



PLÄNE

— FÜR —

TRAINING

— & —

ERNÄHRUNG

HERZLICH WILLKOMMEN BEI MEINEM FITNESSPROGRAMM

Ich heiße Michelle Müller und beschäftige mich schon sehr lange mit dem Ernährungs- und Fitnesssthema. Für mich war das Thema schon seit ich 16 bin immer sehr interessant. Ich habe viele Bücher dazu gelesen, im Internet recherchiert und selbst natürlich viel ausprobiert. Ich habe mich noch vor ein paar Jahren auch nicht allzu gesund ernährt. Ich habe Fast Food gegessen, genug Süßigkeiten und fand Obst und Gemüse nur selten ansprechend. Mittlerweile hat es sich um 180 Grad gedreht. Ich liebe es frisch zu kochen, verzichte auf Fertigprodukt und treibe viel Sport. Ich bin immer fit, habe sehr viel Energie und bin sehr zufrieden. Das alles habe ich tatsächlich durch eine Umstellung meiner Ernährung erreicht. Man sollte auf einige Dinge achten, aber wenn man den Dreh raus hat, ist es gar nicht so schwer.

In den nächsten 10 Wochen erwartet dich eine ausgewogene und gesunde Ernährung, in der kaum Zucker oder Ähnliches enthalten ist. Du wirst in diesen 10 Wochen nicht hungern müssen und trotzdem abnehmen, wenn du es richtig durchziehst. Der folgende Ernährungsplan basiert auf einer täglichen Kalorienmenge von circa 1300-1500kcal. Ich habe dir die Rezepte extra so zusammengestellt, dass du jeden Tag wählen kannst was du essen möchtest. Sollte dir keines der vorgegebenen Rezepte schmecken, darfst du diese auch gerne austauschen durch ein anderes Rezept hinten im Rezeptbuch. Die Kalorienmenge sollte jedoch die gleiche sein. Ich habe dir deinen Tag in Frühstück, Snack, Mittagessen, Snack und Abendessen eingeteilt.

SO WERDEN DEINE MAHLZEITEN

Frühstück

Das Frühstück kannst du gerne direkt nach dem Aufstehen zu dir nehmen. Die Zutaten sind alle extra für eine Person ausgelegt.



Snack 1

Den ersten Snack kannst du circa 3 Stunden nach dem Frühstück zu dir nehmen.



Mittagessen

2-3 Stunden nach dem ersten Snack kannst oder solltest du das Mittagessen zu dir nehmen. Der Plan ist so erstellt, dass du abends das Gleiche noch einmal essen kannst.



Snack 2

Den zweiten Snack isst du am besten 3 Stunden nach dem Mittagessen.



Abendessen

Das Abendessen isst du ebenfalls 2-3 Stunden nach dem zweiten Snack. Hier gilt das Gleiche wie beim Mittagessen.

Flüssigkeit

Du solltest täglich 2-3l trinken, um dich in Schwung zu halten. Wenn du mehr brauchst, kannst du auch gerne mehr trinken, natürlich aber Wasser.

Du darfst während den 10 Wochen weiter ganz normal Kaffee trinken, jedoch ohne Zucker und mit fettarmer Milch, dadurch hat dieser kaum Kalorien.

Tee ist selbstverständlich auch erlaubt - allerdings ungesüßt.

Auf Alkohol solltest du jedoch in den 10 Wochen verzichten bzw. diesen generell nur in Maßen trinken, da dieser sehr viele Kalorien enthält, die den Tagesplan und die Anzahl der maximalen Kalorien durcheinander bringen würde.

In den 10 Wochen gibt es auch keine Cheat-Meals, da du eine abwechslungsreiche Ernährung hast. Du wirst merken, dass du diese durch die 3 täglichen Mahlzeiten auch gar nicht benötigst.

