

Ausgabe 01 Eggenfelden

FitPro Magazin

Sofortige Stress- reduktion

7 Wege zum Runterkommen
in 60 Sekunden

Mit diesen Lebens- mitteln isst du dich schlank

So optimierst du deine Ernährung
für Fettabbau und einen straffen
Körper

So verlierst
du 5-10 kg in
90 Tagen

JULIA WEISLMEIER

Personal Trainerin aus Eggenfelden verrät ihren

90-Tage-Plan zum neuen Ich

Inhalt

- 03 Interview mit Personal Trainerin Julia**
- 04 Transformationen von Julias Klienten**
- 06 Dein 90-Tage-Plan zum neuen Ich**
- 08 Die 3 häufigsten Abnehmfehler**
So funktioniert Abnehmen wirklich
- 09 Die wichtigsten Fitnesswerte**
Damit erfährst du deinen wirklichen Gesundheitszustand
- 10 Erfolg beginnt im Kopf**
Mit 5 einfachen Schritten zu mehr innerer Stärke
- 12 Sofortige Stressreduktion**
7 Wege zum Runterkommen in 60 Sekunden
- 14 Die perfekte Fitness-Woche**
Ein praktischer 7-Tage-Plan für mehr Energie, Balance und Wohlbefinden
- 16 Ohne Disziplin zu neuen Gewohnheiten**
So integrierst du neue Routinen mühelos in deinen Tagesablauf
- 18 Die 7 neusten Tipps für ein langes Leben**
Was Langlebigkeitsforscher jetzt empfehlen
- 20 Fitness-Mythen aufgedeckt!**
Was wirklich wirkt und was du getrost vergessen kannst
- 22 Der geheime Muskel-Turbo**
Der am meisten unterschätzte Weg zum Muskelaufbau
- 24 Mit diesen Lebensmitteln isst du dich schlank**
So optimierst du deine Ernährung für Fettabbau und einen straffen Körper
- 26 Gesunde Sattmacher-Rezepte**
Satt, schlank, zufrieden: Rezepte, die Körper und Seele nähren
- 30 Dieses Quiz verrät wie gesund du wirklich lebst**
In 3 Minuten zu deinem persönlichen Fitness-Score
- 31 Du bist Fitness-experte?**
So wirst du zum nächsten Cover-Gesicht des FitPro Magazins

Editorial

Das FitPro Magazin ist deine Quelle für alles, was du über Fitness, Ernährung und gesunde Lebensweise wissen musst. Egal, ob du abnehmen, Stress reduzieren oder Muskeln aufbauen möchtest – hier findest du praktische Tipps, effektive Trainingspläne und leckere Rezepte, die dich auf deinem Weg unterstützen. Wir zeigen dir, wie du mit der richtigen Ernährung und Bewegung dein Ziel erreichst und dich rundum wohlfühlst. Dein erster Schritt zu einem fitteren Leben beginnt hier!

„Mein größter Antrieb: Zu sehen, wie meine Klienten über sich hinauswachsen.“

Im Interview: Julia, Ernährungsberaterin & Personal Trainerin bei PT Eggenfelden

FitPro Magazin: Julia, wie bist du zum Krafttraining gekommen?

Julia: Sport war immer mein Ding – vor allem Ausdauer. Aber nach zwei Kindern blieb die Definition aus, trotz viel Bewegung. Also holte ich mir einen Experten, um gezielt Muskeln aufzubauen.

Und wie ging es dann weiter?

Julia: Ich erkannte, wie sehr Krafttraining und Ernährung zusammenhängen. Ich habe mich intensiv mit Ernährung beschäftigt und das war ein echter Gamechanger! Ich hätte nie gedacht, dass das, was ich esse, nicht nur meine Optik, sondern auch mein Energielevel, meine Laune und mein gesamtes Körpergefühl so extrem beeinflusst. Ich fühlte mich nicht nur fitter, sondern auch insgesamt viel wohler in meiner Haut!

Vom eigenen Training zur professionellen Trainerin – ging das schnell?

Julia: Total! Ich war begeistert von meinen eigenen Veränderungen und machte Ausbildungen zur Ernährungsberaterin und Fitness Trainerin. Heute begleite ich andere bei

ihren Zielen – sei es Muskelaufbau, Fettabbau oder einfach ein besseres Körpergefühl.

Du hast direkt mit Online-Coaching gestartet, oder?

Julia: Genau! Ich unterstützte Mütter beim Abnehmen – viele kämpfen mit wenig Zeit und Stress. Ich wollte zeigen: Du musst nicht perfekt sein – du musst nur anfangen!

Heute hast du dein eigenes Studio. Was erwartet die Kunden dort?

Julia: Ein ganzheitliches Coaching! Es geht nicht nur um Training, sondern um Bewegung, Ernährung und Mindset. Ich schaue mir den ganzen Menschen an. Jeder bekommt ein individuelles Programm – mit dem Ziel, nicht nur abzunehmen, sondern sich langfristig wohl und fit zu fühlen.

Was motiviert dich heute?

Julia: Zu sehen, wie Menschen über sich hinauswachsen! Wenn mir jemand nach ein paar Wochen sagt: „Ich fühl mich endlich wieder wohl in meiner Haut!“, dann weiß ich: Genau dafür mache ich das.



Transformationen meiner Klienten bei PT Eggenfelden

Wie echte Alltagshelden ihre Ziele mit meinem personalisierten Fitnessprogramm erreichen:

Große Empfehlung!!!

„Ich kann das Programm einfach nur empfehlen!!! Ich hab mega Erfolge erzielt und habs dank Julia endlich geschafft mein Wunschgewicht zu erreichen und plötzlich macht mir Sport Spaß!! Sie hat mich immer unterstützt und hat mir gezeigt wie ich meine Ziele erreichen kann! Vielen lieben Dank liebe Julia!“

Ich kann das Programm nur weiterempfehlen!

„Durch das von Julia begleitete effektive Krafttraining und die Ernährungsumstellung habe ich viel mehr Energie. Julias Tipps und ihre sehr einfachen, schnellen Rezepte haben es mir spielend leicht gemacht, mein Essverhalten positiv zu verändern. Die regelmäßigen 3D-Scans und Zwischenergebnisse motivieren on top! Die Ausführung des Trainings wird überwacht und bei Bedarf korrigiert, meine Körperhaltung hat sich damit um Welten verbessert. Die Einheiten sind zeitschonend, sehr abwechslungsreich und machen richtig Spaß. Julia ist extrem aufmerksam, liebenswert und sehr motivierend.“



Sabine (39), 2-fache Mama
17 kg in 18 Monaten abgenommen
+ keine Rückenschmerzen mehr



Simone (46), Unternehmerin
18 kg in 18 Monaten abgenommen
gewünschtes Sixpack erreicht

Anja Ro

DE • 1 Bewertung

17. Juni 2024

★★★★★

Danke💜

Ich kann das Programm von Herzen empfehlen. Julia ist eine sehr liebevolle Person die alles sehr gut erklärt. Gibt viele Tipps zur Ernährung,Sport und hat eine realistische Einschätzung was man schaffen kann. Einfache Rezepte die man im Alltag umsetzen kann.

Ich als frische 3 fach Mama habe es in 6 Wochen geschafft meinen Körper wieder zu definieren und meinen alten Gewicht wieder näher zu kommen,trotz voll stillen.

Danke Julia💜

Kathrin

DE • 1 Bewertung

12. Feb. 2024

★★★★★

!! Top Motivation !!

Super Motivation während der gesamten Zeit. Habe in 11 Monaten 33 kg verloren mit ihrem Programm. Julia hat immer an mich geglaubt und mich immer unterstützt auch wenn ich ein Tief hatte. Tolle Übungen, Mega Konzept!

Johanna Stoeger

DE • 1 Bewertung

16. Dez. 2024

★★★★★

Bestes Personal Training.

Die Trainingseinheiten sind in kleinen aber feinen Gruppen unterteilt. Es gibt einen extra Trainingsplan, der auf dich und deine Ziele abgestimmt ist. Auch beim Thema Ernährung bekommt man super Unterstützung. Am Besten gefällt mir aber tats., dass Julia einfach selbst, immer ansprechbar und greifbar ist und einem mit Rat und Tat zur Seite steht. Nicht nur in den Trainingseinheiten, sondern während des ganzen Programmes. Sie macht ihren Job aus Leidenschaft und voller Überzeugung und holt das Beste aus einem heraus.

