

Inhaltverzeichnis

Erfolgstipps.....	3
Weiblich, 50-55kg (110-121lbs).....	5
Weiblich, 56-60kg (122-132lbs).....	6
Weiblich, 61-65kg (133-143lbs).....	7
Weiblich, 66-70kg (144-154lbs).....	8
Weiblich, 71-75kg (155-165lbs).....	9
Weiblich, 76-80kg (165-176lbs).....	10
Weiblich, 81-90kg (177-198lbs).....	11
Weiblich, 91-100+kg (199lbs+).....	12
Männlich, 70-75kg (154-165lbs).....	13
Männlich, 76-80kg (166-176lbs).....	14
Männlich, 81-85kg (177-187lbs).....	15
Männlich, 86-90kg (188-198lbs).....	16
Männlich, 91-95kg (199-209lbs).....	17
Männlich, 96-100kg (210-220lbs).....	18
Männlich, 100-110kg (220-242lbs).....	19
Männlich, 110-120+kg (243lbs+)	20
Anpassungen an das Aktivitätslevel.....	21

Erfolgstipps



Plane deine Mahlzeiten. Diejenigen, die im Planen versagen, planen das Versagen.

Plane deine Mahlzeiten und Snacks im Voraus, um deinen Erfolg zu sichern. Da der Körper am besten auf Struktur reagiert, ist es wichtig, deine Mahlzeiten jeden Tag so exakt wie möglich zur selben Zeit zu essen. Richte für deine Mahlzeiten feste Zeiten mit Abstand von etwa 2-4 Stunden, abhängig von deinem Tagesablauf, ein. Ein guter Tipp zum Erfolg dabei ist, dir als Erinnerung ans Essen einen Wecker zu stellen. Nach wenigen Tagen wird der natürliche Wecker deines Körpers dich von sich aus dazu bringen, die Zeiten einzuhalten, ohne dass du auf einen Alarm warten müsstest.



Wasseraufnahme. Dein Körper besteht im Wesentlichen aus Wasser. Wenn du nicht ausreichend hydratisiert bist, arbeitet dein Körper nicht mit 100%iger Effizienz. Eine gute Faustregel besagt, erstrebenswert ist es, am Tag 2 Liter Wasser zu trinken. Du musst vielleicht sogar mehr trinken, falls du Koffein konsumierst, außerplanmäßig Sport treibst oder draußen arbeitest.



Belohne dich einmal in der Woche mit einem „Cheat Meal“. Das bedeutet, einmal die Woche eine beliebige Mahlzeit durch das zu ersetzen, was du willst und sich dabei nur an eine ähnliche Portionsgröße zu halten.



Gewürze/Marinaden. Gesund zu essen muss nicht langweilig oder fad sein. Allerdings kannst du deinen eigenen Erfolg sabotieren, indem du Gewürze mit hohem Natriumanteil verwendest, ebenso durch die Verwendung von Marinaden oder Dressings mit hohem Kalorien-, Kohlenhydrate- und Fettgehalt. Nutze ruhig Marinaden in kleinen Mengen, um dein Essen geschmacksintensiver zu machen, aber sei dir bewusst, wie viel du verwendest und welche Mengen an Kalorien, Kohlenhydraten und Fett du deinem Essen zufügst. Versuche sie mit Wasser zu verdünnen und nutze nur eine minimale Menge. Das kann immer noch einen großen Unterschied im Geschmack ausmachen!

Einige Beispiele für geschmacksintensive, gesunde Gewürze sind die folgenden: schwarzer Pfeffer, Knoblauchpulver (nicht Knoblauchsatz), gehackte oder geriebene Zwiebel, Italienische Kräuter, gemahlener Paprika, Cayenne-Pfeffer, Zimt.

