



Herzlich Willkommen, Alexander!

Der erste Schritt zu deinem Wunschgewicht ist getan!

Vielen Dank für dein Vertrauen. Heute ist der erste Tag an dem wir gemeinsam an deiner Traumfigur arbeiten werden. Dein Ernährungsplan wurde von unseren Ernährungsexperten zu 100% auf dich und deine Ziele maßgeschneidert und wir wollen in den kommenden Wochen nicht nur an deinem Wunschgewicht arbeiten, sondern mit dir gemeinsam eine dauerhafte und gesunde Ernährungsumstellung ohne Hungern erlernen. Auf den folgenden Seiten erfährst du wie.

Das sind deine Helferlein für die nächsten Wochen:

1. So funktioniert dein Ernährungsplan
2. Dein Vorher-Nachher-Bild
3. Tipps & Tricks: Effektiv abnehmen
4. Dein Ernährungsplan (12 Wochen)
5. Einkaufsliste (12 Wochen)
6. Tipps & Tricks: Richtig trinken
7. Weiterempfehlen und E-Book sichern



10-18 kg
Abnehmen

DO'S & DONT'S

Beschleunige dein Abnehmen

FERTIGGERICHTE ADÉ

Selbst Kochen schmeckt und ist gesund. Eine Tatsache die während einer Diät oftmals über Erfolg und Misserfolg entscheidet. Fertiggerichte wie Pizza oder Lasagne sind oft vorgekocht, nährstoffarm und beinhalten zusätzliche Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Möchtest du dein Gewicht ernsthaft in den Griff bekommen, so musst du wissen was du isst. Die größte Kontrolle hast du wenn du selbst kochst.

Wertvolle, alltagstaugliche
Tipps & Tricks, um mit einfachen
Änderungen effektiver abzunehmen.

LEBENSMITTEL MYTHEN

Die größten Ernährungslügen

LEBENSMITTEL WÄLTEN SCHLANK

Die Lebensmittelwahl ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Die Wahl der richtigen Lebensmittel ist entscheidend für den Erfolg bei der Gewichtsabnahme. Es gibt jedoch viele Mythen, die dazu führen können, dass man sich für falsche Entscheidungen entscheidet. Ein Beispiel ist die Annahme, dass bestimmte Lebensmittel wie Obst oder Gemüse automatisch schlank machen. In Wirklichkeit ist es die Gesamtheit der Ernährung, die den Erfolg bestimmt.

LEBENSMITTEL WÄLTEN SCHLANK

Die Lebensmittelwahl ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Die Wahl der richtigen Lebensmittel ist entscheidend für den Erfolg bei der Gewichtsabnahme. Es gibt jedoch viele Mythen, die dazu führen können, dass man sich für falsche Entscheidungen entscheidet. Ein Beispiel ist die Annahme, dass bestimmte Lebensmittel wie Obst oder Gemüse automatisch schlank machen. In Wirklichkeit ist es die Gesamtheit der Ernährung, die den Erfolg bestimmt.

LEBENSMITTEL WÄLTEN SCHLANK

Die Lebensmittelwahl ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Die Wahl der richtigen Lebensmittel ist entscheidend für den Erfolg bei der Gewichtsabnahme. Es gibt jedoch viele Mythen, die dazu führen können, dass man sich für falsche Entscheidungen entscheidet. Ein Beispiel ist die Annahme, dass bestimmte Lebensmittel wie Obst oder Gemüse automatisch schlank machen. In Wirklichkeit ist es die Gesamtheit der Ernährung, die den Erfolg bestimmt.

LEBENSMITTEL WÄLTEN SCHLANK

Die Lebensmittelwahl ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Die Wahl der richtigen Lebensmittel ist entscheidend für den Erfolg bei der Gewichtsabnahme. Es gibt jedoch viele Mythen, die dazu führen können, dass man sich für falsche Entscheidungen entscheidet. Ein Beispiel ist die Annahme, dass bestimmte Lebensmittel wie Obst oder Gemüse automatisch schlank machen. In Wirklichkeit ist es die Gesamtheit der Ernährung, die den Erfolg bestimmt.

ZUSÄTZLICHE FETTKILLER

Schon gewusst?

WENIGER SÜßEN

Die Reduzierung von Süßigkeiten ist ein wichtiger Schritt bei der Gewichtsabnahme. Süßigkeiten sind oft reich an Kalorien und enthalten wenig Nährstoffe. Die Reduzierung von Süßigkeiten kann dazu beitragen, die Kalorienaufnahme zu senken und die Gesundheit zu verbessern. Es ist jedoch wichtig, dies schrittweise zu tun, um die Gewohnheiten zu ändern.

