



**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**

# 01

## Metabolische Stabilität statt Kalorien-Fixierung

➤ Wenn der Blutzucker schwankt (z.B. nach zuckerhaltigem Frühstück oder Fasten bis Mittag), schüttet dein Körper mehr Insulin aus.

Insulin ist ein Fettlagerungs-Hormon. Hohe Schwankungen = mehr Heißhunger + Speicherung statt Verbrennung.

➔ **Studien zeigen:** Protein und komplexe Kohlenhydrate stabilisieren den Blutzucker besser als Kaffee + Zucker oder Fasten bis Mittag.

➔ 25–30g Protein pro Mahlzeit helfen, Sättigungshormone (GLP-1, PYY) zu aktivieren und Mahlzeiten sinnvoll zu regulieren.

➤ **Starte deinen Tag etwa so :**

**Protein :** 200g Skyr / griech. Joghurt / Eier

**Ballaststoffe :** Beeren, Haferflocken, Leinsamen

**Fett (klein) :** 1 TL Nussbutter / Olivenöl

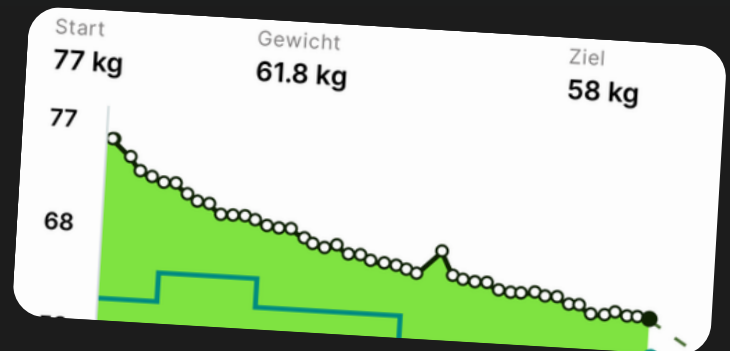
➔ **Warum:** Protein stabilisiert Hunger, Ballaststoffe füllen, kleines Fett sorgt für Geschmack ohne Energie-Explosion.

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**

# 02

## Sättigung über Volumen, nicht Verzicht

➤ Der Magen sendet Sättigungssignale, wenn er gedehnt wird. Lebensmittel mit hoher Energiedichte (Fette, Zucker) liefern viele Kalorien auf kleinem Volumen → früh satt → schnell wieder hungrig.

➤ 📌 **Studien zeigen:** Menschen essen tendenziell gleiches Volumen, unabhängig vom Kaloriengehalt.

➡ **Also:** mehr Volumen = mehr Sättigung = weniger Gesamtkalorien.

➤ 🥗 **Umsetzung im Alltag**

- Vor jeder Hauptmahlzeit: 1 großer Rohkost-Teller (Gurke, Paprika, Tomate)
- Suppen & Salate zuerst → füllen den Magen schneller
- Gemüse als Basis jeder Mahlzeit (2 Hände)

**Trick: Gemüse sättigt, kalorienarm + Nährstoff-Bomben.**

➤ 📌 **Mini-Checkliste**

- ✓ 2 Hände Gemüse pro Mahlzeit
- ✓ Suppenvorspeise oder Rohkost zuerst
- ✓ Farbe auf dem Teller = bessere Nährstoffdichte

# 03

## NEAT statt Gym-Zwang

➤ Nicht-Trainings-Aktivität (NEAT) = Kalorien durch Alltag (Gehen, Stehen, Treppen).  
Menschen mit höherem NEAT verbrennen oft deutlich mehr Energie als nur durch Workouts.

➡ Intensive Workouts verbrennen Kalorien – aber häufige kleine Aktivitäten über den Tag verteilt summieren sich mehr.

➤ Alltagstauglich

- ★ Ziel: 8.000–10.000 Schritte/Tag
- ★ 10 Minuten Mini-Workout (zu Hause, ohne Geräte)
- ★ Treppen statt Aufzug

**Mo, Mi, Fr:** 10 Min HIIT zu Hause

**Di, Do:** 20 Min Spaziergang

**Sa:** 60 Min Spaziergang / Familienaktivität

**So:** Aktive Erholung (leichtes Stretching, Mini-Walk)

# 04

## Heißhunger stoppen statt bekämpfen

➤ Heißhunger kommt nicht aus dem Nichts – er wird ausgelöst durch Stress-Hormone (Cortisol), Blutzuckerspitzen und leerem Magen.

➡ Hohe Cortisol-Spiegel (Stress) → Heißhunger auf Zucker & Fett (Schnellenergie).

➡ Niedriger Blutzucker → gleiche Reaktion.

✓ Lösung: Regelmäßiges Essen + Stress-Pausen + Wasser.

### ➤ 🧰 Alltags-Strategien

#### ✓ **Snack-Strategie:**

Protein + Fett + Ballaststoffe → Eier + Gemüse + Nüsse, Hüttenkäse + Apfel.

#### ✓ **Stress-Pausen:**

2x/Tag 2 Minuten Atemübung + 1 Glas Wasser

**DREAM. BELIEVE. FIGHT.**



The image features two side-by-side full-body photographs of a woman, illustrating her weight loss journey. On the left, she is shown in a side profile, wearing a white lace bra and black underwear, with a noticeably larger belly. On the right, she is shown in a similar side profile, but significantly slimmer, wearing a light-colored bra and black underwear. She is holding a smartphone up to her face, partially obscuring it. Both photos show her standing barefoot on a dark surface. 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

## Gehirn umprogrammieren: Routinen > Motivation



**Motivation ist kein stabiler Zustand – sie schwankt.**

Gewohnheiten = Verhaltensmuster → werden automatisch, wenn sie zur Routine werden.



**Studien zur Verhaltenspsychologie:** Verhaltensänderung geschieht leichter über kleine Gewohnheiten, nicht über Willenskraft.



### 3-Schritte-Routine

1. Trigger definieren: z. B. nach dem Zähneputzen → 3 Push-ups
2. Kleine, klare Aktion: täglich 10 min Geh-Routine
3. Belohnung: 1 Glas Wasser + 2 Deep Breaths

### Warum es funktioniert:

Gehirn liebt Wiederholung. Kleine Schritte → Automatismen → Ergebnis.

#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