Melanie Bachmeier

DE • 1 Bewertung

7. Mai 2024

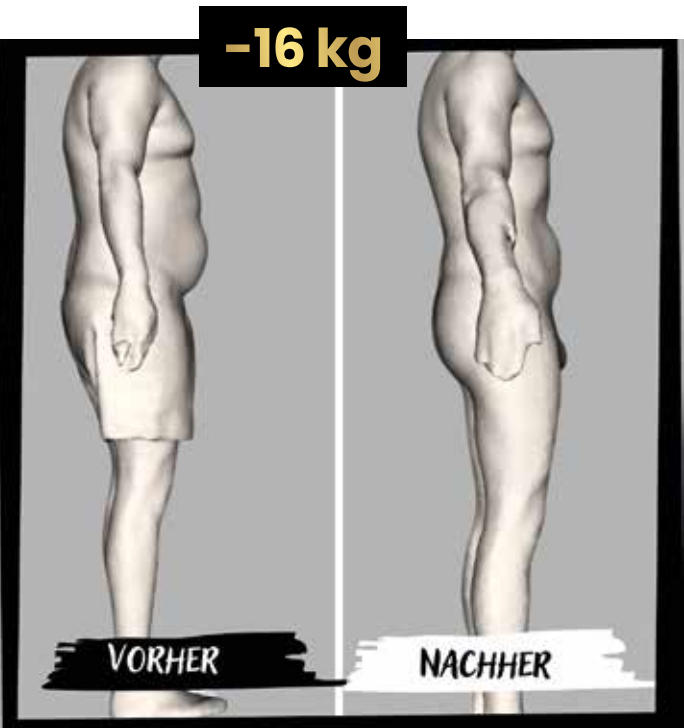
★★★★★

Julia ist eine ganz liebe Person die...

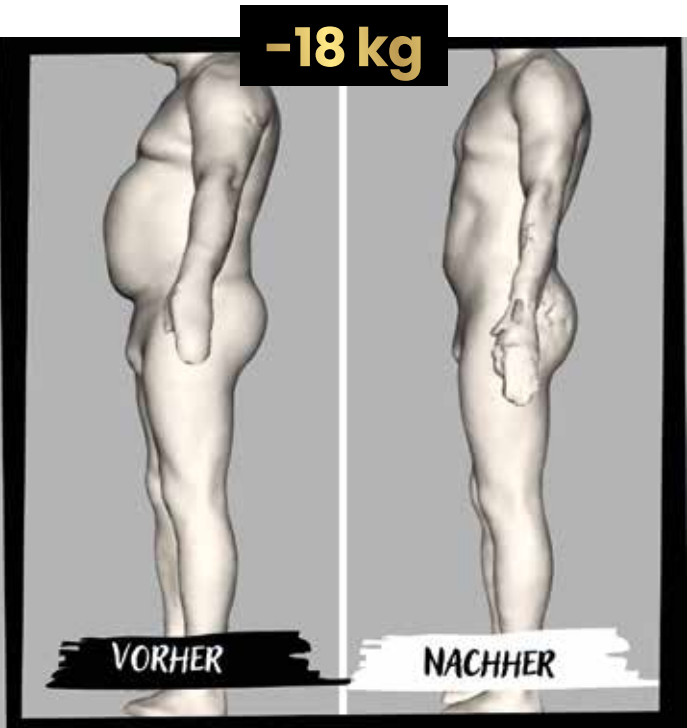
Julia ist eine ganz liebe Person die sich wirklich Zeit für dich nimmt. Ich bin mit unserer Zusammenarbeit sehr zufrieden. Trainingsplan, Ernährungsplan und Beratung wurde alles auf mich abgestimmt und auch an meine Wünsche angepasst. Das Ergebnis ist wirklich Top! Ich habe innerhalb kürzester Zeit über 6 kg abgenommen ohne dabei zu Hungern.

Ich mache auf jeden Fall weiter und kann das 90 Tage Programm nur empfehlen

100+ Erfolgsgeschichten auch Männer schaffen das ;)



Thomas (32), Schichtarbeiter
16 kg in 8 Wochen abgenommen
17 cm weniger Bauchumfang



Rainer (48), Unternehmer
18 kg in 18 Monaten abgenommen
18,5 cm weniger Bauchumfang

In 90 Tagen zum neuen Ich

Dein Weg zu mehr Energie, Selbstbewusstsein und deiner Wohlfühlfigur

Wer kennt's nicht? Du willst endlich wieder fitter werden, in deine Lieblingsjeans passen und dich einfach wohlfühlen. Doch zwischen Job, Kids und Alltag bleibt oft keine Zeit – und erst recht kein Plan. Genau deshalb hat Julia Weislmeier von PT Eggenfelden einen **90-Tage-Fahrplan** entwickelt, der dir zeigt: Du brauchst keinen Perfektionismus, sondern einen Plan, der zu deinem Leben passt.

Was dich erwartet? Ein klarer, alltagstauglicher Weg zu mehr Energie, Selbstbewusstsein und einem Körper, in dem du dich rundum wohlfühlst.

Wochen 1–4: Der Einstieg

Ziel: Erstmal ins Tun kommen – ohne Druck, aber mit sichtbaren Erfolgen.

- **Ernährung:** Du hältst dich zu 80 % an einen einfachen Ernährungsplan. Kein Kalorienzählen, kein Grübeln. Du sparst Zeit und siehst schnell Ergebnisse.
- **Training:** 2 Einheiten pro Woche – alltagstauglich, mit Fokus auf Krafttraining. Perfekt für vielbeschäftigte Mamas oder Frauen mit wenig Zeit.
- **Check-in:** In Woche 4 wird ein fester Check-in gemacht – um Fortschritte sichtbar zu machen und die Motivation hochzuhalten.

Wochen 5–8: Verantwortung übernehmen

Ziel: Du verstehst, wie Ernährung für dich funktioniert – langfristig und flexibel.

- **Ernährung:** Jetzt beginnst du, deine Mahlzeiten selbst zu planen. Du lernst, welche Lebensmittel dir guttun – und wirst selbst handlungsfähig.
- **Training:** Dein Training wird intensiver, ohne mehr Zeit zu kosten. Du bist fitter und spürst echte Fortschritte.
- **Planung:** Check-in am Ende von Woche 8: Wo stehst du? Was brauchst du für den Endspurt? Dann wird der finale Termin für Woche 12 fix gemacht.

Wochen 9–12: Freiheiten erhöhen

Ziel: Gesunde Ernährung wird Teil deines Lebens – ohne Plan, aber mit Klarheit.

- **Ernährung:** Du weißt, was dein Körper braucht. Du kannst flexibel entscheiden – auch bei Einladungen oder Ausnahmen. Kein Verzicht, kein schlechtes Gewissen.
- **Training:** Dein Training ist zur Gewohnheit geworden. Du spürst deutlich mehr Kraft, bessere Haltung, definierte Muskeln – und ein neues Körpergefühl.

Fazit: 90 Tage, die dein Leben verändern

Du brauchst keine Diät, kein Hardcore-Workout. Du brauchst einen klaren Plan, der zu dir passt. In 90 Tagen kannst du nicht nur deinen Körper verändern – sondern auch dein Selbstbewusstsein stärken.

Du wirst mental stärker, lernst dran-zubleiben und siehst, was möglich ist, wenn du dir selbst vertraust. Du wirst dir beweisen: Ich kann das. Und genau das ist der Schlüssel zum langfristigen Erfolg.

Erfahre jetzt mehr zu Julias 90-Tage-Programm

Speziell für Eltern & gestresste Berufstätige aus Eggenfelden und Umgebung



Julia lässt dich und deine Waage wieder lächeln!



Das erwartet dich im Programm:

- ✓ **Kurze wirkungsvolle 45-min Workouts:** Egal wie fit du bist, jede Trainingseinheit wird so an dich angepasst, dass du sicher und effektiv trainierst und Spaß dabei hast!
- ✓ **Ein einfaches, leckeres Ernährungsprogramm ohne Hungern:** Ich glaube nicht an strenge Diäten oder Verzicht. Stattdessen erhältst du von mir ein leckeres Ernährungsprogramm, das mit Familie und Alltagsstress vereinbar ist.
- ✓ **Ein persönlicher Coach an deiner Seite:** Julia als deine Trainerin steht dir vom ersten Tag an zur Seite, um dich zu unterstützen, anzufeuern und alle deine Fragen zu beantworten.



PT Eggenfelden • Karl-Rolle-Straße 43 • 84307 Eggenfelden



3 der größten Fehler beim Abnehmen und wie du sie vermeidest!

Viele Menschen starten voller Motivation in ihre Abnehmreise, doch die meisten scheitern an diesen drei Fehlern:

01 Der Alles-oder-Nichts-Ansatz

Wer kennt es nicht? Man beginnt mit einer strengen Diät, verzichtet auf alles „Ungesunde“ und lebt nach strengen Regeln. Doch ein kleiner Ausrutscher, ein Stück Kuchen oder eine Pizza sorgt dann oft dafür, dass die ganze Diät über Bord geworfen wird.

Das Problem: Ein zu rigider Ansatz führt zu Frustration und erhöht die Wahrscheinlichkeit des Scheiterns.

Besser so: Setze auf eine flexible Ernährungsweise. Die 80/20-Re-

gel hilft dir, langfristig am Ball zu bleiben: 80% gesunde Lebensmittel, 20% Genuss ohne schlechtes Gewissen. Kleine Rückschläge gehören dazu, wichtig ist, am nächsten Tag einfach weiterzumachen.

