

IHR 4-WOCHEN- FAHRPLAN ZUM WUNSCHGEWICHT

Je schneller die Ernährungsumstellung klappt, desto leichter fällt sie Ihnen. Der Vier-Wochen-Plan nimmt Sie an der Hand und führt Sie Schritt für Schritt zügig zum Erfolg:

Woche 1

DIE EINFÜHRUNGSPHASE

Sie genießen drei leckere, kohlenhydratreduzierte Mahlzeiten pro Tag – von Schokoladencreme mit Waldbeeren bis zum Schinken-Wrap mit

Gorgonzola. Ganz nebenbei befreien Sie sich nach und nach von belastenden Gewohnheiten.



Woche 2

DIE UMSTELLUNGSPHASE

Jetzt wird es richtig spannend: Sie schwelgen weiterhin in drei köstlichen Mahlzeiten pro Tag – von Rührei mit Räucherlachs bis Involtini auf Blattspinat –, steigen aber jetzt von der kohlenhydratreduzierten auf die ketogene Ernährung um. Die Folge davon: Nach 2 bis 3 Tagen legt Ihr Körper den Schalter

um und kommt in den Stoffwechszustand der „Ketose“. Das heißt, Ihr Körper lernt wieder, seine Energie aus den Körperfettreserven zu gewinnen! So feiern Sie bereits jetzt erste Abnehmerfolge, die Ihre Motivation anfachen werden.



Woche 3

DIE STABILISIERUNGSPHASE

Das Motto jetzt: Aus drei mach zwei! Sie kombinieren nun die ketogene Ernährung mit der 16/8-Methode des Intervallfastens: In 8 Stunden des Tages genießen Sie

zwei sättigende Hauptmahlzeiten – von Rindercarpaccio bis Ratatouille. Damit überwinden Sie die berüchtigte Plateauphase, die schon so viele Diäten scheitern ließ. Die Ketose kommt jetzt richtig in Schwung, was Sie an mehr Energie und Ausgeglichenheit sowie purzelnden Pfunden deutlich spüren werden.

Woche 4

DIE ERHALTUNGSPHASE

Wie von selbst gelingt Ihnen jetzt der Übergang in eine nachhaltig gesunde Ernährung, mit der Sie Ihr neues Gewicht halten oder sogar noch ein paar Pfunde mehr abnehmen können. Sie essen weiterhin zwei Hauptmahlzeiten pro Tag, von der Käsepizza bis zum Steak mit Rahmchampignons. Zugleich erhöhen Sie allmählich wieder die tägliche Menge an

komplexen Kohlenhydraten, dürfen also auch wieder Brot, Kartoffeln und Co. genießen. Sie erhalten zusätzlich hilfreiche praktische Tipps, wie Sie langfristig mühelos bei der schlanken und gesunden Lebensweise bleiben und sich auch bei kleinen Durchhängern neu motivieren.