- ✓ **Wenn du daran gewöhnt bist, Butter auf deinem Toast oder Gemüse zu essen, suche** nach einem Gewürz oder Spray mit Buttergeschmack, um den gleichen Geschmack ohne die Kalorien zu erreichen.
- ✓ **Falls du dich entscheidest, den optionalen Beilagensalat** zu essen, sei dir der Dressings bewusst, die du nutzt und denke daran, je leichter, desto besser. Ein Tipp, mit dem du denselben Geschmack genießen kannst, aber deutlich weniger verbrauchst, ist, das Dressing extra zu reichen und jeden Bissen hinein zu dippen, anstatt das Dressing direkt über den Salat zu gießen.
- ✓ **Viel Schlaf zu bekommen ist wesentlich! Schlafmangel** kann deinen Kortisolspiegel heben und es deutlich erschweren, erfolgreich zu sein.
- ✓ **Wähle dein Proteinpulver oder deinen vorgemischten Proteinshake sorgfältig aus.** Je geringer die Kohlenhydrate und Fette, desto besser. Sei auch vorsichtig mit der Kalorienzahl. Es sollten nicht mehr als 5 Kalorien pro Gramm Protein sein. (Z.B. ein Proteinshake mit 22 Gramm Protein sollte nicht mehr als 110 Kalorien haben.) Werde außerdem kreativ, um sie lecker und genussvoll zu machen. Füge ruhig ungesüßtes Kakaopulver oder Zimt hinzu als gesunde, kalorienarme Geschmacksverstärker.

“**Gesundes Essen muss nicht fade oder langweilig sein!**”

Weiblich, 50-55kg

FRÜHSTÜCK:

2 große Eier
50g Truthahn- ODER Hähnchenaufschnitt
1 Scheibe Vollkorn-Toast

SNACK 1:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse
50g frische Beeren ODER Ananas

MITTAGESSEN:

85g Hähnchenbrust ODER 100g weißer Fisch
85g brauner Reis ODER Süßkartoffel
100g Gemüse deiner Wahl (*Beispiele: grüne Bohnen
Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl usw.*)

SNACK 2:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und
mindestens 20g Protein)

DINNER:

85g Hähnchenschenkel ODER Lachs
85g brauner Reis ODER Ofenkartoffel
100g Gemüse deiner Wahl ODER Beilagensalat

Weiblich, 56-60kg

FRÜHSTÜCK

2 große Eier
50g Truthahn- ODER Hähnchenaufschnitt
2 Scheiben Vollkorn-Toast ODER 40g Haferflocken

SNACK 1:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse
50g frische Beeren ODER Ananas

MITTAGESSEN:

85g Hähnchenbrust ODER 100g weißer Fisch
85g brauner Reis ODER Süßkartoffel
100g Gemüse deiner Wahl (*Beispiele: grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl usw.*)
50g Pilze ODER Grünkohl

SNACK 2:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 20g Protein)

ABENDESSEN:

85g Hähnchenschenkel ODER Lachs
85g brauner Reis ODER Ofenkartoffel
100g Gemüse deiner Wahl ODER Beilagensalat
50g Pilze ODER Grünkohl

Weiblich, 61-65kg

FRÜHSTÜCK

2 große Eier
50g Truthahn- ODER Hähnchenaufschnitt
2 Scheiben Vollkorn-Toast ODER 40g Haferflocken

SNACK 1:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse
50g frische Beeren ODER Ananas

MITTAGESSEN:

100g Hähnchenbrust ODER 140g weißer Fisch
100g brauner Reis ODER Süßkartoffel
100g Gemüse deiner Wahl (*Beispiele: grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl usw.*)
50g Pilze ODER 30g Gebackene Bohnen

SNACK 2:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 20g Protein)

ABENDESSEN:

100g Lachs ODER 85g mageres Steak
85g brauner Reis ODER Ofenkartoffel
100g Gemüse deiner Wahl ODER Beilagensalat
50g Pilze ODER Grünkohl

Weiblich, 66-70kg (144-154lbs)

FRÜHSTÜCK

2 große Eier
50g Truthahn- ODER Hähnchenaufschnitt
2 Scheiben Vollkorn-Toast ODER 40g Haferflocken

SNACK 1:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse
50g frische Beeren ODER Ananas

MITTAGESSEN:

85g Hähnchenbrust ODER 100g weißer Fisch
100g brauner Reis ODER Süßkartoffel
100g Gemüse deiner Wahl (*Beispiele: grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl usw.*)
50g Pilze ODER 30g Gebackene Bohnen

SNACK 2:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 20g Protein)

SNACK 3:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse

ABENDESSEN:

100g Lachs ODER 85g mageres Steak
100g brauner Reis ODER Ofenkartoffel
100g Gemüse deiner Wahl ODER Beilagensalat
50g Pilze ODER Grünkohl