ESSEN IN RESTAURANTS

Natürlich darfst du trotzdem noch mit deinen Freunden/innen, deiner Familie usw. in ein Restaurant gehen und du darfst auch trotzdem noch was essen, allerdings solltest du ein paar Kleinigkeiten hierbei trotzdem beachten:

- Wenn du dich zwischen Vorspeise und Nachspeise entscheiden musst, dann nimm die Vorspeise. Diese ist gesünder und macht dich schneller satt.
- Verzichte auf Brot, welches dir am Anfang dazugestellt wird.
- Verzichte auf ungesunde Getränke und bestell dir am besten ein Wasser.
- Vermeide ebenfalls „All you can eat“, da man da am meisten zuschlägt und denkt man könnte heute mal cheaten, was nicht wirklich fördernd ist.

Das waren die groben Erklärungen zu dem Ernährungsplan. Ich hoffe du hast Spaß daran und bist motiviert ihn durchzuziehen!

ZUM ESSEN GEHÖRT SPORT

Du hast immer einen Plan für jeweils 2 Wochen. In diesem Plan stehen alle Übungen für diesen Zeitraum in der richtigen Reihenfolge. Ebenso findest du die vorgeschlagene Anzahl an Wiederholungen bzw. die ideale Zeit.

Den Trainingsplan führst du mindestens 3-mal die Woche (am besten Montag, Mittwoch und Freitag) aus. Gerne kannst du ihn samstags oder sonntags noch einmal machen, wenn es dir nicht zu viel wird. Je öfter desto besser und schneller siehst du Ergebnisse. Die Übungen sind alle machbar und nicht zu schwer, jedoch steigert sich das Niveau alle zwei Wochen ein wenig.

Du annst du auch gerne 1-mal pro Woche joggen gehen. Hier empfehle ich dir 4-5 Kilometer zu joggen, gerne aber auch mehr, wenn du fit genug bist. Wenn joggen nichts für Dich ist oder am Anfang zu anstrengend ist, kannst du auch gerne Walken. Beim Walken würde ich dir allerdings 5-6km empfehlen, da du dabei ja langsamer läufst und somit auch weniger verbrennst.

Eine ganz andere Möglichkeit wäre noch, dass du 1-mal die Woche 30-40 Minuten ein paar Bahnen im Schwimmbad schwimmen gehst. Beim Schwimmen trainierst du alle Muskeln und verbrennst die meisten Kalorien.

Ich empfehle dir hier eine der 3 Möglichkeiten, um dich selber fit zu halten und zu machen. Wechsle gerne zwischen den Sportarten um dir dein Training und die 10 Wochen abwechslungsreich zu gestalten. Gerne einfach auch mal was Neues ausprobieren!

Die Hauptsache ist der Spaß an der Bewegung und dein Durchhaltevermögen. Vielleicht findest du etwas, dass du es nach den 10 Wochen immer noch liebend gern ausübst, da es dir so viel Spaß bereitet.

SO KOCHST DU

Das Rezept zu jeder Speise im Ernährungsplan findest du in meinem Rezeptbuch. Die entsprechende Seitenzahl findest du im Inhaltsverzeichnis der Rezepte.

Im Rezeptbuch findest du noch weitere Rezepte, die nicht im Ernährungsplan stehen. Gerne kannst du auch mal etwas anderes ausprobieren, um deine Essgewohnheiten abwechslungsreich und vielfältig zu gestalten.

Wichtig ist nur, dass du dich an die angegebenen Mengen hältst. Für einen Tag sind circa 1400-1600 kcal eingeplant. Diese sind auf den Ernährungsplan abgestimmt. Solltest du mal eine Speise austauschen wollen, dann schau bitte auf die Anzahl der Kalorien, sodass du die Maximalmenge nicht überschreitest. Tausche also am besten Gerichte gegen Gerichte mit der gleichen Kalorienanzahl aus.

Die Rezepte sind alle leicht machbar und ohne allzu außergewöhnliche Zutaten zu kochen. Manche Zutaten hast du vielleicht nicht immer zu Hause. Diese musst du dann aber nur einmalig einkaufen und kannst sie in mehreren Gerichten verwenden - daher keine Sorge.

