

Challenge 3

Arbeitsblatt 1

- Deine Intervallfasten Challenge

Impressum

© 2020 Tina Heidorn
Hans-Henny-Jahnn Weg 20
22085 Hamburg

Weiterführende Links:

Zur einfachen und schnellen Berechnung der Nährwertangaben deiner Rezepte kannst du den Rezeptrechner Online verwenden:

Webseite Rezeptrechner Online:

www.rezeptrechner-online.de

Mobile App Rezeptrechner - App Store:

<https://apps.apple.com/de/app/rezeptrechner/id1270918088>



Mobile App - Google Playstore:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hamzabinamin.rezeptrechner&hl=de>



Rezeptrechner
by Choose Your Level.de

Schnelles, einfaches Berechnen
der Nährwertangaben deiner Rezepte

**HOL DIR
DIE APP!**

CHALLENGE 3

Deine Intervallfasten-Challenge

Heute starten wir mit deiner dritten Challenge. Deine dritte und damit letzte Challenge dieses Kurses ist die Intervallfasten Challenge.

Ziel dieser Challenge ist, dein Fastenfenster in den nächsten 7 Tagen sukzessive immer weiter auszuweiten. Dies wird dir helfen zu verstehen, inwiefern Intervallfasten dir beim Abnehmen helfen kann.

Um weiter Gewicht zu Verlieren, solltest du natürlich dein tägliches KCAL Defizit aufrecht erhalten.

Erledige die folgenden Schritte:

1. Dokumentier Dein Gewicht an Tag 1.
2. (OPTIONAL) Teile mit der Facebook Gruppe, dass du jetzt deine INTERVALLFASTEN CHALLENGE beginnst.
3. Dokumentiere über die nächsten 7 Tage dein KCAL Defizit. Dokumentiere darüber hinaus, wie lang dein tägliches Fastenfenster und Essensfenster ist, nutze dazu das folgende Format: 16 : 8 bedeutet 16h Fasten, 8h Essen.
4. Dokumentier Dein Gewicht an Tag 7.
5. Berechne deinen Gewichtsverlust (Tag 7 - Tag 1), dein Gesamt KCAL - Defizit.
6. Vergleiche dein Ergebnis mit deinem Ergebnis aus CHALLENGE 1 und CHALLENGE 2. Nutze dazu den Fragebogen auf Seite 2 (unter dem Formular).
6. (OPTIONAL) Teile DEIN ERGEBNIS nach 7 Tagen mit der Facebook Gruppe.

DEIN ZIEL. DEIN WEG.

CHALLENGE 3

Deine Intervallfasten Challenge

	KCAL BUDGET	KCAL AUFNAHME	KCAL - DEFIZIT / KCAL - ÜBERSCHUSS	FASTENFENSTER: ESSENSFENSTER
GEWICHT Tag 1: _____kg				
Tag 1	KCAL	KCAL	KCAL	_____ : _____
Tag 2	KCAL	KCAL	KCAL	_____ : _____
Tag 3	KCAL	KCAL	KCAL	_____ : _____
Tag 4	KCAL	KCAL	KCAL	_____ : _____
Tag 5	KCAL	KCAL	KCAL	_____ : _____
Tag 6	KCAL	KCAL	KCAL	_____ : _____
Tag 7	KCAL	KCAL	KCAL	_____ : _____
GEWICHT Tag 8: _____kg				

GEWICHTSVERLUST: _____ kg

KCAL - DEFIZIT: _____ kg

FRAGEBOGEN - CHALLENGE 3

Hast du es geschafft, dein Fastenfenster auszudehnen?

Wenn ja, um wie viele Stunden konntest du dein Fastenfenster ausdehnen?

Ich habe meine Essenspause um _____ Stunden ausgedehnt.

Hat dir das Fasten geholfen, mehr Gewicht zu verlieren als in Challenge 1?

Wenn ja, wie viel mehr Gramm Körpergewicht hast du verloren?

Ich habe _____ Gramm mehr Gewicht verloren im Vergleich zu Challenge 1.

Sofern du beide Fragen mit JA beantwortet hast, ist dies ein gutes Indiz dafür, dass auch Intervallfasten dir beim Gewicht Verlieren hilft.

ABER: Selbst wenn du nicht mehr Gewicht verloren hast als in Challenge 1, kann Intervallfasten dein Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Überleg dir, ob dein Wohlbefinden sich während der Challenge 3 verbessert hat?

Schau dir dazu nochmal deine Notizen aus Lektion 1/ Modul 1 an.

Dort hast du die Symptome notiert, die du reduzieren wolltest.

Hat sich an diesen Symptomen bereits was verbessert?