WENIGER SÜßEN

Die Reduzierung von Süßigkeiten ist ein wichtiger Schritt bei der Gewichtsabnahme. Süßigkeiten sind oft reich an Kalorien und enthalten wenig Nährstoffe. Die Reduzierung von Süßigkeiten kann dazu beitragen, die Kalorienaufnahme zu senken und die Gesundheit zu verbessern. Es ist jedoch wichtig, dies schrittweise zu tun, um die Gewohnheiten zu ändern.

WENIGER SÜßEN

Die Reduzierung von Süßigkeiten ist ein wichtiger Schritt bei der Gewichtsabnahme. Süßigkeiten sind oft reich an Kalorien und enthalten wenig Nährstoffe. Die Reduzierung von Süßigkeiten kann dazu beitragen, die Kalorienaufnahme zu senken und die Gesundheit zu verbessern. Es ist jedoch wichtig, dies schrittweise zu tun, um die Gewohnheiten zu ändern.

Freischaltung aller wirkungsvollen
Tipps & Tricks nach Planerstellung!

GESUNDE ALLTAGSSNACKS

Gesunde Sattmacher bei Heißhunger

HEIßHUNGER

Die Bekämpfung von Heißhunger ist ein wichtiger Bestandteil der Gewichtsabnahme. Heißhunger tritt oft aufgrund von Hunger oder Stress auf. Die Verwendung von gesunden Snacks kann dazu beitragen, den Hunger zu stillen und die Kalorienaufnahme zu kontrollieren. Es ist wichtig, Snacks zu wählen, die reich an Ballaststoffen und Proteinen sind.

HEIßHUNGER

Die Bekämpfung von Heißhunger ist ein wichtiger Bestandteil der Gewichtsabnahme. Heißhunger tritt oft aufgrund von Hunger oder Stress auf. Die Verwendung von gesunden Snacks kann dazu beitragen, den Hunger zu stillen und die Kalorienaufnahme zu kontrollieren. Es ist wichtig, Snacks zu wählen, die reich an Ballaststoffen und Proteinen sind.

HEIßHUNGER

Die Bekämpfung von Heißhunger ist ein wichtiger Bestandteil der Gewichtsabnahme. Heißhunger tritt oft aufgrund von Hunger oder Stress auf. Die Verwendung von gesunden Snacks kann dazu beitragen, den Hunger zu stillen und die Kalorienaufnahme zu kontrollieren. Es ist wichtig, Snacks zu wählen, die reich an Ballaststoffen und Proteinen sind.

HEIßHUNGER

Die Bekämpfung von Heißhunger ist ein wichtiger Bestandteil der Gewichtsabnahme. Heißhunger tritt oft aufgrund von Hunger oder Stress auf. Die Verwendung von gesunden Snacks kann dazu beitragen, den Hunger zu stillen und die Kalorienaufnahme zu kontrollieren. Es ist wichtig, Snacks zu wählen, die reich an Ballaststoffen und Proteinen sind.

FRÜHSTÜCK

Beeren Müsli

Veggie
 476 kcal
 5 min

ZUTATEN

- 200 g Joghurt (natur)
- 75 g Preiselbeeren
- 75 g Himbeeren
- 1 EL Honig
- 2,5 EL Haferflocken (Vollkorn)
- 8 Stück Walnüsse

MITTAGESSEN

Kurze Kochzeiten, alltagstaugliche Rezepte, keine Kalorien oder Punkte zählen (das haben wir für dich bereits erledigt)

ZUTATEN

- 1/2 Stück Paprika (rot)
- 1/2 Stück Paprika (gelb)
- 100 g Hähnchen (Brust)
- 2,5 EL Tomatenmark
- 0,5 TL Süße Sahne
- 100 g Penne (Nudeln)
- 2 Prisen Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

ZUBEREITUNG

Das gewürfelte Hähnchenfleisch in Olivenöl anbraten und die Nudeln zeitgleich nach Packungsanleitung kochen. Paprikawürfel zum Fleisch dazugeben und je nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse und Fleisch einige Minuten in der Pfanne garen lassen, einen Schuss Sahne und Tomatenmark hinzu geben und mit den gekochten Nudeln vermengen. Guten Appetit.