SO TRAINIERST DU

Das Wichtigste ist, dass du diesen Plan richtig durchziehst. Mache am besten nach jeder Woche ein Bild, um die Erfolge festzuhalten. Du wirst sehen, wenn du alles richtig machst und dich dranhältst, dass sich die 10 Wochen lohnen.

Solltest du währenddessen irgendwelche Fragen haben, kannst du mir auch gerne unter (Insta, E-Mail) schreiben und ich werde dir die Frage selbstverständlich beantworten.

Wichtig ist aber auch, dass du bei dem Ganzen Spaß hast. Versuch dich für den Sport zu motivieren und hab beim Kochen Spaß, so funktioniert das Ganze auch viel einfacher. Du kannst auch mit Freunden zusammen kochen oder mit anderen den Ernährungsplan durchziehen, um dich mehr zu motivieren.

Denk jeden Tag an dein Ziel und denk daran, dass es nicht lang ist bis du es erreicht hast, wenn du alles so befolgst.

Ich habe vor weitere Rezepte und Mitschriften über die Themen Ernährung und Sport sowie Podcasts zum Thema Ernährung und Sport. Du brauchst dir also keine Gedanken machen, dass es nach dem 10 Wochen Training nicht mehr weiter geht.

WOCHE 1 & 2

ERNÄHRUNGSPLAN

Frühstück

Frühstücksbowl á la Michelle
Gefülltes Omelett
Protein Pancake mit Blaubeeren

Snack 1

50g Trauben
1 Kiwi
1 Pfirsich

Mittagessen

Aromaschnitte mit Pilzen
Salat mit Hähnchen
Nudelpfanne
Mini-Paprika mit Käse-Kräuterfüllung

Snack 2

Magerquark mit Himbeeren
1 Apfel
1/4 Melone

Abendessen

Aromaschnitte mit Pilzen
Salat mit Hähnchen
Nudelpfanne
Mini-Paprika mit Käse-Kräuterfüllung

max. 1450 kcal
pro Tag

WOCHE 1 & 2

TRAININGSPLAN I

Warm-Up
1 Minute
Jumping Jacks

Squats

3 x 20 Wiederholungen
dazw. je 10 Sek. Pause



Liegestütz

2 x 10 Wiederholungen
dazw. 15 Sek. Pause



Sit-ups

3 x 15 Wiederholungen
dazw. je 10 Sek. Pause



Kickbacks

2 x 20 Wiederholungen
dazw. 10 Sek. Pause



WOCHE 1 & 2

TRAININGSPLAN II

Run on place
2 Minuten
ohne Pause



Cycle
1 Minute
ohne Pause

Schwimmen
1 Minute 30 Sekunden
ohne Pause



1 Arm & 1 Bein austrecken
2 x 10 Wiederholungen
dazw. 10 Sek. Pause

WOCHE 1 & 2

TRAININGSPLAN III

High Glute Bridge
1 Minute 30 Sekunden
ohne Pause



Mountain Climber
1 Minute
ohne Pause

WOCHE 3 & 4

ERNÄHRUNGSPLAN

Frühstück

Tomaten Frittata
Granola mit Banane
Tomate und Frischkäse auf Vollkornbrot
Vitales Müsli

Snack 1

1 Birne
50g Trauben
1 Kiwi
1 Pfirsich

Mittagessen

Gemüse mit Hähnchen
Flammkuchen (Low Carb)
Brokkoli Bratlinge
Lachs mit Gemüsesalat

