



das abnehmteam

# Abnehmen leicht gemacht !

Abnehmen, Sport, Gesunde Ernährung,  
richtiges Trinken, Diätarten und vieles mehr !

Denn es ist dein Leben !

# Inhaltsverzeichnis

## **Kapitel 1 Abnehmen**

In Kapitel 1 alles über das Thema Abnehmen, mit Expertentipps, Grundlagen, Psychologischen Faktoren und vieles mehr.

## **Kapitel 2 Gesunde Ernährung**

In Kapitel 2 geht es um die Gesunde Ernährung, sowie um Vitamine, Gewürze und deren Wirkung, praktische Tipps, Essenstipps, Ernährungsstrategien und mehr!

## **Kapitel 3 Gesund Trinken**

In Kapitel 3 zeigen wir dir, warum Wasser so wichtig für unseren Körper und unsere Gesundheit ist, sowie was du trinken solltest, was du vermeiden solltest und viele nützliche Tipps und Strategien

## **Kapitel 4 Sport**

Hier geht es um Erklärungen und die richtige Ausführung von den wichtigsten Sportarten, sowie Ausdauer- und Krafttraining, viele Sporttipps, psychologische Aspekte und die richtige Ernährung beim Sport. Ein Trainingsplan ist auch enthalten.

## **Kapitel 5 Weitere nützliche Dinge**

Hier findest du Erklärungen zu diversen Trends, wie Low-Carb Diäten und Bio Produkten, leckere und gesunde Rezepte und andere nützliche Tipps, die du so noch nicht kanntest.

# **Kapitel 1 - Abnehmen**

Abnehmen.. Ein Gesellschaftswort. Was steckt eigentlich dahinter? Warum möchte ich abnehmen? Was bieten sich mir für Möglichkeiten?

All diese Fragen, inklusive praktischen Tests und Strategien werden hier erläutert und ausreichend erklärt.

Erfahre hier, wie du mit Spaß und Leichtigkeit dein Wunschgewicht erreichst. Du wirst weder hungern, noch auf leckere Dinge verzichten müssen.

**Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen dieses Buches!**

## **Kapitel 1.1 - Die „Warum“-Frage**

Warum möchte ich eigentlich schnell abnehmen?

Je wichtiger deine Gründe für dich sind und je mehr gute Gründe du hast, desto stärker wird deine Motivation sein und umso leichter wird es dir fallen, das Abnehmen durchzuhalten. Du gibst nicht so schnell auf und bist eher bereit, weiterzumachen.

Nimm dir ein bisschen Zeit und denke einmal über die wahren Gründe für deinen Abnehmwunsch nach. Diese Gründe werden dann eine große Motivation für dein Abnehmen sein. Höre dabei nicht nach der ersten Antwort auf, sondern bohre tiefer und entdecke dadurch, warum du wirklich abnehmen willst.

Ich zeige dir hiermit ein Beispiel für einen tieferen Abnehmgrund.

**Frage 1:** Warum will ich unbedingt abnehmen?

**Antwort 1:** Weil ich wieder in mein Kleid passen möchte.

**Frage 2:** Warum will ich wieder in mein Kleid passen?

**Antwort 2:** Weil ich mich dann super fühle

**Frage 3:** Warum fühle ich mich dann super?

**Antwort 3:** Weil ich gut aussehe.

Erstelle dir so viele Gründe wie du willst, schreibe diese auf ein Blatt Papier auf und denke intensiv darüber nach.

## **Kapitel 1.2 - Das Gewohnheitessen**

Die Macht der Gewohnheit! Um 6 Uhr gibt es ein zünftiges Frühstück, um 12 Mittagessen und um 19 Uhr noch einmal ein fettiges Abendessen.

Aber hat man an diesen Uhrzeiten denn wirklich auch Hunger? Nein, hat man nicht. Alles reine Gewohnheitssache.

Denke einmal darüber nach und esse nur dann, wenn du wirklich auch hungrig bist. Wenn du kleinen Hunger verspüren solltest, dann gönne dir zwischendurch eine Kleinigkeit, wie einen Apfel, einen Magerquark oder ein Vollkornbrot.

Dies vermeidet die Pausen zwischen den großen Mahlzeiten und hält dich trotzdem satt. Dieser Faktor ist sehr wichtig, wenn du schnell abnehmen möchtest.

## **Kapitel 1.3 - Das „Vorspiel“**

***„Ein Salat vor dem Essen vertreibt das Fressen“***