ABENDESSEN

Mango-Avocado-Salat

Paleo
 468 kcal
 20 min

ZUTATEN

- 1/2 Stück Mango
- 1/2 Stück Avocado
- 65 g Cocktailtomaten
- 30 g Rucola
- 1 TL Zitrone
- 2 TL Olivenöl
- 100 g Hähnchen (Brust)
- 1 TL Senf
- 1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

ZUBEREITUNG

Mango und Avocado jeweils schälen, das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und in einem Mixer zu einem Keimlings-Saft einer Handvoll Zitrusen pürieren. Die Streifen schneiden und mit dem Keimlings-Saft würzen, im Mixer pürieren. Rucola waschen und mit dem Keimlings-Saft waschen und mit dem Keimlings-Saft waschen und mit dem Keimlings-Saft waschen. Tomaten, Rucola, Mango, Avocado und Hühnerbrust miteinander mischen. Mit den restlichen Zutaten abschmecken und genießen. Guten Appetit.

VORMITTAGSSNACK

Bananen Eiweißshake

Veggie
 274 kcal
 5 min

ZUTATEN

- 100 g Banane
- 150 g Magerquark (<10% Fett)
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG

Die Banane schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Magerquark, Honig und 300ml Wasser in einen Mixer geben und pürieren. Guten Appetit.

NACHMITTAGSSNACK

Erdbeer-Reiswaffel

Vegan
 152 kcal
 3 min

ZUTATEN

- 4 Scheiben Reiswaffeln
- 2 TL Erdbeermarmelade (100% Frucht)

ZUBEREITUNG

Reiswaffeln mit Marmelade bestreichen und anschließend zusammenklappen. Guten Appetit.

Einfache, leckere Gerichte, die Tag für Tag auf dein Abnehmziel und deine optimale Aufnahme von Mikro- und Makronährstoffen abgestimmt sind.

Naschkatzen haben nichts zu befürchten, denn auch Naschi-Snacks gehören zu deinem Plan dazu.

Auf Wunsch ausgerichtet auf besondere Ernährungsweisen (z.B. vegan, vegetarisch, Paleo) und Intoleranzen (z.B. Laktose, Gluten).

EINKAUFLISTE WOCHE 1

OBST & GEMÜSE

- | | | | |
|---|-----------------|---------------------------------|--------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 Stück | Avocado | <input type="checkbox"/> 1 Bund | Petersilie |
| <input checked="" type="checkbox"/> 4 Stück | Bananen | <input type="checkbox"/> 2 TL | Chillipulver |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3 Stück | Äpfel | <input type="checkbox"/> 4 TL | Currypulver |
| <input checked="" type="checkbox"/> 200 g | Himbeeren | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 300 g | Cocktailtomaten | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 150 g | Kartoffeln | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 Stück | Salatgurke | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 2 Stück | Zucchini | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3 Stück | Paprika (rot) | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 4 Stück | Rote Zwiebeln | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 200 g | Rote Linsen | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 250 g | Grüne Bohnen | | |

FLEISCH & FISCH

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> 250 g | Hackfleisch (gemischt) |
| <input type="checkbox"/> 300 g | Putenbrust |
| <input type="checkbox"/> 75 g | Putensalami |
| <input type="checkbox"/> 100 g | Schweineschinken |
| <input type="checkbox"/> 300 g | Lachsfilet |
| <input type="checkbox"/> 200 g | Thunfisch (Dose) |

GETREIDE & BACKWAREN

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> 250 g | Basmati-Reis |
| <input type="checkbox"/> 200 g | Penne Nudeln (Vollkorn) |
| <input type="checkbox"/> 150 g | Couscous |
| <input type="checkbox"/> 8 Scheiben | Roggenbrot (Vollkorn) |
| <input type="checkbox"/> 6 Scheiben | Knäckebrötchen |
| <input type="checkbox"/> 200 g | Vollkornmüsli |
| <input type="checkbox"/> 200 g | Haferflocken |

MILCHPRODUKTE

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> 50 g | Kräuterfrischkäse |
| <input type="checkbox"/> 200 g | Körniger Frischkäse |
| <input type="checkbox"/> 200 g | Mozzarella |
| <input type="checkbox"/> 150 g | Parmesan |
| <input type="checkbox"/> 800 g | Magerquark (<10% Fett) |

Wöchentliche Einkaufslisten
erleichtern deine Kochplanung.
Einmal einkaufen und loslegen.

Alle Zutaten werden übersichtlich
nach der typischen Supermarkt-
Regalaufteilung kategorisiert.

