



Mein Ziel ist es Menschen bei ihren Abnehm-Ziel zu unterstützen, sodass sie wieder die Freude und Lebenslust ausstrahlen und sich in ihrem eigenen Körper wieder wohlfühlen.

Ich habe diese Anleitung für dich erstellt, um dir wertvolles Wissen und Tipps an die Hand gegeben, die über **3500+** Frauen dabei geholfen habe, **-16kg** Durchschnittlich abzunehmen.

Jetzt bist du dran!

Dennis Felber

DREAM. BELIEVE. FIGHT.



-15 KIL O -95 CM

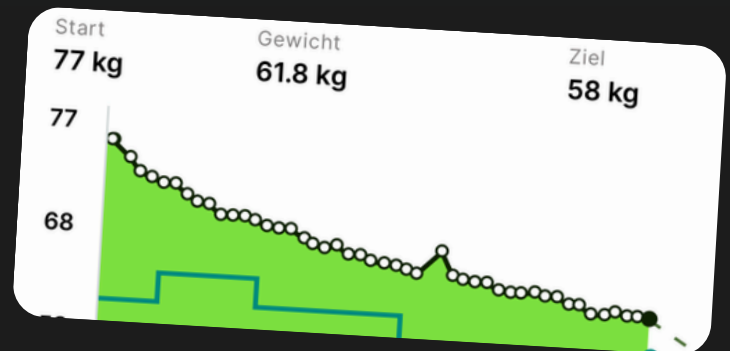
ABNEHMEN OHNE JO-JO EFFEKT

Bin so glücklich das kannst dir nicht vorstellen 🥹

Niemals würde ich denken das ich das schaffe 🙄

Einziges was daran schlimm ist, ist mein Kleiderschrank 😂😂😂 und alle Unterwäsche 😂😂😂 alles ist einfach zu groß 😂

Fühlt sich aber auch schön an wenn mir jemand sagt „boah Paulina du siehst gut aus hast es gut gemeistert, gratuliere“ 🥹



Gesamtänderung des Gewichts

-15.2 kg ✓

Gesamtänderung des Umfangs

-95 cm ✓

Total cm

505 cm



Paulina Szewc • 🇩🇪 • 2m



alles was ich sagen kann

Ich bin in 14 Woche und alles was ich sagen kann ist DANKE ! Fühle mich richtig gut, esse gesund, mache Sport, und das macht Spaß ! 🥰 endlich sehe ich richtig gute Ergebnisse und höre Komplimente 😊 ich könnte mir keinen besseren Coach wünschen! Dennis ist super hilfsbereit und immer erreichbar. Die Ernährungspläne sind einfach super lecker und perfekt auf meine Wünsche abgestimmt 🥰 kann ich nur einfach weiter empfehlen!



#1 FRAUEN ABNEHMCOACH IN DEUTSCHLAND

01 KAPITEL

Warum du nicht scheiterst, sondern einfach den falschen Weg gelernt hast...

➤ Du willst abnehmen. Du gibst dir Mühe. Und trotzdem verändert sich nichts? Oder das Gewicht kommt nach kurzer Zeit wieder zurück. Kommt dir das bekannt vor?

➤ Das liegt nicht an dir. Die meisten Frauen, die viel um die Ohren haben... Job, Haushalt, vielleicht Kinder, scheitern nicht an ihrem Willen. Sie scheitern an Diäten, die nicht zu ihrem Leben passen.

➤ Was du brauchst, ist kein „alles-oder-nichts“-Plan. Sondern Strategien, die sich in DEINEN Alltag einfügen. Abnehmen darf sich leicht anfühlen, wenn du einmal verstanden hast, wie dein Körper wirklich funktioniert.

➤ Und genau dabei unterstütze ich dich in diesem E-Book.



02 KAPITEL

Ernährung : alltagstauglich, schnell, lecker, realistisch & ohne Verzicht

- Ernährung muss nicht kompliziert sein. Du musst keine Kalorien zählen oder stundenlang in der Küche stehen.
- **Iss regelmäßig & ausgewogen:**
2–3 Hauptmahlzeiten und 1 Snack – mit Protein, Gemüse und etwas Kohlenhydraten. So bleibst du satt und vermeidest Heißhunger.
- **Plane minimal vor:**
Überlege dir am Abend kurz, was du am nächsten Tag essen willst. Keine starren Pläne – nur Klarheit. So vermeidest du Spontankäufe oder „egal, ich ess jetzt einfach irgendwas“.
- **Mach's dir einfach:**
Tiefkühlgemüse, Wraps, Joghurts, Proteinriegel – clevere Helfer gehören dazu. Du musst kein Sternekoch sein, um dich gesund zu ernähren.

