

# ENDLICH SCHLANK KICKSTART



GESUND FETT  
VERLIEREN,  
MIT DIESEN  
3 SCHRITTEN

ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSCOACHING VON ENDLICH SCHLANK

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
<b>Die Endlich-schlank Erfolgsstrategie</b>	3
Ernährungsumstellung contra Diät	4
Was ist der Stoffwechsel?	8
Wie funktioniert der Stoffwechsel?	8
Wie kann ich den Energiestoffwechsel positiv beeinflussen?	9
Thermischer Effekt von Lebensmitteln	10
Bewegung im Alltag	10
Stressabbau	11
Die Endlich-schlank Erfolgsregeln	12
<b>Dein Endlich-schlank Menüplan</b>	15
Tag 1	16
Frühstück: Beeriger Porridge	17
Mittagessen: Honig-Senf-Lachs mit Grillgemüse und Bratkartoffeln	18
Snack: Erdbeerwölkchen	19
Abendessen: Vegetarisches Chili	20
Tag 2	22
Frühstück: Cherry-Berry Cottagecheese	23
Mittagessen: Putenstreifen Gyros-Art mit Selleriepüree	24
Snack: Karotten-Apfel-Speise	25
Abendessen: Kabeljau in mediterraner Tomatensauce	26
Tag 3	28
Frühstück: Buchweizen-Kokos Pancakes	29
Mittagessen: Thunfischpizza	30
Snack: Grüner Powersmoothie	31
Abendessen: Gefüllte Paprika	32
Tag 4	34
Frühstück: Spätaufsteher Frühstück	35
Mittagessen: Shiratakinudel-Curry	36
Snack: Apfelpfannkuchlein	37
Abendessen: Süßer Quinoatraum	38

# Inhaltsverzeichnis

Tag 5	40
Frühstück: Spiegelei auf Zucchini-Kartoffel-Rösti	41
Mittagessen: Endlich-schlank-Nudeln in Gemüse-Tomatensauce	42
Snack: Blaubeer-Quark-Traum	43
Abendessen: Buchweizen-Gemüsepfanne mit Hähnchenbrustfilet	44
Tag 6	46
Frühstück: Obstsalat mit Zitronencreme	47
Mittagessen: Asia-Hähnchenpfanne	48
Snack: Schokoladiger Bananen-Skyr	49
Abendessen: Gemüselasagne	50
Tag 7	52
Frühstück: Süßer Beerentofu	53
Mittagessen: Gebackener Seelachs auf buntem Kartoffelsalat	54
Snack: Protein-Blitz-Snack	55
Abendessen: Kichererbsen-Eintopf	56
<b>Sport und Bewegung</b>	58
<b>Die Endlich-schlank Motivationsstrategie</b>	60
Schmerz und Vergnügen	60
Deine Zielvision	61
Dein Motivationszeichen	62
<b>Ausblick</b>	63

# Die Endlich-schlank Erfolgsstrategie

Endlich schlank sein! Wer mit seinem Gewicht unzufrieden ist, wünscht sich nichts mehr, als endlich erfolgreich die überschüssigen Kilos loszuwerden und danach auch in keinem Fall auf der Waage wiederzusehen. Schlank werden und dauerhaft schlank bleiben ist das Ziel der Endlich-schlank Strategie.

Das Endlich-schlank Programm ist deshalb so erfolgreich, weil es sehr einfach anzuwenden und umzusetzen ist. Du kannst noch heute starten und dich auf die Überholspur zum Wunschgewicht begeben.

Dabei musst du keine Kalorien zählen, nichts abwiegen und keine strikten Zutatenlisten einhalten, sondern die Endlich-schlank Erfolgsregeln ganz einfach in deinen individuellen Alltag integrieren und anpassen. Das macht das Abnehmen einfach, flexibel an deinen Zeitplan anpassbar und unkompliziert.

# Ernährungsumstellung contra Diät

Der menschliche Körper ist ein wahres Wunderwerk!

Er vollbringt ganz unbemerkt eine Vielzahl an Prozessen und führt lebenswichtige Funktionen und Aufgaben aus: Er hält dein Herz-Kreislaufsystem aufrecht, sorgt mit dem Atemsystem für eine perfekte Sauerstoffversorgung, versorgt die Organe über dein Verdauungssystem mit den notwendigen Nährstoffen, hält in seiner Schaltzentrale, deinem Gehirn, Temperatur, Wasserhaushalt und Hormonsystem im Gleichgewicht, steuert Emotionen und Reaktionen und vieles vieles mehr.

Er funktioniert im Prinzip wie eine hochkomplexe Maschine, die sich zusätzlich an wechselnde äußere Umstände perfekt anpassen kann.

Für all seine vielfältigen "Arbeiten" benötigt er Energie. Zusätzlich trägst du über deine Aktivität - Bewegung, Sport, Tätigkeiten aller Art - zum Verbrauch von Energie bei.

In Form von Nahrung stellst du ihm Brennstoff zur Verfügung. Der Brennwert der Lebensmittel wird in Kilokalorien gemessen, umgangssprachlich sagen wir meist "Kalorien". Bekommt dein Körper mehr Energie als er tatsächlich verbraucht, läßt er sie nicht einfach verfallen, sondern speichert sie für eventuelle Notzeiten.

Dazu wandelt er überschüssige Energie in Fett um und lagert es in den Fettzellen als Depotfett ein. Dieser Prozess ist umkehrbar, sollte einmal zu wenig Energie zur Verfügung stehen. Und das ist die gute Nachricht, denn auf diese Weise kannst du problemlos dein überschüssiges Fett wieder abbauen! Wie genau das funktioniert, erfährst du im Folgenden.

Isst du ein Lebensmittel, wird es im Magen und Dünndarm in seine Bestandteile zerlegt. Der enthaltene Zucker gelangt als Glukose in den Blutkreislauf: Dein Blutzuckerspiegel steigt an. Automatisch wird jetzt das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet.

Es regt die Körperzellen dazu an, die vermehrte Glukose aus dem Blut aufzunehmen und den Blutzuckerspiegel wieder zu senken. Vor allem die Leber- und Muskelzellen können in kurzer Zeit große Mengen Glukose aufnehmen und sie in Form von Glykogen speichern oder in Energie umwandeln.

Je weniger der Körper arbeiten muss, um die enthaltene Glukose eines Lebensmittels freizusetzen, desto schneller kann sie ins Blut gelangen und den Blutzuckerspiegel erhöhen. Genauso gilt: Je größer die enthaltene Glukosemenge des Lebensmittels, desto höher steigt der Blutzuckerspiegel an.

Ein Problem unseres modernen Lebens sind ein überreiches Angebot verschiedenster Lebensmittel und immer weniger Bewegung in unserem Alltag. Mussten unsere Vorfahren in der Steinzeit noch tagelang nach Nahrung jagen und hatten nur die Erträge ihres Ackerbaus und die saisonalen "Produkte" aus Wald und Feld zur Verfügung, können wir heute sitzend per Mausklick eine Pizza beim Heimlieferservice bestellen und haben dabei fast keine einzige Kalorie verbraucht.

