

Die 21-Tage-Challenge.

Dies ist keine normale Diät.





HERZLICH WILLKOMMEN

DIES IST KEINE NORMALE DIÄT.

SIE WIRD DEIN LEBEN VERÄNDERN.

Betrachte die 21-Tage-Challenge als eine schnell umsetzbare Möglichkeit, deinen Körper dazu zu bringen, sich an ein gesünderes Essverhalten zu gewöhnen, ohne dabei die negativen Aspekte und Nebenwirkungen einer strengen Diät durchleben zu müssen.

Bei vielen Diäten bekommt man den Hinweis, dass sie leicht durchzuhalten sind und es heißt oftmals: "Du wirst gar nicht merken, dass du eine Diät machst". Bei der 21-Tage-Challenge ist das nicht der Fall. Es ist anstrengend und es wird Momente geben, in denen du dir wünschst, nicht damit begonnen zu haben... aber dein Einsatz lohnt sich!

Wir versprechen dir: Wenn du dieses Programm absolvierst, wirst du Gewicht verlieren, Fett abbauen, dich gesünder fühlen und deinem Körper beibringen, zu erkennen, was er wirklich benötigt und was gut für ihn ist. Du wirst einen gesunden Lebensstil für dich etablieren können, ohne dass deine Familie und dein soziales Umfeld darunter leiden müssen.

Das Beste daran: Es dauert nur drei Wochen! Das ist weniger Zeit, als ein schlechter Haarschnitt benötigt, um wieder herauszuwachsen. Aber anders als bei einem Haarschnitt, versprechen wir dir, dass du diesen Schritt nicht bereuen wirst. Du wirst höchstens bedauern, es nicht schon viel früher gemacht zu haben.

**Also, warum
zögerst du
noch?**

Bevor du loslegst.

Bevor du deine Ernährung sinnvoll umstellst, solltest du verstehen, welches derzeitiges Essverhalten du hast. Erfasse deshalb eine Woche lang alles, was du isst und trinkst.

Du kannst die prozentuale Aufteilung deiner Zufuhr an Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten ganz einfach mit einem Online-Ernährungs-Tagebuch ermitteln. Wir empfehlen dir folgende Tagebuch-Tracker:

- [Myfitnesspal.com](https://myfitnesspal.com)
- [Fitday.com](https://fitday.com)
- [My-calorie-counter.com](https://my-calorie-counter.com)
- [Choosemyplate.org](https://choosemyplate.org)
- [Livestrong.com/thedailyplate/](https://livestrong.com/thedailyplate/)
- [Myfooddiary.com](https://myfooddiary.com)

Wenn du den täglichen Prozentanteil deiner Kohlenhydrataufnahme ermittelt hast, solltest du deine Ernährung umstellen, wie unten beschrieben:

- Sollte die regelmäßige Kohlenhydrataufnahme 55% oder mehr deiner Gesamtkalorienaufnahme betragen, reduziere den Anteil für eine Woche auf 35%, und in der zweiten Woche dann auf 20%. Beginne die 21-Tage-Challenge dann in der dritten Woche.
- Beträgt der Kohlenhydratanteil bereits weniger als 55%, dann reduziere den Anteil für eine Woche auf 20% und beginne anschließend die 21-Tage-Challenge
- Zucker fällt meist ein hoher Anteil an der Kohlenhydrataufnahme zu. Unterlasse deshalb die Zufuhr an zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken während dieser Zeit. Während der 21-Tage-Challenge verzichtest du komplett auf Zucker.

Du kannst weiterhin ein Ernährungstagebuch führen, weil dies ein gutes Mittel ist, um "sinnloses Essen" zu vermeiden und du ein gutes Gefühl dafür bekommst, wie hoch deine tägliche Kalorienzufuhr ist und woher diese kommen. Wenn du aufzeichnest, was du isst und wie du dich anschließend fühlst, kannst du negatives Essverhalten erkennen und verhindern. Oftmals isst man zum Beispiel aus emotionalen Gründen heraus und nicht aus Hunger.

