



Faufttierdiät

Inhalt

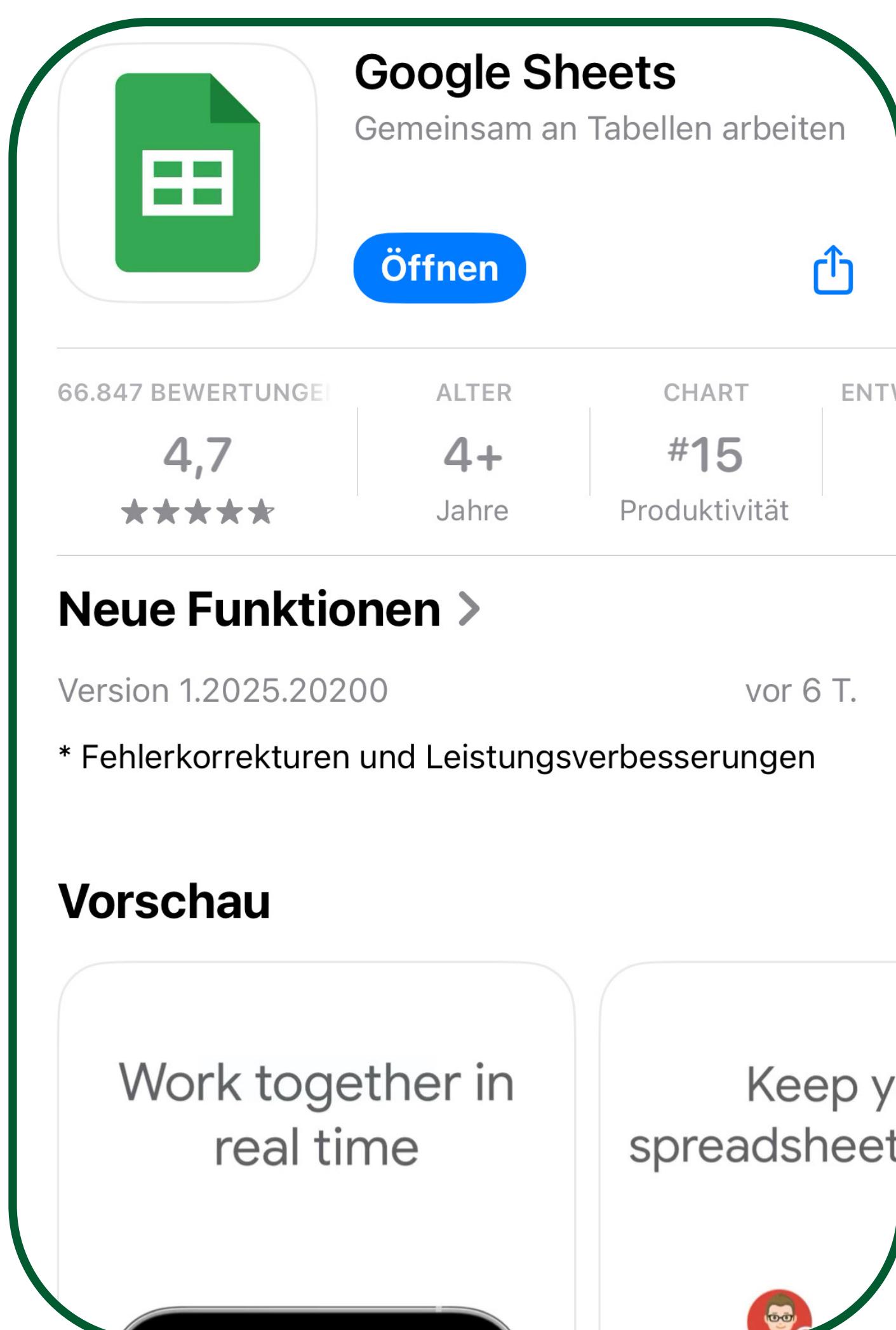
Bevor du startest	3
Wie funktioniert die Faultierdiät	7
Einkaufen	8
Kochen & Würzen	9
Austauschen, Aufteilen, Ändern	10
Zusätzliche Lebensmittel	13
Krafttraining & Cardio	15
Supplements	18
Diätdauer	19
Einstellung zur Diät	19
Die Ernährungspläne	21
Startlevel	25
Diätstart, Verlauf & FTD Rechner	29
Der Einkaufshelfer	37
Ende der Diät	42
Häufig gestellte Fragen	45



Bevor du startest

Bevor du mit der Faultierdiät loslegst, kannst du dir schon einmal deinen **Faultierrechner und Einkaufshelfer auf dein Smartphone ziehen**. Folge dazu einfach dieser Schritt für Schritt Anleitung.

1. Falls du die Google Sheets App noch nicht auf deinem Smartphone hast, lade sie dir kostenlos aus deinem App Store herunter und installiere sie.



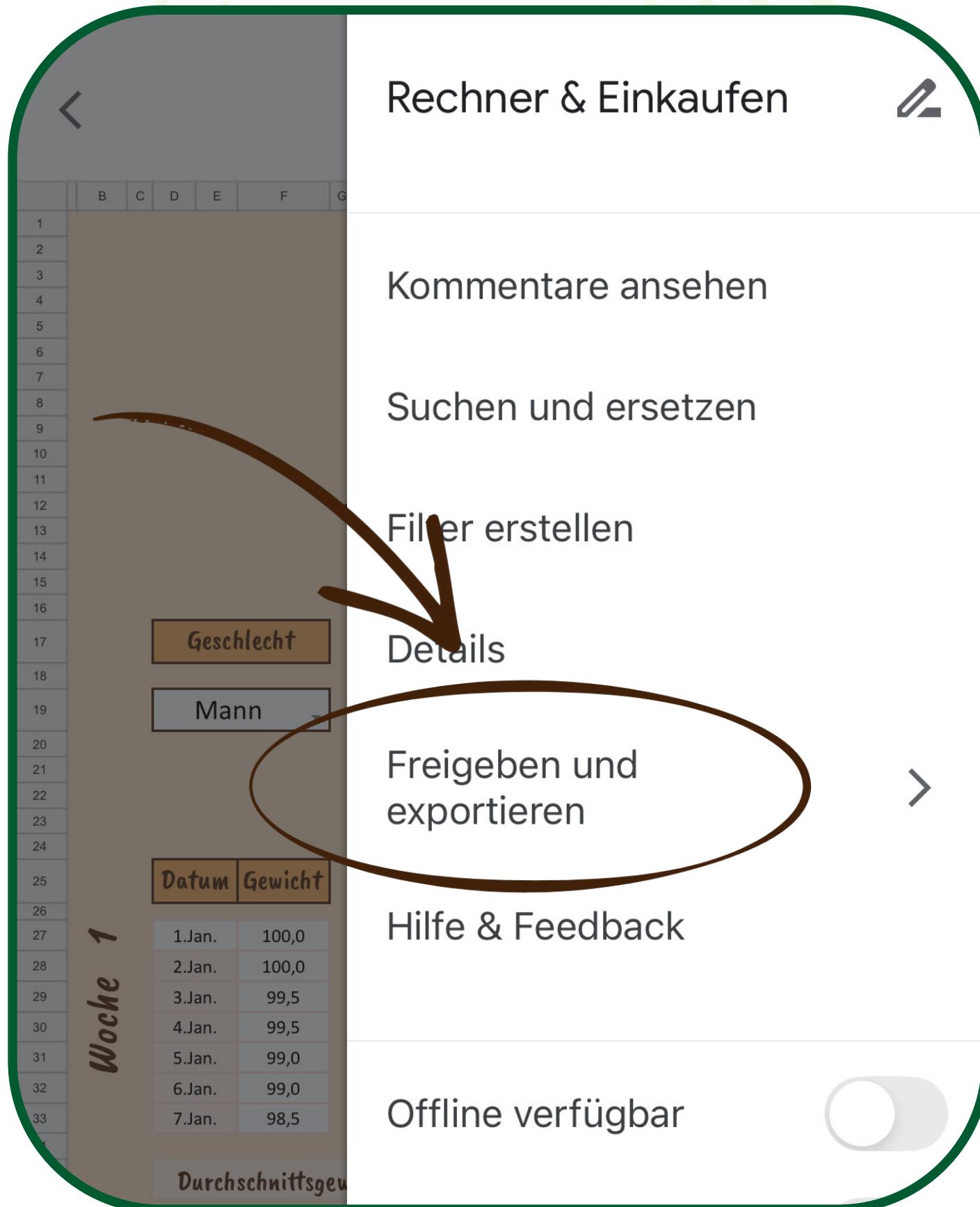
2. Klicke auf das Faultier-Logo. Jetzt sollte sich automatisch die Google Tabellen App auf deinem Smartphone öffnen. Falls sich nichts öffnet, verwende bitte einen anderen PDF Reader.