Das ist natürlich etwas überspitzt dargestellt, trifft aber unser heutiges Problem: Wir nehmen sehr schnell viel zu viele Kalorien zu uns, essen viele ungesunde Lebensmittel, bewegen uns viel zu wenig und verbrauchen so auch noch viel weniger Kalorien.

Die Folge sind positive Kalorienbilanzen, die im harmlosen Fall in Übergewicht und körperlichen Beschwerden oder gar in den typischen "Volkskrankheiten" wie Diabetes Typ2, hohem Cholesterin,

Rückenbeschwerden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sichtbar werden. Eine Lösung könnte darin bestehen, wieder zurückzukehren zu mehr Bewegung, gesünderem Essen und einem bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit den Lebensmitteln.

Die oft panikartige Reaktion auf Übergewicht lautet: Diät - so schnell wie möglich, so einfach wie möglich, so viel wie möglich abnehmen! Dabei scheint oft zu gelten, je extremer, desto besser.

Es werden sehr starke Einschränkungen in der Ernährungsweise vorgenommen oder vorgegebene Ernährungspläne für einen bestimmten Zeitraum strikt umgesetzt. Der Erfolg, der sich dann auch meist einstellt, ist in den allermeisten Fällen allerdings nur von kurzer Dauer.

Kaum ist die Diät beendet und die Essensvorgaben gelockert, steigt auch das Gewicht wieder an und im schlimmsten Fall sogar höher als vor der begonnenen Diät. Die Unzufriedenheit steigt und die Suche nach einer neuen, besseren Diät beginnt...

Solche Arten von Diäten führen nicht zu einer dauerhaften Reduktion des Gewichtes, sondern in einen Teufelskreis aus schneller Ab- und Zunahme begleitet von Heißhungerattacken. Sie machen also nicht schlank, sondern eher dick.

Was also unterscheidet erfolgreiches und dauerhaftes Abnehmen von solchen kurzfristigen Diäten?

Der grundlegende Unterschied liegt in der Sichtweise: Es geht nicht primär um die Frage "Wie schnell kann ich möglichst viel abnehmen?", sondern um die Frage "Was mache ich falsch, dass es überhaupt zum Übergewicht gekommen ist?".

Nur der, der bis an die Wurzel des Problems Übergewicht gräbt, kann eine dauerhafte und erfolgreiche Veränderung erzielen. In unserem Fall bedeutet das, sich mit den Lebensmitteln, der Ernährungsweise und dem eigenen Essverhalten auseinanderzusetzen.

Ein weiterer ganz wichtiger Paradigmenwechsel ist die Verknüpfung von 'Abnehmen und Hungern' hin zu 'Abnehmen und satt essen'. Wer hungert, wird unterm Strich schlechend immer noch ein bisschen dicker.

Erfolgreiches Abnehmen hingegen bedeutet, sich an den richtigen Lebensmitteln satt zu essen, sich gesund und ausgewogen zu ernähren und sich mit der Ernährung und den Essgewohnheiten grundsätzlich auseinanderzusetzen.

Darüber hinaus gehört zu einem langfristigen Gewichtsverlust immer auch die Bewegung! Wer sich bewegt, aktiv ist und sportlich betätigt, verbraucht Energie, benützt und fordert den Körper.

Es geht im 'Endlich schlank Programm' also nicht um eine kurzzeitige Einschränkung beim Essen, sondern um eine ganzheitliche Veränderung hin zu einer neuen "schlanken" Lebenseinstellung!

# Was ist der Stoffwechsel?

Der Stoffwechsel ist ein vielschichtiges und verzahntes System in deinem Körper.

Viele Prozesse gehören dazu. Der bekannteste von ihnen ist, Nahrung in Energie umzuwandeln - also Kalorien zu verbrennen.

Weniger bekannt, aber nicht weniger wichtig ist daneben der Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel und die Arbeit von Enzymen und Hormonen.

Ohne all diese Stoffwechselprozesse wäre Leben gar nicht möglich. Sie bewirken Energiegewinnung, Muskel- und Zellaufbau sowie Abbau und sorgen für die richtige Übermittlung wertvoller Informationen und ermöglichen chemische Umwandlungsprozesse.

## Wie funktioniert der Stoffwechsel?

Nimmst du kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot oder Kartoffeln zu dir, werden Enzyme aktiviert, die die großen Stärkemoleküle in kleine Zuckermoleküle, die Glukose, zerlegen.

Über die Darmwand finden sie dann ihren Weg ins Blut und von dort in die Glykogenspeicher in Leber und Muskeln. Aus der Leber erhält dein Körper Energie in Form von Traubenzucker, der als Blutzucker über deinen Kreislauf zur Verfügung gestellt wird.

Wenn du mehr Kohlenhydrate isst, als in Leber oder Muskeln gespeichert werden kann, baut die Leber den Zucker zu Fett um.

Ganz ähnlich läuft es im Eiweißstoffwechsel:

Zugeführte Proteine werden wieder durch Enzyme in Aminosäuren zerlegt, die auch über den Darm in die Leber gelangen.

Von dort aus werden sie zum Aufbau von verschiedenen Eiweißstrukturen wie Kopfhair, Hormone, Enzyme oder Muskelzellen verwendet, die gerade benötigt werden.

Sind aus irgendeinem Grund (starke Diät, Mangelernährung...) zu wenige Aminosäuren greifbar, kann der Körper aus bestehenden Muskelzellen Eiweißmoleküle herauslösen und z.B. zu Zucker umwandeln.

Isst du ein fettreiches Lebensmittel, werden die Fettsäuren in kleine Kügelchen - die Triglyceride - umgewandelt. Es gibt sehr viele verschiedene von ihnen, die zu unterschiedlichen Zwecken als Baustoff verwendet werden, unter anderem für Gehirn, Nerven oder Hormone.

Die Enzyme und Hormone werden ebenfalls zu den Stoffwechselprozessen gezählt, da sie viele verschiedene lebenswichtige Funktionen innerhalb des Stoffwechsels inne haben.

## Wie kann ich den Energiestoffwechsel positiv beeinflussen?

Das ist mit eine der spannendsten Fragen beim Abnehmen - keine Frage! Wäre es nicht so viel leichter, wenn wir mit einfachen Mitteln und Tricks unseren Stoffwechsel deutlich beschleunigen könnten und so quasi von ganz allein mehr Kalorien verbrauchen und so mühelos erfolgreich Fett vernichten könnten!

Und es gibt gute Nachrichten: Es gibt tatsächlich einige Möglichkeiten, deinen Stoffwechsel in Schwung zu bringen!