Snack 2

Magerquark mit Himbeeren
1 Apfel
1/4 Melone

Abendessen

Gemüse mit Hähnchen
Flammkuchen (Low Carb)
Brokkoli Bratlinge
Lachs mit Gemüsesalat

max. 1450 kcal
pro Tag

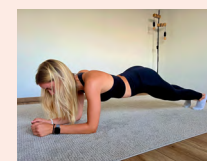
WOCHE 3 & 4

TRAININGSPLAN I

Warm-Up
1 Minute
Jumping Jacks

Kickbacks

2 x 40 Sekunden
dazw. je 10 Sek. Pause



Plank Walk

2 x 10 Wiederholungen
dazw. 10 Sek. Pause



Glute Bridge

3 x 15 Wiederholungen
dazw. je 10 Sek. Pause



Dips

2 x 12 Wiederholungen
dazw. 10 Sek. Pause



WOCH 3 & 4 TRAININGSPLAN II

Russian Twist

2 x 15 Wiederholungen pro
Seite



Sit-ups

2 x 25 Wiederholungen
dazw. je 10 Sek. Pause



Mountain Climber

1 Minute
ohne Pause



WOCH 5 & 6 ERNÄHRUNGSPÄNE

Frühstück

Frühstücksbowl
Rührei mit Tomaten
Obstsalat

Snack 1

50g Trauben
1 Kiwi
1 Pfirsich
Birne

Mittagessen

Bohnencreme mit Gemüsesticks
Gemüseauflauf mit Champignons
Asiasalat mit Glasnudeln
Backerbsen-Gemüse-Suppe

Snack 2

Magerquark mit Himbeeren
1 Apfel
1/4 Melone

Abendessen

Bohnencreme mit Gemüsesticks
Gemüseauflauf mit Champignons
Asiasalat mit Glasnudeln
Backerbsen-Gemüse-Suppe

max. 1450 kcal
pro Tag

WOCHE 5 & 6

TRAININGSPLAN I

Warm-Up
1 Minute
Jumping Jacks

Plank

2 x 45 Wiederholungen
dazw. je 10 Sek. Pause



Seitliches Beinheben

2 x 20 Wiederholungen pro Bein



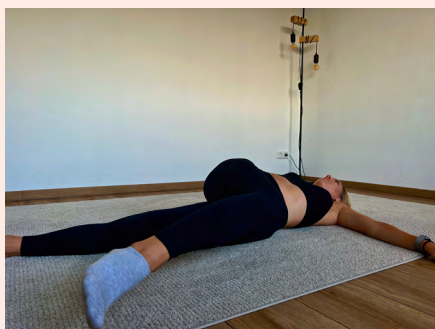
Squats

3 x 20 Wiederholungen
dazw. je 10 Sek. Pause



Raupe

2 x 10 Wiederholungen
pro Bein

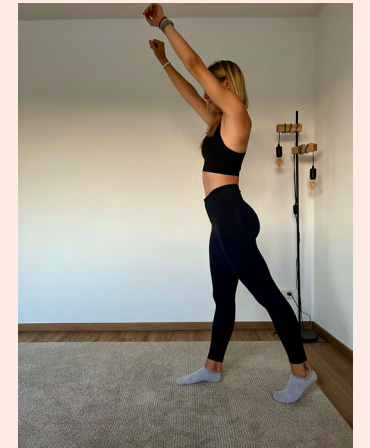
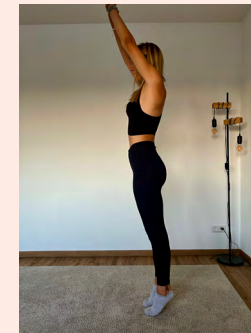