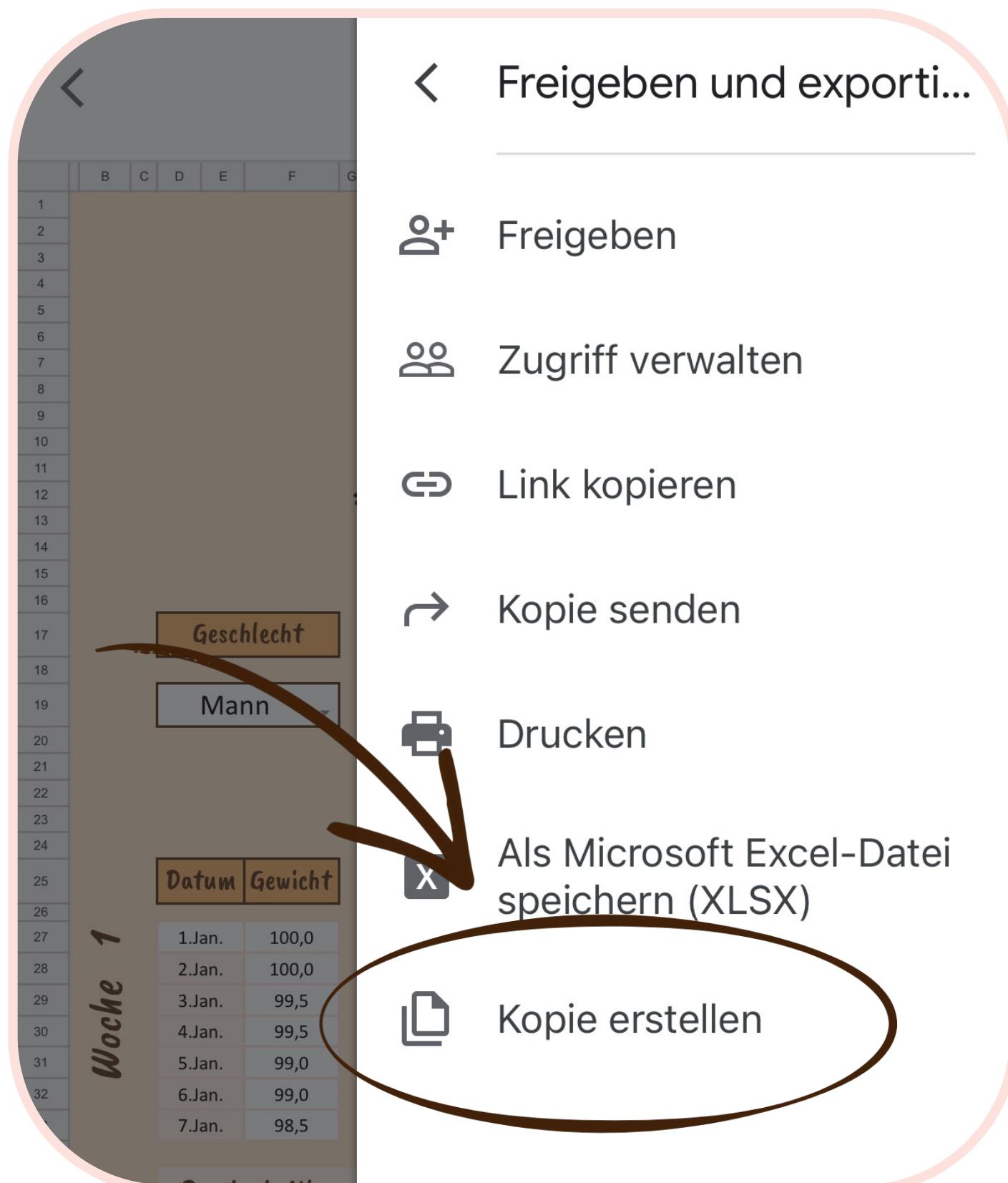
Wichtig: Das ist nicht deine Version des Rechners und des Einkaufshelfers Du musst eine Kopie erstellen. Wie du das machst, zeig ich dir in den nächsten Schritten!



3. Klicke auf die drei Punkte in der rechten oberen Ecke.



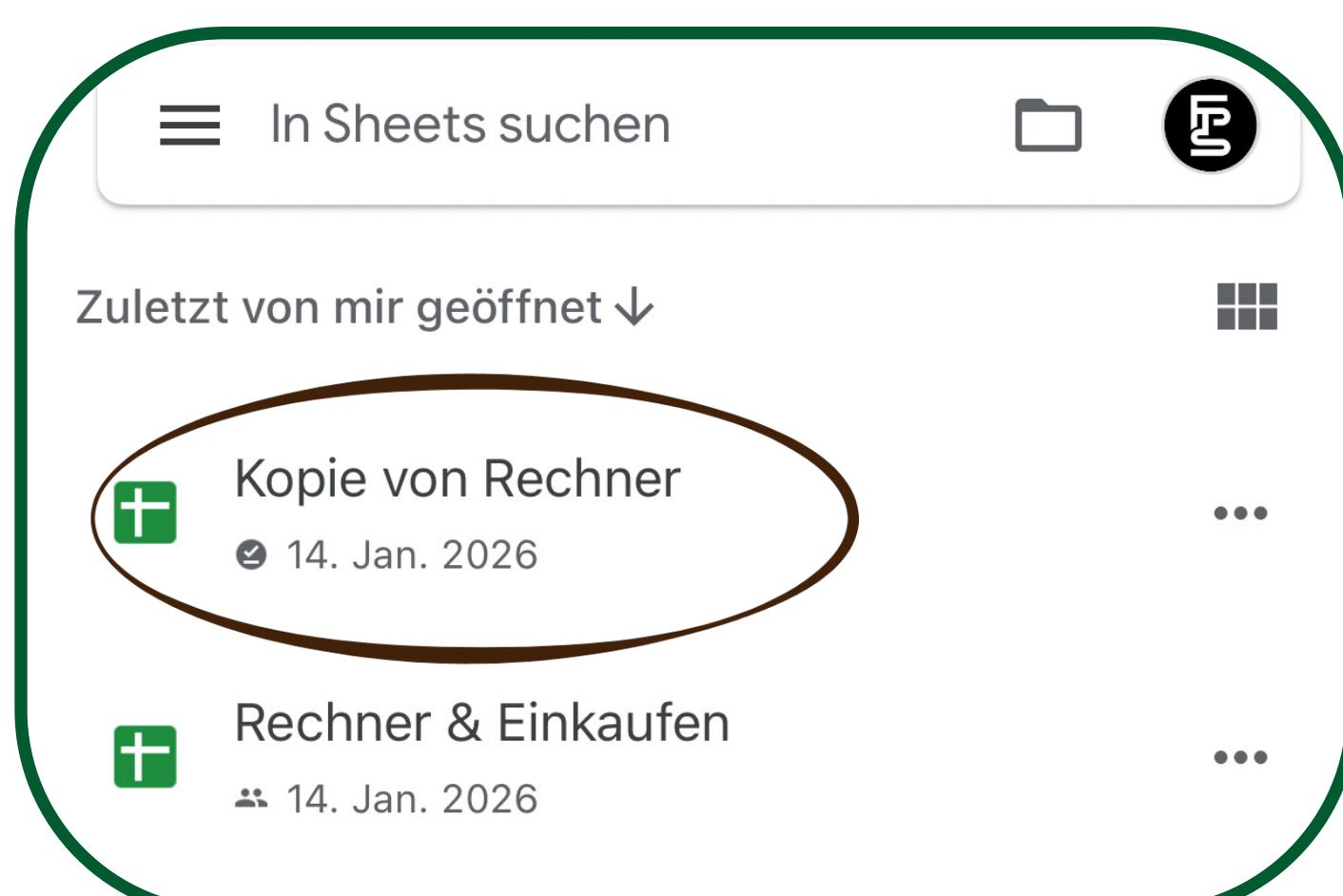
4. Klicke in dem sich öffnenden Menü auf "Freigeben und exportieren".



5. Anschließend klickst du auf "Kopie erstellen"

Wenn du auf Kopie erstellen geklickt hast, öffnet sich automatisch "deine" Datei, die du jetzt frei nutzen und bearbeiten kannst.

Nachdem du die App geschlossen hast, kommst du wieder in dein Programm, indem du in der App wieder auf "Kopie von Rechner" klickst.



Wie der Rechner und der Einkaufshelfer verwendet wird, besprechen wir in einem späteren Kapitel. Jetzt starten wir erstmal mit den Grundsätzen der Faultierdiät!



Wie funktioniert die Faultierdiät

Die Faultierdiät ist aus 5 Leveln aufgebaut. Jedes dieser Level entspricht einer gewissen Kalorienzahl. Dabei sinken die Kalorien in 300kcal Schritten von 2700kcal (Männer) bzw. 2400kcal (Frauen) bis auf 1500kcal bzw. 1200kcal.

Achtung: Ich empfele auf keinen Fall länger als maximal 2-3 Wochen auf Level 5 zu bleiben! Eine so geringe Kalorienzufuhr ist nicht gesund!

Zu jedem dieser Level erhältst du 10 Ernährungspläne, die genau angeben, was du einkaufst und kochst. Dabei kannst du aus den Ernährungsplänen eines Levels ganz frei wählen und die Tage so zusammenstellen, wie du es möchtest!

Zunächst trägst du deine Erhaltungskalorien in deinen Rechner ein (dazu gleich mehr) und die Faultierdiät bestimmt dein Startlevel.

Anschließend suchst du dir aus den Plänen deines Startlevels aus, welche Tage dir gefallen, kaufst die benötigten Lebensmittel ein und dann kanns auch schon losgehen.



