

# **30-Tage-Abnehmplan**

Dein kompletter Leitfaden für 30 Tage gesunde Ernährung, Bewegung und Motivation.

## **Woche 1 – Kickstart**

- Leichte Ernährungsumstellung: weniger Zucker & verarbeitete Lebensmittel.
- Mindestens 2 Liter Wasser täglich trinken.
- Tägliche 30-minütige Spaziergänge.
- Einfache Stretching-Routine am Morgen.

## **Woche 2 – Energieaufbau**

- Einführung von 20-minütigen Workouts (3x pro Woche).
- Proteinreiche Mahlzeiten: Eier, Huhn, Linsen, Quark.
- Mehr Gemüse in jede Mahlzeit integrieren.
- Leichte Abendmahlzeiten (Salate, Suppen).

## **Woche 3 – Fettverbrennung**

- HIIT-Workouts 3x pro Woche (20 Minuten).
- Gesunde Snacks: Nüsse, Joghurt, Obst.
- Weniger Kohlenhydrate am Abend.
- Mindset-Übungen: 5 Minuten Dankbarkeit täglich.

## **Woche 4 – Stabilisierung**

- Routine aufbauen: fixe Essens- und Trainingszeiten.
- Meal-Prep für die Woche planen.
- Neue Sportarten ausprobieren (Yoga, Radfahren).
- Vorbereitung für die Zeit nach den 30 Tagen.

## **Beispiel eines erfolgreichen Tages**

**Frühstück:** Haferflocken mit Beeren und Naturjoghurt.

**Mittagessen:** Gegrilltes Hähnchen mit Quinoa und Gemüse.

**Snack:** Eine Handvoll Mandeln + Apfel.

**Abendessen:** Gemüsesuppe + Vollkornbrot.

**Training:** 20 Minuten Ganzkörper-Workout.

**Mindset:** 5 Minuten Meditation vor dem Schlafengehen.

## **Bonus-Material**

- ■ Einkaufsliste für gesunde Mahlzeiten.
- ■ PDF-Download des gesamten Plans (druckbar).
- ■ Playlist mit motivierender Musik.
- ■ Tipps für langfristige Motivation.