WOCHE 5 & 6

TRAININGSPLAN II

High Knees

2 x 30 Sekunden
dazw. 10 Sek. Pause



Burpees

2 x 20 Wiederholungen
dazw. 15 Sek. Pause



Mountain Climber

1 Minute
ohne Pause



WOCHE 7 & 8

ERNÄHRUNGSPLAN

Frühstück

Fitnesskekse

Haferflockenbowl

Vollkornbrot mit Avocado oder Rührei und Tomaten

Vollkornbrot mit Banane

Snack 1

1 Birne

50g Trauben

1 Kiwi

1 Pfirsich

Mittagessen

Salatschiffchen mit Sellerie-Schinken-Füllung

Rucola-Spargel-Salat

Mini-Pizza Low Carb

Käse-Wurst-Salat

Snack 2

Magerquark mit Himbeeren

1 Apfel

1/4 Melone

Abendessen

Salatschiffchen mit Sellerie-Schinken-Füllung

Rucola-Spargel-Salat

Mini-Pizza Low Carb

Käse-Wurst-Salat

max. 1450 kcal
pro Tag

WOCHE 7 & 8

TRAININGSPLAN I

Warm-Up
1 Minute
Jumping Jacks

Knie-Arm-Übung

1 Minuten

ohne Pause



Dips

2 x 15 Wiederholungen
dazw. 15 Sekunden Pause



Plank

3 x 30 Sekunden
dazw. je 10 Sek. Pause



Beinheben in Bauchlage
2 x 20 Wiederholungen



WOCHE 7 & 8

TRAININGSPLAN II

Flutter Kicks

2 x 30 Sekunden
dazw. 15 Sek. Pause



Beinheben mit einrollen

2 x 30 Wiederholungen
dazw. 10 Sek. Pause



WOCHE 9 & 10

ERNÄHRUNGSPLAN

Frühstück

Schokominzcreme
Naturjoghurtbowl
Frühstücks-Smoothie
Vollkornbrot mit Banane

Snack 1

50g Trauben
1 Kiwi
1 Pfirsich
1 Birne

Mittagessen

Selbstgemachte Wraps
Brokkoli Bratlinge
Putenbrust mit Gemüse
Hackfleisch Gemüsesuppe
Lachs mit Vollkornnudeln

Snack 2

Magerquark mit Himbeeren
1 Apfel
1/4 Melone

Abendessen

Selbstgemachte Wraps
Brokkoli Bratlinge
Putenbrust mit Gemüse
Hackfleisch Gemüsesuppe
Lachs mit Vollkornnudeln

max. 1450 kcal
pro Tag

WOCHE 9 & 10

TRAININGSPLAN I

Warm-Up
1 Minute
Jumping Jacks

Schwimmer

2 x 20 Wiederholungen
dazw. 10 Sekunden Pause



Russian Twist

2 x 32 Wiederholungen
dazw. 10 Sekunden Pause



Kickbacks

3 x 40 Wiederholungen
dazw. je 10 Sek. Pause



Seitliche Kickbacks

2 x 20 Wiederholungen pro
Seite ohne Pause

WOCHE 9 & 10

TRAININGSPLAN II

Sit-ups

2 x 40 Sekunden
dazw. 15 Sek. Pause



Liegestütze

2 x 15 Wiederholungen
dazw. 15 Sek. Pause



Mountain Climber

1 Minute 15 Sekunden
ohne Pause



Spider

45 Sekunden
ohne Pause

WOCHE 9 & 10

TRAININGSPLAN III

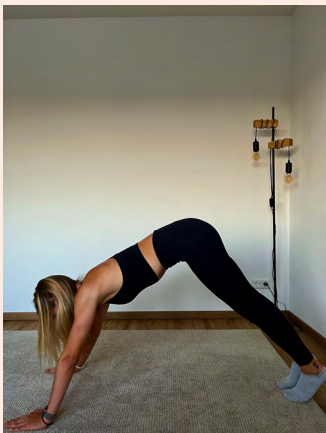
Klappmesser
2 x 10 Wiederholungen
dazw. 10 Sek. Pause



Burpees (eine Übung noch)
2 x 15 Wiederholungen
dazw. 15 Sek. Pause



mache beim Hochgehen
einen Squat anstatt ganz
hoch zu gehen



DU HAST ES GESCHAFFT!

Glückwunsch!

