

Mahlzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Snack (optional)							
Abendessen							

Vorgaben & Regeln für deinen Abnehmerfolg

Ein Schummel-Tag pro Woche: An einem Tag in der Woche darfst du essen und trinken, was du willst. Du kannst dann all die Dinge genießen, die du in der Woche vielleicht vermisst hast. Allerdings solltest du auch nicht alles wahllos in dich hineinstopfen, sondern nur das essen, worauf du wirklich Appetit hast. Am besten eignet sich dafür ein Tag am Wochenende. Geh mit Freunden entspannt ins Restaurant oder mach es dir zu Hause gemütlich. Kurzum: Genieß dein Essen, aber übertreib es nicht.

Vergiss nicht, deinen Schummel-Tag in deinem Ernährungsplan zu markieren. Du musst dir an diesem Tag dein Essen nicht eintragen, kannst es aber freiwillig tun, wenn du einen besseren Überblick über deine Schummel-Mahlzeiten bekommen willst. An den anderen 6 Tagen der Woche solltest du dich stets an die Vorgaben deines Ernährungsplans halten.

Die wichtigsten Regeln für deinen Abnehmerfolg

1. Trink täglich mind. 2 l Wasser
2. Verzichte auf Alkohol
3. Iss viel Gemüse und Obst
4. Hab immer die „richtigen“ Lebensmittel im Haus
5. Iss bewusst und stopf dich nicht voll
6. Trink nur kalorienarme Getränke
7. Frühstücke immer ausreichend
8. Plane deine Mahlzeiten

Weitere Tipps für erfolgreiches Abnehmen

- Trink zusätzlich zum Wasser 1 l Tee am Tag (grüner Tee, Früchtetee, Pfefferminztee, etc.)
- Mehr Bewegung im Alltag (Spazieren gehen, die Treppe statt dem Lift nehmen, das Rad nutzen anstatt das Auto, geh kurze Strecken zu Fuß)
- Sei immer vorbereitet und nimm dir möglichst viel Zeit für deine Mahlzeiten. Du solltest dein Essen in vollen Zügen und ohne Ablenkung genießen