

Abnehmtabelle

Diese Datei und die enthaltenen kostenlosen Tipps habe ich erstellt, damit Du Dein Abnehmziel erreichen und Dein Wunschgewicht lange halten kannst – ohne die Torturen klassischer Diäten.

Ich wünsche Dir von Herzen, dass Du Dein Ziel erreichst. Lass es mich dann gerne per E-Mail wissen: David@Dohlenhydrate-Tabellen.com

Bitte beachte:

Die nachfolgenden Tipps wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, aber sie stellen weder eine Garantie noch einen ärztlichen Ratschlag dar. Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Beste Grüße
David

P.S.: Es ist ausdrücklich gestattet, diese Datei mit Anderen zu teilen! Teile sie mit denjenigen, von denen Du meinst, sie könnte für diese Menschen hilfreich sein.



David Altmann
Betreiber Kohlenhydrate-Tabellen.com
Precision Nutrition Coach | Level 1

Tägliche/Wöchentliche Aufzeichnung

Datum: _____

Tag/Woche	Gewicht (kg)	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks	Kalorienverbrauch (kcal)

Ziele und Fortschritt

Meine Abnehmziele:

1. _____
2. _____
3. _____

Zwischenziele:

Zwischenziel	Datum erreicht	Anmerkungen

Monatlicher Fortschritt:

Monat	Startgewicht (kg)	Endgewicht (kg)	Fortschritt (kg)	Anmerkungen
Januar				
Februar				
März				
April				
Mai				
Juni				

Juli				
August				
September				
Oktober				
November				
Dezember				

Tipps und Anleitungen

Tipps für eine gesunde Ernährung:

- 1. Ausgewogene Mahlzeiten:** Achte darauf, dass Deine Mahlzeiten eine gute Balance aus Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten enthalten.
- 2. Portionskontrolle:** Iss kleinere Portionen und vermeide Überessen. Verwende kleinere Teller, um Dir dabei zu helfen.
- 3. Regelmäßige Mahlzeiten:** Vermeide lange Essenspausen. Regelmäßige Mahlzeiten helfen, den Stoffwechsel stabil zu halten.
- 4. Trinken:** Trinke täglich mindestens 2 Liter Wasser. Wasser hilft, den Stoffwechsel zu unterstützen und das Sättigungsgefühl zu erhöhen.
- 5. Gemüse und Obst:** Integriere viel frisches Gemüse und Obst in Deine Ernährung. Diese sind reich an Nährstoffen und Ballaststoffen.

Effektive Trainingsmethoden:

- 1. Krafttraining:** Baue Muskeln auf, um den Grundumsatz zu erhöhen. Kombiniere Übungen wie Kniebeugen, Liegestütze und Gewichtheben.
- 2. Cardio-Training:** Regelmäßiges Ausdauertraining wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren hilft, Kalorien zu verbrennen und die Herzgesundheit zu verbessern.
- 3. Intervalltraining:** High-Intensity-Intervall-Training (HIIT) kann sehr effektiv sein, um in kurzer Zeit viele Kalorien zu verbrennen.
- 4. Regelmäßigkeit:** Versuche, mindestens 3-4 Mal pro Woche zu trainieren. Konsistenz ist der Schlüssel zum Erfolg.
- 5. Erholung:** Vergiss nicht die Erholung. Dein Körper braucht Zeit, um sich zu regenerieren. Plane Ruhetage ein und achte auf ausreichend Schlaf.

Diese Abnehmtabelle wird Dir helfen, Deine Fortschritte detailliert zu verfolgen, realistische Ziele zu setzen und durch wertvolle Tipps und Anleitungen auf Kurs zu bleiben.

Zusätzliche Ressourcen

Beispielhafte Ernährungspläne

Um Dir den Einstieg in eine gesunde Ernährung zu erleichtern, habe ich Dir zwei beispielhafte Ernährungspläne erstellt, die zur Abnehmtabelle passen und Dich optimal unterstützen sollen.