02 Krafttraining nicht als Priorität sehen

Viele denken, Cardio ist der Schlüssel zum Abnehmen. Doch wer nur joggt oder Fahrrad fährt und das Krafttraining vernachlässigt, **verliert** nicht nur Fett, sondern auch **wertvolle Muskelmasse**. Das Problem dabei: Muskeln verbrennen selbst in Ruhe Kalorien und halten den Stoffwechsel aktiv.

Mache lieber: Zwei- bis dreimal pro Woche Krafttraining. Konzentriere dich auf Grundübungen wie Kniebeugen, Kreuzheben und

Liegestütze. Ein stärkerer Körper hilft dir nicht nur beim Abnehmen, sondern auch dabei, dich fitter und energiegeladener zu fühlen.

03 Eine Verbindlichkeit durch einen Coach

Ohne Plan und ohne Unterstützung ist es leicht, in alte Muster zurückzufallen. Viele versuchen, alles alleine zu schaffen, verlieren die Motivation oder machen immer wieder dieselben Fehler.

Besser so: Ein Coach oder Personal Trainer kann dir helfen, dein Training und deine Ernährung optimal zu gestalten. Durch regelmäßiges Feedback und Motivation bleibt die Verbindlichkeit hoch. Falls ein Coach nicht infrage kommt, kann auch eine Trainingsgruppe oder ein Abnehm-Partner helfen, dranzubleiben.

Fazit: Wenn du erfolgreich abnehmen möchtest, solltest du Perfektionismus vermeiden, Krafttraining ernst nehmen und dir Unterstützung holen.

Welche Fitnesswerte wirklich wichtig sind und warum du dich beraten lassen solltest

Wenn es um Fitness geht, denken viele nur an das Gewicht auf der Waage. Doch das ist längst nicht alles! Wer wirklich wissen will, wie es um die eigene Fitness steht, sollte sich mit **vier entscheidenden Werten** auseinandersetzen: Muskelmasse, Fettmasse, VO2max und Zellfitness. Hier erfährst du, warum diese Werte so wichtig sind und weshalb es Sinn macht, sich von einem Experten beraten zu lassen.

01 Muskelmasse: dein Motor für mehr Power

Muskelmasse ist entscheidend für deine Leistungsfähigkeit und deinen Stoffwechsel. Mehr Muskeln bedeuten einen höheren Grundumsatz – du verbrennst also auch in Ruhe mehr Kalorien. Zudem schützen Muskeln deine Gelenke und beugen Verletzungen vor. Ein Fitnessexperte kann dir helfen, deine Muskelmasse professionell zu messen und dein Training optimal darauf abzustimmen.

02 Fettmasse: nicht nur eine Frage des Aussehens

Ein gesunder Körperfettanteil ist wichtiger als das Gesamtgewicht. Zu viel Fett, besonders im Bauchbereich, kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöhen. Aber auch zu wenig Körperfett kann problematisch sein, da der Körper dann nicht genug Energiereserven hat. Experten nutzen moderne Methoden wie die Bioelektrische

Impedanzanalyse (BIA), um deine Werte präzise zu bestimmen.

03 VO2max: dein Maß für Ausdauer und Herzgesundheit

Die VO2max gibt an, wie viel Sauerstoff dein Körper bei maximaler Belastung verwerten kann. Je höher dieser Wert, desto leistungsfähiger ist dein Herz-Kreislauf-System. Ein niedriger Wert kann auf eine schlechte Ausdauer oder gesundheitliche Risiken hindeuten. Fitnessexperten können deine VO2max mit speziellen Tests messen und ein individuelles Ausdauertraining entwickeln.

04 Zellfitness: die versteckte Kraft in deinem Körper

Die Zellfitness ist ein oft unterschätzter, aber extrem wichtiger

Wert. Sie gibt Auskunft darüber, wie gut deine Zellen Nährstoffe aufnehmen und Energie produzieren. Eine schlechte Zellgesundheit kann zu schnellerer Ermüdung, langsamer Regeneration und einem schwächeren Immunsystem führen. Experten analysieren diesen Wert mit speziellen Messverfahren und können dir Tipps geben, wie du deine Zellgesundheit verbessern kannst – etwa durch Ernährung und gezieltes Training.

Warum du auf Experten setzen solltest

Fitnesswerte sind komplex und gehen weit über eine einfache Gewichtsmessung hinaus. Ein Fitnessexperte kann deine Werte professionell analysieren, dir individuelle Trainings- und Ernährungspläne erstellen und dich dabei unterstützen, deine Ziele effektiv und gesund zu erreichen. Wenn du also wirklich wissen willst, wie es um deine Fitness steht, lohnt sich eine professionelle Beratung!



Deine Gedanken steuern dein Verhalten

So durchbrichst du negative Muster mit dem UGGME-Modell

Kennst du das? Du willst dich gesünder ernähren oder regelmäßig Sport treiben, aber irgendwie klappt es einfach nicht? Vielleicht liegt es nicht an mangelnder Disziplin, sondern an deinen Gedanken! Unser Denken beeinflusst direkt unser Verhalten – und genau hier setzt das UGGME-Modell an. Es hilft dir zu verstehen, wie deine Gedanken deine Ergebnisse bestimmen.

Das UGGME-Modell einfach erklärt

UGGME steht für die fünf Stufen, die unser Verhalten formen:

U – Umstand

Der Umstand ist eine Tatsache, die du nicht ändern kannst. Zum Beispiel: Es regnet draußen.

G – Gedanke

Deine Gedanken entscheiden, wie du mit dem Umstand umgehst. Denkst du: „Mist, jetzt kann ich nicht laufen gehen“ oder „Super, ich kann eine neue Indoor-Workout-Routine ausprobieren“? Dein Gedanke bestimmt alles Weitere!

G – Gefühl

Jeder Gedanke löst ein Gefühl aus. Der erste Gedanke (Mist, Regen!) führt zu Frustration, der zweite (Super, Alternative!) zu Motivation.

M – Maßnahme

Deine Emotionen beeinflussen dein Handeln. Bist du frustriert, bleibst du auf der Couch. Bist du motiviert, trainierst du trotzdem – vielleicht mit einem Homeworkout.

E – Ergebnis

Deine Maßnahmen bestimmen dein Ergebnis. Kein Training führt zu Stagnation, ein alternatives Workout bringt dich voran!

So nutzt du UGGME für deine Ziele

Jetzt weißt du, wie mächtig deine Gedanken sind. Doch wie kannst du sie positiv beeinflussen?

- **Erkenne deine negativen Gedanken.** Mach dir bewusst, was du über eine Situation denkst.
- **Hinterfrage sie.** Ist dieser Gedanke wirklich hilfreich?
- **Formuliere ihn um.** Statt „Ich habe keine Zeit für Sport“ – „Ich priorisiere meine Gesundheit und finde eine Lösung.“
- **Spüre das neue Gefühl.** Positivere Gedanken erzeugen Motivation!
- **Handle entsprechend.** Setze Maßnahmen, die zu deinen Zielen führen.

Praxisbeispiel: Vom negativen Gedanken zur positiven Veränderung

Stell dir vor, du hast einen stressigen Arbeitstag hinter dir. Dein ursprünglicher Gedanke könnte sein: „Ich bin völlig erledigt, Sport schaffe ich heute nicht.“

Das löst ein Gefühl der Erschöpfung aus, das dich davon abhält, aktiv zu werden. Doch was passiert, wenn du den Gedanken bewusst umformulierst? Stattdessen könntest du denken: „Ein kurzes Training gibt mir neue Energie.“

Dadurch fühlst du dich motivierter und entscheidest dich für eine 15-minütige Yoga-Session oder einen Spaziergang. Dein Ergebnis? Du bewegst dich trotz Müdigkeit und fühlst dich danach erfrischt.



Fazit: Ändere deine Gedanken, ändere dein Leben

Das UGGME-Modell zeigt dir, dass nicht äußere Umstände dein Verhalten steuern, sondern deine Gedanken darüber. Wenn du lernst, bewusst positiv zu denken, veränderst du dein Verhalten – und erreichst deine Ziele leichter. Es lohnt sich, deine Denkmuster zu hinterfragen und sie aktiv in eine positive Richtung zu lenken. Also, worauf wartest du? Starte jetzt mit neuen Gedanken und neuen Ergebnissen!



Vom Gedanken zum Erfolg

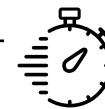
SOS Stress!

7 geniale Hacks für sofortige Stressreduktion

Runterkommen in 60 Sekunden

Diese Tricks musst du kennen!

Stress ist allgegenwärtig – doch du kannst ihn in wenigen Minuten herunterfahren. Diese sieben Hacks wirken sofort und bringen dich schnell zurück in deine Balance.



01 Der Kälteschock-Trick

Eiskaltes Wasser ist ein echtes Wundermittel gegen Stress. Halte dein Gesicht oder deine Hände für 30 Sekunden unter kaltes Wasser. Die plötzliche Kälte aktiviert den sogenannten Tauchreflex, der Herzschlag und Atmung beruhigt. **Noch effektiver:** eine kalte Dusche für 15 Sekunden.

