



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 K I L O -95 C M

ABNEHMEN OHNE JO-JO EFFEKT

01

Menstruations Phase

➤ Reset. Energie ist niedrig. Du brauchst Ruhe.
In dieser Phase ist dein Hormonspiegel am niedrigsten. Du fühlst dich eventuell träger, müder und emotionaler als sonst. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern dein Körper fordert dich auf, nach innen zu gehen und zu regenerieren.
Viele Frauen interpretieren dieses Tief als Rückschritt – dabei ist es dein biologischer "Neustart". Wenn du dir in dieser Zeit bewusste Pausen erlaubst, unterstützt du nicht nur deine hormonelle Balance, sondern legst die Basis für deine Energie im weiteren Verlauf des Zyklus.

- **Was dir jetzt gut tut:**
- Sanfte Bewegung wie Spaziergänge an der frischen Luft, leichtes Yoga oder Dehnen hilft, die Durchblutung zu fördern und Schmerzen zu lindern.
 - Wärmende, eisenreiche Mahlzeiten wie Haferflocken mit Zimt, Linsensuppe oder Gemüseeintöpfe unterstützen deinen Energiehaushalt.
 - Gönn dir ausreichend Schlaf und vermeide Überstimulation durch zu viele Termine oder Social Media.

Reminder:

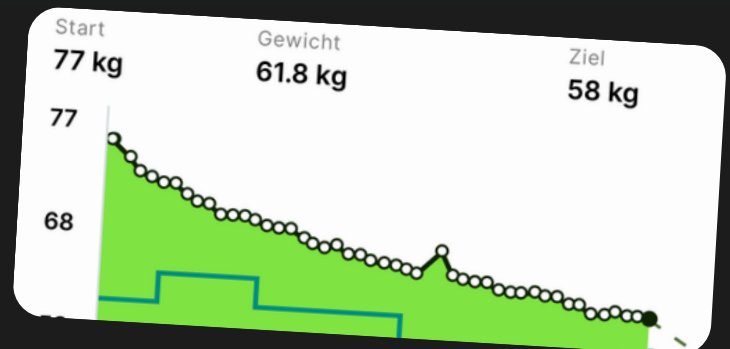
Es ist vollkommen okay, weniger zu leisten. Fortschritt passiert nicht nur im Training – er beginnt mit der Erholung.

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

Follikelphase



Die Energie kehrt zurück. Du fühlst dich klar, motiviert und stark. Nach der Menstruation steigen deine Östrogenspiegel langsam an. Du wirst mental klarer, fokussierter und hast wieder mehr Drive. Jetzt ist die Zeit, in der du aufblühst und Neues angehen kannst – physisch und mental.

Dein Körper ist in dieser Phase sehr anpassungsfähig, was bedeutet: Neue Routinen, neue Trainingsreize oder Ernährungsumstellungen fallen dir jetzt leichter.



Was dir jetzt guttut:

- Starte mit strukturiertem Krafttraining und erhöhe langsam die Intensität.
- Nutze die Motivation für neue Gewohnheiten wie Meal Prep oder Tracking.
- Setze auf bunte, nährstoffreiche Mahlzeiten mit viel Protein, frischem Gemüse, Fisch, Tofu oder magerem Fleisch.
- Journaling, Mindset-Work oder Vision-Planning fällt dir jetzt leichter.

Tipp: Diese Phase ist der "Go-Modus" deines Zyklus.

Nutze sie aktiv, hier wird der Grundstein für deine Erfolge gelegt.

03

Ovulation

➤ Du strahlst, fühlst dich attraktiv und bist voller Power. In der Mitte deines Zyklus erreicht das Östrogen seinen Peak – und mit ihm auch deine Power. Du fühlst dich oft besonders selbstbewusst, leistungsfähig und gesellig. Dein Energielevel ist jetzt am höchsten, deine Schmerzgrenze steigt und du kannst beim Training richtig Gas geben. Auch deine Haut strahlt, dein Sex Drive steigt und du wirkst besonders charismatisch auf andere.

➤ **Was dir jetzt gut tut:**

- Intensives Training wie HIIT, Cardio, komplexe Kraftsätze oder Crossfit-Einheiten
- Gesunde Fette wie Avocado, Lachs, Nüsse oder Olivenöl helfen, deinen Hormonhaushalt zu stabilisieren
- Nutze deine Strahlkraft für wichtige Meetings, Dates oder Auftritte – du bist jetzt besonders überzeugend
- Achte trotzdem auf Regeneration – nicht jede Frau verträgt volle Intensität

Hinweis: Jetzt ist auch der Eisprung, die fruchtbarste Zeit deines Zyklus. Achte auf deinen Körper und deine Bedürfnisse.

04

Lutealphase

➤ Progesteron steigt. Du wirst ruhiger, emotionaler. Vielleicht etwas ungeduldig.

Diese Phase bereitet deinen Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Progesteron steigt, du wirst sensibler, die Temperatur im Körper steigt leicht und viele Frauen merken: Jetzt wird alles ein bisschen anstrengender.

➤ **Typisch sind PMS-Symptome wie:**

- Reizbarkeit
- Heisshungerattacken
- Schlafprobleme
- Wassereinlagerungen

➤ **Was dir jetzt gut tut:**

- Entspannende Bewegung: Mobility, Spaziergehen, Stretching oder ruhiges Yoga
- Ernährung mit komplexen Kohlenhydraten (z.B. Vollkornprodukte, Kartoffeln) hilft gegen Heisshunger
- Magnesiumreiche Lebensmittel (z.B. Nüsse, grünes Gemüse, dunkle Schokolade) unterstützen dein Nervensystem
- Plane bewusste Auszeiten, reduziere Stress & setze klare Grenzen

Reminder: Du bist nicht "zu emotional".

Du bist hormonell in einer Phase, die mehr Selbstmitgefühl braucht. Jetzt ist Zeit für Reflexion, Journaling, Selfcare. Kein Leistungsdruck. Nur DU.

#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