



Inhalte des Programms

Woche 1

Pre-Course Ernährung

- › Die Weight-Loss-Principles
- › Kalorien und Makronährstoffe
 - wie viel von was?
- › Lebensmittellehre
- › Umsetzbarkeit der Ernährung im Alltag, Flexibilität schaffen, Mealprep & die drei Schlüsselfaktoren der erfolgreichen Umsetzung
- › Das richtige Mindset

Pre-Course Training

- › Trainingslehre und Gestaltung
- › Trainingspläne und Übungen

Woche 2

Reflektion des IST-Zustandes

- › Startdaten ermitteln
- › Glaubenssätze, Einstellungen und Muster erkennen
- › Wie man Fortschritte richtig „misst“

Woche 3

Ziele definieren und festlegen

- › Sein „Warum“ erkennen
- › Ziele verinnerlichen & Fokus ausrichten
- › Visualisierungsübung zur Zielfestigung



Inhalte des Programms

Woche 4

- 👤 **Gewohnheiten umsetzen**
 - › Strategien zur Gewohnheitsänderung
 - › Festlegen der hilfreichen Gewohnheiten
 - › Schlechte Gewohnheiten ablegen

Woche 5

- ⚡ **Hürden und Herausforderungen überwinden**
 - › Umgang mit emotionalem Essen
 - › Umgang mit Heißhunger
 - › Plateaus überwinden
 - › Diät Tipps und Tricks
 - › Soziales Umfeld – Umgang mit Sabotierern

Woche 6

- 🏆 **Langfristig am Ball bleiben**
 - › Die Ernährung nach einer Diätphase
 - › Gewicht langfristig halten können
 - › Methoden langfristig dranzubleiben

Woche 7

- 🍏 **Masterclass und Feintuning der Ernährung**
 - › Mikronährstoffe & deren Aufgaben
 - › Verschiedene Ernährungsformen
 - › Mahlzeitengestaltung
 - › Ernährungszyklen & Mealtiming



Inhalte des Programms

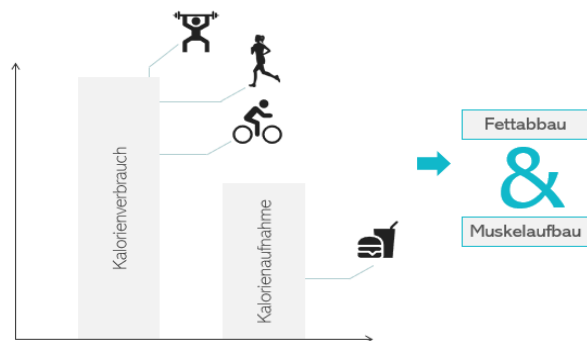
Woche 8-10

- › Individuelle Themenbesprechung
- › Unterstützung beim langfristigen Dranbleiben
- › Klärung aller individueller Fragen
- › Unterstützung der Community

Was dich jede Woche erwartet:

- › 1x Live-Webinar mit Q&A
- › Aufgaben und Reflektionen im Workbook
- › Wochen- und Tagesplanung im Workbook
- › Austausch von Rezepten, Tipps und Tricks
- › Gegenseitige Unterstützung der Community
- › Freischaltung der Videos der jeweiligen Woche
- › Facebook und Whatsapp-Gruppen zum Austausch
- › Jederzeit Beantwortung individueller Fragen und Anliegen

Das Kaloriendefizit



- › Defizit sollte hauptsächlich über die Ernährung kriert werden
- › Mehr Bewegung und Sport sollten ergänzend hinzukommen
- › Das Defizit sollte immer über die Woche betrachtet werden
- › Für Anfänger ist gleichzeitiger Fettabbau und Muskelaufbau auch im Defizit möglich

Die Kohlenhydrat Pyramide



4 Strategien zur Gewohnheitsänderung

1. Mache es offensichtlich
2. Mache es interessant & attraktiv
3. Mache es einfach
4. Mache es angenehm