

WORKBOOK

Begleitend zu dem 30 Tage Leitfaden kannst du mit diesem Workbook arbeiten und dir alles notwendige notieren.

Das hilft dir dabei **Gewohnheiten** in den 30 Tagen aufzubauen, damit du Ernährung und Training immer besser in deinen Alltag integrieren kannst.

Zusätzlich behältst du so den Überblick was du beachten musst und kannst leichter erkennen, auf welche Bereiche du dich eventuell noch stärker fokussieren könntest.

Du kannst das Workbook direkt am Handy nutzen und in die angegebenen Felder schreiben. Das hat den Vorteil, dass du es immer bei dir hast.

Wenn du willst kannst du es dir aber auch ausdrucken und mit einem Stift durcharbeiten.



Tag 1

Zu Beginn deiner 30 Tage Transformation kannst du dir in Schritt 1 dein Profil erstellen. Deine Daten kannst du dir hier notieren:

Profil

Kalorienverbrauch:		kcal
---------------------------	--	------

Kalorienzufuhr:		kcal
------------------------	--	------

Makronährstoffe:

Kohlenhydrate:		g
Fett:		g
Protein:		g

Trainingsplan

Wenn du dir einen Trainingsplan ausgesucht hast, kannst du dir noch feste Trainingstage setzen. Das kann dir helfen eine Gewohnheit aufzubauen, damit du Trainingseinheiten nicht ausfallen lässt oder aufschiebst.

[illegible]

Ernährungsplan

Zudem kannst du dir in Schritt 1 einen Ernährungsplan erstellen. Eine grobe zeitliche Struktur, die zu deinem Alltag passt, kannst du dir hier notieren.

Uhrzeit	Was?
	Fasten
	1. Mahlzeit
	2. Mahlzeit
	3. Mahlzeit

To-Do-Liste:

- ☐ Profil erstellen
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren

Tag 2

Gegessene Kalorien: kcal

Damit du deinen Kalorienverbrauch in den 30 Tagen hochhältst und demnach dein Abnehmerfolg maximierst, solltest du dir angewöhnen einen **aktiven Alltag** zu haben.

Das kannst du auf unterschiedlichste Art und Weise anstellen. Beispielsweise, indem du Hausarbeit erledigst, du Seil springst oder täglich eine gewisse Anzahl an Schritten sammelst. Diese Tätigkeiten müssen keine hohen Anstrengungen haben, sondern sollten sich neben deinem Training gut in den Alltag integrieren lassen.

Die wichtigste sportliche Tätigkeit sollte in jedem Fall dein Krafttraining sein, das du regelmäßig machst.

Bei deiner Ernährung sollte eine wichtige Umstellung sein, dass du Softdrinks wie Cola, Säfte und Co durch Wasser (oder Kaffee / Tee) ersetzt.

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 7.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks

Tag 3

Gegessene Kalorien: kcal

Falls nicht schon getan, solltest du dir unbedingt alle Inhalte sowie Tipps von Schritt 2 ansehen und beherzigen.

Diese helfen dir die 30 Tage so leicht es geht zu gestalten und das Maximale rauszuholen.

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 7.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 4

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 7.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 5

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 7.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 6

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 7.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 7

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 7.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 8

Gegessene Kalorien: kcal

Die erste Woche ist jetzt um. In Woche 2 kannst du versuchen dein tägliches Aktivitätslevel etwas anzuheben, indem du beispielsweise mehr Schritte sammelst. Es ist auch möglich 1-2 HIIT Workouts in dieser Woche an trainingsfreien Tagen einzubauen.

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 9

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 10

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 11

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 12

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 13

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 14

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 15

Bevor du Woche 3 antrittst, solltest du heute einen **Refeed Day** machen. Die genaue Anleitung findest du in Schritt 2 im Modul „Perfekte Diätgestaltung“.

Kalorienzufuhr Refeed Day: kcal

Makronährstoffe:

Kohlenhydrate:		g
Fett:		g
Protein:		g

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ Wasser statt Softdrinks

Tag 16

Falls dir ein Refeed Day gereicht hat, kannst du heute mit deiner Diät fortfahren. Deine Kalorienzufuhr für die nächste Woche kannst du zudem leicht erhöhen um etwa 5-10%.

Neue Kalorienzufuhr: kcal

Außerdem solltest du nun neben deinem Krafttraining 1-3 kurze HIIT Workouts pro Woche an trainingsfreien Tagen absolvieren. Beispielpläne findest du in Schritt 1 des Programms in deinem Profil.

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen
- ☐ HIIT Workouts einbauen

Tag 17

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen
- ☐ HIIT Workouts einbauen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 18

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen
- ☐ HIIT Workouts einbauen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 19

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen
- ☐ HIIT Workouts einbauen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 20

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen
- ☐ HIIT Workouts einbauen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 21

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen
- ☐ HIIT Workouts einbauen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 22

Bevor du deine letzten 8 Diättage absolvierst, solltest du heute noch einmal einen **Refeed Day** machen. Die genaue Anleitung findest du in Schritt 2 im Modul „Perfekte Diätgestaltung“.

Kalorienzufuhr Refeed Day: kcal

Makronährstoffe:

Kohlenhydrate:		g
Fett:		g
Protein:		g

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ Wasser statt Softdrinks

Tag 23

Nach dem Refeed Day kannst du mit deiner Diät fortfahren. Deine Kalorienzufuhr für die letzten Tage kannst du zudem leicht erhöhen, falls dir die dritte Woche schwer fiel.

Neue Kalorienzufuhr: kcal

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen
- ☐ HIIT Workouts einbauen

Tag 24

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen
- ☐ HIIT Workouts einbauen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 25

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen
- ☐ HIIT Workouts einbauen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 26

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen
- ☐ HIIT Workouts einbauen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 27

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen
- ☐ HIIT Workouts einbauen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 28

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen
- ☐ HIIT Workouts einbauen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 29

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen
- ☐ HIIT Workouts einbauen

Das lief gut:

Das kann ich verbessern:

Tag 30

Gegessene Kalorien: kcal

To-Do-Liste:

- ☐ Morgens 1 Glas Wasser trinken
- ☐ Kalorienzufuhr einhalten
- ☐ Nährstoffverteilung einhalten
- ☐ Nach Trainingsplan trainieren
- ☐ 10.000 Schritte gehen
- ☐ Wasser statt Softdrinks
- ☐ Tipps beherzigen
- ☐ HIIT Workouts einbauen

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast die 30 Tage Transformation erfolgreich beendet.

Nun kannst du dein Nachher Bild machen und deine Erfolge ansehen.
Schicke uns deine Transformation gerne zu und erhalte ein Bonus
Geschenk!