

Lektion 1

Script 1

Dein Abnehmfahrplan

REZEPTRECHNER APP

Berechne mit Hilfe der Rezeptrechner APP schnell und einfach die Kohlenhydrate und Nährwerte für deine Rezepte (je Portion, je Rezept, je 100g).

Hier ist der Link:

<https://www.rezeptrechner.de/mobile-app/>



 **Rezeptrechner**
by Choose Your Level.de

Schnelles, einfaches Berechnen
der Nährwertangaben deiner Rezepte

**HOL DIR
DIE APP!**

ARBEITSBLATT 8

Deinen Abnehmfahrplan Entwickeln

Nur wenn du über einen längeren Zeitraum in Summe 7.000 kcal weniger zu dir nimmst als du verbrauchst, schaffst du es 1 kg Fett zu verlieren.

Nutze den Abnehmrechner um deinen Abnehmfahrplan zu entwickeln. Der Abnehmrechner zeigt dir:

- wie viel Kalorien du täglich einsparen musst, um dein Wunschgewicht in einem vorgegebenen Zeitraum zu erreichen
- wie lange es dauert bis du dein Wunschgewicht erreichst, wenn du täglich eine von dir definierte Menge an Kalorien einsparst. Der Rechner berücksichtigt dabei auch die physische Machbarkeit. Du kannst zum Beispiel pro Tag nur maximal so viel einsparen wie du auch tatsächlich verbrennst.

Der Abnehmrechner empfiehlt dir, realistische Ziele zu setzen. Pro Tag sollten im Schnitt maximal 500 kcal eingespart werden. Mehr würde sehr schnell zu Frustration und Hunger führen.

Erledige die folgenden Schritte:

1. Öffne den Abnehmrechner über folgenden Link:

<https://www.rezeptrechner-online.de/abnehm-rechner.html>

2. Gib dein tägliches Kaloriendefizit ein.

Wenn du bisher das Gefühl hast, dass du mit den -500 kcal gut zurecht kommst, nimm diesen Wert. Wenn du nicht glaubst, dass du das strukturell durchhalten kannst, reduzier den Wert.

3. Lies ab, wie viel Tage du benötigst um 1kg abzunehmen:

Um 1kg Gewicht zu verlieren, benötige ich ___[Abnehmdauer/ 1 kg]___ Tage.

Hinweis: Sei ehrlich zu dir selbst. Wie lange hast du benötigt um das erste Kilo Gewicht zu verlieren? Passt dieser Wert zusammen, mit der Anzahl der Tagen, die du hier einträgst? Nutze deine drei Challenges als Referenz.

Überleg dir, ob du die gleiche Disziplin die nächsten Tage aufbringen kannst. Ich empfehle in der Regel 20% oben drauf zu packen. Das heißt, wenn du aktuell 14 Tage benötigst, um 1kg abzunehmen, dann rechne eher mit 17 Tagen (14 Tage * 1,2).

Es geht darum, dir ein realistisches Ziel zu setzen. Wenn du dein Ziel schneller erreichst, umso besser!

4. Berechne nun, wie lange du brauchst, um dein Wunschgewicht zu erreichen:

Ich möchte __[gewünschter Gewichtsverlust]__ kg abnehmen.

Abehmdauer Gesamt = [gewünschter Gewichtsverlust] x [Abnehmdauer/ 1 kg]

Dafür benötige ich _____[Abnehmdauer Gesamt]_____Tage.

5. Notiere dir dein Start und Ziel Datum:

Ich starte am _____ [Datum heute] _____.

Mein Ziel sollte ich erreichen am _____ [Datum heute + Abnehmdauer Gesamt] _____.

6. Nun brich dein Ziel auf in kleinere Meilensteine.

Es ist deutlich motivierender, wenn man sieht, dass man kleine Meilensteine erreicht auf dem Weg zum übergeordneten Ziel.

Je nachdem, wie viel Gewicht du verlieren möchtest, empfehle ich folgende Frequenz für die kleinere Meilensteine (MS):

Gewünschter Gewichtsverlust	Meilenstein	geschätzte Abnehmdauer*
-5 kg	#1 nach -2kg #2 nach -4kg #3 nach -5kg	nach ca. 4 Wochen (1 Monat) nach ca. 8 Wochen (2 Monate) nach ca. 10 Wochen (2.5 Monate)
-10 kg	#1 nach -2kg #2 nach -5kg #3 nach -7kg #4 nach -10kg	nach ca. 4 Wochen (1 Monat) nach ca. 10 Wochen (2,5 Monate) nach ca. 14 Wochen (3,5 Monate) nach ca. 20 Wochen (4 Monate)

* bei ca. -500 kcal Kaloriendefizit / Tag

Beachte:

Die Meilensteine dienen dir als Orientierungshilfe. Das heißt nicht, dass du dich nur zu den besagten Terminen wiegen sollst. Du solltest dich durchaus häufiger wiegen um sicherzustellen, dass du deinem Ziel auch näher kommst.

6. Trage deine Meilensteine nun auf deinem Abnehmkalender auf der nächsten Seite ein.

6. Trage deine Meilensteine auf deinem Abnehmkalender ein, indem du

- Dein Startdatum umkringelst
- Dein Enddatum umkringelst
- Die entsprechenden Meilensteine umkringelst (am besten machst du das mit einer anderen Farbe)

Jan _____

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 21
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 22
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 23
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 24
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 25
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 26
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 27
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 28
<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 19	<input type="checkbox"/> 29
<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 30
	<input type="checkbox"/> 31	

Feb _____

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 21
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 22
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 23
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 24
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 25
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 26
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 27
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 28
<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 19	
<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20	

März _____

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 21
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 22
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 23
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 24
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 25
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 26
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 27
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 28
<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 19	<input type="checkbox"/> 29
<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 30
	<input type="checkbox"/> 31	

April _____

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 21
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 22
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 23
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 24
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 25
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 26
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 27
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 28
<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 19	<input type="checkbox"/> 29
<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 30

Mai _____

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 21
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 22
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 23
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 24
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 25
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 26
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 27
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 28
<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 19	<input type="checkbox"/> 29
<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 30
	<input type="checkbox"/> 31	

Juni _____

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 21
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 22
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 23
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 24
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 25
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 26
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 27
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 28
<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 19	<input type="checkbox"/> 29
<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 30

Juli _____

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 21
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 22
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 23
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 24
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 25
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 26
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 27
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 28
<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 19	<input type="checkbox"/> 29
<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 30
	<input type="checkbox"/> 31	

Aug _____

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 21
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 22
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 23
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 24
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 25
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 26
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 27
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 28
<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 19	<input type="checkbox"/> 29
<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 30
	<input type="checkbox"/> 31	

Sept _____

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 21
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 22
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 23
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 24
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 25
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 26
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 27
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 28
<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 19	<input type="checkbox"/> 29
<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 30

Okt _____

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 21
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 22
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 23
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 24
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 25
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 26
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 27
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 28
<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 19	<input type="checkbox"/> 29
<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 30
	<input type="checkbox"/> 31	

Nov _____

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 21
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 22
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 23
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 24
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 25
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 26
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 27
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 28
<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 19	<input type="checkbox"/> 29
<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 30

Dez _____

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 11	<input type="checkbox"/> 21
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 22
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 23
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 24
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 25
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 16	<input type="checkbox"/> 26
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 27
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 28
<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 19	<input type="checkbox"/> 29
<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 30
	<input type="checkbox"/> 31	