Ernährungsplan 1: Ausgewogene Ernährung (1.500 kcal/Tag)

Frühstück:

- 1 Scheibe Vollkornbrot mit Avocado und einem gekochten Ei
- 1 Apfel
- 1 Tasse grüner Tee oder schwarzer Kaffee

Snack:

- 1 Handvoll Mandeln

Mittagessen:

- Gegrilltes Hähnchenbrustfilet (150g)
- Quinoa-Salat mit Gurken, Tomaten und Feta
- 1 Glas Wasser mit einem Spritzer Zitrone

Snack:

- 1 Becher griechischer Joghurt mit Beeren

Abendessen:

- Gebratener Lachs (150g) mit gedünstetem Brokkoli und Süßkartoffel
- 1 Glas Wasser

Ernährungsplan 2: Low-Carb Ernährung (1.400 kcal/Tag)

Frühstück:

- Omelette mit Spinat, Tomaten und Käse
- 1 Tasse schwarzer Kaffee

Snack:

- 1 Avocado, halbiert und mit Zitronensaft beträufelt

Mittagessen:

- Gegrilltes Rindersteak (150g) mit gemischtem Salat (Kopfsalat, Gurke, Paprika) und Olivenöl-Dressing
- 1 Glas Wasser

Snack:

- 1 Handvoll Walnüsse

Abendessen:

- Gebratene Hähnchenbrust (150g) mit Zucchini-Nudeln und Pesto
- 1 Glas Wasser

Anleitung zur Erstellung Deines eigenen Ernährungsplans

1. Kalorienbedarf ermitteln:

Berechne Deinen täglichen Kalorienbedarf basierend auf Deinem Gewicht, Deiner Größe, Deinem Alter und Deinem Aktivitätsniveau. Nutze dazu einen Online-Kalorienrechner wie z.B. den auf meiner Webseite hier:

Kalorienbedarfsrechner

Gewicht (in kg):

Größe (in cm):

Alter:

Aktivitätslevel:

Kalorienbedarf berechnen

Kohlenhydratbedarf Rechner

Tägliche Kalorienzufuhr:

Prozentsatz der Kalorien aus Kohlenhydraten:

Berechnen

2. Makronährstoffverteilung:

Bestimme das Verhältnis von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten. Eine gängige Verteilung ist 40% Kohlenhydrate, 30% Proteine und 30% Fette, kann aber je nach Diät variieren.

3. Lebensmittel auswählen:

Wähle nährstoffreiche Lebensmittel, die zu Deiner Makronährstoffverteilung passen. Bevorzuge Vollkornprodukte, mageres Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Nüsse und gesunde Fette.

4. Mahlzeiten planen:

Plane Deine Mahlzeiten im Voraus. Achte darauf, dass jede Mahlzeit eine gute Balance der Makronährstoffe enthält.

5. Portionsgrößen kontrollieren:

Halte Dich an die geplanten Portionsgrößen, um sicherzustellen, dass Du Deinen Kalorienbedarf einhältst.

Mit diesen Ernährungsplänen und Tipps kannst Du Deinen eigenen Ernährungsplan erstellen, der perfekt zu Deinen Zielen passt und Dich auf Deinem Weg unterstützt.

Trainingspläne: Empfohlene Übungen und Trainingsprogramme

Sport ist zwar nicht zwingend notwendig, wenn Du abnehmen und Dein Wunschgewicht lange halten willst. Aber Sport macht einfach glücklich, sobald man es zur Gewohnheit macht und Spaß daran findet.

Du musst es auch nicht „Sport“ nennen, wenn Du das Wort nicht magst. Nenne es Bewegung, Fitness oder was auch immer Dir am besten zusagt.

Hier ein paar einfache Trainingspläne für Anfänger und Fortgeschrittene. Sollte Dir mal eine Übung nicht bekannt sein, findest Du auf YouTube immer irgendwo ein Video von jemandem, der es Dir in aller Kürze erklärt.

Trainingsplan 1: Anfängerprogramm (3 Tage pro Woche)

Ziel: Verbesserung der allgemeinen Fitness und Förderung der Gewichtsabnahme.

Tag 1: Ganzkörpertraining

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)

- Leichtes Joggen oder Seilspringen

2. Krafttraining

- Kniebeugen (3 Sätze à 12 Wiederholungen)
- Liegestütze (3 Sätze à 10 Wiederholungen, bei Bedarf auf den Knien)

- Rudern mit Kurzhanteln (3 Sätze à 12 Wiederholungen)
- Planks (3 Sätze à 30 Sekunden halten)

Als Ersatz für Kurzhanteln kannst Du auch gefüllte Wasserflaschen aus Plastik nehmen.