02 Die Navy-SEAL-Atmung

Profis in Extremsituationen nutzen diese Technik, um ruhig zu bleiben: das sogenannte Box-Breathing. Atme vier Sekunden ein, halte die Luft für vier Sekunden an, atme vier Sekunden aus und mache eine viersekündige Pause. Wiederhole das viermal. Diese Atemtechnik reduziert Stresshormone und sorgt für innere Ruhe.



4 Sek



4 Sek



4 Sek

03 Die Power-Posture

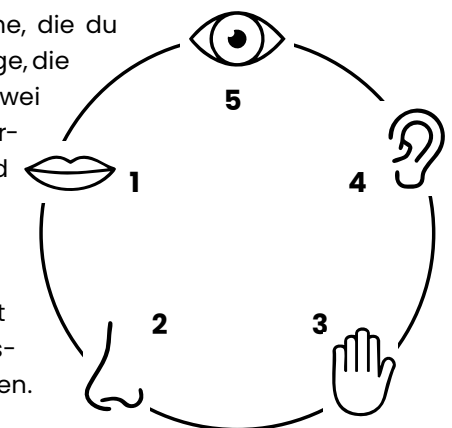
Körpersprache beeinflusst das Stresslevel. Stelle dich breitbeinig hin, ziehe die Schultern zurück, hebe das Kinn. Diese „Superhelden-Haltung“ senkt nachweislich den Cortisolspiegel und steigert das Selbstbewusstsein. Schon nach zwei Minuten fühlst du dich stärker und entspannter.

04 Die Mini-Dance-Party

Bewegung ist ein schneller Weg, um Stress loszuwerden. Drehe deine Lieblingsmusik auf und tanze eine Minute lang völlig frei. Die Kombination aus Bewegung und Musik setzt Glückshormone frei und baut Anspannung ab. Besonders effektiv sind schnelle Rhythmen und Songs mit positiven Texten.

05 Der 5-4-3-2-1-Reset

Diese Technik hilft, sofort aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. Suche fünf Dinge, die du sehen kannst, vier Geräusche, die du hören kannst, drei Dinge, die du berühren kannst, zwei Gerüche, die du wahrnehmen kannst, und einen Geschmack, den du auf der Zunge spürst. Das bringt dich ins Hier und Jetzt und unterbricht stressige Gedankenschleifen.



06 Der 2-Minuten-Schreib-Detox

Setze dich hin und schreibe zwei Minuten lang alles auf, was dich gerade belastet – ungefiltert und ohne nachzudenken. Danach kannst du das Papier zerknüllen, zerreißen oder entsorgen. Dieser kleine mentale Detox sorgt für Erleichterung und hilft, Stress loszulassen.

07 Die „F*ck-it“-Methode

Manchmal ist Stress eine Frage der Perspektive. Anstatt dich endlos über eine Situation aufzuregen, sag dir bewusst: „F*ck it!“ oder „Es ist, wie es ist!“. Diese Technik hilft, Dinge loszulassen, die du nicht ändern kannst. Gelassenheit beginnt oft mit der richtigen Einstellung.

Diese sieben Hacks sind sofort anwendbar und helfen, den Kopf in stressigen Momenten wieder freizubekommen. Probiere einen Hack heute direkt aus!

Der perfekte Wochenplan für deine Gesundheit

So bringst du Bewegung, Ernährung und Erholung in Einklang

Ein gesunder Lebensstil braucht keine komplizierten Regeln – eine klare Struktur hilft dir, Fitness, Ernährung und Erholung ohne Stress in deinen Alltag zu integrieren. Dieser Wochenplan zeigt dir, wie du täglich 8.000–10.000 Schritte erreichst, dreimal pro Woche Krafttraining einbaust und trotzdem genug Zeit für Erholung hast.

Warum dieser Plan funktioniert

- ✓ **Alltagstauglich:** Die Einheiten lassen sich flexibel an deinen Zeitplan anpassen.
- ✓ **Nachhaltig:** Durch moderate Bewegung jeden Tag und gezieltes Krafttraining bleibt dein Körper langfristig fit.
- ✓ **Ganzheitlich:** Neben Sport gibt es auch Erholungsphasen, die für Regeneration und Wohlbefinden sorgen.

Dein 7-Tage-Plan für mehr Energie und Fitness

Montag – Aktiv starten

- **Bewegung:** 8.000–10.000 Schritte, z. B. ein 45-minütiger Spaziergang oder ein Mix aus Fußwegen im Alltag.
- **Krafttraining:** Fokus auf Ganzkörper-Workout (30–40 Min.). Übungen: Kniebeugen, Liegestütze, Rudern, Planks.
- **Ernährung:** Proteinreiches Frühstück, leichte Mahlzeiten mit viel Gemüse.
- **Erholung:** 7–8 Stunden Schlaf.

Dienstag – Bewegung & Mobilität

- **Bewegung:** Wieder 8.000–10.000 Schritte, z. B. Treppen statt Aufzug, kurze Spaziergänge.
- **Stretching/Yoga:** 20 Min. für bessere Flexibilität und Stressabbau.
- **Ernährung:** Fokus auf gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate.

Mittwoch – Kraft & Ausdauer

- **Bewegung:** 8.000–10.000 Schritte plus ein zügiger 30-Minuten-Spaziergang.
- **Krafttraining:** Oberkörper & Rumpf (30–40 Min.). Übungen: Klimmzüge, Schulterdrücken, Bauchmuskeltraining.
- **Erholung:** Entspannungsritual am Abend (z. B. Lesen, Meditation).

Donnerstag – Aktiver Ruhetag

- **Bewegung:** 8.000–10.000 Schritte über den Tag verteilt.
- **Faszientraining/Massage:** 10–15 Min. für Regeneration.
- **Ernährung:** Fokus auf Mikronährstoffe (viel Gemüse, Omega-3-Fette).



Freitag – Kraft & Power

- **Bewegung:** 8.000–10.000 Schritte, evtl. kombiniert mit Besorgungen zu Fuß.
- **Krafttraining:** Unterkörper & Core (30–40 Min.). Übungen: Ausfallschritte, Kreuzheben, Planks.
- **Ernährung:** Proteinreiche Mahlzeiten für Muskelregeneration.

Samstag – Aktive Erholung

- **Bewegung:** 10.000 Schritte, idealerweise in der Natur.
- **Freie Wahl:** Eine lockere Sporteinheit (Radfahren, Schwimmen, Tanzen).
- **Erholung:** Entspannungsbad, Lesen oder Socializing.

Sonntag – Regeneration & Vorbereitung

- **Bewegung:** 8.000 Schritte, ganz entspannt.
- **Stretching/Yoga:** 20 Min. für Beweglichkeit.
- **Ernährung:** Meal Prep für die neue Woche planen.
- **Erholung:** Früh schlafen für einen energiegeladenen Wochenstart.

Fazit: Einfache Struktur, große Wirkung

Dieser Wochenplan sorgt für eine gute Balance aus Bewegung, Krafttraining und Erholung. Die 8.000–10.000 Schritte pro Tag fördern deine Grundfitness, während das dreimalige Krafttraining für Kraftaufbau und eine gesunde Körperhaltung sorgt. Indem du diese Routine in deinen Alltag integrierst, fühlst du dich **langfristig fitter und energiegeladener**. Jetzt heißt es: Loslegen und dranbleiben!



„Gewohnheiten stapeln“

Der einfachste Weg, neue Routinen zu etablieren

Hast du schon einmal versucht, eine neue Gewohnheit aufzubauen, nur um sie nach ein paar Tagen wieder zu vergessen? Du bist nicht allein! Eine der **effektivsten Methoden**, um neue Routinen dauerhaft in dein Leben zu integrieren, ist das **sogenannte**

„Gewohnheiten stapeln“

(engl. Habit Stacking).

Dabei verknüpfst du eine neue Handlung mit einer bereits bestehenden, die du ohnehin täglich machst. So wird es dir viel leichter fallen, die neue Gewohnheit beizubehalten.



Warum funktioniert „Gewohnheiten stapeln“?

Unser Gehirn liebt Routinen. Je häufiger wir eine bestimmte Handlung wiederholen, desto automatisierter läuft sie ab. Das bedeutet: Wenn du eine neue Gewohnheit mit einer bereits etablierten Routine kombinierst, nutzt du diesen Automatismus zu deinem Vorteil. Du musst nicht mehr darüber nachdenken oder dich extra motivieren – die neue Gewohnheit wird mit der bestehenden verschmelzen.

So funktioniert's in der Praxis

Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, eine neue Gewohnheit an eine bereits bestehende Aktion zu knüpfen. Hier ein paar Beispiele:

Morgens Kaffee trinken + Protein-Supplement einnehmen

Wenn du sowieso jeden Morgen Kaffee trinkst, kannst du dir angewöhnen, dabei dein Proteinpulver in den Kaffee zu mischen oder eine Portion Protein zu trinken.



