

Regel #1: Mahlzeiten Taktung!

- Iss dich 3x am Tag richtig satt!
- Dann: Keine Zwischenmahlzeiten und kalorischen Getränke
- Kennst du meine Ernährungsuhr? [Klicke hier](#) Wenn du sie bereits hast: orientiere dich an ihr!

Regel #2: Eiweiß - Der Baustein des Erfolgs!

- In jeder Mahlzeit Eiweiß
- Mengen-Faustformel: Pro Portion (je nach Beschaffenheit): Fest = deine Faustgröße, flach = deine Handflächengröße, flüssig = deine Doppelfaustgröße.
- Schnell und einfach zubereitetes Eiweiß? [Klicke hier](#)

Regel #3: Deine Kohlenhydrat-Pause

- Abends eiweißbetont satt essen – für maximales „Fettverbrennungstraining“ in der Nacht!
- Die letzte Mahlzeit des Tages ist eiweißbetont & kohlenhydratarm.
Für MAXIMALE Fettverbrennung in der Nacht. Wenn du magst, kannst du eine zweite Mahlzeit (Frühstück oder Mittagessen) ebenfalls kohlenhydratarm gestalten.
- Brauchst du Rezeptideen? Dann hole dir mein Kochbuch-Bestseller.
[Klicke hier](#)

Regel #4: Vorsicht: Getränke!

- Trinke nur kalorienfreie Flüssigkeiten! Mag langweilig sein. Aber mit Wasser und Tee „duscht“ du deine 70 Billionen Körperzellen.
- Deine Trinkmenge: Körpergewicht: ____ KG x 30ml = ____ Liter
- Stelle deine Trinkmenge schon morgens bereit

Regel #5: Bewegungsbewusstsein

- Nimm (wirklich) jede Treppe!
- Telefoniere im Stehen oder Gehen
- Als Sportler: heute ist Sporttag!
- Schritte-Ziel: 10.000! Erreichte Schritte: _____

Regel #6: Motivation

- VORABEND-AUFGABE: Nimm dir fest vor, den „perfekten Tag“ unbedingt durchzuziehen!
- Am Ende des „perfekten Tages“ notierst du dir zehn Dinge, die dir heute gut gelungen sind. Wenn du die 7 Regeln eingehalten hast, hast du schon 7! 😊

Regel #7: Entspannung & Schlaf

- Heute nur 15 min für private Social Media-Kontakte! Schaffst du das?
- Schlaf gut! Sorge für...
 - ..ein 16 -18 °C Schlafzimmer
 - ..Ruhe
 - ..Dunkelheit
 - ..einen alkoholfreien Abend
 - ..ein leichtes Abendessen, spätestens 3h vor dem Schlafen
 - ..einen freien Kopf: schreibe kreisende Gedanken auf

Welche Regeln konntest du heute umsetzen? Kreuze an:

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

Genieße deinen Erfolg! Bleib gesund - aber mach auch was dafür!



Patric Heizmann