## Thermischer Effekt von Lebensmitteln

Verdauung kostet Energie! Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto mehr Energie muss Dein Körper für den Verdauungsprozess aufbringen. Das macht ungefähr 10% des täglichen Kalorienbedarfs aus. Konkret ist das ein Plus von 200 Kalorien bei einem Bedarf von 2000 Kalorien - da lohnt es sich doch gleich zweimal, auf Fertigprodukte zu verzichten und die Ernährung beim Abnehmen auf natürliche und unverarbeitete Produkte umzustellen.

Die Endlich-schlank-Ernährung setzt genau hier an!

Wunderwaffe Eiweiß: Protein, wie es in der Fachsprache heißt, zu verstoffwechseln benötigt mehr Energie als Kohlenhydrate oder Fette. Isst du also statt Kohlenhydraten die gleiche Menge an Kalorien durch Proteine, verwendet dein Körper mehr Kalorien, um diese zu verdauen, aufzuspalten und dem Körper zur Verfügung zu stellen. Dein täglicher Kalorienbedarf steigt. Zusätzlich sättigt Protein in hervorragender Weise und schützt die Muskeln im Kaloriendefizit vor dem Abbau.

## Bewegung im Alltag

Jede Art von Bewegung, die du in deinem Alltag tust, verbrennt Kalorien. Aktive, "zappelige Typen" verbrauchen so etliche Kalorien mehr, als die ruhigen, "bewegungsarmen Typen".

Suche dir Möglichkeiten, ganz bewusst aktiver zu sein: Nehme die Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe, parke beim Einkaufen weiter vom Eingang

weg, nehme das Rad statt das Auto für kurze Strecken oder gehe die letzte Station auf der Busfahrt zu Fuß.

## Stressabbau

Stress kann sich negativ auf deinen Fettstoffwechsel auswirken, indem er ihn durch die Ausschüttung verschiedener Hormone bremst oder gar blockiert.

Versuche ausreichend zu schlafen und Stressquellen für dich persönlich zu identifizieren und zu minimieren.

# Die Endlich-schlank Erfolgsregeln

Eine Diät, die erfolgreich und vor allem im Alltag auch gut umsetzbar sein soll, muss vor allem eins sein: Einfach und unkompliziert!

Deshalb haben wir für dich 3 Erfolgsregeln zusammengestellt, die du beachten musst - und sonst nichts!

- **Regel Nummer 1:** Verzichte auf Weizen und Zucker

Isst du ein Lebensmittel, wird es im Magen und Dünndarm in seine Bestandteile zerlegt. Der enthaltene Zucker gelangt als Glukose in den Blutkreislauf: Dein Blutzuckerspiegel steigt an. Automatisch wird jetzt das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet.

Es regt die Körperzellen dazu an, die vermehrte Glukose aus dem Blut aufzunehmen und den Blutzuckerspiegel wieder zu senken. Vor allem die Leber- und Muskelzellen können in kurzer Zeit große Mengen Glukose aufnehmen und sie in Form von Glykogen speichern oder in Energie umwandeln.

Je weniger der Körper arbeiten muss, um die enthaltene Glukose eines Lebensmittels freizusetzen, desto schneller kann sie ins Blut gelangen und den Blutzuckerspiegel erhöhen. Genauso gilt: Je größer die enthaltene Glukosemenge des Lebensmittels, desto höher steigt der Blutzuckerspiegel an.

Isst du Produkte, in denen viel Zucker steckt und bzw. oder helles Auszugsmehl verwendet wurde, steigt er in kürzester Zeit sehr hoch, denn der Körper hat praktisch keine Arbeit beim "auspacken" der Bestandteile.

Weizen ist DAS Getreide der industriellen Fertigung! Es hat wunderbare Backeigenschaften und lässt sich hervorragend für alle Arten von Gebäck und Backwaren verarbeiten. Dafür wurde es immens durch Züchtung und Gentechnik verändert und entspricht nicht mehr im Geringsten dem ursprünglichen Getreide. So ist es kein Wunder, dass zunehmend mehr Menschen mit Unverträglichkeiten darauf reagieren oder physiologische Abläufe im Körper gestört sind.

Wir verzichten daher im Endlich-schlank Programm komplett auf Weizen und weizenhaltige Produkte.

- **Regel Nummer 2:** Esse zu jeder Mahlzeit "Füller"

Füller sind Lebensmittel mit einer niedrigen Energiedichte. Das bedeutet, sie haben sehr wenige Kalorien, enthalten gleichzeitig aber viele Ballaststoffe und Wasser. Du kannst von diesen Lebensmitteln so viel essen wie du möchtest, ohne dabei eine große Menge an Kalorien aufzunehmen.

- **Regel Nummer 3:** Greife zu Vollkornprodukten und magerem Eiweiß

In Vollkornprodukten stecken die gesamten Bestandteile des Getreides. Die Randschichten des Kornes enthalten den Hauptanteil an Vitaminen und Ballaststoffen - und das macht die Vollkornprodukte so wertvoll. Die Sättigung ist deutlich besser und länger, da der Abbau und die Freisetzung des enthaltenen Zuckers viel länger dauert und in der Folge der Blutzuckerspiegel langsamer und weitaus weniger hoch ansteigt. Davon profitierst du gerade beim Abnehmen ganz besonders, da du schneller satt bist und keinen Heißhunger durch schnelles starkes Abfallen des Blutzuckerspiegels mehr bekommst.

Eiweiß oder Protein ist ein wichtiger Nahrungsbaustein, der für den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse zuständig ist. Versorgst du den Körper mit ausreichend Eiweiß, hältst du deine Kraftwerke (= Muskeln) am Laufen.

Gute Eiweißlieferanten sind:

### **Tierische Quellen:**

- Mageres Fleisch, Innereien, Fisch und Eier
- fettarmer Käse, Milch und Milchprodukte

### **Pflanzliche Quellen:**

- Hülsenfrüchte z.B. Soja, Linsen, Erbsen
- Pilze
- Getreide und Getreideprodukte aus vollem Korn
- Quinoa, Amaranth, Hirse

Kurz und knapp könntest du deine Endlich-schlank-Ernährung folgendermaßen zusammenfassen:

Eine Kombination von Füllern und magerem Eiweiß.

Das bedeutet, dass du in jeder Mahlzeit einen großen Anteil an kalorienarmen Lebensmitteln wie Gemüse und Salat in allen Variationen mit einer möglichst fettarmen Proteinquelle koppelst. Dazu isst du wenige vollwertige Kohlenhydrate.

# Dein Endlich-schlank Menüplan

Damit du eine ganz konkrete Vorstellung und einen einfachen Einstieg in die Endlich-schlank Ernährung bekommst, habe ich dir für die kommenden 7 Tage leckere Gerichte zusammengestellt.

Sie sind mit wenigen Zutaten, einfach und schnell zubereitet und vor allem lecker.

So kannst du direkt starten und dabei gleich die ersten Fettdepots knacken!



