

SHAPE  
REPUBLIC

# shapeup!

## RESHAPE



# RESHAPE: DEINE PHASE 2

Willkommen in Woche 3 und 4 deines SHAPE UP! PROGRAMMS! Sei stolz auf dich, denn du hast deinen Kickstart erfolgreich abgeschlossen und sicher bereits erste spürbare Veränderungen gefeiert. Du hast gelernt, gesünder zu kochen, dich um deinen Körper zu kümmern, dich regelmäßig zu bewegen und dich leichter zu fühlen.

RESHAPE bedeutet: Du bleibst weiterhin in einem Kaloriendefizit, kochst gesunde Low-Carb-Mahlzeiten, aber ersetzt nur noch eine Mahlzeit am Tag durch Shake, Suppe oder süße Mahlzeit. Du kannst weiterhin dein persönliches Ziel verfolgen und dir deinen Tagesplan so zusammenstellen, wie es für deinen Alltag und deinen Geschmack am besten passt.

Freue dich auf neue leckere Rezepte, zwei neue motivierende Workouts und clevere Motivationstipps, damit du weiterhin mit Spaß am Ball bleibst. Wir sind an deiner Seite!

Dein Team von  
*Shape Republic*

# DEIN RESHAPE IM DETAIL

In Phase 2 ersetzt du täglich nur noch eine von drei Hauptmahlzeiten durch ein Shape Slim Produkt, also Shake, Suppe oder süße Mahlzeit - je nach gewähltem Paket. Zwei Mahlzeiten am Tag bereitest du selbst zu. Wähle dafür aus unseren Rezepten ganz nach Lust und Laune. Gönn dir zusätzlich noch 1 gesunden Snacks zwischendurch, entweder ein Rezept aus unseren Ideen oder einen Snack aus unserer Liste in deinem Rezeptguide.

**Und:** Trinke mind. 2 Liter ungesüsste Getränke pro Tag.

## DEIN TAG, DEINE MENÜWAHL

Es gibt weiterhin keine Vorgaben, was du wann essen musst. Du kannst also jeden Tag anders gestalten, wenn du möchtest, oder den Plan an deinen persönlichen Alltag anpassen – zum Beispiel mittags dein Slim Produkt einsetzen. Du hast abends keine Lust zu kochen? Dann gönne dir hier einen Shake, unsere Suppe, den Milchreis oder den Grießbrei.

Wähle zu den anderen zwei Mahlzeiten ein Rezept aus. Dein Mittag- und Abendessen ist immer low carb, das unterstützt deinen Stoffwechsel und dein Figurziel.

Alle Rezepte sind auch in der RESHAPE-Phase so entwickelt, dass du eine ausgewogene Kalorienbilanz in Kombination mit unseren Slim-Produkten erreichst. Proteine, Kohlenhydrate und Fette sind perfekt aufeinander abgestimmt. Und weiterhin kannst du dir auch selbst Gerichte zusammenstellen, dabei gelten die gleichen Empfehlungen wie bisher:

- ▶ Ausreichend Protein
- ▶ Gesunde Fette
- ▶ Wenig Kohlenhydrate
- ▶ Verzichte auf Fast Food und Fertigprodukte

## DAS CHEAT MEAL RICHTIG EINSETZEN

Auch in Phase 2 kannst du dir, wenn du möchtest, ein Cheat Meal die Woche gönnen. Es ersetzt eine Mahlzeit aus deinem Plan. Du kannst als Cheat Meal essen, was du möchtest. Übrigens: Ein Cheat Meal wäre auch ein Eis, das deinen Snack ersetzt, es muss keine ganze Mahlzeit sein. Iss eine halbe Pizza, wenn dir eine Ganze zu viel ist. Es geht um das Wohlfühl, deine Bedürfnisse in dem Moment zu erfüllen.

- ▶ **Tipp 1:** Iss nur, bis du angenehm gesättigt bist, nicht bis dein Bauch unangenehm weh tut. Nach dem Cheat Meal solltest du dich gut fühlen. Mach also zwischendurch kurze Pausen und frage dich: Bin ich satt?
- ▶ **Tipp 2:** Plane dein Cheat Meal für Einladungen oder Verabredungen ein. So hast du nicht das Gefühl, in Gesellschaft verzichten zu müssen und brauchst keine "Extrawurst".
- ▶ **Tipp 3:** Gönn dir das Cheat Meal zu einer normalen Tageszeit, also nicht spät am Abend oder sogar nachts. Auch geht ein Cheat Meal nicht über mehrere Stunden oder muss zwingend "ungesund" sein. Worauf hast du Appetit? Kartoffelsuppe mit Würstchen oder Milchreis mit Kirschen? Prima, gönn dir!



