



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

SCHNELL ABNEHMEN - DEIN AKTIONSPLAN

- Meide: Junk Food, Getreide-produkte & Zuckerhaltiges
- Bevorzuge: Hülsenfrüchte, Gemüse, Beeren, unverarbeitetes Fleisch, Fisch, Eier, Lein- & Chiasomen und Joghurt
- Bratfett: Olivenöl, Rindertalg, Weidebutter oder Kokosöl
- Iss Obst nur nach dem Sport
- Nutze Proteinpulver zum Erreichen deiner Ziele, insb. Whey Protein & Kollagen
- 5x die Woche mind. 30 Minuten Bewegung
- Jeden Tag mindestens 10.000 Schritte
- Dokumentiere Deinen Fortschritt (Bilder, Waage & Vermessen
- Stressabbau und Stressbewältigung
- Nutze Kälte, z. B. kalte Dusche am Morgen
- Such dir einen Abnehm-, bzw. Trainingspartner