Wenn du oft spätabends isst, oder aus Langeweile oder Traurigkeit heraus, oder feststellst, dass du zu häufig richtige "Festmahle" zu dir nimmst, dann kannst du dein Essverhalten einfacher korrigieren und deinen neuen gesunden Essensplan besser etablieren.

Sollte einer der folgenden Umstände auf dich zutreffen, dann suche bitte vor Teilnahme an der Challenge medizinischen Rat ein:

- Schwangerschaft
- Herzerkrankungen
- Bluthochdruck
- Fettleibigkeit
- Funktionsstörungen am Muskelskelett, die verhindern, dass du Sport treiben kannst

Wie bei jeder neuen Ernährungsform oder jedem neuen Trainingsplan auch, solltest du vor der Teilnahme deinen Arzt um Rat fragen, bevor du startest.

Die Teilnahme an der 21-Tage-Challenge wird für Jugendliche unter 18 Jahren nicht empfohlen.

Was wirst du essen?

Vier Mahlzeiten am Tag, die folgende Dinge enthalten sollten:

Protein

1 Handfläche (Größe und Dicke deiner Handfläche) mageres Fleisch, Lamm, Huhn, Ente, Truthahn, Fisch, Krustentiere, Schwein oder Eier

Fett

Eine Daumengröße Nüsse und Samen, Avocado, Olivenöl, Fischöl oder Leinsamenöl.

Gemüse

1-2 Hände voll Brokkoli, Kopfsalat, Kohl, Blumenkohl, grüne Bohnen, Spargel, Pilze, Rosenkohl, Gurken, Spinat, Brunnenkresse, Zwiebeln, alle Formen von Gemüsepaprika, rohe Karotten, Tomaten, Zucchini, Aubergine.

Shake

Spätestens zehn Minuten nach dem Training solltest du einen Shake zu dir nehmen. Du benötigst 0,3 Gramm Protein pro kg Körpergewicht. Wähle bitte 100% Whey-Protein. Solltest du Whey-Protein nicht vertragen, dann wähle Reis- oder Erbsen-Protein.

Der Shake ist ein Muss! Durch die Aufnahme erholst du dich schneller, hältst den Energielevel oben und bist wieder schneller bereit am Folgetag wieder zu trainieren. Auch wenn du nicht trainieren solltest, solltest du einen Shake zu dir nehmen.

Nahrungsmittel, die du vermeiden solltest:

- Milchprodukte (außer für deinen 100% Whey-Protein-Shake).
- Geröstete oder gesalzene Nüsse – iss lieber ungesalzene rohe Nüsse, weil die Fette in gerösteten Nüssen schlecht für dich sind.
- Getreide – Weizen, Müsli, Haferflocken, Reis, usw. Eigentlich alles, was in einem Karton verpackt ist. Gehe am besten in deine Speisekammer und trenne dich von diesen Sachen! Oder du schaffst sie wenigstens für dich außer Sichtweite.
- Früchte. Es sind nur drei Wochen. Du wirst drei Wochen ohne Äpfel durchhalten können, oder?
- Hülsenfrüchte.
- Stärkehaltige Gemüsearten – Kartoffeln, Süßkartoffeln, Pastinaken, Yamswurzel und Kürbis – ersetze diese Kohlenhydrate durch andere Gemüsearten.
- Salz, Dressings und Fett im Übermaß. Du wirst feststellen, dass einige Rezepte in deinem Rezeptbuch kleine Mengen an Salz und Mayonnaise erlauben. Übertreibe es aber nicht! Diese Würzmittel sollen nur in kleinen Mengen genossen werden. Denke daran: Natürliche Kräuter und Gewürze sind perfekt geeignet, um vielen Gerichten die richtige Würze zu geben.