**TAG 1**



## Beeriger Porridge

### Zutaten

- 50g Haferflocken
- 200ml Milch oder eine Pflanzenmilch deiner Wahl
- 1 TI Honig oder Agavendicksaft
- 100g Beeren (frisch oder tk) und etwas Vanillemark

### Zubereitung

Haferflocken unter Rühren mit Milch aufkochen und 2 Minuten auf schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Honig süßen und mit Vanillemark abschmecken. Zum Schluss die Beeren darüber geben.

**350 Kalorien**



## Honig-Senf-Lachs mit Grillgemüse und Bratkartoffeln



### Zutaten

- 1 TI Honig
- 2 TI Senf
- 1 TI Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, etwas Dill
- 1 Lachsfilet ca 150g
- ½ Aubergine
- 1 kl Zucchini
- 1 Paprika
- einige Champignons
- 2 Kartoffeln
- etwas Olivenöl für die Grillpfanne
- Kräuter, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Aus den ersten 5 Zutaten eine würzige Marinade herstellen und das Lachsfilet damit reichlich bestreichen, beiseite stellen.

Gemüse und Kartoffeln in größere Stücke und/oder Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne mit Olivenöl grillen, am Ende würzen und warm stellen. Nun den Lachs für 2-3 Minuten von jeder Seite in der Grillpfanne braten.

**Kalorien: Lachs 370, Grillgemüse 250**

## Erdbeerwölkchen

### Zutaten

- 250g Magerquark oder Sojaquark
- etwas Milch oder Mandelmilch
- 100g Bio Erdbeeren
- etwas Stevia
- 1 TI Chiasamen



### Zubereitung

Quark mit Milch cremig rühren und mit Stevia nach Belieben abschmecken.

Erdbeeren pürieren und unter die Quarkmasse ziehen. Mit einer ganzen Erdbeere und Chiasamen garnieren.

**250 Kalorien**

## Vegetarisches Chili



### Zutaten

- 100g Tofu natur
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- etwas frische Chilischote
- ½ Paprika
- 50g Mais
- ½ Dose Kidneybohnen (ca 150g)
- 2 El Tomatenmark
- 250g passierte Tomaten
- 1 El Paprikapulver edelsüß
- Salz
- Basilikum & Oregano
- 1 TI Öl

### Zubereitung

Tofu mit einer Gabel fein zerkrümeln und in einer großen Pfanne im heißen Öl scharf anbraten. Die gehackte Zwiebel, Chilischote und Knoblauchzehe dazugeben und kurz mitbraten. Paprika fein würfeln und mit Mais und gut abgewaschenen und abgetropften Bohnen mit in die Pfanne geben. Hitze etwas reduzieren und mit Paprikapulver und Salz kräftig würzen. Jetzt das Tomatenmark unterrühren und die passierten Tomaten dazugeben.

Alles einige Minuten köcheln lassen und zum Schluss mit Basilikum, Oregano und Salz noch einmal abschmecken.

Wer es gerne scharf mag, gibt noch etwas Chili hinzu.

**350 Kalorien**





**TAG 2**



## Cherry-Berry Cottagecheese

### Zutaten

- 1 Becher (ca 200g) Körniger Frischkäse, fettreduziert
- 2 El Milch
- etwas Stevia
- 100g (gefrorene) Beeren
- 50g Kirschen aus dem Glas
- etwas Kirschsafft



### Zubereitung

Die gefrorenen Beeren in einer Schüssel auftauen lassen und die Kirschen dazugeben.

Den Körnigen Frischkäse mit etwas Stevia nach Belieben süßen und zu den Früchten geben. Mit etwas Kirschsafft beträufeln.

Wer mag kann 2-3 Tropfen Rumaroma zu den Früchten geben und zaubert so ein Frühstück Schwarzwälder-Art!

**250 Kalorien**

## Putenstreifen Gyros-Art mit Selleriepüree



### Zutaten

#### Gyros

- 150g Putenfleisch in Streifen geschnitten
- ½ Zwiebel
- 1 Karotte
- ½ kleine Aubergine
- 1 Tl Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver (rosenscharf)

#### Püree

- ½ Knolle Sellerie
- Salz & Pfeffer
- etwas Muskat
- 100ml Milch
- Petersilie

### Zubereitung

Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. In einen kleinen Topf geben und zur Hälfte mit Wasser auffüllen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Zum Kochen bringen und ca 5-8 Minuten gar kochen. Die Hälfte der Milch zugeben und mit dem Pürierstab fein passieren. Je nach gewünschter Konsistenz die restliche Milch dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die gehackte Petersilie unterheben. Warm halten, bis das Gyros fertig ist. Fleisch in Streifen, Zwiebel in Ringe, Karotte und Aubergine in längliche Stücke schneiden und alles in einer großen Schüssel mit 1 El Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver gründlich vermischen und einige Minuten marinieren lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Gyrosmischung scharf anbraten, die Hitze reduzieren und einen Schuss Wasser zugeben. Köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet und das Gemüse bissfest ist. (Evtl. nochmals etwas Wasser zugeben.)

Gyros und Püree auf einem Teller anrichten und mit frischer Petersilie bestreuen.

**Kalorien: Gyros 300, Selleriepüree 150**

## Karotten-Apfel-Speise

### Zutaten

- 1 Apfel
- 1 gr Karotte
- 2 El Zitronensaft
- 1 Tl Honig oder Agavendicksaft
- Optional: 1 El gehackte Walnüsse

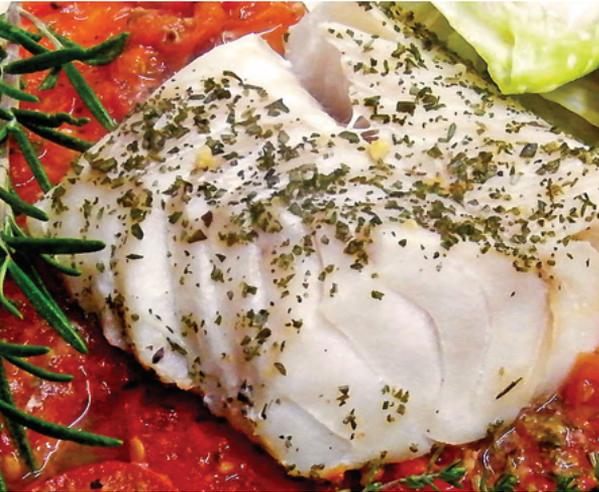


### Zubereitung

Apfel und Karotte fein raspeln, mit Zitronensaft und Honig bzw. Agavendicksaft gründlich vermischen. Nüsse für ein crunchy Topping darüberstreuen.

**200 Kalorien**

## Kabeljau in mediterraner Tomatensauce



### Zutaten

- 1 großes Kabeljaufilet (ca 150-200g)
- 1 Dose stückige Tomaten
- einige Oliven
- ½ Zwiebel
- italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer
- ½ TI Öl

### Zubereitung

Die Zwiebel fein schneiden und im Öl anschwitzen, Tomaten und Oliven dazugeben und kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern mediterran abschmecken.