Einkaufen



Alle in den Ernährungsplänen aufgeführten Lebensmittel findest du bei REWE. Ich empfehle dir, immer für mehrere Tage (2-7) einzukaufen. Die meisten verwendeten Lebensmittel sind lang genug haltbar und so kommst du nie in die missliche Lage, keine passenden Lebensmittel im Haus zu haben. Dabei hilft dir übrigens der Einkaufshelfer, den wir später noch besprechen!

Falls dein REWE die gewünschten Lebensmittel mal nicht haben sollte, was sehr unwahrscheinlich ist, empfehle ich dir, nach einem sogenannten REWE Center in deiner Nähe zu googlen, die haben stets alles was du brauchst.

Im allerschlimmsten Fall ist es sogar möglich, die gewünschten Lebensmittel über REWEs Onlineportal zu bestellen. Das sollte aber wirklich die letzte Option sein. Manche Produkte wie das Ruf Classic Porridge oder Weetabix sind ebenso bei Amazon zu finden.

Wenn du clever und vorausschauend einkaufst, solltest du jedoch keine Probleme haben, alle benötigten Lebensmittel im Haus zu haben.



Kochen & Würzen

Beim Zubereiten der Mahlzeiten gibt es wenig zu beachten. Alles ist so simpel wie möglich gehalten, um dir unnötige Arbeit zu ersparen. Du kannst dein Essen vorkochen oder alles frisch zubereiten, ganz wie du möchtest.

Was ich dir empfehle: gerade auf höheren Leveln werden Lebensmittel häufiger aufgeteilt, sprich du teilst eine 400g Packung Hähnchen oder eine 750g Packung Gemüse auf zwei Mahlzeiten auf (dabei muss man nicht exakt 50/50 aufteilen, grob reicht völlig). Da ergibt es natürlich Sinn, die gesamte Menge auf einmal zuzubereiten, um Zeit und zu sparen.

Du kannst über die ganze Faultierdiät hinweg (nahezu) kalorienfreie Zusätze wie Gewürze, Kräuter, Flavorpulver und Süßstoff verwenden, aber bedenke: je schmackhafter das Essen ist, gerade wenn man schon eine Weile Diät gehalten hat, desto problematischer kann es für dich und deinen Appetit werden.

Du musst abwägen, wie viel Geschmack du noch "verträgst". Wirst du stark von Appetit geplagt, ist es sinnvoller, die Gewürze aufs Nötigste zu be-

schränken und keine bzw. wenig Flavorpulver und Süßstoff zu verwenden. Mach dir im Vorfeld nicht zu viele Gedanken, das richtige Maß ergibt sich sehr schnell in der Praxis durch ausprobieren.

Austauschen, Aufteilen, Ändern

Die Mahlzeiten, wie sie auf den Ernährungsplänen angegeben sind, sind nicht fest! Du darfst sowohl die Reihenfolge innerhalb eines Tagesplans ändern, als auch Mahlzeiten aufteilen!

Zum Beispiel isst du lieber die Frühstücksmahlzeit am Abend und das Abendessen morgens? Kein Problem!

Du brauchst keine Snacks und isst lieber mehr bei den Hauptmahlzeiten? Auch kein Problem!

Du isst lieber 5 Mahlzeiten und möchtest deswegen Mahlzeiten aufteilen? Klar, wieso nicht!

Du kannst sogar aus den angegebenen Lebensmitteln eines Tages andere Mahlzeiten zusammenstellen.

Wichtig ist vor allem, dass alle Lebensmittel eines

Tagesplans gegessen werden, die Details sind nicht so wichtig und werden nicht über deinen Diäterfolg entscheiden.

Optimal wären insgesamt drei Proteingaben über den Tag verteilt, das heißt drei Mahlzeiten, die entweder Fleisch, Tofu oder ein Milchprodukt enthalten. Falls das nicht immer klappen sollte, ist das jedoch auch kein Weltuntergang!

Ebenso musst du auch nicht alle Ernährungspläne eines Levels nutzen! Prinzipiell reicht ein einziger Tag, den du immer wieder verwendest. Natürlich hast du beim Verwenden mehrerer Tage den Vorteil, dass das Essen abwechslungsreicher und gesünder ist.

Zusätzlich profitierst du von den unterschiedlichen Makronährstoffverteilungen der unterschiedlichen Tage. Manche Tage haben mehr Kohlenhydrate, damit du gute Trainingsleistungen erbringen kannst, manche Tage mehr Fett, damit du gesund bleibst.

Nochmal: Du musst nicht alle Tage nutzen und die Reihenfolge ist auch egal! So könntest du z.B. in einer Woche vier Mal Tag 1 und drei Mal Tag 4 verwenden. Gar kein Problem!



Nun zu den Änderungen.

Prinzipiell kannst du Änderungen bezüglich der Lebensmittel vornehmen, ja. Aber dir sollte auch klar sein, dass damit das Konzept der Diät etwas verloren geht.

Das Ziel war ja eine möglichst einfache Diät ohne Makros Zählen, Abwiegen etc. Außerdem kann ich beim Austausch der Lebensmittel, wie z.B. Gemüse gegen kaloriendichtere Lebensmittel, wie Eis oder Proteinriegel, nicht versprechen, dass du ausreichend gesättigt bist!

Falls du es dennoch machen möchtest, kein Problem!

Bitte stell mittels einer Kalorienzähl-App sicher, dass die getauschten Lebensmittel den gleichen Kaloriengehalt aufweisen!

Falls du stark proteinhaltige Lebensmittel wie Fleisch oder Milchprodukte tauschen möchtest, dann bitte nur gegen andere stark proteinhaltige Lebensmittel.

Daselbe gilt für Produkte aus einem anderen Supermarkt. Ja, du kannst ähnliche Produkte von einem anderen Supermarktholen, aber das erfordert mehr

Aufwand, um die Produkte miteinander zu vergleichen.

Je mehr Aufwand, desto wahrscheinlicher ist es, dass sich Fehler einschleichen und das Konzept der Diät verloren geht. Daher ist es immer am besten, sich so gut es geht an die Vorgaben zu halten.

Im Endeffekt sei soviel gesagt, je mehr Erfahrung du mit der Faultierdiät hast, desto flexibler kannst du auch werden.



Zusätzliche Lebensmittel

Zu deinen regulären Tagesplänen kannst du auch Dinge zusätzlich essen, solange diese immer der gleichen Kalorienzahl entsprechen. Das ist enorm wichtig!

Das bedeutet, dass zum Beispiel der tägliche Kaffee mit einem Schuss Milch und einem Würfel Zucker

kein Problem ist, da du jeden Tag diesen Kaffee trinkst und damit eine Verschiebung der Kalorienzahl um einen immer gleichen Wert vornimmst.

Das ist eine sogenannte **“systematischer Abweichung”**, d.h. die Kalorienzahlen von den Ernährungsplänen stimmen zwar nicht mehr exakt, aber sie werden nur um den immer gleichen Wert verschoben. Und weil der Wert immer gleich ist, ist es für deinen Fortschritt nicht relevant und kann ignoriert werden!

.

Falls du gar nicht auf etwas Süßes etc. verzichten kannst, kannst du das auch einbauen. Auch hier ist wieder wichtig, dass es sich dabei um die immer gleiche Kalorienzahl handelt!

Zum Beispiel möchtest du jeden Tag ein Snickers, was etwa 250kcal entspricht, essen. Dann solltest du jeden Tag ein Snickers, bzw. 250kcal zusätzlich essen! Das kannst du bei Bedarf über die ganze Diätdauer hinweg so handhaben.

Wichtig ist nur, dass der Zusatz, den du isst immer der gleichen Kalorienzahl entspricht, denn nur so kann das System der Faultierdiät funktionieren!



Krafttraining & Cardio

Für die Faultierdiät ist es nicht unbedingt nötig, regelmäßig Krafttraining und/oder Cardio zu machen. Aber natürlich hilft dir besonders Krafttraining, einen athletischen Look zu behalten oder zu erreichen.

Ich empfehle dir ein sinnvoll gestaltetes, progressives Training, um die besten Ergebnisse zu erzielen!

Falls du dir unsicher bezüglich des Krafttrainings bist, kannst du dich gerne auf meiner Instagramseite oder bei anderen verlässlichen Quellen einlesen.

Wenn dir das zu viel Aufwand ist, biete ich auch fertige Programme in meinem Shop an. Jedes andere sinnvoll gestaltete Programm ist aber genauso geeignet!

Cardio ist definitiv kein Muss während der Diät, sondern eine Option! Wichtig ist nur, dass du die Menge an Cardiotraining über den Verlauf der Diät konstant hältst oder erhöhest.

Deshalb steig nicht gleich mit einer enormen Menge ein, falls du Cardio machen möchtest. Grund hierfür ist, dass Cardio den Kalorienverbrauch beeinflusst und bei zu starken Schwankungen der Cardiomenge die Kalorienaufnahme, bzw. der Gewichtsverlauf, schwerer gesteuert werden kann.

Beispiel: Du bist auf Level 2 und machst 6 Mal pro Woche 30 Minuten Cardio.

Dein Gewicht stagniert und der Faultierrechner sagt, du sollst aufs nächste Level wechseln, was du dann auch machst.

Auf Level 3 machst du nur noch 1 Mal pro Woche 20 Minuten Cardio, also viel weniger als zuvor.

Der Wechsel auf das nächste Level, und die damit reduzierte Kalorienmenge, werden durch das ebenso verringerte Cardiotraining ausgeglichen.