# DEINE BEISPIEL-WOCHE FÜR DEN RESHAPE

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	SNACK
<b>TAG 1</b>	Amaranth-Bee- ren-Quark mit Nüssen	Puten-Salat-Wrap mit Kichererbsen	Slim Shake	1 Pocket Pro Riegel
<b>TAG 2</b>	Lachsbrötchen mit Ei	Slim Shake	Gefüllte Ofentomaten + Workout	Cashew- Cranberry-Balls
<b>TAG 3</b>	Bratapfel- Porridge	Quinoa-Schale mit Thunfisch	Slim Soup	2 hartgekochte Eier
<b>TAG 4</b>	Slim Shake	Teriyaki-Beef mit Broccoli	Rote-Bete-Salat mit Walnüssen	Frische Hummus- Knäcke
<b>TAG 5</b>	Käse-Kräuter- Rührei	Ofenkürbis mit Ziegenkäse	Slim Shake + Workout	Kakao-Skyr mit Mandeln
<b>TAG 6</b>	Shape Bar	Winter-Geflügel- salat	Champignon- Cremesuppe	Rosmarin- Cashews
<b>TAG 7</b>	Overnight Chia- Birnen-Oats	Slim Soup	Kichererbsen- Cashew-Curry	Apfel-Chips mit Zimt



# 8 PSYCHO-TRICKS, UM DICH ZU MOTIVIEREN

- 1 Nimm dir nicht zu viel vor**

Gute Gewohnheiten müssen erstmal etabliert werden, das dauert. Also nimm dir in deinen Shape-Up-Wochen nicht zusätzlich vor, mit dem Rauchen aufzuhören und täglich einen Halbmarathon zu laufen – übertrieben gesagt. Konzentriere dich auf einen Schritt nach dem anderen.
- 2 Pausenzeiten**

Ein Sättigungsgefühl tritt erst nach 20 Minuten ein. So lange dauert die Reizübertragung vom Magen zum Gehirn. Lass dir also Zeit beim Essen und leg zwischendurch kleine Pausen ein. So spürst du das Sättigungsgefühl, bevor du bereits zu viel gegessen hast.
- 3 Mindestens 7 Stunden**

Die Schlafdauer und Schlafqualität hat einen entscheidenden Einfluss auf das Körpergewicht. Der Grund: In der Nacht läuft der Stoffwechsel auf Hochtouren – die dafür benötigte Energie wird aus den körpereigenen Fettdepots gewonnen.
- 4 Rücke dein Essen in den Fokus**

Wer ohne Ablenkung durch Handy oder Tablet isst, spürt schneller ein Sättigungsgefühl und verringert durch die Konzentration auf die Mahlzeit das Risiko, unkontrolliert mehr zu essen. Probiere es aus!
- 5 Sorge für Wohlfühlmomente**

Belohne dich – nicht mit Essen, sondern kleinen Dingen, die dir gut tun und Freude bereiten. Wie wäre es mit einer Massage, einem heißen Bad mit Kerzen, neuen Schuhen, einem Abend mit Freundinnen und und und. Gönn dir!

6

### **Trickse Heißhunger auf Süßes aus**

Mache dir als SOS-Food einen Magerquark mit kalorienfreier Süße und Beeren. Auch Gewürze wie Zimt oder Vanille stoppen Heißhunger. Oder rieche an einem Vanilleduft, creme dich mit einer Vanille- oder Schoko-Bodylotion ein oder zünde eine Kerze mit süßem Duft an.

7

### **Bleibe entspannt**

Stress und Hektik lassen viele zu Essen greifen. Schuld daran ist das Hormon Cortisol, das unser Körper bei Anspannung in großen Mengen ausschüttet. Es hemmt den Fettabbau und begünstigt Fettablagerungen im Bauchbereich.

**Shape-Tipp:** Mache täglich eine kurze Meditationsübung.

8

### **Probiere den Minz-Trick**

Zähneputzen stoppt das Verlangen nach Süßem: Der frische Geschmack im Mund mindert Heißhunger auf Snacks. Auch Mundwasser, zuckerfreie Minzpastillen oder Bitterstoffe können helfen, wenn dich die Esslust packt. Deine Geschmacksnerven werden einfach überlistet.