.

WIE VIEL SCHLAF IST GENUG?

Unser Nachtschlaf teilt sich in verschiedene Phasen, so genannte Schlaf-Zyklen, auf. Der erste Zyklus ist die Phase des leichten Schlafs, der abgelöst wird von einer Tiefschlaf-Phase und einer Traumphase, dann startet der Zyklus erneut mit leichtem Schlaf. Für jeden dieser Zyklen benötigt der Körper ungefähr 90 Minuten. Nachdem wir das dritte Mal diesen Schlafzyklus „durchschlafen“ haben, verändert sich das Bild: Die erholsamen Tiefschlafphasen

werden kürzer und die Traumphasen länger. Das bedeutet, dass wir normalerweise in den ersten 4,5 Stunden nach dem Einschlafen am erholsamsten, weil am tiefsten, schlafen. Die Tiefschlafphase ist auch diejenige Zeit, die für die regenerierenden Prozesse im Körper am wichtigsten ist.

Wenn du deine Schlafqualität verbessern willst, achte deshalb darauf, dass du besonders in den ersten 4,5 Stunden nach dem Einschlafen ungestört durchschlafen kannst.



GUTE-NACHT-TIPPS:

IM RHYTHMUS

Je mehr es dir gelingt, relativ gleichbleibende Wach- und Schlafenszeiten in deinen Alltag zu integrieren, desto besser für die Qualität deines Schlafes. Dein Körper ist ein Gewohnheitstier und lernt, dass er zu bestimmten Zeiten müde und zu anderen Zeiten leistungsfähig sein soll. Konstante Schlaf- und Wachzeiten sind daher gut für deinen gesamten Organismus.

STRESS LASS NACH

Schlechter Schlaf und Einschlafprobleme sind oft das Ergebnis innerer Unruhe, die vor allem durch Stress oder auch durch hektische Stunden vor dem Schlafengehen verursacht werden. Schaffe dir abends entspannende Routinen (Meditieren, 15 Minuten sanftes Yoga, ein heißes Bad oder ein kurzer Spaziergang). Schalte außerdem frühzeitig dein Handy und deinen Computer aus – das blaue Licht der Bildschirme unterdrückt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin.

DER TAG GIBT DEN TON AN

Ein erholsamer Nachtschlaf ist die Basis für die Struktur deines Alltags – idealerweise schaffst du dabei so oft wie möglich die Balance zwischen geistiger Aktivität, Ruhepausen und körperlicher Bewegung. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen die positive Auswirkung regelmäßigen Fitnesstrainings auf die Qualität des Schlafes. Ist der Körper erschöpft und ausgepowert, schläft man leichter ein und durch. Gleichzeitig nutzt der Körper den Schlaf nach dem Training, um auf Zellebene zu regenerieren und die trainierten Muskeln aufzubauen.

Lachen IST GUT FÜR DIE SEELE!



Fakt ist, dass Einsamkeit und Traurigkeit das Immunsystem schwächen. Ohne Freude und Fröhlichkeit kann der Spiegel der Stresshormone Adrenalin und Cortisol stark ansteigen,

was zu einem dauerhaft erhöhten Stresspegel führt, und zwar unabhängig von anderen äußeren Umständen. Und: Stress schwächt das Immunsystem und lässt uns zunehmen.

Also kultiviere Freude, Optimismus und schöne Erlebnisse in deinem Leben. Wer Freude im Alltag hat, erträgt Schmerz und Stress einfach besser. Denn auf der



einen Seite erhöht das Beisammensein und Lachen mit deinen Liebsten die Ausschüttung des Glückshormons Endorphin, was uns gute Laune macht. Und auf der anderen Seite senkt es die Ausschüttung der Stresshormone. Also eine doppelt positive Wirkung. Und wenn du mal wirklich keinen Grund zur Freude findest, fake dein Lächeln einfach: Das Gehirn reagiert auf den körperlichen Vorgang des Lächelns, also auf die Bewegung der Gesichtsmuskeln, und schüttet entsprechende Happy-Hormone aus, auch wenn du eigentlich gar nicht fröhlich bist!



Stress MACHT DICK!

