

Coach AL

GOLDEN RULES

FATLOSS

14 Regeln für deine Traumfigur ohne Jojo, Hunger & schlechte Laune!



YOUR PAL
fitness | food | fasting

GOLDEN RULES: FATLOSS

1

Kenne Dein Defizit (TDEE)

Wer abnehmen möchte muss langfristig weniger Essen als er täglich verbrennt. Dazu wäre es gut seinen täglichen Verbrauch zu kennen, aber anstatt tausend online Rechner zu befragen gibt es eine einfache **Faustformel: Körpergewicht in Kg x Kalorien (18 - 24)** z.B. 100 Kg x 24 = 2400 Kalorien / Tag. Fange mit 24 an und überprüfe ob Du abnimmst und passe dann in Richtung 18 an also z.B. 22. [Du kannst auch diesen Rechner von Andy benutzen \(Makro Rechner\)](#)

2

Eiweiss ist Dein Freund

Eiweiss (EW) schützt Deine Muskeln in einem Defizit, baut Muskeln wenn Du trainierst und es hält Dich länger satt als andere Makronährstoffe. Win-Win-Win für Dich, Deine Ziele und den Erfolg! **Du solltest ca. 1.5-2.0 g / Kg Körpergewicht essen.** Was genau Du essen kannst und worin genug Eiweiss ist, erfährst Du in dieser Liste. [Liste für eiweisshaltige Lebensmittel \[LINK\]](#)

3

Fett macht nicht Fett

Fett (FE) ist unter anderem für die Hormonproduktion immens wichtig und ausserdem ein riesiger Geschmacksträger. **Du solltest ca. 0.5-0.8g / Kg essen.** Hierfür reicht es oft, einfach die EW-Liste zu nehmen und die Lebensmittel mit mehr Fett wie Hackfleisch, Eier, Käse etc zu konsumieren. Achte auch auf deine Omega-3 Fette und nichts geht mehr schief. [Mehr dazu hier \[LINK\]](#)

4

Iss den Regenbogen

Du kennst bestimmt «5-am-Tag» was sich auf **Gemüse und Obst (1-2 am Tag)** bezieht. Diese Lebensmittel sind für die Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und Phytonährstoffe unabdingbar, gerade während einer Diät. Nebenbei erhöht es die Abwechslung und wie Satt Du Dich fühlst und somit kannst Du länger im Defizit aushalten. Hier zählen keine stärkehaltigen Gemüsesorten wie Kartoffeln dazu. [Saisontabelle \[LINK\]](#)

5

Doch, Kohlenhydrate auch!

Die restlichen Kalorien kannst Du jetzt mit stärkehaltigen Kohlenhydraten (KH) auffüllen. Diese zählen nicht zu den **lebensnotwendigen Makronährstoffe, dienen aber hervorragend als «Benzin»** für unsere Aktivitäten. Zu dieser Kategorie gehören Reis, Pasta, Brot, Kartoffeln etc. Da wäre vielleicht noch Platz für andere Lebensmittelgruppen die als nicht «clean» zählen, aber diese Auswahl überlasse ich Dir. [Einkaufsliste Lebensmittel \[LINK\]](#)

GOLDEN RULES: FATLOSS

6

Nicht wiegen, nimm die Hand

Du kannst für den Anfang gerne eine Küchenwaage nehmen und alle Lebensmittel wiegen, bis Du das mit dem Auge einschätzen kannst. Das geht sehr gut bis zu einem gewissen Grad im Prozess. **Ich selbst nehme mittlerweile meine Hand**, weil die einfacher zu tragen ist und ich diese immer dabei habe. Wenn Dich interessiert wie das geht, siehst Du das mit Bildern in der Erklärung unter dem Link. [Anleitung für Handwiegen \[Frauen\] \[Männer\]](#)

7

Lass Dir Platz für Schleckereien

Wissenschaftlich ist mittlerweile belegt, dass **«Disziplin» und «Motivation» wie zwei Muskeln sind und daher bei Benutzung relativ schnell erschöpfen**. Wer nicht gelernt hat mit sauberen Gewohnheiten zu arbeiten fällt spätestens jetzt vom «Wagen» und hat sein Gesicht in einem Eimer Eiscreme. Deshalb, plane das strategisch in Deinen Plan ein und erlaube Dir in Massen auch Dinge zu essen, die DU vielleicht nicht als «Clean» bezeichnest. Somit bleibst Du länger dabei und hast keine Schuldgefühle und Deine Umwelt dankt es Dir auch ☺ [Cheat Foods die bei Leangains ok sind \[LINK\]](#)

8

Krafttraining hat Vorteile

Nicht **nur verbrennen Muskeln mehr Kalorien** als Fett sie sehen auch besser aus wenn Du einmal dein Körperfettziel erreicht hast. Ausserdem ist es eindeutig besser seinen Einkaufskorb nachhause tragen zu können ohne ihn 4000 Mal absetzen zu müssen, dein Kind hochzuheben ohne einem stöhnen. Wer Kraft trainiert beugt Depressionen vor, ist ausgeglichener und hat viel mehr Selbstbewusstsein. Die Frage ist nur, was sollst Du trainieren? [Welcher Plan ist für Mich? \[LINK\]](#)

9

Schlaf, Schlaf, Schlaf

Wer nicht genug schläft wird krank. **7-9 Stunden am Tag** sollten es wissenschaftlich belegt schon sein, damit Dein Kopf verarbeiten kann was er gesehen und gehört hat, Dein Körper sich von den Strapazen (Training und Leben) erholen und regenerieren kann. Drei wichtige Grundregeln für einen gesunden Schlaf: Zimmer abdunkeln, 1h vor dem Bett keine Displays mehr und Zimmertemperatur zw. 16-22 Grad. [The Power of Sleep PN Infografik \[LINK\]](#)

10

Fasting – ach so geht das.