Zähneputzen + Dehnen

Nach dem Zähneputzen kannst du eine kurze Dehnübung für den Nacken oder die Schultern machen.



Mittagessen + 10 bewusste Atemzüge

Bevor du mit dem Essen beginnst, nimm dir einen Moment für zehn tiefe Atemzüge, um dein Stresslevel zu senken.



Nach der Arbeit Heimkommen + 10 Kniebeugen

Sobald du die Haustür hinter dir schließt, kannst du zehn Kniebeugen machen, um dein Energielevel zu pushen.



3-Schritte-Anleitung zum Gewohnheiten stapeln

- 01 Finde eine bestehende Gewohnheit:** Überlege dir eine Handlung, die du bereits täglich machst und die fest in deiner Routine verankert ist.
- 02 Verknüpfe die neue Gewohnheit damit:** Platziere deine neue Gewohnheit direkt danach oder währenddessen, sodass sie automatisch mit der alten zusammenhängt.
- 03 Wiederhole es regelmäßig:** Je öfter du die neue Gewohnheit in deine Routine einbaust, desto schneller wird sie zur Selbstverständlichkeit.

Fazit

Neue Gewohnheiten zu etablieren muss nicht schwer sein! Indem du sie mit bereits vorhandenen Routinen verknüpfst, erleichterst du dir den Prozess enorm. Probiere es aus und baue Schritt für Schritt gesunde, sinnvolle Gewohnheiten in deinen Alltag ein – ganz ohne großen Aufwand!



**100 Jahre alt
und trotzdem fit**

Die 7 neuesten Tipps für ein langes Leben

Wer will das nicht: ein langes Leben voller Energie, ohne ständige Zipperlein, mit einem klaren Kopf und einem beweglichen Körper.

Die gute Nachricht: Forscher weltweit entdecken immer neue Strategien, wie wir unsere Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten können. Das Ziel ist nicht nur, 100 Jahre alt zu werden – sondern diese Jahre auch genießen zu können.

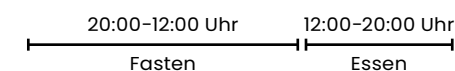
Hier kommen 7 spannende Tipps aus der **aktuellen Langlebigkeits-Forschung**, die du ganz leicht in deinen Alltag einbauen kannst.

01 Intervallfasten: Weniger essen, länger leben

Studien zeigen: Regelmäßige Essenspausen aktivieren Reparaturprozesse im Körper. Besonders beliebt ist die **16:8-Methode**: 16 Stunden fasten, 8 Stunden essen. Das entlastet die Zellen, reduziert Entzündungen und kann das Risiko für Alterskrankheiten senken.



Beispiel:



02 Bewegung wie in den „Blue Zones“

In Regionen mit besonders vielen Hundertjährigen, den sogenannten Blue Zones, bewegen sich die Menschen jeden Tag, aber ganz natürlich: Gartenarbeit, Spaziergehen, Radfahren.

Die Erkenntnis: Du musst nicht täglich ins Gym, aber du solltest **jeden Tag in Bewegung** bleiben.

03 Pflanzliche Ernährung ist Trumpf

Mehr Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkorn. Weniger Fleisch und Zucker. Die Langlebigkeits-Forschung zeigt: **Wer überwiegend pflanzlich isst, lebt länger** und meist auch gesünder. Tipp: Starte mit einem „Fleischlosen Montag“ pro Woche!

04 Kälte und Hitze als Jungbrunnen

Saunagänge und Eisdäder liegen im Trend – und das zurecht. Neue Studien belegen, dass Hitzereize (z. B. durch Sauna) und Kältereize (z. B. durch Kälteduschen) Stressproteine aktivieren, die unsere Zellen „verjüngen“. Achtung: Langsam rantasten!

05 Guter Schlaf ist Gold wert

Schlaf ist Reparaturzeit für Körper und Geist. Neue Erkenntnisse zeigen: Wer regelmäßig **7–8 Stunden** schläft, hat ein geringeres Risiko

für Herzkrankheiten, Demenz und Übergewicht. Dunkel, ruhig, kühl – so schläft es sich am besten.

06 Soziale Beziehungen verlängern Dein Leben

Einsamkeit verkürzt die Lebenszeit, das ist mittlerweile gut belegt. Menschen mit starken sozialen Kontakten haben nicht nur bessere Laune, sondern auch ein stärkeres Immunsystem. Also: Freunde treffen, Familie anrufen, Zeit mit Menschen verbringen.

07 Kleine Dosis Stress – große Wirkung

Nicht jeder Stress ist schlecht. Kurze, gezielte Reize wie Fasten, Sport, Kälte oder Herausforderungen im Alltag aktivieren sogenannte „Hormesis“-Effekte: Der Körper wird widerstandsfähiger. Wichtig: Balance ist alles. Dauerstress hingegen macht krank.

Fazit:

Die moderne Langlebigkeits-Forschung zeigt: Du musst Dein Leben nicht komplett umkrempeln, um alt und vor allem gesund zu werden. Es sind oft die **kleinen Gewohnheiten**, die **große Wirkung** haben. Starte mit einem Tipp, der zu Dir passt. Der Rest kommt Schritt für Schritt.

Schluss mit den Fitness-Mythen!

Was wirklich wirkt und was du getrost vergessen kannst

Mythos 1 „Viel Schweiß = viel Fett weg“

Viele denken: Je mehr man schwitzt, desto besser wirkt das Training – besonders beim Abnehmen. Das ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Schwitzen zeigt nur, dass der Körper sich abkühlt. Wie stark jemand schwitzt, hängt von vielen Dingen ab: der Umgebungstemperatur, der Kleidung oder der persönlichen Veranlagung. Es sagt aber nichts darüber aus, wie effektiv das Training wirklich war.

Was stimmt:

Ein gutes Training bringt dich ins Arbeiten, nicht unbedingt ins Schwitzen. Es kommt darauf an, dass du dich regelmäßig bewegst, dich forderst und dranbleibst. So bringst du deinen Körper in Form – egal, ob mit viel oder wenig Schweiß.

Mythos 2 „Nur wer Muskelkater hat, hat gut trainiert.“

Muskelkater entsteht durch winzige Risse in den Muskelfasern. Das bedeutet aber nicht automatisch, dass das Training besonders effektiv war. Oft ist Muskelkater ein Zeichen dafür, dass der Körper ungewohnte Belastungen erlebt

hat – etwa bei neuen Übungen oder zu hoher Intensität.

Was stimmt:

Ein gutes Training kann ganz ohne Muskelkater auskommen. Kontinuität, saubere Technik und sinnvoller Trainingsaufbau zählen mehr.

Mythos 3 „Cardio ist der einzige Weg zum Abnehmen.“

Lange Zeit galten Joggen, Radfahren und Co. als das Maß aller Dinge beim Abnehmen. Aber: Krafttraining ist noch wichtiger. Muskeln verbrennen auch in Ruhe mehr Kalorien, ein echter Bonus für den Stoffwechsel.

Was stimmt:

Wer Ausdauer- und Krafttraining kombiniert, stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern formt auch den Körper auf gesunde Weise. So schmelzen Fettpolster und gleichzeitig wird man stärker, fitter und ausgeglichener.

Mythos 4 „Abends essen macht dick.“

Viele glauben, dass Essen nach 18 Uhr automatisch auf die Hüften geht. Doch das stimmt so nicht. Für das Körpergewicht zählt vor allem die gesamte Kalorienbilanz des Tages – nicht die Uhrzeit.

Was stimmt:

Wer abends gesunde und ausgewogene Mahlzeiten isst und insgesamt im Kaloriendefizit bleibt, nimmt ab – egal, wann gegessen wird.

Mythos 5 „Low Carb ist der einzige Weg zur Traumfigur.“

Kohlenhydrate sind in den letzten Jahren in Verruf geraten. Dabei braucht der Körper Kohlenhydrate, vor allem als Energiequelle fürs Training. Komplette auf sie zu verzichten ist nicht notwendig und kann sogar Leistung und Wohlbefinden negativ beeinflussen.