Flüssigkeits- zufuhr

Multipliziere dein Körpergewicht mit 0,033. So viel Wasser solltest du jeden Tag trinken. Dazu kommt ein Glas Wasser extra für jede 60 Minuten Sport. Wenn du zum Beispiel 61 kg wiegst und 90 Minuten Sport treibst, dann solltest du zwei Liter + 1½ Gläser Wasser trinken.

Um mehr Mineralien zuzuführen, fügst du am besten etwas unraffiniertes Meersalz zu jedem Liter Wasser hinzu. Dies wird dich dabei unterstützen, deinen Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen zu halten.

Wasser sorgt nicht nur dafür, dass du genügend Flüssigkeit bekommst, sondern es füllt auch den Magen und hilft bei der Entgiftung, weil Giftstoffe darüber ausgeschwemmt werden, damit du strahlender aussiehst.

Was trinke ich am besten?

Wasser, Kräutertee, schwarzen Kaffee, schwarzen Tee. Es sind keinerlei Süßstoffe erlaubt; auch keine künstlichen!

Außerdem verzichtest du auf jeglichen Alkohol. 21 Tage Glückseligkeit für deine Leber.

Zusätzliche Tipps

- Lasse nie eine Mahlzeit aus. Die Essensplanung ist wahrscheinlich das Schwierigste in den drei Wochen, aber es wird sich lohnen. Wenn du eine Mahlzeit auslässt, wirst du dich wahrscheinlich in der nächsten Mahlzeit überessen.
- Wenn du dich ausgehungert fühlst, iss ein paar Nüsse (6-8 Nüsse = eine Portion).
- Frühstücke immer.
- Nimm deine letzte Mahlzeit zwei Stunden vor dem Schlafengehen zu dir. So beeinträchtigt der Verdauungsprozess deinen Schlaf und deine Erholung nicht. (Ein wesentlicher Grund, wenn man sich überisst, ist häufig Müdigkeit).
- Nimm verschiedene Formen an Proteinen zu dir, um alle Aminosäuren zu erhalten und um Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu verhindern.

Es wird nicht funktionieren, wenn du schummelst. Es ist hart. Du wirst Momente erleben, in denen du deine Kinder am liebsten anschreien würdest, dir ihr Eis zu geben, in denen du deinem Freund den Toast klauen willst oder neidisch auf den Soya-Mokka-Latte deines Partners starren wirst.

Halte durch! Atme tief durch und stelle dir den Moment in drei Wochen vor, in denen du in deine enge Jeans schlüpfen wirst und sie perfekt sitzt. Dann sind alle Schmerzen und Anstrengungen vergessen.

Wenn du deinen Geist kontrollieren kannst, kontrollierst du auch dein Leben.

Messe deinen Erfolg.

Neben dem besseren Aussehen und dem besseren Gefühl ist auch das Messen des Taillenumfangs ein toller Indikator für deinen Erfolg.

Warum soll ich den Taillenumfang messen?

Es ist eine einfache Kontrolle, wie viel Körperfett du hast und wo es sich am Körper befindet. Wo das Fett eingelagert ist, ist ein wichtiger Indikator dafür, wie hoch das Risiko von gesundheitlichen Problemen sein wird.

Unabhängig von deiner Größe oder Statur, ist ein großer Taillenumfang ein Anzeichen dafür, dass du anfälliger für Risiken für verschiedene Krankheitsbilder, wie Typ 2 Diabetes, Herzerkrankungen, Schlaganfall, Bluthochdruck und eine Krebsarten, bist.

Das Messen deines Taillenumfangs ist eine einfache Kontrolle. So misst du genau:

- Messe direkt an der Haut
- Atme normal
- Das Maßband muss fest sitzen, darf die Haut aber nicht zusammenschnüren
- Die korrekte Stelle ist horizontal und mittig zwischen der untersten Rippe und der Spitze des Hüftknochens. Dies entspricht in etwa der Höhe des Bauchnabels.

Was bedeutete das Messergebnis?