3. Cardio

- 20 Minuten moderates Tempo auf dem Laufband, Fahrrad oder Crosstrainer

Tag 2: Cardio und Beweglichkeit

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)

- Leichtes Joggen oder Seilspringen

2. Cardio

- 30 Minuten Intervalltraining (1 Minute schnelles Tempo, 2 Minuten langsames Tempo im Wechsel)

3. Beweglichkeitstraining

- Dehnübungen für den ganzen Körper (10-15 Minuten)

Tag 3: Krafttraining und Core

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)

- Leichtes Joggen oder Seilspringen

2. Krafttraining

- Ausfallschritte (3 Sätze à 12 Wiederholungen pro Bein)
- Schulterdrücken mit Kurzhanteln (3 Sätze à 12 Wiederholungen)
- Bizepscurls mit Kurzhanteln (3 Sätze à 12 Wiederholungen)
- Trizeps-Dips (3 Sätze à 10 Wiederholungen)

3. Core-Training

- Russian Twists (3 Sätze à 20 Wiederholungen)
- Beinheben im Liegen (3 Sätze à 15 Wiederholungen)

Trainingsplan 2: Fortgeschrittenenprogramm (5 Tage pro Woche)

Ziel: Intensivierung des Trainings, Verbesserung der Muskeldefinition und Steigerung der Ausdauer.

Tag 1: Oberkörper

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)

- Leichtes Joggen oder Seilspringen

2. Krafttraining

- Bankdrücken (4 Sätze à 10 Wiederholungen)
- Klimmzüge (4 Sätze à 8 Wiederholungen, bei Bedarf mit Unterstützung)
- Schulterdrücken mit Kurzhanteln (4 Sätze à 10 Wiederholungen)
- Rudern am Kabelzug (4 Sätze à 12 Wiederholungen)
- Trizepsstrecken über Kopf (3 Sätze à 12 Wiederholungen)

Tag 2: Unterkörper

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)

- Leichtes Joggen oder Seilspringen

2. Krafttraining

- Kniebeugen (4 Sätze à 12 Wiederholungen)
- Kreuzheben (4 Sätze à 10 Wiederholungen)
- Beinpresse (4 Sätze à 12 Wiederholungen)
- Wadenheben (4 Sätze à 15 Wiederholungen)
- Ausfallschritte (3 Sätze à 12 Wiederholungen pro Bein)

Tag 3: Cardio und Core

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)

- Leichtes Joggen oder Seilspringen

2. Cardio

- 30 Minuten High-Intensity-Intervall-Training (HIIT)

3. Core-Training

- Planks (4 Sätze à 1 Minute halten)
- Mountain Climbers (4 Sätze à 20 Wiederholungen)
- Seitliche Planks (3 Sätze à 30 Sekunden pro Seite)
- Bicycle Crunches (4 Sätze à 20 Wiederholungen)

Tag 4: Oberkörper

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)

- Leichtes Joggen oder Seilspringen

2. Krafttraining

- Schrägbankdrücken (4 Sätze à 10 Wiederholungen)
- Latziehen (4 Sätze à 12 Wiederholungen)
- Seitheben mit Kurzhanteln (4 Sätze à 12 Wiederholungen)
- Bizepscurls mit Langhantel (4 Sätze à 12 Wiederholungen)
- Trizepsdrücken am Kabelzug (4 Sätze à 12 Wiederholungen)

Tag 5: Unterkörper und Core

1. Aufwärmen (5-10 Minuten)

- Leichtes Joggen oder Seilspringen

2. Krafttraining

- Frontkniebeugen (4 Sätze à 12 Wiederholungen)
- Beinstrecker (4 Sätze à 15 Wiederholungen)
- Beinbeuger (4 Sätze à 15 Wiederholungen)
- Wadenheben (4 Sätze à 20 Wiederholungen)