Dein Gewicht stagniert also wieder, trotz geringerer Kalorienaufnahme.

Du wechselst zu Level 4 und beginnst wieder mit 6 Mal pro Woche Cardio. Du verlierst zu schnell Gewicht und musst in der kommenden Woche zurück auf Level 3.

Wie du siehst, ist das ein auf und ab, was du vermeiden solltest.

Deswegen: Wenn du Cardio machen möchtest, fang langsam an. Es ist auch völlig in Ordnung, Cardio erst nach ein paar Wochen Diät dazuzunehmen!

Was ich dir empfehle: Achte darauf, dass deine Alltagsaktivität nicht zu sehr abnimmt, gerade später in der Diät, wenn du vielleicht schon etwas erschöpft bist.

Ein Fitness Tracker mit Schrittzähler Funktion kann da eine sehr gute Hilfe sein. Aber bitte mach dich damit nicht verrückt! Tägliche Schwankungen der Aktivität sind völlig normal.

Du solltest nur aufmerksam werden, wenn deine Schrittzahl z.B. zu Anfang der Diät immer im Bereich von 8-10.000 war, und jetzt regelmäßig nur noch um 3000 herum schwankt.

Supplements

Während der Faultierdiät empfehle ich dir ein Omega 3 bzw. Fischöl Supplement. Dabei sind 3 Gramm Fischöl pro Tag völlig ausreichend. Aber es ist auch wirklich kein Muss!

Ebenso ergibt für die meisten ein Vitamin D3/K2 Kombiproduct Sinn. Dabei sind 4-5000 Einheiten Vitamin D und 200ug Vitamin K empfehlenswert.

Alles was darüber hinausgeht wie Creatin, Kollagen etc. ist optional.

Wichtig ist nur, dass du, falls du mit der Creatineinnahme beginnen möchtest, **eine Woche vor Diätsstart** damit anfängst. Creatin kann zu Wassereinelagerungen im Muskel führen und dadurch deinen Gewichtsverlauf verzerren!



Diätdauer

Die Faultierdiät hat keine feste Mindestdauer. Du kannst die Diät so lange durchführen, bis du dein Gewichtsziel erreicht hast oder maximal 4 Wochen auf dem höchsten Level warst. Länger solltest du nicht auf so einem niedrigen Kalorienlevel bleiben!

Die Maximaldauer der Diät ist 24 Wochen. Danach solltest du eine längere Pause von mindestens 3 Wochen einlegen, bei der du Erhaltungskalorien zuführst, bevor du weiter Diät hältst!

Einstellung zur Diät

Wie du später in den Plänen sehen kannst, wiederholen sich die Mahlzeiten oft und die Lebensmittelauswahl ist recht überschaubar, beinhaltet aber alles was du brauchst!

Ziel des Diätkonzepts ist es, in einen gewissen Trott zu kommen und etwas Abstand vom ganzen Ernährungsstress zu gewinnen. Im Optimalfall denkst du nicht mehr über Ernährung nach als nötig. Sprich: Tage aussuchen, Einkaufen, Essen, fertig.

Aus dem gleichen Grund sind auch keine „Cheat Days“ oder ähnliche Sachen vorgesehen. Die Gedankenspirale aus „Oh was esse ich am Cheat Day?“, der Planung, dem freudigen Erwarten des Cheat Days und der Enttäuschung danach, wenn alles aufgegessen ist, bringt dich nicht weiter und führt eher zu gestörtem Essverhalten als zu langfristiger gesunder Ernährung.

Akzeptiere, dass für die Dauer der Diät Essen etwas ist, was dich zu deinem Ziel bringt, keine emotionale Stütze oder Freizeitbeschäftigung.

Mit dieser Herangehensweise wirst du nicht nur stressfreier Diät halten, sondern auch garantiert Erfolg haben! Zusätzlich genießt du durch das Einüben einer gesunden Ernährung die Vorteile dieser Diät, selbst nachdem sie beendet ist!



Die Ernährungspläne

In deinen Download Dateien findest du sowohl die schöner gestalteten Ernährungspläne, als auch die schwarz-weiß Versionen mit reduziertem Design, falls du die Ernährungspläne ausdrücken möchtest. So verbrauchst du nicht unnötig Tinte.

Level I Tag 1	
Frühstück	500g jal Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix 57g P 40g KH 3g F 460 kcal
Mittagessen	180g Salakis Feta Light 250g REWE Cherry Tomaten 2 EL Balsamico Essig 1 EL Olivenöl 37g P 15g KH 30g F 487 kcal
Abendessen	500g Frosto Bami Goreng 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten 34g P 66g KH 23g F 624 kcal
Snacks	200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln 1 Banane 100g REWE Bio Reiswaffeln 37g P 117g KH 23g F 826 kcal
Gesamt: 165g P 239g KH 78g F 2397 kcal	

Level I Tag 1	
Frühstück	500g jal Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix 57g P 40g KH 3g F 460 kcal
Mittagessen	180g Salakis Feta Light 250g REWE Cherry Tomaten 2 EL Balsamico Essig 1 EL Olivenöl 37g P 15g KH 30g F 487 kcal
Abendessen	500g Frosto Bami Goreng 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten 34g P 66g KH 23g F 624 kcal
Snacks	200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln 1 Banane 100g REWE Bio Reiswaffeln 37g P 117g KH 23g F 826 kcal
Gesamt: 165g P 239g KH 78g F 2397 kcal	

Die Ernährungspläne sind eigentlich selbsterklärend.

Ganz oben siehst du immer für welches Level der entsprechende Ernährungsplan ist, rechts daneben siehst du die Nummer des Tages.

Level I Tag I

Frühstück	500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	57g P 40g KH 3g F 460 kcal
Mittagessen	180g Salakis Feta Light 250g REWE Cherry Tomaten 2 EL Balsamico Essig 1 EL Olivenöl	37g P 15g KH 30g F 487 kcal
Abendessen	500g Frosto Bami Goreng 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	34g P 66g KH 23g F 624 kcal
Snacks	200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln 1 Banane 100g REWE Bio Reiswaffeln	37g P 117g KH 23g F 826 kcal

Gesamt: 165g P 239g KH 78g F 2397 kcal



Die Tage 1-5 sind immer mit Fleisch, die Tage 6-10 sind immer vegetarisch.

Wichtig: Wie in einem vorherigen Kapitel bereits erwähnt, musst du nicht alle Tage eines Levels essen.

Du kannst dir einfach die Tage raus suchen, die dir gefallen und diese dann solange wiederholen, bis du das Level wechselst!

Ebenso gibt es keine Reihenfolge der Ernährungspläne. Die Bezeichnung als Tag 1-10 dient ausschließlich der Kennzeichnung!

Die Ernährungspläne sind immer in Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snack eingeteilt.

Level I Tag I	
Frühstück	Mittagessen
Abendessen	Snacks
500g jal Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	57g P 40g KH 3g F 460 kcal
180g Salakis Feta Light 250g REWE Cherry Tomaten 2 EL Balsamico Essig 1 EL Olivenöl	37g P 15g KH 30g F 487 kcal
500g Frosta Bami Goreng 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	34g P 66g KH 23g F 624 kcal
200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln 1 Banane 100g REWE Bio Reiswaffeln	37g P 117g KH 23g F 826 kcal
Gesamt: 165g P 239g KH 78g F 2397 kcal	

Rechts neben den Mahlzeiten findest du sowohl die Kalorienzahl als auch die Makronährstoffe.

Dabei wird Eiweiß/Protein mit P, Kohlenhydrate mit KH und Fett mit F abgekürzt.

Wie ebenso bereits erwähnt: Du musst dich nicht an die Reihenfolge der Mahlzeiten innerhalb eines Tagesplanes halten! Du kannst hier völlig frei wählen. Wichtig ist nur, dass du am Ende des Tages alle Lebensmittel des Tagesplans gegessen hast.

Nachdem du jetzt weißt, wie die Faultierdiät grundsätzlich funktioniert und wo du deine Ernährungspläne findest, können wir endlich in die Diät starten!



