

EINFACH & KOSTENLOS ABNEHMEN IN 10 SCHRITTEN

- 1 Ausrechnen, wie viele Kalorien du pro Tag verbrauchst!
- 2 Von dieser Zahl 500 Kalorien abziehen = Anzahl der Kalorien, die du essen darfst!
- 3 Kalorien so genau wie möglich mit einer kostenlosen App zählen!
- 4 Wann immer es geht auf Zucker & Kohlenhydrate (auch Obst) verzichten!
- 5 Möglichst viel Gemüse & Eiweiß essen (2 gr. pro Kilo Körpergewicht wären ideal)
- 6 Mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag trinken!
- 7 Muskeln aufbauen um den Grundumsatz zu erhöhen! (z.B. mit Liegestütz)
- 8 Eiweißhaltige Snacks (z.B. Quark oder Feta) gegen Heißhunger im Haus haben!
- 9 Geduld haben! 1 kg Fett entspricht 7.000 kcal, die du einsparen musst!
- 10 Nicht aufgeben - auch wenn das Gewicht mal schwankt! :-))