Das Fischfilet mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In einer separaten Pfanne in wenig Öl von beiden Seiten kurz anbraten und 2 Minuten in der Tomatensauce ziehen lassen.

Dazu passen Salzkartoffeln (ca 200g ungekocht )oder Naturreis (ca. 50g ungekocht )und ein großer gemischter Salat der Saison!

**Kalorien: Fisch mit Tomatensauce 260, Kartoffeln 140, Reis 180**





## Buchweizen-Kokos Pancakes

### Zutaten

- 70g gemahlener Buchweizen
- 1 TI Backpulver
- 1 El Kokosraspel
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 El Kokosöl
- 1 Ei oder 1 Banane, als Mus zerdrückt
- 125 ml Milch oder fettarme Kokosmilch
- 1 TI Kokosöl zum Braten
- Honig oder Ahornsirup
- einige Kokosraspeln zum Garnieren



### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. In einer separaten Schüssel das Kokosöl schmelzen und mit dem Ei oder der zu feinem Mus zerdrückten Banane und der zimmerwarmen Milch verquirlen.

Die flüssigen Zutaten über die trockenen geben und gut vermischen.

Die Pfanne mit etwas Kokosöl einfetten und heiß werden lassen. Darin 2 El Teig leicht verlaufen lassen und ca 3 Minuten backen lassen, dann wenden und für ca 1 Minute auf der anderen Seite goldbraun braten.

Mit Honig oder Ahornsirup beträufeln und mit einigen Kokosraspeln garnieren - dazu passen frische Früchte.

**550 Kalorien**

## Thunfischpizza



### Zutaten

#### Pizzaboden

- 1 Dose Thunfisch in eigenem Saft
- 1 Ei
- 1 Tl Chiasamen
- Salz, Pfeffer

#### Pizzabelag

- Tomatensauce: Passierte Tomaten, Salz, Chili, einige Tropfen Stevia, Basilikum
- Gemüse nach Wunsch, z.B. Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Brokkoli, Zucchini, Oliven...
- 30g fettreduzierter Gratinkäse

### Zubereitung

Thunfisch sehr gut abtropfen lassen und mit dem verquirlten Ei und den Chiasamen gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

Die Masse auf einem Backpapier mit dem Löffel dünn verteilen und formen.

Den Boden für 10 Minuten bei 200 Grad Umluft vorbacken. In der Zwischenzeit die Tomatensauce vorbereiten und das Gemüse klein schneiden.

Vorgebackenen Boden nun mit Tomatensauce, Gemüse und Käse belegen und für weitere 8 Minuten bei 200 Grad backen.

**400 Kalorien**

## Grüner Powersmoothie

### Zutaten

- ½ Apfel
- 1 kl Karotte
- 1 Kiwi
- ½ Banane
- 50g Himbeeren
- 1 El Zitronensaft
- 1 El Agavendicksaft
- 100g frischer Ruccola
- 100ml Wasser oder fettarme Kokosmilch



### Zubereitung

Apfel, Karotte, Kiwi und Ruccola grob zerkleinern und mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und gründlich durchmischen.

**250 Kalorien**

## Gefüllte Paprika



### Zutaten

- 100g Tofu natur (oder fettreduziertes Hackfleisch)
- 1 Paprika
- 1 kl Karotte
- 1 kl Zucchini
- ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- ca 1 El körnige Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Kräuter der Provence
- 1 TI Öl

### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Karotte und Zucchini raspeln, Tofu mit der Gabel fein bröselig zerdrücken. Öl in der Pfanne erhitzen und zuerst den Tofu mit Zwiebel und Knoblauch scharf anbraten, die Hitze etwas reduzieren und das geraspelte Gemüse ebenfalls mitbraten lassen. Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Kräuter dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Bei wenig Hitze weiter köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

In der Zwischenzeit die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Beide Hälften für 2-3 Minuten in einen Topf mit kochendem Salzwasser tauchen, sodass sie leicht gar und heiß sind.

Paprikahälften mit dem Ragout füllen, dazu passt hervorragend Naturreis (ca. 50g ungekocht) und ein großer grüner Salat!

**Kalorien: gefüllte Paprika 370, Reis 180**





## Spätaufsteher Frühstück

### Zutaten

- 2 Eier
- etwas Milch
- 1 Tomate
- 100g Gemüse der Saison, z.B. Spargel
- etwas Ruccola
- ½ TI Öl
- Salz, Pfeffer, Basilikum



### Zubereitung

Gemüse der Saison in kleine Würfel schneiden und im heißen Öl anbraten und bei geringerer Hitze bissfest weiterbraten. Inzwischen Eier mit etwas Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Über das gebratene Gemüse geben und stocken lassen. Zum Schluss die klein gewürfelten Tomaten hinzugeben und mit frischem Ruccola als Topping servieren.

**300 Kalorien**

# Mittagessen

## Shiratakinudel-Curry



### Zutaten

- 100g Putenbrustfilet oder 100g Räuchertofu
- 200g Shirataki Nudeln (aus der Konjakwurzel)
- 2 TL gelbes Currypulver
- 100ml Kokosmilch fettreduziert
- 1 kleine Zucchini
- 1 Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- Salz
- 1 kleine Chilischote
- frischer Koriander
- Öl zum Braten

### Zubereitung

Fleisch in Streifen schneiden oder Tofu würfeln und in wenig Öl von allen Seiten kurz scharf anbraten. Beiseite stellen.

Zwiebel, Zucchini und Paprika in nicht zu kleine Stücke schneiden und zusammen mit der klein gehackten Chilischote in etwas Öl kräftig anbraten und mit Salz abschmecken.

Die Kokosmilch dazugeben und alles kurz köcheln lassen. Currypulver und Salz gut unterrühren. Die fertigen Fleischstreifen oder Tofuwürfel dazugeben.

Die Nudeln gut abwaschen und in einem Sieb gründlich abtropfen lassen. Zum Gemüse in die Pfanne geben und alles zusammen unter Rühren kurz aufkochen lassen.

Zum Schluss noch einmal mit Curry, Salz und frischem Koriander abschmecken.

**350 Kalorien**

## Apfelfannküchlein

### Zutaten

- 1 kleiner Apfel
- 1 Ei
- 50g Dinkelvollkornmehl
- 100ml Milch
- etwas Stevia
- 1 Prise Salz
- ½ Tl neutrales Öl zum Ausbacken
- Zimt zum Bestreuen



### Zubereitung

Ei mit Milch und Stevia verquirlen und Mehl löffelweise mit dem Schneebesen unterrühren.

Apfel schälen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und unter den Teig heben. Im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Anrichten und mit Zimt bestreuen.