Startlevel

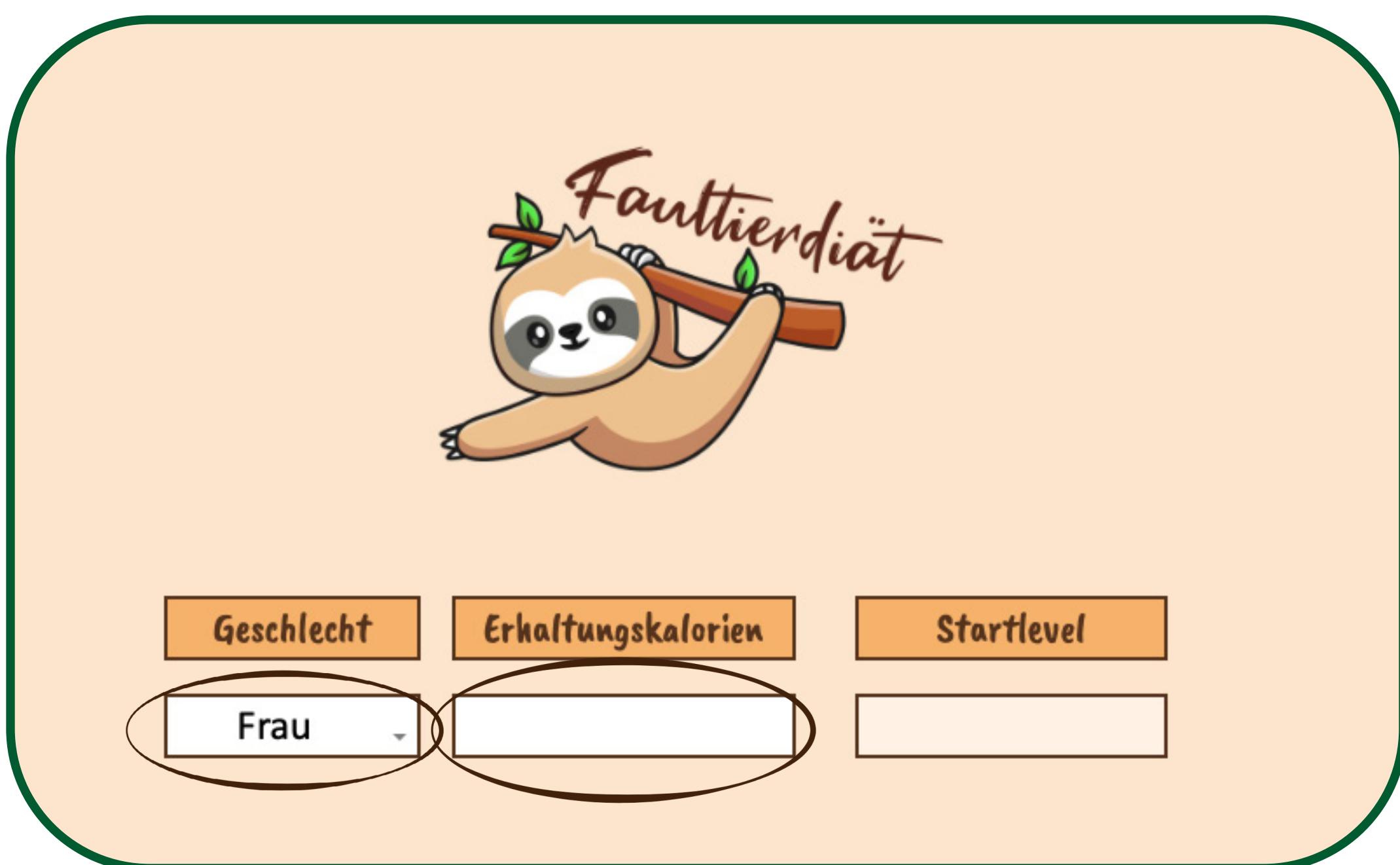
Nachdem wir die grundsätzlichen Rahmenbedingungen besprochen haben, können wir jetzt mit der Diät loslegen!

Als erstes öffnest du deine Google Tabelle (siehe Kapitel "Bevor du startest") und landest zunächst auf der Rechner Seite.

Hier trägst du zunächst zwei Dinge ein:

Du wählst über das Drop-Down-Menü dein Geschlecht aus. Dazu klickst du auf das kleine Dreieck und ein Menü öffnet sich.

Danach trägst du deine Erhaltungskalorien ein.



Wenn du dir unsicher bist, welche Erhaltungskalorien passend für dich sind, kein Problem!

Hier eine nützliche Hilfestellung:

Falls du bisher mit Kalorienzählern gearbeitet hast, und deine Erhaltungskalorien kennst, dann trage diese ein. Klar!

Falls du zwar Kalorien gezählt hast, aber nicht genau weißt wo deine Erhaltungskalorien liegen, sondern nur bei welcher Kalorienzahl du Gewicht verlierst, dann addiere ein paar Hundert kcal zu diesem Wert, bzw. wenn du weißt bei welchem Wert du zunimmst, dann andersherum.

Beispiel: Du weißt, dass du bei 2300kcal langsam Gewicht verlierst -> du trägst 2600kcal als deine Erhaltungskalorien ein.

Falls du gar keine Erfahrung mit Kalorienzählern hast, dann kannst du aus drei Möglichkeiten wählen.

Die erste Möglichkeit ist, einen bisherigen durchschnittlichen Tag in eine kostenlose Kalorienzähl-App, z.B. Fatsecret, einzugeben. Anschließend trägst du die gezählten Kalorien ein. Bitte achte darauf, einen durchschnittlichen Tag einzugeben,

vweder deine „besten“ noch „schlechtesten“ Tage.

Die zweite Möglichkeit ist einfach eine Kalorienzahl auszuwählen, die dir “richtig” erscheint. Diese Methode ist zwar etwas ungenauer, führt aber durch den FTD Rechner und die gemachten Anpassungen ebenso zum Ziel!

Die dritte Möglichkeit ist, dein Körpergewicht mit 30 zu multiplizieren. D.h wiegst du 75kg, dann trägst du $30 \times 75 = 2250$ als Erhaltungskalorien ein.

Wichtig: Bevor du dir den Kopf zerbrichst und zig Mal nachrechnest, welche Erhaltungskalorien nun richtig für dich sind, fang einfach an!

Der Faultierrechner gibt dir zügig an, wann du das Level wechseln solltest. Im schlimmsten Fall hast du eine zusätzliche Woche gesund auf Erhalt gegessen. Keine große Sache.

Bitte trage keine Erhaltungskalorien ein, von denen du weißt, dass es viel zu wenig ist!

Das wird dir keinen langfristigen Erfolg mit dieser Diät bieten. Lieber etwas zu hoch einsteigen und mittels des FTD Rechners korrigieren!



Nachdem du dein Geschlecht ausgewählt und deine Erhaltungskalorien eingetragen hast, gibt dir der FTD Rechner automatisch dein Startlevel.

Das heißt, du weißt jetzt, mit welchen Ernährungsplänen du starten sollst!

Nicht vergessen: Du musst nicht jeden Ernährungsplan verwenden! Such dir die Ernährungspläne aus, die für dich passend sind. Um eine optimale Versorgung mit allen Mikro- und Makronährstoffen zu gewährleisten, ist es sinnvoll, mehr als einen einzigen Ernährungsplan für ein Kalorienlevel zu verwenden. Dabei sind 2-3 verschiedene Ernährungspläne pro Kalorienlevel völlig ausreichend!

Diätstart, Verlauf & FTD Rechner

Nachdem du dein Startlevel bestimmt hast, kanns auch schon losgehen!

Zunächst trägst du das Startdatum ein. Klick dazu einfach auf das entsprechende Datumsfeld und wähle dein Startdatum aus. Anschließend trägst du dein Körpergewicht für diesen Tag ein.



Faultierdiät

Geschlecht	Erhaltungskalorien	Startlevel
Frau	2300	2

Datum	Gewicht	Notizen
19.Jan.	75,0	
20.Jan.		
21.Jan.		
22.Jan.		
23.Jan.		
24.Jan.		
25.Jan.		

Woche 1

Jetzt isst du diese Woche nach den von dir ausgewählten Ernährungsplänen und trägst jeden Tag dein Körpergewicht ein.

Natürlich ist es nicht schlimm, falls du dich mal nicht wiegst, aber zumindest 4 Mal pro Woche sollten es schon sein, um ein verlässliches Bild zu bekommen.

Bitte achte beim Wiegen darauf, dass du dich immer zur etwa gleichen Tageszeit, z.B. direkt nach dem Aufstehen und dem ersten Badbesuch, wiegst und die gleiche Waage verwendest.

Um dein Gewicht zu messen, brauchst du keine Waage mit besonderen Funktionen! Eine verlässliche Waage für 20€ aus dem Elektromarkt oder von Amazon ist völlig ausreichend.

Nach dem du die erste Woche nach deinen Ernährungsplänen gegessen hast, sieht das vielleicht so aus:

Woche 1	Datum	Gewicht	Notizen
	19.Jan.	75,0	
	20.Jan.	75,1	
	21.Jan.	74,7	
	22.Jan.	74,9	
	23.Jan.	74,1	
	24.Jan.	74,2	
	25.Jan.	74,1	

Nun sagt dir der FTD Rechner dein durchschnittliches Körpergewicht für diese Woche, deine absolute Durchschnittsveränderung in Kilogramm und deine relative Durchschnittsveränderung in Prozent.

Die errechneten Werte beziehen sich in der ersten Woche auf dein Startgewicht, in späteren Wochen auf dein Durchschnittsgewicht der jeweils vorherigen Woche.

Ganz unten zeigt dir der Rechner automatisch an, mit welchem Level es nächste Woche weitergeht. In diesem Fall hast du genug Gewicht verloren und bleibst auf deinem Ausgangslevel 2.

Der FTD Rechner hilft dir also deinen Gewichtsverlauf zu beobachten und sagt dir genau, mit welchem Level du weitermachst. So bist du nie im Unklaren, wann du die aufgenommenen Kalorien erhöhen oder reduzieren solltest.

	Datum	Gewicht	Notizen
Woche 1	19.Jan.	75,0	
	20.Jan.	75,1	
	21.Jan.	74,7	
	22.Jan.	74,9	
	23.Jan.	74,1	
	24.Jan.	74,2	
	25.Jan.	74,1	
Durchschnittsgewicht der Woche		74,6 kg	
Durchschnittsveränderung absolut		-0,41 kg	
Durchschnittsveränderung relativ		-0,55 %	
Level nächste Woche		2	

Nachdem die erste Woche vorbei ist, machst du auf genau die gleiche Art weiter.

