
#1 FRAUEN ABNEHMCOACH IN DEUTSCHLAND

**Wunschgewicht ohne Verzicht
und stundenlanges Training**

3500+ erfolgreiche Kunden

★★★★★ ★ Trustpilot

DF

DREAM. BELIEVE. FIGHT.



5 TAGE KOSTENLOSER ABNEHM FAHRPLAN

Dieser Abnehm-Fahrplan zeigt dir, wie du mit kleinen Veränderungen sofort Ergebnisse siehst. Starte heute, gewinne Struktur und Energie zurück und mach den ersten Schritt in ein leichteres Leben.

Dennis Felber

Tag 1

Klarheit & Struktur finden

Heute geht es darum, Ordnung in dein Ess- und Bewegungsverhalten zu bringen. Ohne Struktur fällt es leicht, Mahlzeiten auszulassen, wahllos zu snacken oder sich abends zu überessen. Mit klaren Abläufen nimmst du dir selbst Stress und schaffst einen Plan, an dem du dich orientieren kannst.

Deine Aufgaben für Tag 1:

- Starte deinen Tag mit einem großen Glas Wasser (500 ml). Das kurbelt den Stoffwechsel an und verhindert, dass du Hunger mit Durst verwechselst.
- Lege feste Essenszeiten fest, zum Beispiel Frühstück um 8 Uhr, Mittagessen um 13 Uhr, Abendessen um 19 Uhr. Dadurch reduzierst du Heißhunger.
- Schreibe dir deine Gründe fürs Abnehmen auf. Warum ist dir das wichtig? Je klarer dein „Warum“, desto stärker deine Motivation.
- Bewegung: Geh mindestens 20 Minuten spazieren – egal wann, Hauptsache du kommst raus.

Beispiel-Mahlzeiten:

- Frühstück: Rührei mit Tomaten & einer Scheibe Vollkornbrot
- Mittagessen: Hähnchenbrust mit Reis & Brokkoli
- Snack: Quark mit Beeren
- Abendessen: Lachsfilet mit Ofengemüse

Mini-Hack: Stell dir für jede Mahlzeit einen Handywecker. So vergisst du nichts und gerätst nicht in Versuchung, Mahlzeiten auszulassen.



DREAM - BELIEVE - FIGHT

Tag 2

Protein & Gemüse im Fokus

Heute geht es um die Basics: Protein hält dich satt, schützt deine Muskeln beim Abnehmen und regt den Stoffwechsel an. Gemüse liefert dir viele Nährstoffe bei wenig Kalorien. Wenn du diese beiden Dinge auf jedem Teller hast, bist du auf dem richtigen Weg.

Deine Aufgaben für Tag 2:

- Jede Mahlzeit enthält eine Proteinquelle (z. B. Eier, Fisch, Hähnchen, Tofu, Quark).
- Die Hälfte deines Tellers füllst du mit Gemüse.
- Bereite dir einen gesunden Snack für unterwegs vor – so vermeidest du Notkäufe beim Bäcker oder Kiosk.
- Verzichte auf zuckerhaltige Getränke. Wasser, Cola Zero oder ungesüßter Tee sind die bessere Wahl.

Beispiel-Mahlzeiten:

- Frühstück: Skyr mit Beeren & ein paar Haferflocken
- Mittagessen: Thunfischsalat mit Ei
- Snack: Reiswaffeln mit Hüttenkäse
- Abendessen: Hähnchen-Wrap mit viel Gemüse

Mini-Hack: Halte immer Tiefkühlgemüse im Gefrierfach bereit. Schnell gekocht, gesund und perfekt, wenn du keine Zeit hast.



DREAM - BELIEVE - FIGHT

Tag 3

Routinen festlegen

Jetzt geht es darum, Dranbleiben leichter zu machen. Viele scheitern nicht an fehlendem Wissen, sondern daran, dass sie ihre Routinen nicht beibehalten. Heute übst du genau das: kleine Abläufe, die dich automatisch auf Kurs halten.