Bequem ausdrucken und beim
Einkaufen abhaken oder
jederzeit auf deinem Computer
oder Smartphone einsehen

EINKAUFLISTE WOCHE 2

OBST & GEMÜSE

- | | | | |
|----------------------------------|-----------------|---------------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> 1 Stück | Avocado | <input type="checkbox"/> 1 Bund | Petersilie |
| <input type="checkbox"/> 4 Stück | Bananen | <input type="checkbox"/> 2 TL | Chillipulver |
| <input type="checkbox"/> 3 Stück | Äpfel | <input type="checkbox"/> 4 TL | Currypulver |
| <input type="checkbox"/> 200 g | Himbeeren | | |
| <input type="checkbox"/> 300 g | Cocktailtomaten | | |
| <input type="checkbox"/> 150 g | Kartoffeln | | |
| <input type="checkbox"/> 1 Stück | Salatgurke | | |
| <input type="checkbox"/> 2 Stück | Zucchini | | |
| <input type="checkbox"/> 3 Stück | Paprika (rot) | | |
| <input type="checkbox"/> 4 Stück | Rote Zwiebeln | | |
| <input type="checkbox"/> 200 g | Rote Linsen | | |
| <input type="checkbox"/> 250 g | Grüne Bohnen | | |

FLEISCH & FISCH

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> 250 g | Hackfleisch (gemischt) |
| <input type="checkbox"/> 300 g | Putenbrust |
| <input type="checkbox"/> 75 g | Putensalami |
| <input type="checkbox"/> 100 g | Schweineschinken |
| <input type="checkbox"/> 300 g | Lachsfilet |
| <input type="checkbox"/> 200 g | Thunfisch (Dose) |

GETREIDE & BACKWAREN

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> 250 g | Basmati-Reis |
| <input type="checkbox"/> 200 g | Penne Nudeln (Vollkorn) |
| <input type="checkbox"/> 150 g | Couscous |
| <input type="checkbox"/> 8 Scheiben | Roggenbrot (Vollkorn) |
| <input type="checkbox"/> 6 Scheiben | Knäckebrötchen |
| <input type="checkbox"/> 200 g | Vollkornmüsli |
| <input type="checkbox"/> 200 g | Haferflocken |

MILCHPRODUKTE

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> 50 g | Kräuterfrischkäse |
| <input type="checkbox"/> 200 g | Körniger Frischkäse |
| <input type="checkbox"/> 200 g | Mozzarella |
| <input type="checkbox"/> 150 g | Parmesan |
| <input type="checkbox"/> 800 g | Magerquark (<10% Fett) |

Freischaltung aller
Einkaufslisten
nach Planerstellung

ZITRONENWASSER (250ML)

Mit Vitamin C dem Fett an den Kragen



Vegan



18 kcal



3 min

VORTEILE

Zitronen haben viel Magnesium und Vitamin C. Mit Hilfe von Vitamin C produziert unser Körper das wichtige Hormon Noradrenalin, welches uns dabei hilft Fett aus Fettzellen zu lösen. Zubereitung: In ein Glas warmes Wasser (250ml) eine halbe Zitrone auspressen und am morgen auf nüchternen Magen trinken. Dies kann bis zu 100 Extrakalorien am Tag verbrennen. Tipp: Kein kochendes Wasser verwenden. Dieses kann das empfindliche Vitamin-C zerstören und den Effekt mindern.

Trinken ist ein Hauptbestandteil gesunder Ernährung. Hier bekommst du wertvolle Tipps & Tricks zu Getränken und Trinkverhalten, die dein Abnehmen begünstigen oder hemmen.

SO TRINKT MAN RICHTIG

Der Teufel steckt im Detail

- 1. WASSER WILIG SAUBER WERDEN**
Es ist eine sehr wichtige Ernährungsempfehlung, getrunken zu werden. Trinken ist ein wichtiger Teil der Ernährung und sollte nicht als Nebenprodukt und mögliche Nebenwirkungen angesehen werden.
- 2. WASSER WILIG SAUBER WERDEN**
Es ist eine sehr wichtige Ernährungsempfehlung, getrunken zu werden. Trinken ist ein wichtiger Teil der Ernährung und sollte nicht als Nebenprodukt und mögliche Nebenwirkungen angesehen werden.
- 3. WASSER WILIG SAUBER WERDEN**
Es ist eine sehr wichtige Ernährungsempfehlung, getrunken zu werden. Trinken ist ein wichtiger Teil der Ernährung und sollte nicht als Nebenprodukt und mögliche Nebenwirkungen angesehen werden.
- 4. WASSER WILIG SAUBER WERDEN**
Es ist eine sehr wichtige Ernährungsempfehlung, getrunken zu werden. Trinken ist ein wichtiger Teil der Ernährung und sollte nicht als Nebenprodukt und mögliche Nebenwirkungen angesehen werden.