3. Core-Training

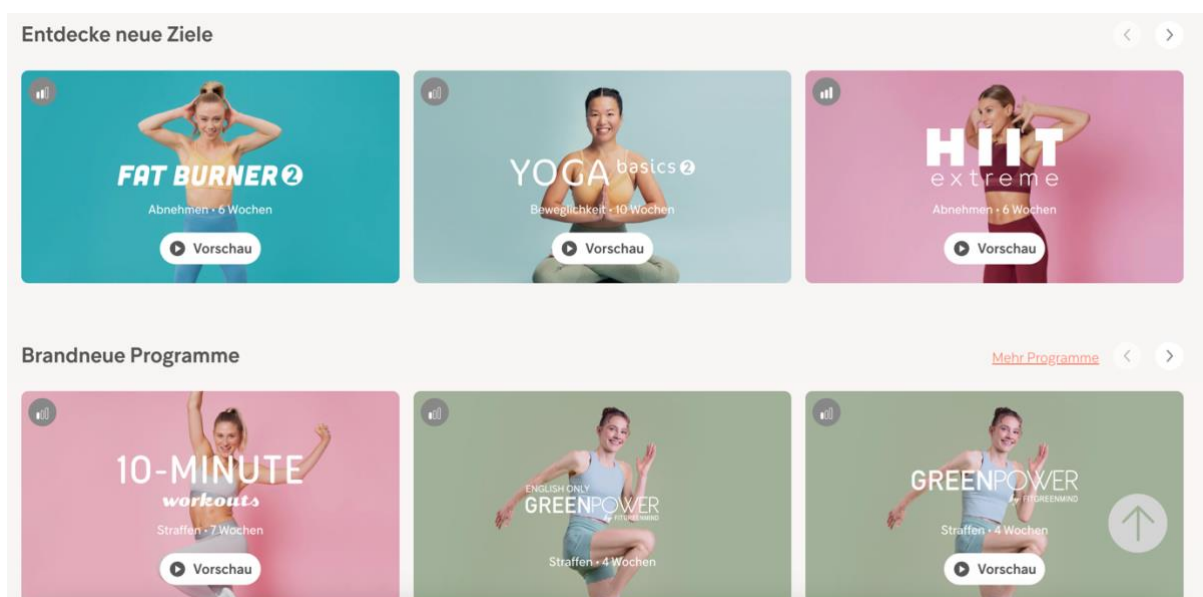
- Crunches auf dem Ball (4 Sätze à 20 Wiederholungen)
- Russian Twists (4 Sätze à 20 Wiederholungen)
- Beinheben im Liegen (4 Sätze à 15 Wiederholungen)

Diese Trainingspläne bieten eine strukturierte Herangehensweise an Kraft- und Cardiotraining, um Deine Fitness zu verbessern und den Gewichtsverlust zu unterstützen. Passe die Übungen und die Intensität nach Bedarf an Deine individuellen Fähigkeiten und Ziele an.

Falls Du lieber unter Anleitung von zu Hause aus trainierst, dann kann ich Dir auf jeden Fall die online Fitnessplattform *Gymondo* ans Herz legen.

Kurz gesagt, bei Gymondo ist wirklich für Alle etwas dabei, das Spaß macht und wirkungsvoll ist: komplette Fitnessprogramme, einzelne Workouts, Challenges unter den Mitgliedern, Rezepte, Ernährungstipps, und und und.

Schau gerne mal [hier auf die Webseite von Gymondo](#), wo Du die verschiedenen Fitnessprogramme findest, 129 an der Zahl zum Zeitpunkt des Erstellens dieser Datei:



Und nun wünsche ich Dir viel Erfolg auf Deinem Weg zum dauerhaften Wunschgewicht!

Weitere hilfreiche Ressourcen

In dieser Bonussektion findest Du einige meiner absoluten Empfehlungen. Aus allen Produkten, die ich empfehle, habe ich die für Dich zum Abnehmen und Wohlfühlen relevantesten für Dich hier ausgewählt.

Biogena ONE



Der hochwertige, grüne Wohlfühl-Drink aus Österreich, der für positive Furore sorgt. 99 hochwertige Inhaltsstoffe, in nur 1 Glas, jeden Morgen. Und mit dem Gutscheincode

GreenShake5

erhältst Du 5% Rabatt auf Deine erste Bestellung.

[Schau es Dir einfach mal hier an >>>](#)

AVEA Stabiliser - Kohlenhydrate essen ohne die negativen Wirkungen von Kohlenhydraten



Kein Zweifel: Eine korrekte Ernährung ist das Beste.

Aber manchmal geht es halt nicht ohne die lästigen, schnellen Kohlenhydrate. Und hier kann der Stabiliser von AVEA sinnvoll ins Spiel kommen.

Anstatt Dir Vorwürfe zu machen, dass Du jetzt „gesündigt“ hast und Deine Diät hinüber ist, kannst Du mit dem

Stabiliser die negativen Auswirkungen von sogenannten schnellen Kohlenhydraten wie Nudeln, Reis, usw. ausgleichen.