**400 Kalorien**

## Süßer Quinoatraum



### Zutaten

- 100g Quinoa ungekocht
- 150ml Wasser
- 150ml fettarme Kokosmilch oder Milch
- Stevia oder 1 El Agavendicksaft
- 1 TL Zimt
- einige Früchte deiner Wahl

### Zubereitung

Milch und Wasser in einen Topf geben und Quinoa darin aufkochen und für 10 Minuten köcheln lassen. Süßen, Zimt unterrühren und für weitere 10 Minuten ausquellen lassen. Gegebenenfalls noch einen Schuss Milch dazu geben und mit den Früchten deiner Wahl garnieren.

Tipp: Solltest du Quinoa nicht mögen, kannst du stattdessen Reis oder Hirse in gleicher Menge verwenden und genauso zubereiten, wie mit Quinoa!

**450 Kalorien**





**TAG 5**



## Spiegelei auf Zucchini-Kartoffel-Rösti

### Zutaten

- 1 kleine Kartoffel
- 1 mittelgroße Zucchini
- Salz & Pfeffer
- Thymian & Oregano
- 1 TL Öl
- 1 Ei



### Zubereitung

Kartoffel schälen und mit der Küchenreibe grob reiben, Zucchini waschen und ebenfalls reiben. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen. Für ca. 10 Minuten stehen lassen.

Mit beiden Händen das Gemüse kräftig ausdrücken und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten. Der Teig ergibt ca. 3 große Rösti.

Zum Schluss das Spiegelei ebenfalls in wenig Öl heraus braten.

Alles auf einem Teller anrichten und mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian und Oregano bestreuen.

**200 Kalorien**

## Endlich-schlank-Nudeln in Gemüse-Tomatensauce



### Zutaten

#### Nudeln

- 75g Quark
- 1 Ei
- 50g Vollkornmehl
- 15g Flohsamenschalen
- etwas Salz
- 

#### Sauce

- 200g passierte Tomaten
- 1 kl Zwiebel
- ½ Zucchini
- ½ kl Aubergine
- ½ Paprika
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, frischer Basilikum
- etwas Stevia
- ½ TL Öl

### Zubereitung

Für die Nudeln alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und dünn auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Für 10 Minuten bei 180 Grad Umluft backen. Kurz abkühlen lassen und in fingerdicke Streifen - ähnlich wie Bandnudeln - schneiden.

Für die Sauce die Zwiebel fein würfeln, die übrigen Gemüsesorten in kleine Würfel schneiden. Im heißen Öl alles anbraten, die Hitze reduzieren und die passierten Tomaten zugeben und alles zusammen weiter köcheln lassen. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und die geschnittenen Nudeln kurz in der Sauce ziehen lassen. Mit frischem Basilikum garnieren und servieren.

**Kalorien: Nudeln 335, Tomatensauce 180**

## Blaubeer-Quark-Traum

### Zutaten

- 150g Magerquark
- 100g (gefrorene) Blaubeeren
- etwas Milch
- etwas Stevia
- Vanillemark



### Zubereitung

Quark mit Milch cremig anrühren und mit Stevia und Vanille abschmecken. Blaubeeren gut waschen oder gefrorene Früchte antauen lassen. Schichtweise Quark und Blaubeeren in einer Dessertschale anrichten und mit einigen Blaubeeren garnieren.

**200 Kalorien**

## Buchweizen-Gemüsepfanne mit Hähnchenbrustfilet



### Zutaten

- 150g Hähnchenbrustfilet
- 1 Karotte
- 1 kl Zucchini
- 5 Champignons
- ½ Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch
- etwas körnige Gemüsebrühe
- 160ml Wasser
- 80g Buchweizen ungekocht
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter
- ½ Tl Öl

### Zubereitung

Den Buchweizen abspülen und abtropfen lassen. Gemüsebrühe im Wasser auflösen und zum Kochen bringen. Buchweizen für ca 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann etwa 5 Minuten ohne Hitze im Topf bei geschlossenem Deckel quellen lassen.

Während der Buchweizen köchelt, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl glasig braten. Zucchini und Karotte raspeln, Pilze in feine Scheiben schneiden und in die Pfanne dazu geben. Kurz anbraten, dann etwas Wasser in die Pfanne geben und das Gemüse leicht köcheln lassen, bis es gar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und den fertigen Buchweizen zum Gemüse in die Pfanne geben. Gut vermischen und frische gehackte Kräuter darüber streuen.

In einer separaten Pfanne etwas Öl erhitzen und das Hähnchenbrustfilet goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Buchweizen-Gemüse auf einem Teller anrichten.

**ca 500 Kalorien**





**TAG 6**



## Obstsalat mit Zitronencreme

### Zutaten

- 100g Magerquark oder Sojaquark
- 100g Skyr oder Sojajoghurt natur
- etwas Stevia
- einige Tropfen Zitronenaroma
- Saft ½ Zitrone
- frische Früchte nach Belieben, z.B. ½ Banane, ½ Apfel, 1 Pfirsich, einige Trauben



### Zubereitung

Quark mit Skyr (oder Sojaquark mit Sojajoghurt) und Stevia cremig rühren und Zitronenaroma dazugeben. Frische Früchte in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Den Obstsalat auf der Zitronencreme anrichten und genießen.

**250 Kalorien**

## Asia-Hähnchenpfanne



### Zutaten

- 150g Hähnchenfleisch
- 1 Paprika
- 1 kl Zwiebel
- 3 El Sojasauce
- etwas Chilipulver oder frische Chilischote
- Salz
- frischer Koriander
- 1 El Speisestärke
- 100ml Wasser
- 1 TI Öl

### Zubereitung

Zwiebel und Paprika in feine Streifen schneiden, Fleisch in kleine Stücke zerteilen.

Öl in der Pfanne erhitzen und zuerst das Fleisch scharf anbraten, dann Gemüse kurz mit braten. Die Speisestärke darüber streuen und gut untermischen, mit Sojasauce und Wasser ablöschen und köcheln lassen, bis eine leicht dickflüssige Sauce entstanden ist. Mit Salz, Chili und frischem Koriander asiatisch abschmecken.

Dazu passen Reis (50g ungekocht )oder Kartoffeln (ca. 200g ungekocht).

**Kalorien ohne Beilage: 300, Reis alleine 180, Kartoffeln alleine 140**

## Schokoladiger Bananen-Skyr

### Zutaten

- 150g Skyr natur
- 1 El Kakaopulver
- 1 Banane
- etwas Stevia
- 1 El gehackte Zartbitterschokolade



### Zubereitung

Skyr mit Kakao und Stevia gründlich vermischen. Die Banane in Scheiben schneiden und dazugeben und mit der gehackten Schokolade dekorieren.