Die unten angegebenen Taillenumfänge bedeuten (unabhängig von der Körpergröße) ein erhöhtes Risiko an chronischen Erkrankungen zu erkranken:

Erhöhtes Risiko:

- Männer: Mehr als 94 cm
- Frauen: Mehr als 80 cm

Stark erhöhtes Risiko:

- Männer: Mehr als 102 cm
- Frauen: Mehr als 88 cm



Vertraue uns,
dieser Plan
funktioniert!

Und nun?

Du hast die Challenge absolviert und fühlst dich großartig!

Herzlich Willkommen zurück in der Welt der kompletten Lebensmittelauswahl. Du darfst jetzt endlich wieder ein Croissant essen, deinem Verlangen nach Sushi nachgeben und wieder Milch in deinen Kaffee geben... Wie können wir nun unsere Lieblingsgerichte essen und die tollen Ergebnisse behalten? Hier einige Vorschläge:

- Nutze unsere "Hand-Augen-Methode" (das bedeutet eine Handfläche Protein, 1-2 Hände voll Gemüse und eine Daumengröße Fett), um deine Portionsgrößen zu bestimmen, damit du einige Lebensmittel, die du so magst und vermisst hast, essen kannst.
- Halte dich am besten weiterhin fern von industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Das ist sehr wichtig für eine nachhaltige Gesundheit. So verhinderst du die Aufnahme von Farbstoffen, Konservierungsmitteln und Süßstoffen, die für deinen Körper schädlich sind.
- Iss 80% der Zeit immer noch so wie bei der Challenge und 20% das, was du so gerne magst.
- Bleibe bei jeder Mahlzeit bei der Handfläche Protein und bei der Daumengröße guter Fette.

- Halte die Aufnahme von verarbeiteten und stärkehaltigen Kohlenhydraten weiterhin niedrig – dies hat die größten Auswirkungen auf deine Physis.
- Wenn du Kohlenhydrate isst, dann wähle solche mit niedrigem glykämischen Index, weil sie den Blutzuckerspiegel nicht so schnell in die Höhe treiben und nachhaltigere Energie liefern, so dass du insgesamt weniger Kohlenhydrate in Summe zu dir nehmen wirst.
- Wenn du wieder Früchte isst, wähle dunklere Früchte, weil diese mehr Antioxidantien beinhalten und den Blutzuckerspiegel weniger belasten. Beeren und Trauben sind eine bessere Wahl als Bananen und Ananas. Bei getrockneten Früchten steigt der glykämische Index, weil die Früchte entwässert sind... so einfach ist das! Schau dir die Website www.glycemicindex.com an, um mehr Informationen zum Thema GI zu erfahren.
- Ungesüßter Joghurt, Nüsse und Samen sind als Snack hervorragend geeignet.

Die LES MILLS Ernährungspyramide besteht aus gesunder, vollwertiger, sauberer, nährstoffreicher Nahrung. Sie beinhaltet:



Essentielle Fettsäuren zur Unterstützung des Herz-Kreislauf-, Fortpflanzungs-, Immun- und zentralen Nervensystems



Proteine sind die Bausteine für unseren Körper. Sie sind notwendig für unser Wachstum und den Hormonhaushalt.



Kohlenhydrate werden in unserem Körper in Energie umgewandelt.

Nutze auch das "21-Tage-Challenge"-Rezeptbuch, um leckere, abwechslungsreiche Gerichte zu erhalten.

Viel Erfolg und denke daran: Wer ist verantwortlich für ein gesundes Leben?

Die LES MILLS Ernährungspyramide.



7 Tage Essensplan.

Nachfolgend findest du einen Wochenessensplan für deine 21-Tage-Challenge, damit du schnell loslegen kannst!

Alle mit einem * markierten Rezepte sind in unserem Rezeptbuch erhältlich.