Mehr als sechs von zehn Menschen fühlen sich gestresst, jeder Dritte sogar täglich. Tendenz steigend. Die gefühlte Stresszunahme der letzten Jahre ist durch Studien belegt. Ebenso, dass Stress, Ärger und Anspannung das Immunsystem gleichermaßen schwächen wie mangelnde Bewegung und schlechte Ernährung schwächen. Deshalb ist es wichtig, auch auf diesem Gebiet eine „Mental-Hygiene“ zu betreiben.

Klar ist auch: Stress lässt sich nicht immer oder gar vollständig vermeiden. Und ein gewisser Level an Stress ist sogar gut, er treibt uns an, lässt uns lebendig fühlen, er macht das Leben zu einem gewissen Anteil einfach aus. Doch Stress ist als Ursache für gesundheitliche Probleme nicht zu ignorieren. Geht der Stress über das gesunde Maß hinaus oder hält er dauerhaft an, dann hat dies negative gesundheitliche Konsequenzen.



STRESS MACHT KRANK UND DICK

Er wirkt nicht nur psychisch, sondern auch ganz direkt auf körperlicher Ebene: Anhaltender Stress beeinträchtigt den gesamten Stoffwechsel. Beispielsweise blockiert das Stresshormon Cortisol die Fettverbrennung und steigert den Heißhunger – ein Grund, warum



Stress auf lange Sicht dick macht bzw. eine Gewichtszunahme begünstigt. Stress wirkt außerdem enorm säurebildend, gerade in Kombination mit Bewegungsmangel, was eine starke Belastung für den Säure-Basen-Haushalt zur Folge hat. Gestresste Menschen sind zudem deutlich anfälliger für Infektionskrankheiten. Fühlen wir uns gestresst, schüttet der Körper vermehrt Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin aus. Werden diese Hormone jedoch nicht bewusst abgebaut (z.B. durch Fitnesstraining), schwächen sie das Immunsystem nachhaltig.

FITNESSTRAINING BAUT STRESSHORMONE AB

Daher ist regelmäßiges Training auch so eine wichtige Komponente für das Stressmanagement. Aktivierte Muskeln und reduzierte Verspannungen setzen zudem Reize für Erholungs-, Regenerations- und Wachstumsprozesse im Körper. Anzeichen für Burnout oder Depression sind bei fitten Menschen deutlich weniger zu finden. Zu den physischen Effekten kommt auch eine mentale Stärkung. So geht man zukünftig gelassener und souveräner mit Stress um und meistert den Alltag lockerer. Umso wichtiger sind regelmäßige, bewusst gewählte Auszeiten, in denen wir angestaute Stresshormone abbauen können. Ideal hierfür ist jede Form von Bewegung, Meditation, Achtsamkeitsübungen, aber auch Yoga oder Atemgymnastik.



WIR KOMMEN AM STRESSMANAGEMENT NICHT VORBEI

In dieser anspruchsvollen, fordernden und schnelllebigen Zeit bleibt Stress nicht aus und es bedarf Tools, um in stressigen Phasen nicht in ungesunde Stressmuster zu verfallen, z.B. ständig zur Schokolade zu greifen. Eine gute Strategie, mit Stress umzugehen, reduziert Stresshormone, lockert körperliche Verspannungen, verhindert Heißhunger und bringt den Kopf zur Ruhe.



Morgenstund HAT GOLD IM MUND

Zunächst war es eine Trenderscheinung in den sozialen Medien, doch mittlerweile gibt es zahlreiche Belege dafür, dass eine selbst gewählte Morgenroutine die beste Basis für einen guten Tag bereitet. Wenn man sich morgens bereits positiv auf den Tag ausrichtet, erlebt man diesen auch mit mehr Motivation und Energie. Du kennst das sicher: Wenn man morgens schon im Stress ist,

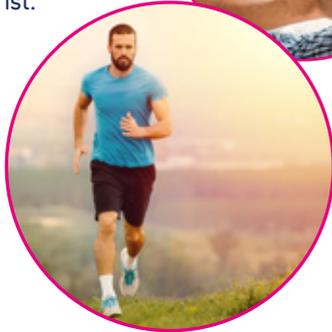
fühlt sich oft der ganze Tag gehetzt und angespannt an. Eine Morgenroutine soll dafür sorgen, dass wir sanft, entspannt, gut gelaunt und positiv in den Tag starten und dadurch eine viel bessere Chance haben, einen erfolgreichen Tag zu erleben.