Du hast die 10 Wochen durchgezogen und wenn du sie richtig gemacht hast und dich an die Regeln gehalten hast, dann hast du jetzt abgenommen. Falls du dein Traumgewicht noch nicht haben solltest, dann mach einfach so weiter. Jedoch solltest du auch nicht zu viel abnehmen, denk da bitte immer dran. Wenn du dein Traumgewicht schon hast und jetzt so zufrieden bist, wie es jetzt ist, dann versuch dies zu halten indem du dich weiterhin gesund ernährst und ab und zu Sport in deinen Alltag einbaust. Eine gesunde Ernährung ist, wie du sicherlich schon weißt, nicht nur für deine Figur, sondern auch für deinen Körper richtig gut und sowieso das A&O für einen guten, gesunden Körper. Wenn du dich gesund ernährst, bist du allgemein viel fitter, du hast mehr Energy und fühlst dich nicht so müde. Du kannst allgemein viel mehr Leistung an den Tag legen. Außerdem schadet eine gesunde Ernährung auch deinen inneren Organen nicht.

Ich würde mich riesig über ein ehrliches Feedback von dir entweder per Mail unter (Mail Adresse) oder auf meinem Instagramaccount (Insta) per Direktnachricht freuen.

Gerne kannst du den Kurs hier auch weiterempfehlen, wenn er dir gefallen hat.

Wie anfangs erwähnt wirst du von mir jetzt nicht alleine gelassen. Du kannst mir gerne schreiben für weitere Tipps, Tricks und personalisierte Trainingspläne, vor allem falls es bei dir nicht so funktioniert hat, wie du es gerne gehabt hättest.

Im Winter habe ich dann vor Podcasts sowie weitere Rezepte und Mitschriften zu diesem Thema zu veröffentlichen. Sei gespannt!

Ich habe dir hier als letztes noch ein paar Tipps angehängt, die du nutzen kannst, um dich weiterhin gesund zu ernähren und motiviert zu bleiben.

Aber vor allem basieren die Tipps darauf, wie du dein Gewicht jetzt am besten halten kannst, ohne wieder zuzunehmen.

Bleib dabei und freu dich auf weitere Trainingspläne und Ernährungspläne und vielleicht sogar auf ein paar Kochvideos.

Ernähre dich weiterhin gesund und mache mindestens 2-mal die Woche Sport. Du musst nicht auf alles immer verzichten, du kannst dir auch mal etwas Süßes oder Ähnliches gönnen, aber du solltest es trotzdem nicht übertreiben.

Der mit Abstand größte Fehler beim Gewicht dauerhaft halten, ist 1:1 in alte Ernährungsgewohnheiten zurückzufallen. Wirf einfach mal einen Blick in die Vergangenheit und werde dir darüber im Klaren, dass es deine alten Essgewohnheiten waren, die dich so gemacht haben, wie du nicht sein wolltest und nichts Anderes.

Hier 9 Tipps, die dir dabei helfen sollen, dein Gewicht zu halten, welches du durch den Ernährungsplan erzielt hast:

9 TIPPS

ZUM DAUERHAFTEN WOHLFÜHLEN

Tipp 1: Mahlzeit auslassen

Wenn du abends mit deiner Familie oder Freunden essen gehen möchtest, dann lass doch einfach eine Mahlzeit aus. Nimm anstatt einer richtigen Mahlzeit nur einen kleinen Snack zu dir und trinke 500ml mehr als sonst, damit du abends dann essen kannst und nicht zu viele Kalorien zu dir nimmst.

Tipp 3: keine Nascherei zu Hause

Hab am besten gar nichts oder gesündere Snacks zum Naschen daheim. Denn wenn du nichts hast, kannst du auch nichts naschen. Aus dem Grund hast du einfach nichts daheim, dann musst du da auch nichts widerstehen.

Tipp 5: 3 Mahlzeiten pro Tag

Wenn du keine Lust auf einen Ernährungsplan oder Kalorien-App hast, dann iss 3x pro Tag normale Mahlzeiten und verzichte auf Snacks und Co.