Du ernährst dich nach den Plänen deines Levels, trägst dein Körpergewicht ein und der Rechner sagt dir am Ende der Woche, ob du auf dem Level bleiben kannst oder wechselst.

Genau auf diese Art füllst du Tag um Tag und Woche um Woche aus!

Der FTD Rechner erledigt den Rest und sagt dir immer, ob du das Level beibehalten oder wechseln sollst.

Ziemlich einfach, oder?

Als nächstes möchte ich noch auf zwei Besonderheiten des FTD Rechners eingehen:

Jede sechste Woche hast du die Möglichkeit eine sogenannte Diät Pause einzulegen. Dazu klickst du nach Woche 5 auf das Dreieck an dem entsprechenden Drop-Down-Menü und wählst aus.

Durchschnittsgewicht der Woche	kg
Durchschnittsveränderung absolut	0 kg
Durchschnittsveränderung relativ	0 %
Möchtest du eine Diätpause?	nein ▾
Woche wiederholen?	nein ▾
Level nächste Woche	

Wichtig: Du musst nie eine Diätpause einlegen, kannst es aber jeder sechste Woche!

Was ist eine Diätpause?

Eine Diätpause ist eine kurze Phase, in der du die Kalorienaufnahme auf etwa Erhaltungskalorien erhöhest. Das Ziel ist, dass du dich von der aufgebauten Trainings- und Diäterschöpfung erholen und das Stresslevel senken kannst. Danach kannst du gut erholt weiter Diät halten!

Woher weißt du, dass du eine Diätpause machen solltest?

Wenn du dich erschöpft fühlst, du immer stärkeren Hunger empfindest und dich allgemein sehr gestresst fühlst, dann ist ein sehr guter Zeitpunkt für eine Diät Pause!

Nachdem du ausgewählt hast, ob du eine Diätpause machen möchtest, gibt dir der FTD Rechner automatisch das passende Level für die kommende Woche!

Falls du dich für eine Diätpause entscheidest, geht es nach dieser Woche ganz normal weiter und der FTD Rechner gibt dir wie gewohnt das passende Level!

Kommen wir zum Schluss zur letzten Besonderheit des FTD Rechners.

Am Ende jeder Woche (ab Woche 2), hast du die Möglichkeit über das entsprechende Drop-Down-Menü auszuwählen, dass du die vergangene Woche wiederholen möchtest.

Durchschnittsgewicht der Woche	kg
Durchschnittsveränderung absolut	0 kg
Durchschnittsveränderung relativ	0 %
Woche wiederholen?	nein
Level nächste Woche	

Diese Funktion ist für einen Fall, der in der Praxis durchaus vorkommen kann.

Sagen wir, du bist auf Level 2 und isst nach deinen Ernährungsplänen.

Jetzt kommt spontan eine Freundin mit Kuchen vorbei und du hast keine Lust zu verzichten. Dazu kommt, dass du am Freitag zu einem Firmenessen eingeladen bist und da natürlich nicht dein gewohntes Essen isst. Vielleicht hast du zusätzlich noch ein bisschen über die Woche genascht, weil deshalb!

Das heißt, du weißt, dass du eigentlich mehr Kalorien gegessen hast, als du eigentlich solltest.

Und das kann sich natürlich auch im Gewicht widerspiegeln.

So könnte das dann möglicherweise für das Beispiel auf Level 2 aussehen:

Woche 2	Datum	Gewicht	Notizen
	26.Jan.	74,2	
	27.Jan.	74,8	
	28.Jan.	74,3	
	29.Jan.	74,0	
	30.Jan.	74,5	
	31.Jan.	74,7	
	1.Feb.	74,6	

Durchschnittsgewicht der Woche 74,4 kg
Durchschnittsveränderung absolut -0,14 kg
Durchschnittsveränderung relativ -0,19 %

Woche wiederholen? nein ▾

Level nächste Woche 3

Du hast sehr wenig Gewicht in dieser Woche verloren, also sagt dir der FTD Rechner du sollst von Level 2 auf Level 3 wechseln. Also von 2100kcal auf 1800kcal.

Nun ist dieser Wechsel natürlich nicht sinnvoll, wenn du in der vorherigen Woche mehr als die geplanten Kalorien gegessen hast.

Denn vielleicht hättest du ja ausreichend Gewicht verloren, wenn du nur die geplanten Kalorien gegessen hättest. Wer weiß.

Und generell: Wenn du vielleicht ungewollt schon Probleme hattest, dich an die Kalorien zu halten, dann kann es nicht die Lösung sein, die Kalorien noch weiter zu kürzen!

Genau für diesen Fall gibt es die “Woche wiederholen” Funktion!

Du hast mehr gegessen als geplant?

Du hast dadurch wenig Gewicht verloren und sollst jetzt die Kalorien kürzen?

Dann wählst du einfach bei “Woche wiederholen?” “ja” aus und der FTD Rechner bleibt für die nächste Woche auf deinem vorherigen Level. So kannst du nochmal ausprobieren, ob du auf diesem Level Gewicht verlierst, wenn du dich an die Kalorien hältst. Hier wie das dann aussehen kann:

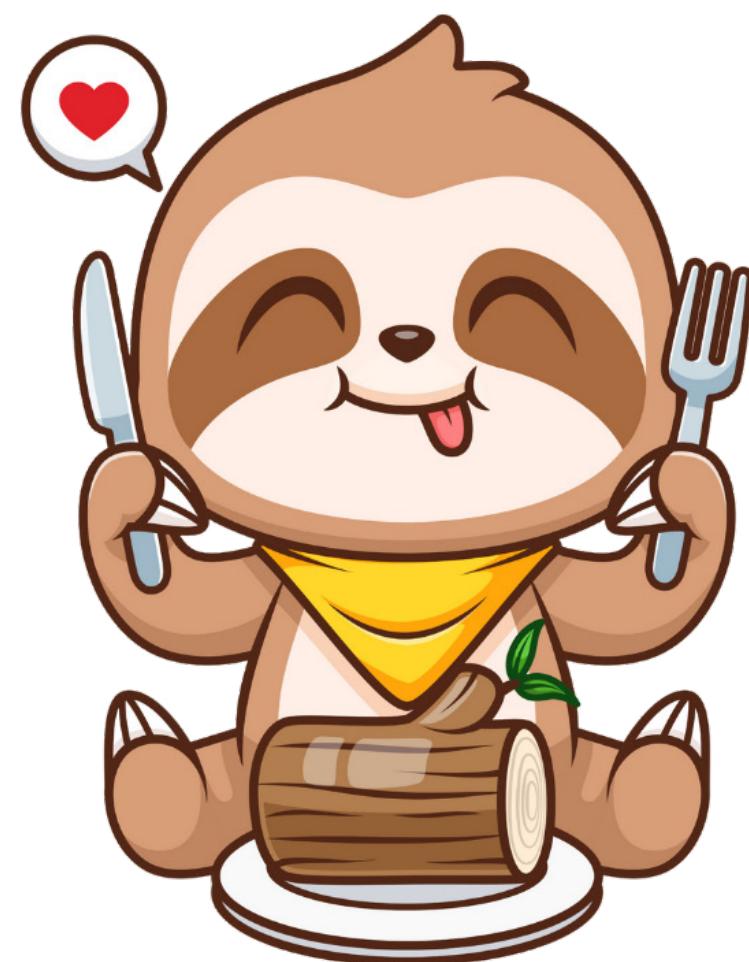
Datum	Gewicht	Notizen
26.Jan.	74,2	
27.Jan.	74,8	
28.Jan.	74,3	
29.Jan.	74,0	
30.Jan.	74,5	
31.Jan.	74,7	
1.Feb.	74,6	

Woche 2

Durchschnittsgewicht der Woche 74,4 kg
Durchschnittsveränderung absolut -0,14 kg
Durchschnittsveränderung relativ -0,19 %
Woche wiederholen? ja
Level nächste Woche 2

Jetzt weißt du wie du den FTD Rechner verwendest bis du entweder dein Zielgewicht erreicht hast, oder die ersten 24 Wochen um sind.

Machen wir jetzt weiter mit dem Einkaufshelfer, der dir die Durchführung der Faultierdiät enorm erleichtern kann!



Der Einkaufshelfer

Um dir das Einkaufen für die Faultierdiät zu erleichtern, habe ich den Einkaufshelfer gebaut!

Klick dazu einfach in deiner Google Tabelle unten auf den Reiter “Einkaufshelfer”.

Falls die Reiter nicht zu sehen sind, dann bist du wahrscheinlich gerade in einem Feld und musst oben links im Eck auf den Check Haken klicken, damit du wieder rauskommst.

The screenshot shows a mobile application interface. At the top, there is a table titled "Woche" (Week) with rows for dates from Jan 28 to Feb 1 and corresponding weights. Below the table are two summary statistics: "Durchschnittsgewicht der Woche" (Average weight of the week) at 74,4 kg and "Durchschnittsveränderung absolut" (Absolute average change) at -0,14 kg. The main navigation bar below the table includes icons for "Rechner" (Calculator), "Einkaufshelfer" (Shopping helper), "Ein" (Add), and a plus sign. The "Einkaufshelfer" button is highlighted with a brown oval.