Weiblich, 71-75kg

FRÜHSTÜCK:	2 große Eier, 50g Truthahn- ODER Hähnchenaufschnitt 2 Scheiben Vollkorn-Toast ODER 40g Haferflocken
SNACK 1:	150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse 50g frische Beeren ODER Ananas
MITTAGESSEN:	100g Hähnchenbrust ODER 140g weißer Fisch 100g brauner Reis ODER Süßkartoffel 100g Gemüse deiner Wahl (<i>Beispiele: grüne Bohnen Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl usw</i>) 50g Pilze ODER 30g Gebackene Bohnen
SNACK 2:	Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 20g Protein)
SNACK 3:	150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse 50g Beeren ODER Ananas
ABENDESSEN:	100g Lachs ODER 85g mageres Steak 100g brauner Reis ODER Ofenkartoffel 100g Gemüse deiner Wahl ODER Beilagensalat 50g Pilze ODER Grünkohl

Weiblich, 76-80kg

FRÜHSTÜCK

2 große Eier
50g Truthahn- ODER Hähnchenaufschnitt
2 Scheiben Vollkorn-Toast ODER 40g Haferflocken

SNACK 1:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse
50g frische Beeren ODER Ananas

MITTAGESSEN:

100g Hähnchenbrust ODER 140g weißer Fisch
100g brauner Reis ODER Süßkartoffel
100g Gemüse deiner Wahl (*Beispiele: grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl usw.*)
50g Pilze ODER 30g Gebackene Bohnen

SNACK 2:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 22g Protein)

SNACK 3:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse, 50g Beeren ODER Ananas

ABENDESSEN:

130g Lachs ODER 100g mageres Steak
100g brauner Reis ODER Ofenkartoffel
100g Gemüse deiner Wahl ODER Beilagensalat
50g Pilze ODER Grünkohl

Weiblich, 81-90kg

FRÜHSTÜCK

2 große Eier
50g Truthahn- ODER Hähnchenaufschnitt
2 Scheiben Vollkorn-Toast ODER 40g Haferflocken

SNACK 1:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse
50g frische Beeren ODER Ananas

MITTAGESSEN:

100g Hähnchenbrust ODER 140g weißer Fisch,
100g brauner Reis ODER Süßkartoffel
120g Gemüse deiner Wahl (*Beispiele: grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl usw.*)
50g Pilze ODER 30g Gebackene Bohnen

SNACK 2:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 20g Protein)

SNACK 3:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 20g Protein)
50g Beeren ODER Ananas (im Shake oder separat),
150g Griechischer Joghurt (im Shake oder separat)

ABENDESSEN:

100g Lachs ODER 85g mageres Steak
100g brauner Reis ODER Ofenkartoffel
120g Gemüse deiner Wahl ODER Beilagensalat
50g Pilze ODER Grünkohl

Weiblich, 91-100kg

FRÜHSTÜCK

3 große Eier
50g Truthahn- ODER Hähnchenaufschnitt
2 Scheiben Vollkorn-Toast ODER 40g Haferflocken

SNACK 1:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse
50g frische Beeren ODER Ananas

MITTAGESSEN:

100g Hähnchenbrust ODER 140g weißer Fisch
120g brauner Reis ODER Süßkartoffel
120g Gemüse deiner Wahl (*Beispiele: grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl usw.*)
50g Pilze ODER 30g Gebackene Bohnen

SNACK 2:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 20g Protein)

SNACK 3:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 20g Protein)
50g Beeren ODER Ananas (im Shake oder separat)
150g Griechischer Joghurt (im Shake oder separat)

ABENDESSEN:

100g Lachs ODER 85g mageres Steak
120g brauner Reis ODER Ofenkartoffel
120g Gemüse deiner Wahl ODER Beilagensalat
50g Pilze ODER Grünkohl

Männlich, 70-75kg

FRÜHSTÜCK

3 große Eier
2 Scheiben Vollkorn-Toast ODER 40g Haferflocken
2 slices whole wheat toast OR 40g oatmeal

SNACK 1:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse
50g frische Beeren ODER Ananas

MITTAGESSEN:

100g Hähnchenbrust ODER 140g weißer Fisch
100g brauner Reis ODER Süßkartoffel
100g Gemüse deiner Wahl (*Beispiele: grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl usw.*)
50g Pilze ODER 30g Gebackene Bohnen

SNACK 2:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 20g Protein)

SNACK 3:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 20g Protein), 50g Beeren ODER Ananas (im Shake oder separat), 150g Griechischer Joghurt (im Shake oder separat)

ABENDESSEN:

130g Lachs ODER 100g mageres Steak
100g brauner Reis ODER Ofenkartoffel
100g Gemüse deiner Wahl ODER Beilagensalat
50g Pilze ODER Grünkohl

