

WWW.MUSKELSCHULE.DE

IN 12 WOCHEN ZUM TRAUMKÖRPER
EIN DIÄTPLAN MIT ERFOLGSGARANTIE FÜR DIE WUNSCHFIGUR

WWW.MUSKELSCHULE.DE

IN 12 WOCHEN ZUM TRAUMKÖRPER

BEVOR ES RICHTIG LOS GEHT

WICHTIGES BASISWISSEN UND HINWEISE

Für wen ist dieser Plan gedacht?

Dieser Plan ist für gesunde Menschen, die im Zusammenspiel mit ihrer regulären sportlichen Betätigung eine optimale Körperfettreduktion und Gewichtsverlust erreichen möchten.

Bitte nicht mit dem Diätplan beginnen unter z.B.: folgenden Umständen:

- Krankheit
- Magersucht
- ohne sportliche Betätigung
- sonstigen Besonderheiten bei der Ernährung
- Diabetis

Das System ist von den Mengen her ausgelegt für eine Person mit etwas 90kg Gewicht. Gegebenenfalls müssen die Mengen der Mahlzeiten angepasst werden.



WWW.MUSKELSCHULE.DE

IN 12 WOCHEN ZUM TRAUMKÖRPER

DER EINSTIEG

DER KOPF MACHT SCHON DIE HÄLFTE AUS

Wenn Sie sich entschieden haben mit diesem Plan zu beginnen, dann sollten Sie sich zu 100% sicher sein diesen auch durchziehen zu wollen.

Es wird zwischendurch Tage geben an denen Sie schwächeln und denken alles hinschmeissen zu wollen.

ABER:

- Es funktioniert
- Es ist leichter als man denkt
- Die Form verbessert sich
- Die Gesundheit verbessert sich
- Die Figur verbessert sich

Auf der nächsten Seite kommen wir zur Grundbasis der gesamten Diät. Hier erfahren Sie alles, was es einzukau-

Folgende Produkte benötigen wir:

- Vollkornbrot mit möglichst wenig Weizenanteil
- Erdnussbutter ohne Zucker
- Haferflocken
- Thunfisch oder Putenkasseler
- Äpfel
- Paranüsse
- Hähnchen- / Putenbrustfilets
- Broccoli
- Reis
- Traubenzucker

All diese Produkte sollten Sie im Supermarkt bekommen. Manchmal muss man etwas suchen und / oder ausprobieren, bis man einen Anbieter oder Hersteller findet, von dem einem ein bestimmtes Produkt besonders gut schmeckt.

Lassen Sie sich Zeit mit der Auswahl der Produkte und versuchen Sie die schmackhafteste Kombination für sich zu erreichen.

Sie werden diese Produkte jetzt, mit kurzen Unterbrechungen, für eine ziemlich lange Zeit jeden Tag zu sich nehmen.

Aber der Erfolg wird sie belohnen und sie werden sich besser als je zuvor fühlen.

WWW.MUSKELSCHULE.DE

IN 12 WOCHEN ZUM TRAUMKÖRPER

WHEY UND PROTEINE

DER TURBO BOOST FÜR DEN MUSKELAUFBAU

Der Kniff an dem ganzen System:

Um die optimale Fettverbrennung zu garantieren und gleichzeitig Muskeln aufzubauen sollten unbedingt Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden.

Für die Mahlzeiten tagsüber sollte ein Proteinshake eingenommen werden und nach einer Trainingseinheit ein Whey-Produkt, um den Muskeln schnell wertvolles Eiweiß zuzuführen.

Diese Produkte sind vollkommen natürlich und unbedenklich. Sie helfen sogar während der Zeit der etwas einseitigen Ernährung dabei dem Körper wichtige Stoffe bereitzustellen.

Auf www.muskelschule.de finden Sie die Produkte, die speziell für dieses System getestet wurden und 100% Erfolgsgarantie versprechen.

Mahlzeit 1 - Frühstück

Zum Frühstück bereiten Sie sich einen Protein Shake zu. Hierzu nehmen Sie 250ml Wasser, einen gehäuften Löffel Protein-Pulver und mixen das ganze gut durch.

Zu Essem gibt es 2 Scheiben Vollkorn- oder Schwarzbrot, dass Sie mit Erdnussbutter bestreichen.

Diese Mahlzeit aus komplexen, langkettigen Kohlenhydraten in Verbindung mit dem energiereichen Fett aus der Erdnussbutter gibt Ihnen Kraft für einen starken Start in den Tag.

Mahlzeit 2 - Zwischenmahlzeit

Nach etwa 2 Stunden gönnen Sie sich die erste Zwischenmahlzeit. Es ist wichtig, dass Sie kontinuierlich und regelmäßig essen um Ihren Stoffwechsel auf Trab zu halten. Das kann man sich ungefähr vorstellen wie eine Dampflok, bei der immer wieder Kohle in den Ofen geworfen wird, damit die Glut nicht ausgeht.