Tag 1

- Mahlzeit 1** – Gemüse-Omelette*
- Mahlzeit 2** – Steak und Pfannengemüse
- Mahlzeit 3** – Garnelen-Kebabs
- Mahlzeit 4** – Mediterranes Hühnchen*

Tag 2

- Mahlzeit 1** – Omelette mit Tomaten, Spinat, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika
- Mahlzeit 2** – Steak und Salat
- Mahlzeit 3** – Hühnchen mit Guacamole und Salsa*
- Mahlzeit 4** – Garnelen und Weißkohl*

Tag 3

- Mahlzeit 1** – Naked Huevos Rancheros mit Salsa, Avocado und Paprika*
- Mahlzeit 2** – Gewürztes Gehacktes*
- Mahlzeit 3** – Hühnchen mit Kohlsalat*
- Mahlzeit 4** – Steak-Fajitas mit Salat-Tortillas

Tag 4

- Mahlzeit 1** – Chilli-Rührei mit Schmortomaten und Babyspinat
- Mahlzeit 2** – Lamm und Ei mit Tomaten und Avocado*
- Mahlzeit 3** – Hühnchen mit Salats
- Mahlzeit 4** – Fleischbällchen auf geriebenen Karotten und Sellerie

Tag 5

- Mahlzeit 1** – Mangold-Puffer mit Mayonnaise*
- Mahlzeit 2** – Sashimi und Salat
- Mahlzeit 3** – Lachs mit Brokkoli-Salat
- Mahlzeit 4** – Lamb rack with cauli lower mash*

Tag 6

- Mahlzeit 1** – Pochierte Eier auf gegrillten Auberginen und Pilzen
- Mahlzeit 2** – Fisch-Hack mit Karottensalat und roten Zwiebeln
- Mahlzeit 3** – Hühnchenwurst mit Gemüsestangen
- Mahlzeit 4** – Mangold-Wraps

Tag 7

- Mahlzeit 1** – Zerhacktes Fleisch mit Zwiebeln, Zucchini und Pilzen
- Mahlzeit 2** – Schweinefleisch mit Blattsalat
- Mahlzeit 3** – Hähnchensalat
- Mahlzeit 4** – Fisch und Gurkensalat

FAQs.

Ich trainiere morgens. Soll ich vorher oder nachher frühstücken?

Nimm dein Frühstück am besten 1½ - 2 Stunden vor dem Training zu dir, falls du deinen Schlaf dann nicht unterbrechen musst. Wenn dein Training zum Beispiel um 6 Uhr morgens startet und du um 4 Uhr aufstehen müsstest um zu frühstücken, dann mache es lieber folgendermaßen:

Trinke direkt nach dem Training einen Shake und frühstücke dann eine Stunde nach dem Workout.

Ich trinke die notwendige Menge an Wasser und ich muss sehr häufig auf die Toilette. Wie kann ich das verhindern?

Das ist völlig normal, wenn du mehr trinkst.

Du kannst eine kleine Prise unraffiniertes Meersalz in dein Wasser geben, um nicht ganz so oft auf die Toilette zu müssen. Außerdem nimmst du so mehr Mineralien auf..

Am besten nippst du den ganzen Tag über immer ein wenig Wasser. Das ist besser als ein großes Glas auf einmal zu trinken. So bleibst dein Flüssigkeitshaushalt permanent ausgeglichen.

Ich esse normalerweise Müsli oder Toast zum Frühstück. Was kann ich nun frühstücken?

Versuche doch einmal ein Gemüse-Omelette oder gegrilltes Hühnchen mit Salat.

Das hört sich vielleicht nicht ideal oder ungewohnt an, aber es wird dein Energielevel für den gesamten Tag verbessern.

Was kann ich tun, wenn ich einfach nicht ohne Joghurt/Schokolade oder Kaffee mit Milch leben kann?

Wenn du einfach nicht ohne bestimmte Dinge leben kannst, dann iss diese Dinge auch weiterhin aber sei dir bewusst darüber, dass du den positiven Prozess durch die Challenge dann erheblich verlangsamt. Auf je mehr Dinge du vielleicht doch verzichten kannst, umso besser.