Wochen	28.Jan.	74,3
49	29.Jan.	74,0
50	30.Jan.	74,5
51	31.Jan.	74,7
52	1.Feb.	74,6
53		
54		
55		
56		

Durchschnittsgewicht der Woche 74,4 kg
Durchschnittsveränderung absolut -0,14 kg

Rechner ▾ Einkaufshelfer Ein +

Nachdem du auf den Einkaufshelfer Reiter geklickt hast, siehst du folgende Tabelle.

The screenshot shows a table titled "Fauttierdiät" (Lazy animal diet) featuring a cartoon sloth hanging from a branch. The table has columns for "Geschlecht" (Gender), "Level", and "Tag". There are seven rows, each containing the number 1 through 7 in the first column and "Frau" (Female) in the second column. The third column contains dropdown menus, and the fourth column also contains dropdown menus.

	Geschlecht	Level	Tag
1	Frau	-	-
2	Frau	-	-
3	Frau	-	-
4	Frau	-	-
5	Frau	-	-
6	Frau	-	-
7	Frau	-	-

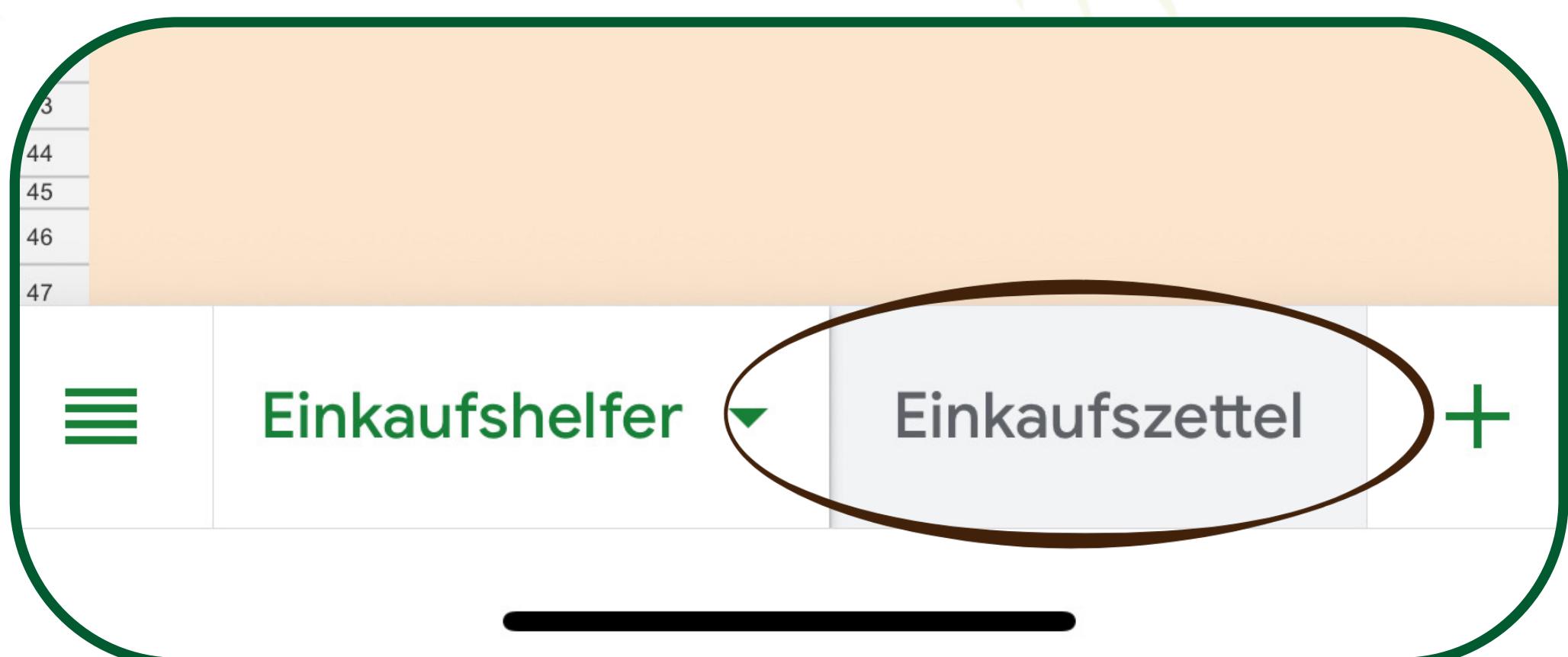
Hier kannst du, wie du es bereits von anderen Drop-Down-Menüs kennst, auf die kleinen Dreiecke neben dem entsprechenden Feld klicken und dein Geschlecht, dein gewünschtes Level und deinen gewünschten Tag auswählen.

Dabei kannst du das ganze 7 Mal machen, wenn du für volle 7 Tage einkaufen möchtest, musst aber natürlich nicht.

Sagen wir, du bist eine Frau auf Level 2 und möchtest für 3 Tage einkaufen. Du möchtest zwei Mal für Tag 4 einkaufen und ein Mal für Tag 7. Dann könnte die Einkaufstabelle so aussehen:

	Geschlecht	Level	Tag
1	Frau	2	4
2	Frau	2	4
3	Frau	2	7
4	Frau	-	-
5	Frau	-	-

Wenn du die von dir gewünschten Tage ausgewählt hast, klickst du unten in deiner Tabelle auf den Reiter "Einkaufszettel".



Dann öffnet sich dein Einkaufszettel, der dir genau angibt, was du einkaufen musst!

Links siehst du immer die Anzahl, rechts das Lebensmittel.

The screenshot shows a shopping list screen with a title "Faultierdiät" featuring a cartoon sloth hanging from a branch. Below the title is a search bar containing the text "500g Frosta Bami Goreng". There is a blue "Klick hier!" button below the search bar. The main content area has two columns: "Anzahl" (Quantity) and "Lebensmittel" (Food Item). The list includes various grocery items such as REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme, Ben's Original Spalten Langkorn Reis, Ananas Dessertstücke, Bio Mandeln, Apfel, Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel, Gemüsepflanne Französische Art, Banane, Like Meat Like Grilled Chicken, Like Meat Like Gyros, Kräuterquark leicht, Cherry Tomaten, Himbeer Heidelbeer Mix, and Skyr natur.

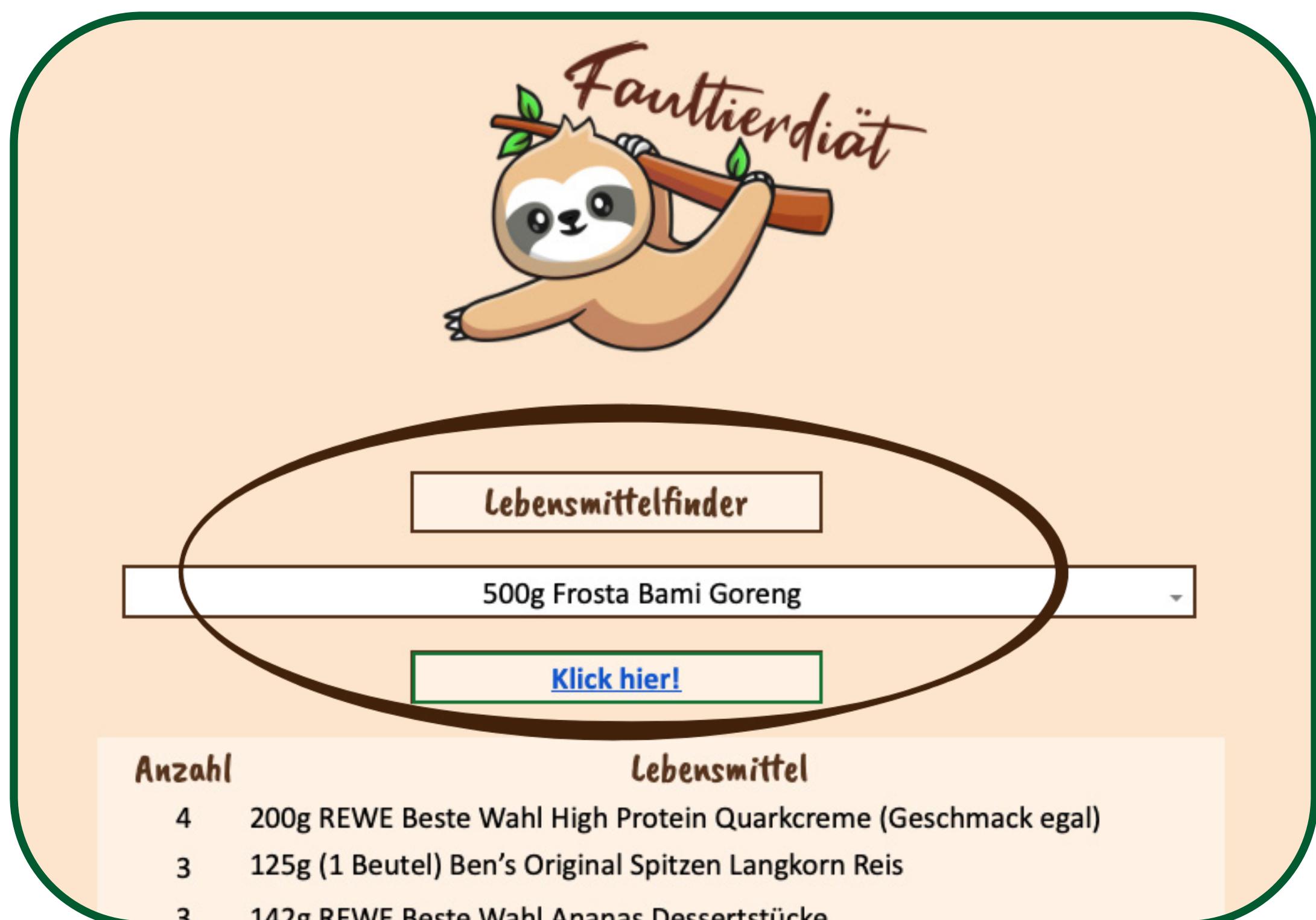
Anzahl	Lebensmittel
4	200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)
3	125g (1 Beutel) Ben's Original Spalten Langkorn Reis
3	142g REWE Beste Wahl Ananas Dessertstücke
3	30 REWE Bio Mandeln (in einer Packung sind 200)
3	Apfel
2	400g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel
2	500g REWE Beste Wahl Gemüsepflanne Französische Art
2	Banane
1	180g Like Meat Like Grilled Chicken
1	180g Like Meat Like Gyros
1	200g ja! Kräuterquark leicht
1	250g REWE Cherry Tomaten
1	300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix
1	500g ja! Skyr natur