**300 Kalorien**

## Gemüselasagne



### Zutaten

für 1 große Auflaufform (ca. 6 Portionen)

- 1 gr Zucchini
- 1 Aubergine
- 500g passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer oder Chili, frischer Basilikum
- 1 Becher fettreduzierte saure Sahne (ca 200g)
- 100g geriebener, fettreduzierter Gratinkäse

### Zubereitung

Gemüse in möglichst dünne, großflächige Scheiben schneiden und die Tomaten mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Gemüsescheiben dünn mit saurer Sahne bestreichen und abwechselnd mit der Tomatensauce in die Auflaufform schichten. Abschließend eine Schicht Tomatensauce mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Bei 180 Grad Umluft für 30-40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

**Kalorien gesamt: 600, 100 p.P.**





**TAG 7**



## Süßer Beertofu

### Zutaten

- 100g Tofu natur
- ½ Banane
- 50ml Milch oder Mandelmilch
- 100g Beeren
- 1 TI Chiasamen
- einige Tropfen Stevia
- 1 TI neutrales Öl (Raps, Sonnenblume)



### Zubereitung

Tofu mit einer Gabel fein zerkrümeln, Banane mit der Gabel zerdrücken. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und den vorbereiteten Tofu kurz scharf anbraten, mit der Milch ablöschen und die Hitze reduzieren. Bananenmus zugeben und gut unterrühren, je nach Süße der Banane mit wenig Stevia abschmecken. Zum Schluss die Beeren zugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Auf einem Teller anrichten und mit den Chiasamen bestreuen.

**Kalorien: 300**

## Gebackener Seelachs auf buntem Kartoffelsalat



### Zutaten

#### Fisch

- 1 Seelachsfilet (oder ein anderer weißer Fisch), ca 150-200g
- 2 El Vollkornmehl zum mehlieren
- 1 TI Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

#### Kartoffelsalat

- 2 gr Kartoffeln
- 1 Karotte
- drittel Gurke
- 1 kl Zwiebel
- körnige Gemüsebrühe
- 1 Schuss Essig
- Salz, Pfeffer, Petersilie

### Zubereitung

Die Kartoffeln gar kochen und in Scheiben schneiden, Karotte und Gurke raspeln, Zwiebel fein hacken. Alles in einer großen Schüssel mit Essig und Gewürzen mischen, körnige Gemüsebrühe in etwas heißem Wasser auflösen und ebenfalls untermischen. Den fertigen Salat kurz durchziehen lassen.

Das Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wälzen und sofort im heißen Öl für je 2 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Auf dem Kartoffelsalat anrichten und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

**Kalorien: mehlierter Fisch alleine 250, Kartoffelsalat 200**

## Protein-Blitz-Snack

### Zutaten

- 1 Becher fettreduzierter Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
- 1 El Kakaopulver
- ½ TL Zimt
- Stevia, Honig oder Agavendicksaft nach Belieben
- 1 Schuss Milch



### Zubereitung

Hüttenkäse in einer Schale mit Kakao, Zimt und deinem Süßungsmittel vermischen, nach Belieben einen Schuss Milch hinzufügen und genießen.

**Kalorien: 250**

## Kichererbsen-Eintopf



### Zutaten

für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 1 Dose Kichererbsen, ca. 400g abgetropft
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Edelsüß-Paprika
- etwas geriebene Muskatnuss
- 1 EL Butter
- Salz & Pfeffer
- 1 Dose stückige Tomaten, ca. 400ml
- 250 ml Gemüsebrühe
- frischer Koriander

### Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen. Chili waschen und fein hacken.

Paprikapulver und Muskat in einer Pfanne rösten, Butter zugeben und gut verrühren. Chili, Kartoffeln und Kichererbsen mit in die Pfanne geben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken und einen Teil unterrühren. Eine Portion auf dem Teller anrichten und mit dem übrigen Koriander und etwas grobem Pfeffer bestreuen.

**1000 Kalorien gesamt, 4 Portionen, 1 Portion 250 Kalorien**



# Sport und Bewegung

Um deinen Erfolg beim Abnehmen zu beschleunigen hilft Sport und Bewegung. Zwingend notwendig ist es aber nicht!

Das Endlich-schlank Konzept ist hier - wie bei der Ernährung - genauso konsequent: Einfach durchführbar, kurz und effektiv, flexibel.

Du brauchst dich nicht stundenlang auf dem Stepper zu quälen, ein Laufband vor dem Fernseher zu platzieren oder dich zu hohen monatlichen Beiträgen in einem Fitnessstudio anmelden. Wir integrieren stattdessen mehr Bewegung in deinen aktuellen Alltag. Wähle aus den folgenden Möglichkeiten aus, was am besten zu dir passt und für dich umsetzbar ist:

- Gehe jeden Tag spazieren...alleine, mit den Kindern, dem Hund oder als bewusste Zeit mit deinem Partner
- Wenn du mit öffentlichen Verkehrsmitteln fährst, kannst du eine oder zwei Haltestellen früher aussteigen und zu Fuß gehen
- Parke nicht direkt vor dem Eingang, sondern auf den hintersten Parkplätzen
- Nutze Treppen statt Aufzüge, Rolltreppen etc
- Benutze dein Fahrrad statt deines Autos, wo immer möglich
- Versuche Dinge im Stehen statt sitzend zu erledigen

Sehr effektiv und motivierend kann hier ein einfacher Schrittzähler sein! Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, wie sehr es mich anspornt, das eingegebene Tagesziel möglichst jeden Tag zu erreichen...Und wenn nur noch einige Hundert Schritte fehlen, gehe ich liebend gerne eine Runde extra, was ich ohne das Wissen um die angezeigte Zahl sicher nicht getan hätte.

Hier gibt es viele verschiedene Möglichkeiten: Am einfachsten und völlig kostenlos ist eine App am Handy, die deine Schritte mitzählt.

Wenn du es etwas genauer haben möchtest, bieten sich sogenannte Fitnessarmbänder an. Hier ist die Bandbreite preislich wie an Funktionen sehr groß. Wähle aus, was am besten zu dir passt und dich gut motiviert.

Wenn du gerne sportlich aktiv sein möchtest, bieten sich kurze, effektive Workouts an, die den gesamten Körper trainieren und dabei nur eine Viertel Stunde Zeit kosten.

Hier kannst du gleich mit mir mittrainieren!

>> Link zum Video: **[endlich-schlank-programm.com/workout](https://endlich-schlank-programm.com/workout)**  
Ganzkörperworkout: Full Body Power

# Die Endlich-schlank Motivationsstrategie

Jeder noch so gute Plan vom Abnehmen bringt dir nichts, wenn du dich nicht dazu motivieren kannst, ihn auch umzusetzen!

Wenn du nicht weißt, warum genau du etwas tust und was du konkret erreichen möchtest, wirst du nicht genug Motivation für Änderungen in deinem Verhalten und somit für durchschlagenden Erfolg haben!

Du brauchst ein starkes 'Warum', um die Flinte nicht wieder ins Korn zu werfen, bevor du dein Ziel erreicht hast. Ein 'Warum', das dich über Schwierigkeiten hinweg trägt und deinen inneren Schweinehund an die Kette legt.