Bereiten Sie sich 400ml Wasser mit 20g Haferflocken und 2 gehäuften Esslöffeln Protein-Pulver zu. Alles gut vermischen und dann als Shake genießen.

Diese Mahlzeit können Sie komfortabel vorbereiten und einfach mitnehmen z.B. zur Arbeit.

Mahlzeit 3 - Mittagessen

Wieder 2 Stunden später sollten Sie ihre Mittagsmahlzeit einnehmen. Diese besteht aus:

1 Scheibe Vollkornbrot belegt mit entweder dem Inhalt einer Dose Thunfisch oder Putenkasseler. Die Nährwerte dieser beiden Produkte sind nahezu identisch und beide haben einen hohen Anteil an Eiweiß bei fast keinen Kohlenhydraten.

Dazu essen Sie einen Apfel und zum Nachtisch gibt es eine Handvoll Paranüsse.

Diese Mahlzeit sollte sie sättigen. Das Erstaunliche am Abnehmen ist: *Man muss essen um abzunehmen.*

Mahlzeit 4 - Zwischenmahlzeit

Nach etwa 2 Stunden gönnen Sie sich die zweite Zwischenmahlzeit.

Auch diese besteht aus 400ml Wasser mit 20g Haferflocken und 2 gehäuften Esslöffeln Protein-Pulver.

Idealerweise sollte diese Mahlzeit auch relativ kurz vor dem Training eingenommen werden um noch einen kleinen Energieschub für das Workout bereitzustellen.

Mahlzeit 5 - Postworkout

**Postworkout bedeutet: Nach dem Training.
Sobald Sie vom Training kommen sollten Sie diese Mahlzeit schnell zu sich nehmen um dem Körper wertvolles, schnelles Eiweiß zuzuführen.**

Nehmen Sie 2 Esslöffel Whey-Protein, dazu 50g Traubenzucker und 400ml Wasser. Das ganze wieder schön durchshaken und dann genießen.

Wenn Sie sich das Whey in einer für Sie leckeren Geschmackssorte ausgewählt haben, geben Sie doch mal 1-2 Eiswürfel in den Shaker.

An trainingsfreien Tagen wechseln Sie bitte um auf 200g Hähnchenfleisch oder Fisch mit 50g (ungekocht) Reis.

Mahlzeit 6 - Abendessen

Ca. 2 Stunden nach dem Training sollten Sie die letzte Mahlzeit zu sich nehmen.

Bereiten Sie sich hierzu 250g Hähnchenbrust, eine Handvoll Broccoli und einen kleinen Grünen Salat mit einem fettarmen Dressing ohne Zucker zu.

Sie sollten nach dieser Mahlzeit keinen Hunger mehr verspüren bevor Sie ins Bett gehen. Versuchen Sie das richtige Timing zu finden um die optimale Verbrennung in Ihrem Körper zu beschleunigen.

IN 12 WOCHEN ZUM TRAUMKÖRPER

INTENSIVIERUNG

STEIGERUNG DES TRAININGS UND VERRINGERUNG DER ERNÄHRUNG

Kontinuierliche Erhöhung des Pensums:

Die Diät wird nicht einfach 12 Wochen durchgeführt, ohne dass sich etwas verändert. Zu Ihrem normalen Trainingsprogramm wird es Cardio-Einheiten geben und es werden nach und nach Bausteine der Mahlzeiten wegfallen.

Wichtig ist es nicht unterwegs aufzugeben. Sagen Sie sich immer wieder: Wenn ich schon bis hierhin gekommen bin, dann schaffe ich es auch mit Leichtigkeit bis zum Schluss.

Auf www.muskelschule.de finden Sie die Produkte, die speziell für dieses System getestet wurden und 100% Erfolgsgarantie versprechen.

Nichts ändert sich

In der ersten Woche wollen wir es ruhig angehen lassen.

Trainieren Sie wie bisher und halten sich ganz normal an den Essensplan. Sie werden sich daran gewöhnen regelmäßig zu essen und sich nach ein paar vielleicht nicht so leichten Tagen an die Mahlzeiten gewöhnen.

Nach einiger Zeit werden Sie ihnen sogar sehr gut schmecken. Sie können Gerichte immer auf verschiedene Varianten zubereiten und Kleinigkeiten verändern.

Wichtig ist, dass Sie immer die gleichen Nährwerte behalten in der Gesamtmahlzeit.

Fahrradfahren

Jetzt wird bereits etwas vom Essen weggenommen. Bei der 2. Mahlzeit lassen Sie bitte die Haferflocken weg und trinken den Shake nur noch mit dem Protein-Pulver.

Wenn Sie zu großen Hunger verspüren können Sie auch 5g Leinöl hinzugeben.