FLÜSSIGES HÜFTGOLD

Nur staunen, nicht trinken

- 1. WASSER WILIG SAUBER WERDEN**
Es ist eine sehr wichtige Ernährungsempfehlung, getrunken zu werden. Trinken ist ein wichtiger Teil der Ernährung und sollte nicht als Nebenprodukt und mögliche Nebenwirkungen angesehen werden.
- 2. WASSER WILIG SAUBER WERDEN**
Es ist eine sehr wichtige Ernährungsempfehlung, getrunken zu werden. Trinken ist ein wichtiger Teil der Ernährung und sollte nicht als Nebenprodukt und mögliche Nebenwirkungen angesehen werden.
- 3. WASSER WILIG SAUBER WERDEN**
Es ist eine sehr wichtige Ernährungsempfehlung, getrunken zu werden. Trinken ist ein wichtiger Teil der Ernährung und sollte nicht als Nebenprodukt und mögliche Nebenwirkungen angesehen werden.
- 4. WASSER WILIG SAUBER WERDEN**
Es ist eine sehr wichtige Ernährungsempfehlung, getrunken zu werden. Trinken ist ein wichtiger Teil der Ernährung und sollte nicht als Nebenprodukt und mögliche Nebenwirkungen angesehen werden.

Freischaltung aller Tipps & Tricks nach Planerstellung



1.

WARM
UP



1 X CROSS STEP JACKS

16 Wdh (8 pro Bein)

2.

WARM
UP



Erhalte jede Woche auf dich
zugeschnittene Trainingszirkel
um dein Ziel zu erreichen.

3.

WARM
UP



1 X MARCH JACKS

16 Wdh (8 pro Bein)

4.



3 X SQUATS

20 Wdh

5.



3 X LUNGES

20 Wdh (10 pro Bein)

6.



3 X AIR BIKE CRUNCHES

16 Wdh (8 pro Bein)

Ausführliche Übungsdetails
sowie Tipps und Tricks zu
allen Übungen.



Professionelles Bildmaterial
hilft dir bei der korrekten
Übungsausführung.



Lerne welche Übungen
deine Muskelgruppen
beanspruchen.

SIDE PLANK RAISE

Bewegungsablauf

Startposition: Lege dich seitlich auf den Boden und stütze dich dabei mit deinem Unterarm direkt unter deiner Schulter ab. Die Füße liegen zusammen und der andere Arm liegt auf dem Oberschenkel.

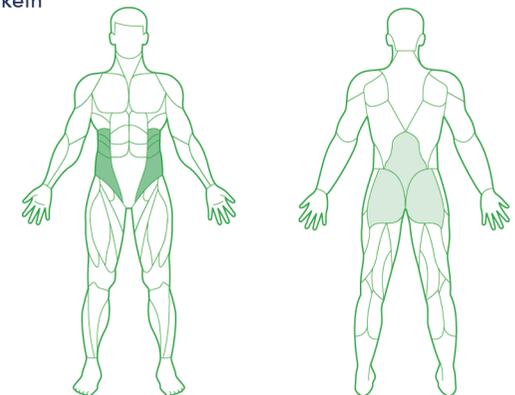
Bewegung: Hebe nun deine Hüfte nach oben, sodass nur noch dein Unterarm und deine Fußseite Bodenkontakt haben. Halte diese Position. Senke deine Hüfte nun langsam wieder.

Endposition: Eine Wiederholung ist beendet, wenn deine Hüfte wieder auf dem Boden liegt. Führe die Übung erneut auf der anderen Seite aus.

Tipps

- Körper bildet von Kopf bis Fuß eine gerade Linie
- Beine bleiben durchgestreckt
- Für Fortgeschrittene: Halte die Position so lang du kannst

Muskeln





Starte noch heute deine eigene Erfolgsgeschichte.
Fühle dich fitter und wohler in deiner Haut!



Julia K., 28 Jahre

- 13 kg

“Bislang ist keine Diät auf meine persönlichen Bedürfnisse eingegangen. Upfit ist anders, denn zum ersten Mal stehe ich mit meinen Zielen im Vordergrund. Selbst meine vegane Ernährungsweise und Allergien wurde in den leckeren Rezepten berücksichtigt.”

Bauch -8cm

Taille -5cm

Beine -4cm

- ✓ 96% Kundenzufriedenheit
27% übertreffen Abnahmeziel
- ✓ Über 23.700 Kilogramm sind bereits mit Upfit gepurzelt
- ✓ Wissenschaftlich fundiert
und 100% maßgeschneidert