Männlich, 76-80kg

FRÜHSTÜCK

3 große Eier
50g Truthahn- ODER Hähnchenaufschnitt
2 Scheiben Vollkorn-Toast ODER 40g Haferflocken

SNACK 1:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse
50g frische Beeren ODER Ananas

MITTAGESSEN:

120g Hähnchenbrust ODER 160g weißer Fisch
120g brauner Reis ODER Süßkartoffel
120g Gemüse deiner Wahl (*Beispiele: grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl usw.*)
50g Pilze ODER 30g Gebackene Bohnen

SNACK 2:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 20g Protein)

SNACK 3:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 20g Protein), 50g Beeren ODER Ananas (im Shake oder separat), 150g Griechischer Joghurt (im Shake oder separat)

ABENDESSEN:

130g Lachs ODER 100g mageres Steak
120g brauner Reis ODER Ofenkartoffel
120g Gemüse deiner Wahl ODER Beilagensalat
50g Pilze ODER Grünkohl

Männlich, 81-85kg

FRÜHSTÜCK

3 große Eier
50g Truthahn- ODER Hähnchenaufschnitt
2 Scheiben Vollkorn-Toast ODER 40g Haferflocken

SNACK 1:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse
50g frische Beeren ODER Ananas

MITTAGESSEN:

120g Hähnchenbrust ODER 160g weißer Fisch
120g brauner Reis ODER Süßkartoffel
150g Gemüse deiner Wahl (*Beispiele: grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl usw.*)
50g Pilze ODER 30g Gebackene Bohnen

SNACK 2:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 22g Protein)

SNACK 3:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 22g Protein), 50g Beeren ODER Ananas (im Shake oder separat), 150g Griechischer Joghurt (im Shake oder separat)

ABENDESSEN:

130g Lachs ODER 100g mageres Steak
120g brauner Reis ODER Ofenkartoffel
150g Gemüse deiner Wahl ODER Beilagensalat
100g Pilze ODER Grünkohl

Männlich, 86-90kg

FRÜHSTÜCK

3 große Eier
50g Truthahn- ODER Hähnchenaufschnitt
2 Scheiben Vollkorn-Toast ODER 40g Haferflocken

SNACK 1:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse
50g frische Beeren ODER Ananas

MITTAGESSEN:

120g Hähnchenbrust ODER 160g weißer Fisch
150g brauner Reis ODER Süßkartoffel
150g Gemüse deiner Wahl (*Beispiele: grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl usw.*)
80g Pilze ODER 50g Gebackene Bohnen

SNACK 2:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 22g Protein)

SNACK 3:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 22g Protein), 50g Beeren ODER Ananas (im Shake oder separat), 150g Griechischer Joghurt (im Shake oder separat)

ABENDESSEN:

130g Lachs ODER 100g mageres Steak
120g brauner Reis ODER Ofenkartoffel
150g Gemüse deiner Wahl ODER Beilagensalat
100g Pilze ODER Grünkohl

Männlich, 91-95kg

FRÜHSTÜCK

3 große Eier
75g Truthahn- ODER Hähnchenaufschnitt
2 Scheiben Vollkorn-Toast ODER 40g Haferflocken

SNACK 1:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse
50g frische Beeren ODER Ananas

MITTAGESSEN:

120g Hähnchenbrust ODER 160g weißer Fisch
150g brauner Reis ODER Süßkartoffel
150g Gemüse deiner Wahl (*Beispiele: grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl usw.*)
50g Pilze ODER 30g Gebackene Bohnen

SNACK 2:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 22g Protein)

SNACK 3:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 22g Protein), 50g Beeren ODER Ananas (im Shake oder separat), 150g Griechischer Joghurt (im Shake oder separat)

ABENDESSEN:

150g Lachs ODER 120g mageres Steak
150g brauner Reis ODER Ofenkartoffel
150g Gemüse deiner Wahl ODER Beilagensalat
100g Pilze ODER Grünkohl

Männlich, 96-100kg

FRÜHSTÜCK

3 große Eier
75g Truthahn- ODER Hähnchenaufschnitt
40g Haferflocken ODER 2 Scheiben Vollkorn-Toast

SNACK 1:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse
80g frische Beeren ODER Ananas

MITTAGESSEN:

120g Hähnchenbrust ODER 160g weißer Fisch
150g brauner Reis ODER Süßkartoffel
150g Gemüse deiner Wahl (*Beispiele: grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl usw.*)
50g Pilze ODER 30g Gebackene Bohnen