Sie sollten nun mit Cardiotraining beginnen. Idealerweise werden Sie Fahrradfahren. Dabei fahren Sie ganz gemütlich mit niedriger Intensität. Es geht nicht um eine hohe Peak Anstrengung.

Viel wichtiger ist der Zeitpunkt. Überaus effizient ist es, wenn Sie morgens **direkt** nach dem Aufstehen und noch **vor** dem Frühstück das Cardiotraining durchführen.

Es ist manchmal ein bisschen schwer sich zu motivieren aber es ist ungemein erfolgreich es so durchzuführen.

Geben Sie dem ganzen doch mal eine Chance!

Zwei ruhige Wochen

Hier brauchen Sie keine große Umstellung vorzunehmen. Führen Sie das Cardiotraining wie in Woche 3+4 durch und streichen lediglich die 20g Haferflocken bei der 2. Zwischenmahlzeit (Mahlzeit 4).

Sie sollten mittlerweile in einem sehr ausgeglichenen Rhythmus sein, was das Hungergefühl und auch das generelle Körpergefühl angeht.

Mehr Fahrradfahren

Auch hier brauchen Sie keine Befürchtungen hegen.

In dieser Woche fügen Sie bitte eine weitere Cardioeinheit hinzu. Insgesamt sollten Sie dann nun 3x vor dem Aufstehen in der Woche radeln.

Wenn Sie bis hierhin gekommen sind werden sie schon ein tolles Ergebnis erzielt haben und sich sehr gesund und fit fühlen. Womöglich haben Sie ihr Ziel schon erreicht, weil Sie sich die Effizienz des Systems gar nicht vorher vorstellen konnten.

Endspurt

In den letzten 4 Wochen fügen Sie jeweils nach 2 Wochen noch eine Cardioeinheit hinzu. Das heisst: In den letzten beiden Wochen sollten Sie 5 Cardioeinheiten zusätzlich zum normalen Training durchführen. Wohlgedenkt immer noch mit niedriger Intensität.

In den letzten beiden Wochen streichen Sie außerdem beim Mittagessen den Apfel.

Jetzt ist es nicht mehr weit bis zum Ziel!

Geschafft

Sie sollten jetzt einen guten und niedrigen Körperfettanteil erreicht haben und gut in Form gekommen sein.

Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden sollten sich grundsätzlich stark verbessert haben.

Wenn Sie nach diesen 12 Wochen wieder „normal“ wie vorher essen und nur ein wenig auf die Mengen und die Zusammensetzung achtgeben brauchen sie vor einer erneuten Gewichtszunahme keine Angst zu haben.

Durch das ständige und regelmäßige Essen fürchten Sie den Jo-Jo Effekt nicht.

Das Protein- und Whey-Pulver sollten Sie in ähnlicher Menge weiter beibehalten um den Muskelaufbau zu fördern und zu verbessern.

WWW.MUSKELSCHULE.DE

IN 12 WOCHEN ZUM TRAUMKÖRPER

SONNTAGS

ODER AUCH: DER SCHÖNSTE TAG IM PROGRAMM

Am Sonntag wird geschlemmt:

Gönnen Sie sich am Sonntag eine Mahlzeit Ihrer Wahl.

Ja, ganz egal was. Das schlimmste fette Fast-Food mit einem dicken Eis hinterher. Hauen Sie richtig rein und holen sich das, worauf Sie die ganze Woche verzichtet haben.

Tun Sie dies unbedingt, denn es ist wichtig, dass ihr Stoffwechsel nicht einschläft und mal ein bisschen aus dem Rythmus gebracht wird.

So eine Diät muss ja auch eine gute Seite haben oder? ;-)

WWW.MUSKELSCHULE.DE

IN 12 WOCHEN ZUM TRAUMKÖRPER

ALTERNATIVEN

WENN IHNEN ETWAS PARTOUT NICHT SCHMECKT

Beispielhafte Alternativen:

Mahlzeit 1:

Haferflocken mit Rosinen, dazu 2 hartegekochte Eier und ein Glas zuckerfreier Orangensaft.

Mahlzeit 3:

250g Hüttenkäse mit zuckerfreien Pfirsichen aus der Dose oder 200g fettarmer Joghurt mit einer Handvoll Walnüsse.

Mahlzeit 6:

Ein Rührei aus 5 Eiklar und einem ganzen Ei dazu Zwiebeln und Pilze.

Es gibt noch viele weitere denkbare Alternativen. Wichtig ist eine hohe Menge an Eiweiß und identische Nährwerte zu den ursprünglichen Mahlzeiten.

Und kein Zucker!

Trinken Sie den Kaffee stattdessen doch mit Süßstoff ;-)



Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und eine tolle Figur mit der Sie Ihr Leben zum positiven verändern werden!