Dein Ziel ist nicht Perfektion, sondern Konstanz.

03 KAPITEL

Bewegung, die wirklich zu deinem Leben passt

➤ Du brauchst keine 6 Trainingseinheiten pro Woche, um abzunehmen. Was du brauchst, ist Bewegung, die du dranbleibst.

➤ **Hier ein paar einfache Tricks**

- 10 Minuten reichen oft schon aus.
- Ein kleines Homeworkout, ein Spaziergang nach dem Essen oder 15 Minuten Alltagsbewegung (z.B. Wäsche aufhängen oder aufräumen mit Musik) all das zählt.
- Finde deine Routine: 2–3x Krafttraining pro Woche (zu Hause oder im Gym) reichen aus, um den Stoffwechsel anzukurbeln und deinen Körper zu formen.
- Bleib flexibel: Du hast einen stressigen Tag? Dann sind ein paar Dehnübungen oder ein Spaziergang vollkommen ausreichend.

Diese kleinen Änderungen helfen dir, langfristig bewusste Entscheidungen zu treffen und nicht aus Gewohnheit oder Langeweile zu essen.

04 KAPITEL

Die 3 größten Blockaden und wie du sie vermeidest

- **Zu wenig essen:**
Klingt verrückt – ist aber so. Viele Frauen essen aus Angst vor Kalorien zu wenig. Dein Körper fährt dann in den Sparmodus. Ergebnis? Keine Energie, kein Fortschritt.
- **Zu viele Regeln:**
„Nach 18 Uhr nichts essen“, „Keine Kohlenhydrate“, „Nur clean food“ – das überfordert dich auf Dauer. Dein Körper braucht Flexibilität. Du darfst genießen – wenn die Balance stimmt.
- **Stress & Frustessen:**
Du isst, obwohl du keinen Hunger hast? Meistens steckt emotionaler Stress dahinter. Achte auf dich. Atme kurz durch, trink ein Glas Wasser, geh kurz raus – oft löst sich das Verlangen von selbst.



DREAM. BELIEVE. FIGHT.



The image features two side-by-side full-body photographs of a woman, illustrating a significant weight loss. On the left, she is shown in a side profile, wearing a white bikini top and black bottoms, with a large belly. On the right, she is shown in a similar pose, but her belly is much flatter, and she is holding a smartphone to her face. A teal banner with white text is overlaid across the middle of the image.

-13 KILO IN **16** WOCHEN

ABNEHMEN OHNE JO-JO EFFEKT



Nicht nur **-13kg** in **4 Monaten**,
sondern auch:

- Kein **Heißhunger** mehr
- Endlich wieder **Energie**
- **Fühlt sich** bereits jetzt **wieder wohl!**

Endlich wieder fit und gesund sein!

Gesamtänderung des Gewichts	-13.3 kg ✓
Gesamtänderung des Umfangs	-67.5 cm ✓
Total cm	536 cm

#1 FRAUEN ABNEHMCOACH IN DEUTSCHLAND

05 KAPITEL

Dein erster Schritt: einfach starten, ohne alles umzukrempeln...

- Abnehmen ist keine Frage von Disziplin. Sondern von Struktur & Alltagstauglichkeit. Deshalb: Starte nicht mit einem radikalen Plan. Starte mit einer kleinen Sache, die du heute schon ändern kannst.
- Ziel nicht aus den Augen zu verlieren:
 - Füge zu jeder Mahlzeit eine Proteinquelle hinzu
 - Plane dein Essen grob am Abend vorher
 - Tausche süße Getränke gegen Wasser oder Light-Alternativen
 - Starte mit 2x Bewegung pro Woche, statt 5x unrealistisch zu planen

*Du willst nicht nur starten, sondern langfristig dranbleiben?
Dann melde dich bei mir. Ich helfe Frauen wie dir, nachhaltig
abzunehmen! Ohne Verzicht, sondern mit einem Plan, der zu deinem
Leben passt, bei dem du Spaß hast.*

06 KAPITEL

Dein 7-Tage-Plan für spürbare Ergebnisse

Dieser 7-Tage-Plan ist dafür da, dass du sofort Erfolge spürst, ohne Druck, ohne Perfektion und ohne stundenlange Vorbereitung.

