



Herzlich Willkommen, Alexander!

Der erste Schritt zu deinem Wunschgewicht ist getan!

Lass uns direkt loslegen und deinen Traumkörper in die Tat umsetzen!

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. Tipps & Tricks: Effektiv abnehmen
2. Dein Ernährungsplan (12 Wochen)
3. Einkaufsliste (12 Wochen)
4. Tipps & Tricks: Richtig trinken
5. 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

ZUSÄTZLICHE FETTKILLER

Schon gewusst?

GESUNDE ALLTAGSSNACKS

Gesunde Sättmacher bei Heißhunger

Freischaltung aller wirkungsvollen
Tipps & Tricks nach Planerstellung!

FRÜHSTÜCK

Beeren Müsli



MITTAGESSEN

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

ZUTATEN

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

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

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

VORMITTAGSSNACK

Mango-Avocado-Salat



VORMITTAGSSNACK

Banenen Eiweißshake



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 hinzugeben und mit den gekochten Nudeln vermengen. Guten Appetit.

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 kleine Stücke schneiden. Kirschen und Tomatenmark schneiden und zusammen mit dem Zitronensaft einer halben Zitrone pürieren. Rucola waschen und trocken schütteln. Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und mit Olivenöl und Senf würzen, im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 15 Minuten garen. Rucola, Mango, Avocado und Hähnchenbrust miteinander mischen. Mit den restlichen Zutaten abschmecken und genießen. Guten Appetit.

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).

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



ZUTATEN

4 Scheiben	Reiswaffeln
2 TL	Erdbeermarmelade (100% Frucht)

ZUBEREITUNG

Reiswaffeln mit Marmelade bestreichen und anschließend zusammenklappen. Guten Appetit.

EINKAUFSLISTE WOCHE 1

OBST & GEMÜSE

- | | | | | | |
|---|-----------------|---------------------------------|--------------|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 Stück | Avocad | erleichtern deine Kochplanung. | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 4 Stück | Banane | | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3 Stück | Äpfel | | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 200 g | Himbe | | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 300 g | Cocktailtomaten | <input type="checkbox"/> 1 Bund | Petersilie | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 150 g | Kartoffeln | <input type="checkbox"/> 2 TL | Chillipulver | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 Stück | Salatgurke | <input type="checkbox"/> 4 TL | Currypulver | | |
| <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 | | | | |
| <hr/> | | | | | |
| GETRÄNKE & SONSTIGES | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 8 Stück | Eier | | | | |
| <input type="checkbox"/> 50 g | Tomatenmark | | | | |

FLEISCH & FISCH

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
 - 300 g Putenbrust
 - 75 g Putensalami
 - 100 g Schweineschinken
 - 300 g Lachsfilet
 - 200 g Thunfisch (Dose)

GETREIDE & BACKWAREN

- 250 g Basmati-Reis
 - 200 g Penne Nudeln (Vollkorn)
 - 150 g Couscous
 - 8 Scheiben Roggenbrot (Vollkorn)
 - 6 Scheiben Knäckebrot
 - 200 g Vollkornmüsli
 - 200 g Haferflocken

MILCHPRODUKTE

- 50 g Kräuterfrischkäse
 - 200 g Körniger Frischkäse
 - 200 g Mozzarella
 - 150 g Parmesan
 - 800 g Magerquark (<10% Fett)

Wöchentliche Einkaufslisten
erleichtern deine Kochplanung.
Einmal einkaufen und loslegen.

GETRÄNKE & SONSTIGES

<input type="checkbox"/> 8 Stück	Eier
<input type="checkbox"/> 50 g	Tomatenmark
<input type="checkbox"/> 200 g	Passierte Tomaten (Dose)
<input type="checkbox"/> 25 g	Erdnussbutter (ohne Zucker)
<input type="checkbox"/> 8 TL	Honig
<input type="checkbox"/> 50 g	Wallnüsse
<input type="checkbox"/> 75 g	Mandeln
<input type="checkbox"/> 75 ml	Olivenöl
<input type="checkbox"/> 50 q	Gemüsebrühe

Alle Zutaten werden übersichtlich nach der typischen Supermarktregealaufteilung kategorisiert.

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

EINKAUFSLISTE WOCHE 2

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

FLÜSSIGES HÜFTGOLD

Nur staunen, nicht trinken

Freischaltung aller
Tipps & Tricks
nach Planerstellung





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 -8 cm

Taille -5 cm

Beine -4 cm

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