Hört sich interessant an? [Dann schau Dir die Vorteile des AVEA Stabilisers hier auf der AVEA-Webseite an.](#)

Und mit dem Rabattcode

YOUNG15

erhältst Du bei Deiner ersten Bestellung 15% Nachlass!

Nicht zuletzt bietet AVEA auch noch eine sagenhafte 90 Tage Geld zurück Garantie an.

mein „MehrNahrung“-Ratgeber



Ernährung soll nun wirklich keine Tortur sein.

Leider ist dem aber oftmals der Fall. Deswegen habe ich einen Ratgeber basierend auf über 10 Jahren Erfahrung geschrieben, den ich Dir zu einem sehr plausiblen Preis anbieten möchte.

[Du findest weitere Informationen dazu hier.](#)

Schaue gerne auch unter [„meine Angebote“ auf meiner Webseite](#) vorbei, wo Du auch kostenlose Tipps findest, wie z.B. meinen Low Carb Crashkurs in Videoformat.

Impressum

Inhaltlich verantwortlich für dieser Datei:

David Altmann

Ap. Kaldara & Evdoxou

Building B

42132 Trikala

Griechenland

Ust-Id.Nr.: EL137170990

Fax: +49 (0)3212.1457820

E-Mail: david@kohlenhydrate-tabellen.com

Verweise und Links

Der Autor erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf die verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten/verknüpften Seiten hat der Autor keinerlei Einfluss, soweit es sich nicht um seine eigene Webseite www.kohlenhydrate-tabellen.com handelt. Deshalb distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller verlinkten/verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Internetangebotes gesetzten Links und Verweise sowie für Fremdeinträge in vom Autor eingerichteten Gästebüchern, Diskussionsforen, Linkverzeichnissen, Mailinglisten und in allen anderen Formen von Datenbanken, auf deren Inhalt externe Schreibzugriffe möglich sind. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweist.

Diese Datei enthält außerdem sogenannte Partnerlinks. Das heißt, dass der Autor Produkte vorschlägt, bei denen er u.U. eine Werbekostenentschädigung erhält,

wenn der Leser über diesen Link kauft. Diese Entschädigung übernimmt der Verkäufer des Produktes, nicht der Käufer. Es ist also eine win-win-win Situation für alle Beteiligten.

Urheber- und Kennzeichenrecht

Der Autor ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen. Alle innerhalb dieser Datei genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten.

Es ist ausdrücklich gestattet, dass Du diese Datei mit Anderen teilst oder online oder offline veröffentlichst, solange Du den Inhalt nicht veränderst und alle Links in der Datei lässt. Du hast mit dem Erhalt dieser Datei jedoch keine Verkaufsrechte an dieser Datei und ihren Inhalten. Alle sonstigen Rechte liegen beim Autor. Danke, dass Du mich und meine Arbeit respektierst.

Bilderrechte

- Gymondo
- Biogena
- AVEA

Generelles / Deine Gesundheit betreffend

Die in dieser Datei aufgeführten Informationen spiegeln die persönliche Ansichten des Autors wider, und stellen keinen Anspruch auf Vollständigkeit dar. Jeder Leser ist dazu angehalten, sich seine eigenen Gedanken zu machen und seine eigenen Recherchen zu unternehmen, um Entscheidungen zu treffen. Anliegen des Autors ist

ausschließlich, dem Leser Informationen an die Hand zu geben, die dem Autor selber von Nutzen sind. Solltest Du diese Datei im Rahmen einer Diät oder im Zusammenhang mit gesundheitlichen Problemen verwenden, so sei angemerkt:

Die vorliegende Datei gibt in keiner Weise einen medizinischen Ratschlag und soll weder einen ärztlichen Ratschlag, noch den Kontakt zu einem Arzt oder gar medizinische Eingriffe ersetzen.

Es handelt sich bei den Inhalten dieser Datei auch nicht um ein ‚werde schnell schlank‘-Versprechen. Nimm am besten an, dass Du mit diesen Inhalten keinen Erfolg haben wirst – vor allem dann, wenn Du nicht bereit bist, die hier gegebenen Ratschläge in die Tat umzusetzen.

Der Autor gibt daher in keiner Weise ein Versprechen, dass auch Du Erfolg haben wirst, denn die Faktoren dafür gehen weit über die Ernährungsumstellung hinaus – und diese Faktoren kann der Autor keinesfalls beeinflussen.