

WEPO NUTRITION

DEIN ERNÄHRUNGSPLAN

FÜR EINE LEICHTE & EFFEKTIVE DIÄT





VORWORT

Auf den nächsten Seiten findest du deinen Ernährungsplan der dich bei deinem Ziel unterstützen soll. Dieser Plan ist auf lang bewährte Basics aufgebaut. Dadurch ist er sehr einfach umzusetzen. Der häufigste Fehler einer Diät besteht meist darin, dass sie zu kompliziert aufgebaut ist.

Wir möchten dich nicht anlügen! Auf Essen wie auf dem Bild darfst du ab sofort verzichten. Die Diät hat nur ein Ziel...abnehmen! Das bedeutet auch das dieser Plan kein Dauerzustand ist, sondern er ist lediglich für 6-10 Wochen gedacht.

Aber fangen wir an...

DETAILS ZUM ERNÄHRUNGSPLAN

Punkt 1

Stelle dir jeden Abend 0,5 Liter Wasser in den Kühlschrank und trinke diese morgens direkt nach dem Aufstehen. Dadurch kurbelst du den Stoffwechsel an und dein Körper braucht die erste Energie um das Wasser zu erwärmen.

Punkt 2

Deine Kohlenhydrate

Wir reduzieren in der Diät deine Kohlenhydrate auf ein Minimum. Das bedeutet für dich jeden Tag zum Frühstück 60g (Frauen) oder 100g (Männer) Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln, Reis, Haferflocken oder Nudeln.

Dadurch hast du direkt komplexe Kohlenhydrate zu dir genommen und einen guten Start in den Tag.

Dein Frühstück kann hier wie folgt aussehen:

Frühstück: 60/100g Reiswaffeln und ein Proteinshake (Variante 1)

60/100g Haferflocken mit 2 Löffeln Eiweißpulver und

Wasser. (Variante 2)

60/100g Reis (ungekocht) abwiegen. Kochen und 2

Löffel Eiweißpulver hinzufügen.

Mit Wasser vermengen.

Du kannst natürlich auch Hähnchen oder Putenaufschnitt essen, wenn du kein Eiweißpulver kaufen willst. Unser Tipp:

Die Haferflocken mit Schoko Whey vermengen, in die Mikrowelle und du hast einen leckeren Schoko Haferbrei.

DETAILS ZUM ERNÄHRUNGSPLAN

Tagesplan: Was du über den Tag verteilt essen solltest

400-800g Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl oder Spinat)

Versuche bitte bei diesem Gemüse zu bleiben, da es sehr wenig Kalorien bei einer unheimlichen Nährstoffdichte verfügt. Ausserdem ist es super zum Abnehmen und macht satt.

Du kannst so viel Gemüse essen wie du willst.

Proteine: 400-800g Hähnchen-, Pute oder Rinderfilet. (kannst du auch mit Eiklar und Seelachs ersetzen wenn du mal Lust auf etwas anderes hast)

Als Vegane Variante bietet sich hier Veganes Proteinpulver an.

Snacks am Abend: 50gr Mandeln für die guten Fette und/oder 6-8 Eiklar.

Ja du darfst und sollst jeden Abend 50g Mandeln essen! Es ist auch in einer Diät wichtig, dass du gute Fette zu dir nimmst, weil dein Körper sonst Hormonelle Schwankungen bekommt. Dies ist gerade für Frauen wichtig.

Zusätzliche Tipps:

- Trinke 5-6 Liter Wasser über den Tag verteilt (Zero Getränke wie Cola Zero oder Energy Zero sind erlaubt)
- Brennneseltee oder Grünen Tee solltest du mit einbauen (Super um zu entwässern)
- Portioniere dir die Mahlzeiten so, dass jede Mahlzeit ca. 30-60 gr Eiweiß enthält!
- Besorge dir eventuell ein zusätzliches Vitamin Präparat. (Unser Recovery ist hier auch sehr gut)

SPORT IST WICHTIG

Wir würden dir empfehlen Sport mit in deine Diät einzubauen, da du sonst unnötig Muskulatur verbrennst. Dies sollte auch ruhig 3-4 die Woche passieren.

Du solltest z.B ins Fitnessstudio gehen, Cardio Training einbauen oder allgemeine Muskelübungen Zuhause durchführen. Wichtig ist das du etwas machst.

Die Ernährung bei zusätzlichem Sport:

Wenn du an einem Tag Sport gemacht hast, darfst du direkt nach dem Sport 60g (Frauen) oder 100g (Männer) Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln, Reis, Vollkornnudeln oder Haferflocken zusätzlich essen. Sonst nicht!

DER NATURAL FILLING

Du kannst den Natural Filling in einer Diät immer dann benutzen, wenn du trotz Ernährungsplan Hunger bekommst.

Stell ihn dir z.B. ins Büro und nimm ihn wenn du Lust auf süßes bekommst. Er soll dich unterstützen und dieses Gefühl unterbinden. Zudem gibt er dir etwas Energie gegen das Diättief.

WICHTIGE REGELN

1. Halte dich wirklich strikt an den Plan
2. Verzichte auf Süßigkeiten zwischendurch
3. Du kannst als Soße etwas Light Ketchup von Aldi benutzen
4. Wiege dich jede Woche und schaue was dein Gewicht macht
5. Verzichte auf Milchprodukte, da diese mehr Wasser ziehen
6. Halte alles so einfach wie möglich
7. Eine Diät macht keinen Spass...halte dein Ziel vor Augen!!!
8. Versuche Sport zu machen
9. Mache den Plan maximal 10 Wochen
10. Wenn du Fragen hast, schreib uns unter support@wepo-nutrition.de



2

SCHLUSSWORT

Wir hoffen wir können dich mit dem Plan etwas unterstützen!

Wenn du Fragen hast, schreib uns gerne an! Wir sind für dich da!

Liebe Grüße & Viel Erfolg,

dein WEPO - Team