Mit „normale Mahlzeiten“ meine ich keine Kalorienbomben, sondern gesunde Gerichte, die aus Fett, Kohlenhydraten und Eiweiß bestehen, beispielsweise Putenschnitzel Natur mit Gemüse und Vollkornreis, aber kein paniertes Schweineschnitzel mit Sahnesoße und Butterspätzle und drei Bier.

Achte auch auf die Getränke: Säfte sind wahre Fruchtzucker- und Kalorienbomben. Lass die Finger davon und trinke Säfte, wenn überhaupt nur stark verdünnt als Schorle.

Im Regelfall reichen 3 normale Mahlzeiten pro Tag aus, um dein Gewicht dauerhaft zu halten und du musst keine Kalorien mitzählen.

Tipp 2: kleine Portionen

Iss kleine Portionen und iss in Ruhe. Umso langsamer du isst, umso weniger kannst du essen und bist schneller satt. Außerdem kann dein Körper so viel leichter verdauen und du bekommst keine Bauchschmerzen oder Ähnliches.

Tipp 4: Ernährungstagebuch

Schreibe dir jeden Tag auf was du isst und führe ein Tagebuch darüber. So hast du gut im Blick was und wie viel du isst.

Tipp 6: viel Gemüse

Koche zu all deinen Mahlzeiten eine große Portion Gemüse und esse diese zuerst. Dadurch füllst du deinen Magen mit wenigen Kalorien und es hat nicht mehr viel Platz für kalorienreiche Lebensmittel. Tipp: Gemüse schmeckt oft langweilig. Verfeinere das Gemüse daher mit verschiedenen Gewürzen und Gewürzmischungen. Die Gewürzmischungen sollten auf jeden Fall KEINE Geschmacksverstärker enthalten. Diese sind ungesund und unterdrücken das Sättigungsgefühl.

9 TIPPS

ZUM DAUERHAFTEN WOHLFÜHLEN

Tipp 7: Entspann dich

Entspannung unterstützt dich beim Abnehmen und auch, wenn du dein Gewicht dauerhaft halten möchtest.

Stehst du hingegen unter Stress, verändert sich dein Hormonhaushalt und dein Körper produziert reichlich das Stresshormon Kortisol, bekanntlich eines der stärksten Dickmacherhormone.

Kortisol schickt deine Kohlenhydratereserven ins Blut, dadurch steigt der Blutzuckerspiegel. Die Folge: dein Körper schüttet vermehrt Insulin aus, das nächste Dickmacherhormon. Das Ergebnis: die Fettverbrennung stoppt und eine Fettzunahme wird begünstigt.

Tipp 9: Trinken, Trinken, Trinken

Trinke viel Wasser oder ungesüßten Tee, täglich pro 20 kg Körpergewicht 1 Liter. Bei einem Körpergewicht von 80 kg sind das also 4 Liter Wasser/Tee pro Tag.

Der Trick: trinke nicht aus der Flasche, sondern stelle immer in Reichweite ein großes und gefülltes Glas Wasser.

Tipp 8: die Macht der Gewohnheit

Egal welche Tipps du befolgst, um deine Figur zu halten: sie sollen zur Gewohnheit werden!

Eine Gewohnheit entsteht, wenn du für den Zeitraum von 3 bis 4 Wochen etwas Neues tust.

Fang keine Diät an, das bringt dich nicht weiter, sondern lässt dich eher wieder zurückspringen. Pass wie gesagt einfach deine Ernährung an, nutze die Rezepte, die ich dir hier zu Verfügung stelle. Ebenfalls gebe ich dir noch 2 Bücher als Tipps mit, von denen ihr auch Rezepte rausnehmen und euch inspirieren lassen könnt. Es ist wichtig, dass du dir vor Augen hältst, was du jetzt in den 10 Wochen geschafft hast und wie leicht es sein kann. Motiviere andere Leute diesen Plan auszuprobieren. Koche mit deinen Freunden gemeinsam gesund, halte dich fit und bleibe motiviert.

VIEL GLÜCK!