Was stimmt:

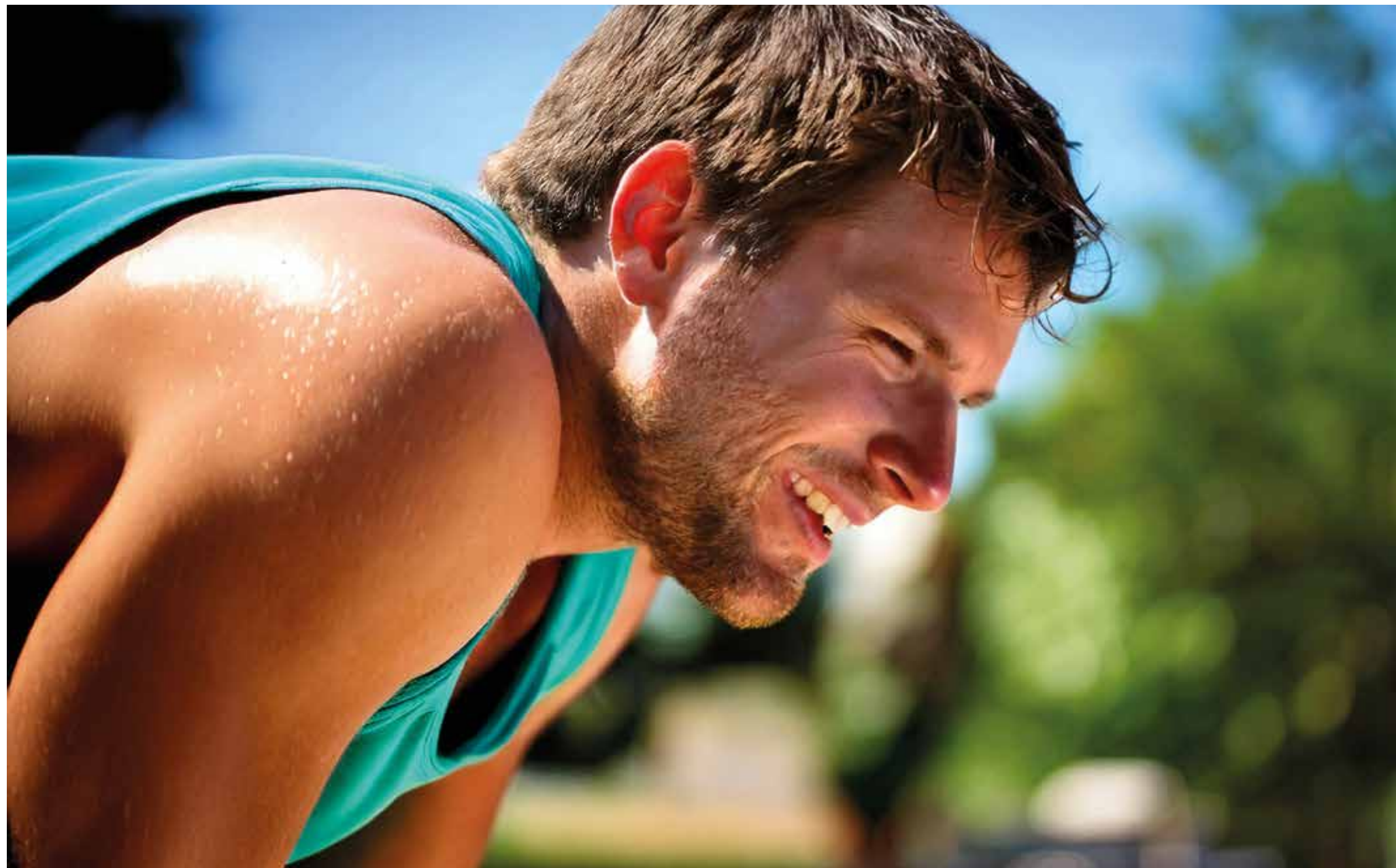
Eine ausgewogene Ernährung mit gesunden Kohlenhydraten (z. B. Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchte) ist sinnvoll. Entscheidend ist wieder die Kalorienbilanz, nicht ein einzelner Nährstoff.

Mythos 6 „Je weniger ich esse, desto schneller nehme ich ab.“

Wer zu wenig isst, riskiert, dass der Körper auf „Sparflamme“ schaltet. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, der Energieverbrauch sinkt – das macht das Abnehmen schwerer. Dazu kommt oft Heißhunger, der zu unkontrollierten Essanfällen führen kann.

Was stimmt:

Ein moderates Kaloriendefizit, das dauerhaft durchgehalten werden kann, ist der gesündeste und nachhaltigste Weg zum Abnehmen.



Super Slow Training

Der geheime Muskelaufbau-Turbo!

Der Muskelaufbau-Hack

Warum langsames Training doppelt wirkt!

Muskeln sind nicht nur etwas für Bodybuilder. Sie helfen uns, **Fett zu verbrennen**, mehr Energie im Alltag zu haben und Herausforderungen wie Bergsteigen oder schwere Einkäufe leichter zu bewältigen. Doch wer denkt, er müsse stundenlang Gewichte stemmen, um starke Muskeln aufzubauen, irrt sich. Der Geheimtipp für maximalen Muskelaufbau heißt: **Super Slow Training**!

Was ist Super Slow Training?

Beim Super Slow Training werden die Übungen extrem langsam ausgeführt. Statt die Bewegung in ein bis zwei Sekunden abzuschließen, dauert sie **mindestens 10 Sekunden pro Wiederholung** – fünf Sekunden für das Anheben, fünf Sekunden für das Absenken. Das mag einfach klingen, ist aber eine echte Herausforderung für die Muskeln.

Warum funktioniert es so gut?

Der Schlüssel liegt in der **Time Under Tension** – also der Zeit, die der Muskel unter Spannung steht. Je länger diese Phase dauert, desto stärker wird der Wachstumsreiz gesetzt. Die Muskeln werden intensiver beansprucht, ohne dass man dabei schwere Gewichte nutzen muss. Das macht diese Methode auch **gelenkschonend** und besonders effektiv für alle, die Verletzungen vermeiden wollen.

Vorteile von Super Slow Training

✓ Maximaler Muskelreiz

Durch die lange Belastungsdauer werden die Muskelfasern bis in die Tiefe stimuliert.

✓ Zeitsparend

Eine Trainingseinheit dauert oft nur 30 Minuten, weil die Muskeln schneller ermüden.

✓ Gelenkschonend

Ideal für Menschen mit Gelenkproblemen, da weniger Gewicht benötigt wird.

✓ Fördert Fettverbrennung

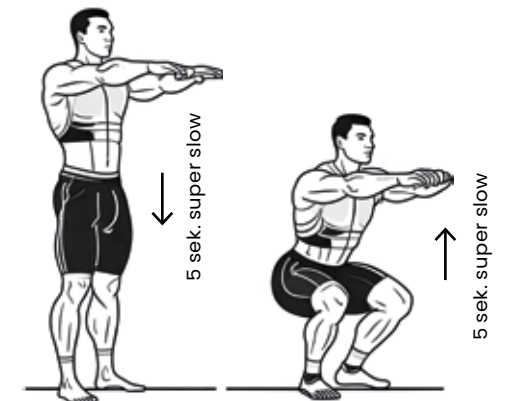
Mehr Muskeln bedeuten einen höheren Kalorienverbrauch – sogar in Ruhe!

✓ Alltagsfitness verbessert sich

Wer starke Muskeln hat, fühlt sich fitter, hat mehr Energie und meistert körperliche Herausforderungen müheloser.

So funktioniert ein Super Slow Training

1. **Wähle eine Übung**, z. B. Kniebeugen, Liegestütze oder Bizepscurls.
2. **Führe die Bewegung extrem langsam aus**: 5 Sekunden hoch, 5 Sekunden runter.
3. **Spüre die Spannung** im Muskel und vermeide Schwung.
4. **6–8 Wiederholungen pro Satz** genügen für den maximalen Effekt.
5. **2–3 Sätze pro Übung**, dann zur nächsten Übung wechseln.



Fazit: Mehr Muskeln, mehr Power – mit weniger Zeitaufwand!

Super Slow Training ist die perfekte Methode für alle, die **effizient Muskeln aufbauen** wollen, ohne schwere Gewichte zu stemmen oder lange im Fitnessstudio zu sein. Egal ob für eine straffere Figur, bessere Leistung im Sport oder einen energiegeladenen Alltag – diese Trainingsmethode bringt dich deinen Zielen schnell näher!

Mit diesen Lebensmitteln isst du dich schlank

So optimierst du deine Ernährung für Fettabbau und einen straffen Körper

Du willst Fett verlieren, deinen Körper definieren und dich endlich wieder wohlfühlen in deiner Haut? Dann achte besonders auf eines: Proteinreiche Lebensmittel. Sie helfen dir nicht nur beim Muskelaufbau, sondern sorgen auch dafür, dass du dich lange satt fühlst – und genau das ist der Schlüssel zum Abnehmen ohne ständiges Hungergefühl.

Warum Protein beim Abnehmen so wichtig ist

Protein – also Eiweiß – hat echte Superkräfte, wenn es ums Schlankwerden geht:

- ✓ **Es schützt deine Muskeln.** Beim Abnehmen verliert man oft nicht nur Fett, sondern auch Muskelmasse. Mit genug Protein bleibt dein Körper straff.
- ✓ **Es macht satt.** Proteinreiche Mahlzeiten sorgen dafür, dass du länger zufrieden bist und weniger zu ungesunden Snacks greifst.
- ✓ **Es kurbelt den Stoffwechsel an.** Dein Körper braucht mehr Energie, um Protein zu verdauen. Das verbrennt zusätzliche Kalorien ganz nebenbei.
- ✓ **Es stoppt den Heißhunger.** Proteine beeinflussen Hormone, die deinen Appetit regulieren – du bleibst eher in der Balance.

Wie viel Protein brauchst du?

