

Das Abnehmen – Programm

Im letzten Newsletter habe ich erwähnt, wie einfach es ist abzunehmen. Die grösste Hürde die es zu überwinden gibt, ist das Umsetzen.

Diese Programm soll Dir helfen, eine gewisse Struktur in den Tag einzubringen damit Du Dein Ziel auch erreichen kannst. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass dies Empfehlungen sind, die individuell auf die einzelne Person angepasst werden müssen. Je nach körperlichen Anstrengung, Grösse, Gewicht, Alter, usw. verändert sich die Zufuhr der Kalorien.

3 Mahlzeiten am Tag; und gestartet wird mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit

Beispiele:

- 2 Scheiben Brot mit Honig oder Marmelade dazu ein Getränk; z.B. Milchkaffee, Orangensaft, Wasser
- Ein Birchermüsli bestehend aus 60-80 Gramm Flocken (was Dir schmeckt), ein Früchte Joghurt, ev. eine frische Frucht; das Ganze mit Milch oder O-Saft anrühren; dazu ein Getränk
- Fruchtsalat; schneiden Sie 3 Früchte und geben Sie ein Joghurt (nach Deinem Geschmack) dazu; dazu ein Getränk

Das Mittagessen soll ausgewogen aber nicht belastend sein.

Beispiele

- Ein Fitnesssteller; Gemischter Salat mit einem Stück Fleisch; dazu ein Getränk (kein zuckerhaltiges Getränk), keine Kohlenhydrate; d.h. auch kein Brot. Fisch mit Gemüse; dazu ein Getränk (kein zuckerhaltiges Getränk)
- Thonsalat; dazu ein Getränk (kein zuckerhaltiges Getränk)
- Thailändisches Gemüse mit Trutengeschnetzeltes; dazu ein Getränk (kein zuckerhaltiges Getränk)

Das Abendessen soll die Regeneration einleiten.

Beispiele

- Salat mit Hüttenkäse und Pouletflügeli; dazu ein Getränk (kein zuckerhaltiges Getränk)
- Käseplatte mit Aufschnitt (Bündnerfleisch, Schinken, usw.) und verschiedene Gemüsesorten
- Gemüsedip mit Quarksauce und einen Salat; dazu ein Getränk (kein zuckerhaltiges Getränk)
- Tomaten-Mozarella-Salat; dazu ein Getränk (kein zuckerhaltiges Getränk)

Bekanntlich hat die Woche 7 Tage. Halten Dich sich mindestens 4 Tage in diese Empfehlungen und Du wirst in kürze schon auf der Sonnenseite sein. Empfehlenswert ist auch eine im Mass gehaltene Bewegung. 30 Minuten täglich einen schnellen Spaziergang oder eine ähnliche Bewegungsart unterstützen den Fettstoffwechsel.

Versuchs einfach, probiere dieses Programm aus. Zieh es mindestens 8 Wochen durch, und schau was mit Deinen überschüssigen Pfunden passiert.

Möchten Sie mehr erfahren oder von Anfang an individuell arbeiten, dann zögere nicht und ruf uns an unter +4179 686 58 63.

Wir freuen uns auf ein Feedback von Dir

Mit sportlichen Grüßen

Claudio Ciochi