SNACK 2:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 25g Protein)

SNACK 3:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 25g Protein), 80g Beeren ODER Ananas (im Shake oder separat), 150g Griechischer Jogh

ABENDESSEN:

150g Lachs ODER 120g mageres Steak
150g brauner Reis ODER Ofenkartoffel,
150g Gemüse deiner Wahl ODER Beilagensalat
100g Pilze ODER Grünkohl

Männlich, 100-110kg

FRÜHSTÜCK:

3 große Eier
75g Truthahn- ODER Hähnchenaufschnitt
40g Haferflocken ODER 2 Scheiben Vollkorn-Toast

SNACK 1:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse
80g frische Beeren ODER Ananas

MITTAGESSEN:

140g Hähnchenbrust ODER 180g weißer Fisch
150g brauner Reis ODER Süßkartoffel
150g Gemüse deiner Wahl (*Beispiele: grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl usw.*)
50g Pilze ODER 30g Gebackene Bohnen

SNACK 2:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 25g Protein)

SNACK 3:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 25g Protein), 80g Beeren ODER Ananas (im Shake oder separat), 150g Griechischer Joghurt (im Shake oder separat)

ABENDESSEN:

180g Lachs ODER 140g mageres Steak
150g brauner Reis ODER Ofenkartoffel
150g Gemüse deiner Wahl ODER Beilagensalat
100g Pilze ODER Grünkohl

Männlich, 110-120+kg

FRÜHSTÜCK

3 große Eier
75g Truthahn- ODER Hähnchenaufschnitt
40g Haferflocken ODER 2 Scheiben Vollkorn-Toast

SNACK 1:

150g Griechischer Joghurt ODER fettarmer Hüttenkäse
80g frische Beeren ODER Ananas

MITTAGESSEN:

140g Hähnchenbrust ODER 180g weißer Fisch
150g brauner Reis ODER Süßkartoffel
150g Gemüse deiner Wahl (*Beispiele: grüne Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Rosenkohl usw.*)
50g Pilze ODER 30g Gebackene Bohnen

SNACK 2:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 25g Protein), 100g Griechischer Joghurt (im Shake oder separat)

SNACK 3:

Proteinshake ODER Proteinriegel (kohlenhydratarm und mindestens 25g Protein), 80g Beeren ODER Ananas (im Shake oder separat), 150g Griechischer Joghurt (im Shake oder separat)

ABENDESSEN:

180g Lachs ODER 140g mageres Steak
150g brauner Reis ODER Ofenkartoffel
150g Gemüse deiner Wahl ODER Beilagensalat
100g Pilze ODER Grünkohl

Anpassungen an das Aktivitätslevel

Die Kategorien für das Aktivitätslevel reichen von sehr bewegungsarm bis sehr aktiv. Sie lauten wie folgt:

Sehr Bewegungsarm – Schreibtischarbeitsplatz, wenig bis kein Gehen oder Sport im Alltag

Leicht Aktiv – Aktiver Beruf mit keiner zusätzlichen Bewegung, oder sitzender Beruf mit etwas Gehen, Treppensteigen, etc. im Alltag

Moderat Aktiv – Teilnahme an irgendeiner Form moderater Bewegung wie z.B. Gehen oder leichtes Krafttraining für weniger als 1 Stunde an 1-3 Tagen pro Woche

Sehr Aktiv – Teilnahme an irgendeiner Form intensiver Bewegung wie z.B. Joggen oder intensives Krafttraining für mindestens 1 Stunde an 3 oder mehr Tagen pro Woche.

Die meisten Leute werden in die Kategorien **Leicht Aktiv** oder **Moderat Aktiv** einzuordnen sein. Wenn du allerdings zu den sehr bewegungsarmen oder sehr aktiven gehörst, wirst du Anpassungen an deinem Mahlzeitenplan vornehmen müssen.

Falls du **sehr bewegungsarm** bist, verwende einfach die Kategorie ein Level **UNTER** deiner Gewichtsspanne, um den Bewegungsmangel auszugleichen.

Falls du sehr aktiv bist, verwende einfach die Kategorie ein Level **ÜBER** deiner Gewichtsspanne, um sicherzustellen, dass du genug Kalorien aufnimmst, um dein Aktivitätslevel zu erhalten.



Besuche jetzt PhenQ

www.PhenQ.com