Jeder Tag hat eine kleine Aufgabe, die dich deinem Ziel näherbringt und deinen Körper wieder in Balance bringt.

- *Tag 1*
3 Mahlzeiten + 1 Snack. Klare Struktur statt Chaos.
- *Tag 2*
Protein erhöhen. Ziel: 100 g pro Tag.
- *Tag 3*
Heißhunger stoppen: Wasser trinken – 2 Minuten Pause – Protein checken.
- *Tag 4*
10 Minuten Bewegung. Kurz reicht völlig aus.
- *Tag 5*
Stress senken: 2 Minuten bewusste Atmung.
- *Tag 6*
Zwei Mahlzeiten für die nächsten Tage vorplanen.
- *Tag 7*
Kurzer Wochenplan: Protein, Bewegung, eine Stress-Pause.

01 KAPITEL

Der DBF-Fahrplan zum nachhaltigem Fettverlust

Abnehmen klappt nicht durch Zufall. Es klappt durch ein System, das zu deinem Leben passt. Der DBF-Fahrplan verbindet Ernährung, Bewegung, Mindset und Alltag zu einem Weg, den du auch als berufstätige Frau oder Mama schaffen kannst.

- **Ernährung, die dich satt macht**
*Kein Verzicht, keine Angst vor Kalorien, sondern klare Struktur: Protein, Gemüse, Kohlenhydrate, gesunde Fette.
Regelmäßig essen, nicht hungern.*
- **Bewegung, die realistisch ist**
*2–3 Trainingseinheiten pro Woche reichen aus.
Dazu mehr Alltagsaktivität: kurze Spaziergänge, kleine Pausen, Bewegung nach dem Essen.*
- **Mindset & Stress**
*Warum essen wir oft nicht aus Hunger?
Weil Stress, Emotionen und Überforderung im Alltag uns zu schnellen Lösungen greifen lassen.
Hier setzen wir an: Klarheit, Struktur, Pause statt impulsivem Essen.*
- **Alltag & Routinen**
*Der wahre Erfolg liegt nicht im perfekten Tag.
Er liegt in Routinen, die du immer schaffst – egal, ob dein Leben ruhig oder chaotisch ist.
Das macht Abnehmen nachhaltig.*

Genau dieses System nutzen Hunderte DBF-Kundinnen und verlieren dadurch Gewicht! Ohne Diäten, ohne Jojo-Effekt und ohne ständigen Kampf.

08 KAPITEL

Deine persönliche Analyse: Wo stehst du heute?

Dieser Abschnitt hilft dir, deinen eigenen Startpunkt zu verstehen. Fülle ihn für dich ehrlich und ohne Druck aus. Nimm dir die Zeit!

- **Was ist gerade deine größte Herausforderung?**
Heißhunger, Müdigkeit, Stressessen, Planlosigkeit, Zu wenig Struktur, Keine Zeit für Training...
- **Was ist deine wichtigste Motivation?**
Wohlfühlen, Kleidergröße verändern, Gesundheit, Mehr Energie
Vorbild für deine Familie sein, Anstehende Hochzeit, Mit den Kindern spielen...
- **Was willst du ab morgen verändern?**
Eine Proteinquelle pro Mahlzeit, 10 Minuten Bewegung,
3 strukturierte Mahlzeiten, Stress-Pause einbauen, mehr trinken
weniger Perfektion und mehr Konstanz
- **Wie soll dein Leben in 12 Wochen aussehen?**
Schreib es dir auf:
Mehr Energie, weniger Druck, weniger Gewicht, klarere Routinen,
was auch immer du dir wünschst.

Diese Analyse ist dein Startpunkt.

***Alles, was du hier erkennst, hilft dir, den richtigen Fokus zu setzen
und Schritt für Schritt dein Ziel zu erreichen.***

#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