KENNZEICHEN EINER GUTEN MORGENROUTINE

- ☉ Sie ist selbstgewählt und wird gezielt gestaltet
- ☉ Sie wirkt sich positiv auf dich und deine Laune aus
- ☉ Du kannst sie ganz einfach täglich umsetzen
- ☉ Sie macht Spaß und erzeugt keinen zusätzlichen Stress

Dies ist die gute Nachricht für alle Langschläfer: Eine Morgenroutine soll an deine Bedürfnisse angepasst sein und muss keine 2 Stunden dauern. Es reichen auch 10 Minuten. Wichtig ist, dass du diese Zeit fest einplanst und du daran Spaß hast - auch wenn das etwas frühere Aufstehen unter Umständen erstmal eine Überwindung ist.



MORGENROUTINE ETABLIEREN

Zunächst mal solltest du dir überlegen, wie viel Zeit du dir morgens für dich nehmen kannst und willst. Falls du gerne lange schläfst oder es morgens bei dir sehr stressig ist, wähle vielleicht einfach ein kleines Zeitfenster von 10 Minuten. Achte darauf, dass du dich in dieser Zeit nicht ablenken lässt, und lasse dein Handy, PC und Fernseher in dieser Zeit ausgeschaltet.

Nun überlege, wie du gerne in den Tag starten möchtest: Mit einem Kaffee oder Tee? Mit Frühsport, Yoga, einem Spaziergang oder Meditation? Mit Lesen oder schreiben (z.B. deine Ziele für den Tag, Dankbarkeitstagebuch etc.)? Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt - probiere ruhig aus, was sich für dich am besten anfühlt, und bleibe dann einige Zeit dabei. Du wirst sehen - der Morgen macht den Tag!

Extra-Tipp:

Du kannst auch täglich neu entscheiden, wie du deinen Morgen gestalten möchtest. Plane einfach die Zeit für deine Morgenroutine ein und entscheide am Morgen spontan, was sich heute für dich richtig anfühlt. Nur im Bett liegen bleiben und weiterschlafen gilt nicht!



Nun hast du alle Tools, Tipps und Rezepte an der Hand, um deinen Wohlfühlkörper zu bekommen, zu erhalten und einen unbeschwerten Sommer zu genießen! Zusammenfassend findest du hier

EINE KLEINE

Check-Liste

MIT DEN WICHTIGSTEN TIPPS:

- ⊙ Erhöhe deine Proteinzufuhr, kombiniere langkettige Kohlenhydrate und gesunde Fette, Obst und viel Gemüse.
- ⊙ Iss regelmäßig und versuche, mindestens 4 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten einzuhalten.
- ⊙ Kombiniere Kraft- und Ausdauertraining und mache dir die positiven Effekte von EPOC und H.I.T.T zu Nutze, dehne außerdem deine Faszien regelmäßig.
- ⊙ Integriere Bewegung in deinen Alltag.
- ⊙ Schlafe ausreichend.
- ⊙ Reduziere Stress und lache so oft wie möglich.
- ⊙ Etabliere eine Morgenroutine, um positiv und entspannt in den Tag zu starten.

Viel Spaß und Erfolg!!!

Haftungsausschluss und allgemeine Hinweise:

Die Inhalte in dieser Broschüre wurden von verschiedenen Autoren nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt sowie sorgfältig geprüft. Die Broschüre ersetzt keinen ärztlichen Rat oder eine individuelle Beratung durch einen Fitnesstrainer. Herausgeber: ACISO Fitness & Health GmbH, Valentin-Linhof-Str. 8, 81829 München, Tel. +49 (0)89 45098130 © Copyright by ACISO Fitness & Health GmbH, Feb. 2022. Die Verwendung von Inhalten ist nur mit vorheriger Genehmigung von ACISO Fitness & Health GmbH gestattet.

4
KILO
IN 5 WOCHEN.

Versprochen!



Vie Vitale

Das Familien-Studio für Fitness & Gesundheit

Koppeldamm 1 • 25335 Elmshorn
Telefon: 04121 - 48 43 40

www.emtv.de/de/vievitale/4kg