Die Faustregel: **1,5 bis 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht** pro Tag. Das bedeutet:

- ➔ Wenn du **70 kg** wiegst, solltest du **105 bis 140 g** Protein pro Tag konsumieren.
- ➔ Bei **80 kg** wären es **120 bis 160 g** täglich.

Das klingt vielleicht viel, aber mit den richtigen Lebensmitteln ist es ganz leicht zu schaffen.

Die besten Lebensmittel zum Schlank-Essen

Hier findest du eine Auswahl an eiweißreichen Lebensmitteln, die dich beim Abnehmen unterstützen – lecker, sättigend und perfekt kombinierbar:

Tierische Proteinquellen



Hähnchen- oder Putenfleisch
Eine Hähnchenbrust (ca. 150 g) liefert etwa 35 g Protein.

Fisch wie Lachs oder Thunfisch
Eine kleine Lachsportion (ca. 120 g) enthält rund 25 g Protein.

Eier
Zwei Eier liefern etwa 14 g Protein.

Magerquark
Ein Becher (250 g) bringt rund 30 g Protein.

Pflanzliche Proteinquellen



Linzen
Eine gekochte Portion (eine große Schale, ca. 200 g) hat etwa 18 g Protein.

Kichererbsen
Eine Portion (eine Tasse, ca. 200 g) liefert ca. 16 g Protein.

Tofu
Ein halber Block (ca. 150 g) enthält rund 18 g Protein.

Mandeln
Eine Handvoll (ca. 30 g) liefert ca. 6 g Protein.



Fazit: So isst du dich schlank

Wer **abnehmen** und **gleichzeitig fit** bleiben will, sollte auf proteinreiche Ernährung setzen. Mit den richtigen Lebensmitteln kannst du deinem Körper helfen, **Fett zu verbrennen** und gleichzeitig Muskelmasse zu erhalten. Das sorgt für einen straffen, energiegeladenen Look – ganz ohne Hungern.

Iss bewusst, wähle eiweißreiche Lebensmittel, und bleib in Bewegung. So wird dein Traumkörper Schritt für Schritt Realität!

Protein-Pancakes

Stoffwechsel-Turbo: Proteinreich in den Tag starten

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 100 g Magerquark
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Honig
- 50 ml Milch (1,5 % Fett)
- ½ TL Zimt
- ½ TL Vanilleextrakt (optional)
- 50 g Beeren (z. B. Himbeeren, Blaubeeren)
- Etwas Kokosöl zum Anbraten

Zubereitung:

- 01 Haferflocken in einem Mixer zu feinem Mehl mahlen.
- 02 Alle Zutaten (außer die Beeren) in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren.
- 03 Eine beschichtete Pfanne mit etwas Kokosöl erhitzen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten pro Seite goldbraun backen.

- 04 Pancakes auf einem Teller anrichten und mit frischen Beeren toppen. Optional mit wenig Honig oder Erdnussmus verfeinern.

Rezept für 1 Portion, ergibt ca. 5 Pancakes.

Makros:

- 390 kcal
- 30 g Eiweiß
- 46 g Kohlenhydrate
- 9 g Fett



Spicy Tuna Sandwich

Gesund & lecker – Das perfekte Sandwich für deine Diät!

Zutaten:

- 100 g Thunfisch (in eigenem Saft)
- 100 g Avocado
- 20 g Frischkäse
- 10 g Sriracha-Sauce
- etwas Knoblauchpulver
- etwas Sesam
- 15 g geriebener Käse
- 3 Tomaten-Scheiben
- etwas Rucola
- 2 Scheiben Toastbrot

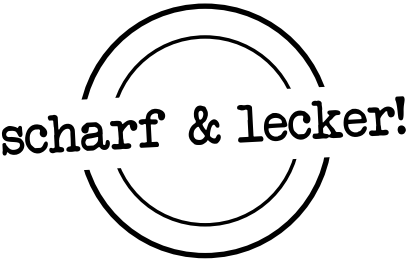
Zubereitung:

- 01 Presse das ganze Wasser aus dem Thunfisch.
- 02 Gib den Thunfisch, die Avocado, den Frischkäse, die Sriracha-Sauce, das Knoblauchpulver und die Sesam in eine Schüssel. Alles gut durchmischen, die Avocado gut zerdrücken. Für die Konsistenz kannst Du ein paar größere Avocado-Stückchen dazugeben.
- 03 Toaste das Brot kurz an oder gibt es für 2–3 Minuten in die Heißluftfritteuse.
- 04 Gib jetzt die Mischung auf eine Toastscheibe. Dann etwas vom geriebenen Käse dazugeben, die Tomatenscheiben darüberlegen

- und dann den restlichen geriebenen Käse darauf streuen.
- 05 Die Toasts (auch den unbelegten) nebeneinander ausgelegt für 4–5 Minuten bei 200°C in die Heißluftfritteuse geben bis der Käse goldbraun ist.
- 06 Den Toast jetzt mit dem Rucola belegen, die 2. Toastscheibe drauflegen und diagonal durchschneiden.

Makros:

- 408 kcal
- 37 g Eiweiß
- 20 g Kohlenhydrate
- 20 g Fett



Chili sin carne

Vegan, proteinreich, sättigend – dieses Chili lässt nichts vermissen!

Zutaten:

75 g Kidneybohnen
50 g Mais
200 g Passierte Tomaten
1 Karotte
1/2 Zwiebel
1/2 Paprika
200 g Tofu
0,5 TL Olivenöl

Makros:

519 kcal
 43 g Eiweiß
 35 g Kohlenhydrate
 23 g Fett

Zubereitung:

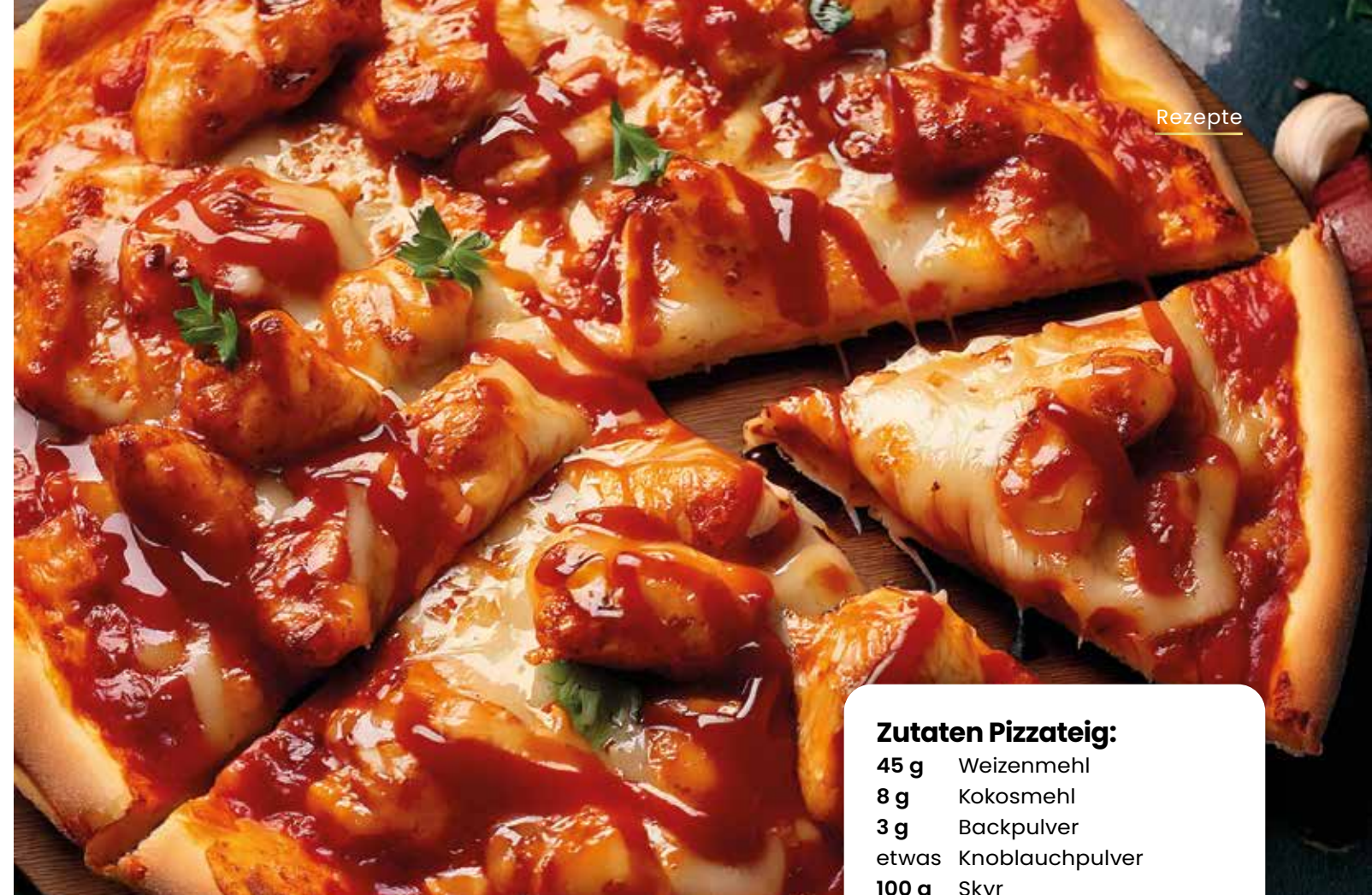
01 Erhitze etwas Öl in einer großen Pfanne und schneide währenddessen Zwiebel, Paprika und Möhren in feine Würfel.