Was kann ich an Gewürzen, Saucen, usw. verwenden?

Alle Kräuter und Gewürze sind erlaubt. Zuckerfreie Tomatensaucen sind ebenfalls erlaubt

Du kannst ebenfalls Senf und Balsamicoessig verwenden. Achte unbedingt auf zucker- und getreidefreie Zutaten. Achte auch auf die Kennzeichnung "glutenfrei". Tamari-Soja-Sauce in kleinen Mengen ist OK – verwende aber nur soviel, dass du einen leichten Geschmack an deiner Mahlzeit hast. Salz und natürliche Mayonnaise in kleinen Mengen sind erlaubt.

Was zählt alles zu Getreide?

Getreide sind Kohlenhydrate. Dazu gehören:

- Weizen – alle Arten inkl. Dinkel und Bulgur
- Reis – wilder, brauner, weißer und bunter
- Hafer, inkl. Haferflocken
- Mais, inkl. Popcorn und Maismehl
- Hirse
- Quinoa
- Roggen
- Zwerghirse
- Hirse (auch Milo gennt)
- Triticale
- alle Frühstückszerealien

Was ist, wenn ich den Plan einmal nicht einhalte?

Setze den Plan so schnell wie möglich wieder um. Die Gesamtergebnisse werden nicht so gut ausfallen, wenn du nicht die kompletten 21 Tage durchhältst.

Woher bekomme ich genügend Ballaststoffe, wenn ich kein Getreide esse?

Nicht-stärkehaltige Gemüsearten, wie zum Beispiel Blattgemüse, enthält achtmal so viele Ballaststoffe wie Getreide.

Durch den Verzehr von 1-2 Hand voll Gemüse bei jeder Mahlzeit wirst du also genügend Ballaststoffe bekommen.

Das Gemüse spielt also zusätzlich eine wichtige Rolle für das Verdauungssystem.

Was tue ich, wenn ich mich müde und erschöpft fühle?

In den ersten 7 - 14 Tagen ist dies normal, weil dein Körper sich auf die Veränderung der Zusammensetzung der Makronährstoffe umstellt.

Deshalb ist es wichtig, dass du dein Essen verzehrfertig vorbereitet hast. Am besten direkt in der richtigen Portionsgröße in Bezug auf Proteine, Kohlenhydrate und gute Fette.

Achte darauf, dass du jeden Tag in regelmäßigen und festen Intervallen Nahrung zu dir nimmst. Dann fühlst du dich schneller als du denkst, besser denn je!

Wie decke ich meinen Bedarf an Kalzium, wenn ich keine Milchprodukte zu mir nehme?

Alle grüne Gemüsesorten enthalten Kalzium; ebenso fast alle Nüsse und Samen. Hierbei sind besonders Sesam, Mandeln und Paranüsse hervorzuheben.

Tolle Kalziumlieferanten bei den grünen Gemüsesorten sind: Spinat, Seetang, Kohlblätter, Grünkohl, Brokkoli und Sellerie.

Viele grüne Gemüsearten haben einen höheren Kalziumgehalt als Milchprodukte.

Der Verzehr von viel Gemüse während der Challenge verhindert eine Abnahme der Knochendichte.

Wann sollte ich die letzte Mahlzeit des Tages zu mir nehmen?

Versuche zwei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu essen, damit der Verdauungsprozess deinen Schlaf und deine Erholung nicht beeinträchtigt.

Ich bin Vegetarier und möchte die 21-Tage-Challenge durchführen. Ist das möglich?

Wenn dein Ernährungsstil auf tierisches Protein verzichtet, dann empfehlen wir dir die 21-Tage-Challenge nicht. Les Mills empfiehlt die Aufnahme von verschiedenen, hochwertigen tierischen Proteinquellen, wie Rindfleisch, Hühnchen und Fisch.