Deine Aufgaben für Tag 3:

- Setze dir das Ziel von 10.000 Schritten. Teile es über den Tag auf: morgens 2.000, mittags 3.000, abends 5.000.
- Achte auf deinen Schlaf. Plane mindestens 7 Stunden ein – Schlafmangel macht hungrig.
- Ersetze abendliche Snacks (Chips, Süßigkeiten) durch eine gesunde Alternative, z. B. Protein-Joghurt oder ein Stück Obst.

Beispiel-Mahlzeiten:

- Frühstück: Omelette mit Spinat und Pilzen
- Mittagessen: Putenstreifen mit Süßkartoffeln & grünem Spargel
- Snack: Handvoll Mandeln
- Abendessen: Gemüsesuppe mit Hähnchenstreifen

Mini-Hack: Lade dir eine Schrittzähler-App runter. Wenn du abends erst bei 7.000 bist, häng noch eine kleine Runde dran.



DREAM - BELIEVE - FIGHT

Tag 4

Energie pushen

Heute machen wir den nächsten Schritt: mehr Energie durch kleine Gewohnheiten. Es geht darum, dich fitter und wacher zu fühlen – und damit automatisch mehr Kalorien zu verbrennen.

Deine Aufgaben für Tag 4:

- Geh direkt nach dem Aufstehen 15 Minuten spazieren. Frische Luft bringt Energie für den ganzen Tag.
- Iss eine Mahlzeit heute bewusst langsamer. Kauen, Pausen machen – so merkst du früher, wenn du satt bist.
- Führe ein Ernährungstagebuch: Schreib alles auf, was du isst. Ehrlich und ohne Filter – du wirst überrascht sein, was du entdeckst.

Beispiel-Mahlzeiten:

- Frühstück: Proteinshake mit Banane
- Mittagessen: Rinderhack-Pfanne mit Paprika & Zucchini
- Snack: Karottensticks mit Hummus
- Abendessen: Gegrillter Fisch mit Salat

Mini-Hack: Mach dreimal am Tag für 1 Minute eine Plank (Unterarmstütz). Stärkt deine Mitte und verbrennt zusätzlich Kalorien.



DREAM - BELIEVE - FIGHT

Tag 5

Dein neuer Alltag

Der letzte Tag! Heute geht es darum, aus den ersten Erfolgen eine langfristige Basis zu machen. Du wirst spüren, dass die Abläufe schon vertrauter werden – genau darum geht es: Routine.

Deine Aufgaben für Tag 5:

- Plane deine Mahlzeiten für die kommende Woche – Mealprep spart Zeit und Nerven.
- Baue eine Sporteinheit ein (30 Minuten Krafttraining oder Cardio). Wichtig: Finde etwas, das dir Spaß macht.
- Erlaube dir heute bewusst einen kleinen Genuss, z. B. ein Stück Schokolade oder ein Eis – bewusst genießen statt verzichten.
- Schreibe deine drei größten Gründe fürs Abnehmen nochmal auf und hänge sie sichtbar in die Küche oder ans Handy-Display.

Beispiel-Mahlzeiten:

- Frühstück: Overnight Oats mit Proteinpulver
- Mittagessen: Putenstreifen mit Couscous & Gemüse
- Snack: Proteinriegel
- Abendessen: Omelette mit Champignons & Feta

Mini-Hack: Koche für 2 Tage vor. So bist du immer vorbereitet und musst nicht spontan ungesunde Entscheidungen treffen.



DREAM - BELIEVE - FIGHT

#1 FRAUEN ABNEHMCOACH IN DEUTSCHLAND

ABNEHMEN SCHEITERT NICHT AN DEINEN WILLEN...

Individuelle Beratung maßgeschneidert auf deine Bedürfnisse. Iss mehr wiege weniger. Anders als alle anderen.

- ✓ 3.500+ Frauen unterstützt
- ✓ -16kg im Durchschnitt
- ✓ Geld-zurück-Garantie

Nutze das Quiz auf der Hauptseite um dir deinen individuellen Abnehm-Fahrplan zu sichern!

- Kalorien tracker
- 10 Minuten Abnehm Workout
- Individuelle 1zu1 Beratung

★ Trustpilot



TrustScore 4,9 / 230+ Bewertungen