## Schmerz und Vergnügen

Überlege dir jetzt gleich mindestens 3 Gründe, warum sich etwas an deinem Körper ändern MUSS. Dazu können dir folgende Fragen hilfreich sein:

Bei welchen Tätigkeiten, Freizeit- oder Alltagsaktivitäten hast du vielleicht sogar Nachteile durch dein Übergewicht?

Wie geht es dir emotional mit deinem Aussehen, der Kleiderwahl....?

### **Schreibe diese Punkte für dich auf!**

Im zweiten Schritt denkst du an alle Dinge, die du tun würdest und/oder könntest, wenn du dein Wunschgewicht erreicht hast. Wie würde sich dein Leben konkret im Alltag verändern, was würdest du unternehmen, welche Kleider würdest du tragen und wie würde sich dein Leben anfühlen?

### **Schreibe auch dafür mindestens 3 Punkte auf!**

## Deine Zielvision

Mache dir als nächstes sehr konkrete Gedanken über dein Ziel:

Was willst du erreichen?

Wie willst du aussehen?

Welche Kleidung möchtest du tragen?

Wie soll sich deine körperliche Fitness verändern?

Stelle dir dann eine Situation in der Zukunft vor:

Du hast dein Ziel erreicht - Was machst du?

Wie fühlt es sich an?

Was sagen die anderen Leute zu dir über dein Äußeres?

Bekommst du Komplimente?

Von wem?....

Stelle dir die Szene möglichst lebhaft und farbenprächtig vor deinem inneren Auge vor und durchlebe sie!

Das ist deine Vision von deinem Ziel! Und es ist deine Wunderwaffe gegen schwierige Situationen, gegen Gedanken übers Aufgeben, sie ist deine persönliche Spezialmotivation, die Sahnetorte doch lieber stehen zu lassen, das Workout doch durchzuziehen, obwohl es schon spät ist.

Hole dir deine Vision immer wieder vor Augen und nutze sie ganz besonders in diesen Situationen - es lohnt sich, dran zu bleiben! Es lohnt sich, weiterzumachen! Es lohnt sich, wenn du dich jetzt durchbeißt! Denn du weißt jetzt ganz genau, was du davon haben wirst!

## Dein Motivationszeichen

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und jede Veränderung in unserem Leben, im Alltag und auch im Verhalten ist erstmal schwierig. Vielleicht klappt es anfangs noch ganz gut, Sport zu machen oder die Schokolade wegzulassen aber mit jeder Woche wird der Antrieb weniger und wir fallen langsam aber sicher wieder in die bekannten alten Gewohnheiten zurück. Deshalb ist es entscheidend für deinen Erfolg, dass du immer wieder aufs Neue motiviert wirst und weiter machst. Dabei ist dein ganz persönliches Motivationszeichen eine große Hilfe: Suche dir einen Gegenstand, ein Kleidungsstück, ein Foto, ein Coverbild einer Zeitschrift, das dich stark motiviert.

Entweder weil du so aussehen möchtest, die wie das Model auf dem Titelblatt oder du wieder so schlank sein möchtest, wie vor 15 Jahren auf dem alten Foto.

Vielleicht kaufst du dir einen Bikini oder eine Hose in deiner Wunschgröße, die du unbedingt eines Tages tragen willst, vielleicht hast du auch eine alte Lieblingsjeans oder den Hochzeitsanzug im Schrank, in den du wieder hineinpassen möchtest.

Sorge dafür, dass du dieses Zeichen so platzierst, dass du es jeden Tag siehst. Hänge dein Kleidungsstück beispielsweise innen oder außen an der Schranktüre auf, klebe das Bild an den Badezimmerspiegel oder Kühlschrank...so dass du mindestens einmal am Tag "darüber stolperst" und du dich erinnerst, was du davon hast, wenn du dran bleibst oder

warum du "das alles eigentlich machst".

Es soll dich erfolgreich durch manche schwierige Zeiten tragen und vom Aufgeben abhalten!

## Ausblick

So, nun hast du sieben Tage die Endlich-schlank Gerichte zubereitet und genossen und vielleicht auch gleich einige der Möglichkeiten für mehr Bewegung und Aktivität in deinem Alltag umgesetzt und es geschafft, motiviert dran zu bleiben!

Vielleicht hast du schon eine erste körperliche Veränderung bemerkt...du fühlst dich fitter, wohler und die Hose sitzt schon etwas lockerer...

Wie kann es nun weitergehen?

Werde Mitglied im Endlich-schlank Programm! Dann hast du Zugriff auf viele weitere leckere Rezepte, Einkaufslisten, Koch-Videos mit unserem Endlich-schlank Koch Julian, weitere detaillierte Informationen, wie du mit einfachen Tricks, deinen Erfolg auf dem Weg zum Wunschgewicht steigert und natürlich auf viele weitere Workout-Videos.

Gehe jetzt auf folgende Webseite und schaue dir unser Video an, indem wir genau erklären, was dich alles im Endlich-schlank Programm erwartet:  
**[endlich-schlank-programm.de](https://www.endlich-schlank-programm.de)**

Wir alle vom Endlich-schlank Team freuen uns sehr auf DICH und darauf, eine neue Erfolgsgeschichte zu schreiben - DEINE!

# Das sagen unsere Kunden



**Stefanie Will** Das Buch ist super. Ich habe vor 7 Jahren mit Sport und Ernährungsumstellung begonnen und so fast 30 kg verloren. Gewicht halten ist viel anstrengender, da bin ich immer auf der Suche nach neuen Ratschlägen . Die Rezepte geben einen guten Einstieg um den Stoffwechsel wieder in Gang zu bringen. Alles sehr lecker, schnell zubereitet und ich habe keinen Hunger. Vielen Dank für die Tipps und Anregungen. Mit etwas zusätzlicher Bewegung läuft es noch besser. Ganz lieben Dank und viele Grüße Stefanie

Gefällt mir · Antworten · Nachricht · 11 Std.



**Regina Bürger** Vielen Dank! Ich hätte nicht gedacht, dass das klappt und habe tatsächlich das kostenlose Buch erhalten. Leckere Rezepte für den Anfang machen es einfach. Ich muss aus gesundheitlichen Gründen unbedingt abnehmen. Bluthochdruck, Übergewicht und nun auch noch grenzwertige Zuckerdaten. Ich kann es nur empfehlen!

Gefällt mir · Antworten · Nachricht · 8 Std.



**Brigitte Purat** Buch ist angekommen, ich habe bereits 8, 8kg abgenommen und hoffe, mit dem Buch jetzt besser abzunehmen

Gefällt mir · Antworten · Nachricht · 5 Std.



**Gisela Göringer** Ich habe das Buch schon und bin sehr zufrieden die Rezepte sind einfach lecker da macht das Abnehmen Mal spaß 😊😊

Gefällt mir · Antworten · Nachricht · 2 Min.



# Das Endlich schlank Team