Das heisst jetzt bei uns nicht tagelang nichts zu essen, sondern Phasenweise das Essen auszulassen. Bei Leangains macht man **das 16/8 – also 8 Stunden essen und 16 Stunden lang nicht**. Die einfachste Art ist das Frühstück ausfallen zu lassen. Somit isst Du zwischen Abendessen und Mittagessen nichts mehr. Es hat viele Vorteile wie z.B. erhöhter Fokus, Selbstreinigung vom Körper, mehr Zeit für anderes, grössere Mahlzeiten. Achtung, das ist nicht für jeden und sollte langsam angefangen werden. Du möchtest es probieren? Lade die Anleitung herunter [6 Schritte zum eigenen Leangainsplan \(Link\)](#)

GOLDEN RULES: FATLOSS

11

Langsam Essen

Das hört sich jetzt an wie eine Sache die keinen grossen Einfluss oder Erfolg haben kann. **Tatsache ist, erst nach 20-30 Minuten dein Magen ein Signal an Dein Gehirn sendet, ob Du voll bist.** Wenn Du also dein Mittagessen in 15 Minuten herunterwürgst passt viel mehr rein als sollte. Woran Du das merkst? Zum Beispiel: Müdigkeit, Unwohlsein, Gas (jawohl, Du bist gewarnt) nach den Mahlzeiten. Die Lösung: Kauge jeden Bissen ca. 20 Mal. Lege das Besteck hin während des Kauens. Schmecke das Essen und konzentriere Dich auf nichts anderes, also Handy aus der Hand! [Hier mehr \(Link\)](#)

12

Nicht ganz voll? Super!

Du solltest nicht nur langsam essen, sondern auf Deinen Körper hören und aufhören bevor Du «VOLL» bist. Wenn Du bei jeder Mahlzeit ca. **nur bis 80% Voll** isst, wirst du ganz Natürlich nach ca. 3-4 Stunden wieder essen wollen und somit ca. 3 Mahlzeiten am Tag essen. Viel besser ist noch, so isst Du automatisch immer ein bisschen weniger und bist immer im Defizit. Meistere diese einzige Gewohnheit und Du wirst immer deine Traumfigur haben. [Hier mehr darüber \(Link\)](#)

13

Liebe Dich, Ausnahmslos!

Intuitiv weisst Du es bereits, aber nur ein Sixpack zu haben oder wieder in die tolle Jeans zu passen, hilft Deinem Leben nur bis zu einem gewissen Stück. Wenn Du Dich nicht selbst und Deinen Körper liebst, wirst Du ewig auf «Diät» sein. **In einem Umfeld von Negativität kann kaum etwas Positives entstehen** und die Veränderung ist nur an der Oberfläche. Fange an MIT deinem Körper zu arbeiten und gebe ihm was er braucht im Gegenzug wird er Dich mit dem Belohnen was Du im Spiegel sehen willst. Ich habe das oft genug in der Praxis gesehen, vertraue mir. [Hier mehr darüber \(Link\)](#)

14

Gewohnheiten für den Erfolg

Für die Strandfigur mag eine Diät das richtige Rezept sein. **Das Problem ist nur, das keine Diät Lebenslang gemacht werden kann.** Hierfür braucht es Gewohnheiten die Dir die Arbeit abnehmen. Du denkst über das Aufstehen und Zähneputzen auch nicht nach, oder? Überlege Dir Du müsstest das jeden Morgen aufs neue Lernen... Du würdest nie mehr aufstehen wollen. Also, wenn Du Dein Leben ändern möchtest, musst Du Gewohnheiten haben wie zum Beispiel eine Einkaufsplan für die Woche zu schreiben. Dann nur kaufen was auf der Liste steht. Wenn nichts Süsses im Haus ist, kann auch nichts gegessen werden. Einfach oder? [Gewohnheiten für den Alltag \[LINK\]](#)

15

Manchmal braucht es einen Coach

Das ist eine lange Liste mit vielen Informationen, welche die Oberfläche von dem kratzen was man alles beachten kann, um ans Ziel zu kommen. **Wer einen schnelleren Weg ans Ziel sucht wird um einen Coach nicht herum kommen.** Er bringt drei Vorteile: Er kennt den Weg und ist diesen gegangen, er motiviert Dich und ausserdem hält er Dich verantwortlich für deine «Aktionen». In diesem Artikel beleuchte ich noch tiefer wer von einem Coach profitieren kann. [Brauche ich einen Coach \(Link\)](#)

YOUR PAL'S

Du suchst Hilfe?

YOUR PAL'S PLAN Busy Body Blueprint

Für **Gestresste & Diätgefrustete** die einen **effektiven Weg** zum **gesunden Lifestyle** suchen



Dein **Traumkörper** mit dem **minimalsten Aufwand**
damit du **maximale Zeit** für die
wirklich **wichtigen Dinge** im Leben hast!

Kostenfreie Analyse