Der Einkaufszettel verändert sich dabei immer in Echtzeit. Das bedeutet, wenn du die Auswahl im Einkaufshelfer veränderst, dann verändert sich auch sofort der Einkaufszettel.

So kannst du ganz einfach und effizient deine Einkäufe erledigen, ohne dir die Lebensmittel der verschiedenen Tage rauszuschreiben zu müssen.

Zum Schluss möchte ich dir noch eine weitere Funktion des Einkaufszettels zeigen.

Falls du mal nicht sicher bist, wie eins der Lebensmittel im Supermarkt aussieht, dann kannst du ganz einfach in dem Drop-Down-Menü über deinem Einkaufszettel das entsprechende Lebensmittel auswählen.



Anschließend klickst du auf das Feld in dem "Klicke hier!" steht, dann klickst du nochmal in dem Fenster, das sich öffnet auf "Klicke hier!" und dir wird ein Bild des entsprechenden Lebensmittels angezeigt,

So kannst du schnell nachsehen, wie ein Produkt aussieht, falls du unsicher bist.



Ende der Diät

Nachdem du dein Zielgewicht erreicht, bzw. 24 Wochen absolviert hast, solltest du deine Kalorienaufnahme wieder erhöhen.

Falls du gerne bei den Lebensmitteln der Faultierdiät bleiben möchtest, dann geh zwei Level zurück.

Ein Vorteil dieser Methode ist, dass dein Körper

erstmal aus dem „Diätmodus“ rauskommt, ohne die Gefahr, dich mit sehr kaloriendichten, leckeren Lebensmitteln vollzustopfen. Du normalisierst deinen Hormonhaushalt und erholst dich vom Stress der Diät.

Du wirst zunächst etwas Gewicht zulegen, aber keine Sorge: Dabei handelt es sich hauptsächlich um Glykogen und Wasser, kein Fett! Das ist gut, weil du dadurch wieder fitter und leistungsfähiger wirst.

Nachdem sich dein Gewicht stabilisiert hat, wird die Lust auf „Junk Food“ auch nicht mehr so groß sein, da dein Körper nicht mehr gegen den Gewichtsverlust kämpft.

Jetzt kannst du nach und nach wieder schmackhaftere Lebensmittel einführen und dein Gewicht halten

Falls du direkt die Lebensmittel wechseln möchtest, kein Problem! Erhöhe die Kalorienaufnahme um 300-600 kcal und schau wie sich dein Gewicht entwickelt

Ein guter Anhaltspunkt: Hat sich das Gewicht nach 10 Tagen stabilisiert oder nimmst du weiter zu?

Falls du weiter zunimmst, solltest du die Kalorien wieder etwas senken.

Bitte feier das Ende der Diät nicht direkt mit Pizza und Eis. Das ist ein recht guter Weg zum oft verteu-felten Jojo-Effekt und zu gestörtem Essverhalten.

Gib deinem Körper die Zeit, sich zu erholen, die Diät hinter sich zu lassen und dann kannst du wie-der unbeschwert schmackhaftere Lebensmittel ge-nießen!

Falls du nach dem ersten Durchgang dein Zielge-wicht noch nicht erreicht hast, erhöhe trotzdem die Kalorienaufnahme, wie oben beschrieben.

Nach so einer langen Diätphase braucht dein Kör-per erstmal etwas Erholung.

Nachdem du drei Wochen lang mehr Kalorien zu-geführt und nach der anfänglichen leichten Zunah-me dein Gewicht stabilisiert hast, kannst du einen weiteren Durchlauf der Faultierdiät machen!

Häufig gestellte Fragen

Kann ich Lebensmittel und Mahlzeiten austauschen?

Ja, auch wenn ich es nicht empfehle, da du so wieder mehr Aufwand hast.

Bitte stell sicher, dass die getauschten Lebensmittel den gleichen Kalorien- und Proteingehalt haben! Am besten machst du das mit einer Kalorienapp wie Fatsecret.

Bitte tausche nicht Mahlzeiten unterschiedlicher Tage untereinander, außer wenn die Kalorienzahl der Mahlzeiten passen.

Ich würde gerne Fleisch aus der Metzgerei essen, ist das ein Problem?

Nein, gar kein Problem. Natürlich kannst du das Fleisch beliebig tauschen. Wichtig dabei ist nur, dass es sich um die gleiche Menge handelt und dass das Fleisch relativ mager (<5% Fett) ist.

Falls du dir unsicher bist kannst du einfach in der Metzgerei nach dem Fettgehalt fragen.

Muss ich Cardio machen?

Nein musst du nicht. Du kannst es aber gerne, falls du möchtest. Bitte versuche das Cardiopensum über den Verlauf der Diät nicht zu senken, da das dazu führen kann, dass der Kalorienverbrauch zu stark manipuliert wird.

Steig langsam mit Cardio ein, auch gerne erst später in der Diät, und arbeite dich langsam nach oben.

Wann sollte ich Cardio dazunehmen?

Falls du Cardio machen möchtest, dann wäre ein guter Zeitpunkt, wenn du z.B. etwas langsamer abgenommen hast als in den vorherigen Wochen. So kannst du den Kalorienverbrauch nochmals erhöhen und kannst etwas länger auf deinem Kalorien-level bleiben

Wieso gibt es zu manchem Obst keine Gewichtsangaben?

Weil es nicht nötig ist. Kauf einfach ein mittelgroßes Stück Obst und mach dich da nicht verrückt. Es sind natürliche Lebensmittel, die bereits natürlichen Schwankungen im Kaloriengehalt unterliegen. Ein

exaktes Abwiegen/Messen würde deswegen wenig Sinn ergeben. Obst kaufen, essen, gut!

Werden durch Training bzw. Cardio verbrannte Kalorien mit der Kalorienaufnahme verrechnet?

Nein, das ist nicht nötig und würde nur zu Verwirrung und unnötiger Mühe führen. Halte dich einfach ganz regulär an deine Ernährungspläne und trag dein Körpergewicht in den Rechner ein, das ist völlig ausreichen.

Was wenn ich ein Produkt nicht kenne bzw. nicht weiß wie es aussieht?

Dann kannst du einfach die Lebensmittelliste oben auf der Seite Einkaufszettel den Lebensmittelfinder verwenden! Dort bekommst du den entsprechenden Link zu einem Bild von dem Lebensmittel, das du suchst.

Was wenn ich zu einem Geschäftessen, Geburtstag etc. muss?

Keine Bange, ein paar wenige verpasste Mahlzei-

ten werden keinen großen Unterschied machen.

Wenn du den Einfluss begrenzen willst, versuche dich an magere Proteinquellen und Gemüse zu halten. Falls das nicht geht, auch kein Weltuntergang. Sowas findet schließlich nicht jeden Tag statt.

Was mache ich, wenn ich es nicht schaffe alles zu essen?

Kein Problem! Kürz etwas das Obst und Gemüse. Spätestens nach ein paar Wochen Diät wirst du froh sein, dass du so viel essen darfst.

Was mache ich, wenn ein Produkt ausverkauft ist?

Im Optimalfall hast du ein paar Tage Vorrat angelegt. Hat dein REWE nicht die benötigten Lebensmittel, so kannst du dich im Internet nach einem sogenannten REWE Center umsehen. Die haben meistens alles vorrätig.

Wenn das nicht möglich ist, kannst du im schlimmsten Fall auch auf REWEs Onlineportal zurückgreifen

Darf ich Gewürze, Süßstoff, Flavor Pulver benutzen?

Gewürze und Süßstoffe ja, Flavor Pulver bitte nur in überschaubarem Rahmen.

Je schmackhafter das Essen ist, gerade wenn man schon eine Weile Diät gehalten hat, desto problematischer kann es für dich und deinen Appetit werden.

Du musst abwägen, wie viel „Geschmack“ du noch verträgst. Wirst du stark von Appetit geplagt, ist es sinnvoller, die Gewürze aufs Nötigste zu beschränken und keinen Süßstoff mehr zu verwenden.

Ich wünsche dir viel Erfolg mit der Faultierdiät!

- Alex