02 Dünste das kleingeschnittene Gemüse in der heißen Pfanne an.

03 Wasche die Kidneybohnen und lass den Mais abtropfen. Gib beides zusammen mit den passierten und stückigen Tomaten ebenfalls in die Pfanne. Schneide den Tofu in kleine Stücke und gib ihn in den Topf dazu.

04 Würze alles gut und gib je nach Geschmack noch Kreuzkümmel, Basilikum und/oder Sojasauce hinzu.

05 Lass die Chili sin Carne weitere 15 Minuten lang auf niedriger Stufe bei geschlossenem Deckel fertig köcheln.



Zutaten Pizzateig:

45 g Weizenmehl
8 g Kokosmehl
3 g Backpulver
 etwas Knoblauchpulver
100 g Skyr
50 g Eiklar

Zutaten Belag:

28 g Mozzarella (gerieben)
60 g Passierte Tomaten
100 g Hähnchenbrustfilet, frisch
30 g BBQ Sauce

BBQ-Chicken-Pizza

Protein-Pizza: Genuss ohne Reue

Zubereitung:

01 Ofen auf 220°C vorheizen.

02 Die Trockenzutaten des Bodens vermengen, dann Eiklar und griechischen Joghurt dazugeben. Wenn Du die Pizza Base schon vorgemischt hast 55g pro Pizza davon entnehmen und mit den Nasszutaten vermengen.

03 Den Pizzateig auf ein Backpapier geben und geduldig von innen nach außen mit einem Löffel verteilen, bis eine Pizza im Durchmesser von ca. 25cm entsteht. Den Rand der Pizza leicht verdicken/erhöhen.

04 Backpapier um die Pizza herum zuschneiden und auf ein Piz-
zablech geben.

05 Pizzateig 8 Minuten bei 220°C backen.

06 Hähnchen in kleine Stücke schneiden und möglichst ohne Öl in der Pfanne anbraten.

07 Pizza aus dem Ofen nehmen und den Rand mit etwas Eiklar bestreichen. Weitere 4 Minuten backen.

08 Pizza aus dem Ofen nehmen und dann die passierten Tomaten, das Hähnchenfleisch, den geriebenen Mozzarella sowie die BBQ-Sauce auf der Pizza verteilen. Weitere 4-6 Minuten backen, je nach gewünschter Bräune.

Makros:

514 kcal
 48 g Eiweiß
 49 g Kohlenhydrate
 14 g Fett

Fitness-Quiz: Wie gesund und fit bist du wirklich?

Anleitung:

Beantworte die folgenden 10 Fragen ehrlich. Kreuze deine Antworten an und addiere am Ende deine Punkte, um dein Fitness- und Gesundheitslevels zu erfahren!

(A) 10 Punkte (B) 7 Punkte (C) 4 Punkte (D) 1 Punkt

01 Wie sieht dein Arbeitsalltag aus?

- (A) **Körperlich aktiv** (z. B. Handwerk, Gastronomie, Sport)
- (B) **Teils aktiv, teils sitzend** (z. B. Lehrer, Einzelhandel)
- (C) **Meist sitzend, aber mit Bewegungspausen** (z. B. Bürojob mit Spaziergängen)
- (D) **Überwiegend sitzend, kaum Bewegung**

02 Wie sieht deine Ernährung aus?

- (A) Viel frisches Gemüse, Obst, Eiweiß und gesunde Fette
- (B) Meist gesund, aber gelegentliche Ausnahmen
- (C) Oft Fertiggerichte und Snacks
- (D) Ich achte nicht wirklich auf meine Ernährung

03 Wie viele Stunden schläfst du durchschnittlich pro Nacht?

- (A) 7–9 Stunden
- (B) 6–7 Stunden
- (C) 4–6 Stunden
- (D) Weniger als 4 Stunden

04 Wie oft fühlst du dich tagsüber schlapp oder energielos?

- (A) Selten bis nie
- (B) Ab und zu
- (C) Regelmäßig
- (D) Fast immer

05 Wie sieht dein Stresslevel aus?

- (A) Ich bin entspannt und ausgeglichen
- (B) Manchmal gestresst, aber meistens okay
- (C) Oft unter Strom
- (D) Dauerstress gehört zu meinem Leben

06 Wie oft nimmst du dir bewusst Zeit für Erholung (z. B. Spaziergänge, Yoga, Meditation)?

- (A) Regelmäßig
- (B) Ab und zu
- (C) Fast nie
- (D) Nie, dafür habe ich keine Zeit

07 Wie oft trinkst du Wasser oder ungesüßte Getränke?

- (A) Täglich mindestens 2 Liter
- (B) Ich versuche, genug zu trinken
- (C) Meistens vergesse ich es
- (D) Trinke fast nur Softdrinks/Kaffee

08 Wie oft bewegst du dich pro Woche mindestens 30 Minuten am Stück?

- (A) Täglich
- (B) 3–5 Mal
- (C) 1–2 Mal
- (D) Selten oder nie

09 Kannst du ohne Probleme 10 Liegestütze oder 30 Sekunden Wand-Sitz halten?

- (A) Ja, locker!
- (B) Ja, aber es ist anstrengend
- (C) Mit Pausen schaffe ich es
- (D) Nein, keine Chance

10 Wie sieht dein Ausdauerlevel aus? (z. B. Treppensteigen ohne außer Atem zu sein)

- (A) Kein Problem!
- (B) Ich merke es, aber es geht
- (C) Ich muss verschlafen
- (D) Ich vermeide es, wo es geht

Auswertung:

80–100 Punkte: Fitness-Pro!

Du führst einen gesunden Lebensstil und bist körperlich fit. Weiter so!

60–79 Punkte: Guter Weg!

Du machst vieles richtig, aber es gibt noch Potenzial zur Verbesserung. Kleine Änderungen können einen großen Unterschied machen.

40–59 Punkte: Da geht noch was!

Du hast gesunde Gewohnheiten, aber auch einige Schwachstellen. Überlege, wo du nachbessern kannst.

0–39 Punkte: Zeit für eine Veränderung!

Dein Lebensstil könnte deine Gesundheit beeinträchtigen. Starte mit kleinen Schritten, um fitter und gesünder zu werden!

Werde das nächste Cover-Gesicht im FitPro Magazin

Deine Chance deine Fitness-Dienstleistung bekannt zu machen!

Anders werben als deine Mitbewerber

In einer Stadt, in der viele Fitnessstudios um die Aufmerksamkeit potenzieller Kunden kämpfen, ist es entscheidend, sich von der Masse abzuheben. Statt standardisierte und immer teurer werdende Ads in Social Media oder Google zu schalten, hebe dich mit einem Fachbeitrag im fitpro Magazin ab.

Lokal bekannt werden

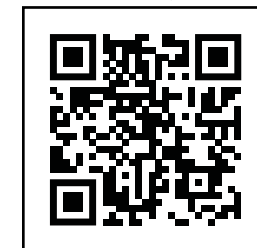
Erreiche die richtige Zielgruppe am richtigen Ort: in deiner Stadt! Das Coverbild und der 6-seitige Fachbeitrag im Magazin sind die perfekte Möglichkeit, um dich und dein Studio zu zeigen. Nutze die Chance, deine Expertise zu präsentieren und so lokale Kunden zu gewinnen, die genau einen Coach wie dich suchen.

Wie wirst du Teil des Magazins?

Wirst du der nächste Personal Trainer oder Fitnessstudio-Inhaber, der im fitpro Magazin glänzt? Die Antwort liegt bei dir! Wenn du auch auf dem Cover erscheinen und deinen Erfolg mit einer breiten Leserschaft teilen möchtest, bieten wir dir die Möglichkeit, dich für einen Fachbeitrag und das Coverbild zu bewerben.

Jetzt bewerben:

www.fitpromagazin.com/



autor-werden



FitPro Magazin

Das FitPro Magazin präsentiert:

Wertvolle Inhalte rund um Fitness, Ernährung und gesundem Lifestyle, mit Expertenbeiträgen und exklusiven Fachartikeln.

A woman with blonde hair, wearing a blue sports top, is leaning on a barbell in a gym setting. She is smiling and looking towards the camera. The background shows gym equipment and weights.

**„Du hast 32 Seiten
gelesen, jetzt wird
es Zeit anzufangen.
Ich unterstütze
dich gerne dabei!“**

Julia Weislmeier,

Ernährungsberaterin & Personal Trainerin
bei PT Eggenfelden