

Beginner Protokoll

Vorgehen:

Woche 1: Die wichtigsten Schritte

Woche 2: Die wichtigsten Schritte + 1–2 Weitere Schritte + 1 Kleiner Booster

Du bestimmst das Tempo. Ein Häkchen pro Tag reicht.

Kernbotschaft

Ein guter Plan, den du zu 80 % durchziehst, schlägt den perfekten, den du abbrichst.

Die wichtigsten Schritte

1) Eiweiß erhöhen

Starte mit Joghurt/Skyr + Beeren & Zimt. Ab morgen täglich eine Mahlzeit eiweißhaltiger machen: Hüttenkäse/Käse, Eier, Lachsbrötchen, Tomate-Mozzarella (light/kleinere Menge), mageres Fleisch oder Tofu.

Richtwert: ca. 30–40 g Protein pro Mahlzeit

2) Teller-Regel – moderates Defizit ohne Zählen

½ Gemüse, ¼ Eiweiß, ¼ Kohlenhydrate (z. B. Kartoffeln, Vollkorn, Reis)

Kein Süßes & keine Süßgetränke: So musst du am Anfang nicht weniger essen – die Kalorien sinken trotzdem.

3) Mehr Bewegung

Diese Woche einen Spaziergang mehr als in der Vorwoche (15–30 Min, Tempo egal).

4) Schlaf freundlich halten

Genug Schlaf = 7–9 h. Für guten Schlaf vorher: 10 h kein Koffein, 3 h nichts Schweres essen, 2 h weniger trinken, 1 h Bildschirme aus.

Weitere Schritte

5) Kniebeugen-Mikroschritt (täglich)

Starte beim Zähneputzen mit Kniebeugen. Steigere dich täglich um 1 Wiederholung. Zusätzlich öfter Rad fahren oder länger spazieren, bis du dich zu Übungen annäherst.

6) Esspausen

Essenspausen wie z. B. 12 Stunden essen, 12 Stunden Fasten, Abends 3 h vor dem Schlaf nichts mehr essen.

7) Echte Lebensmittel & Ballaststoff-Extras

Zutatenliste < 10 → „echte“ Lebensmittel. 2 Ballaststoff-Extras am Tag (z. B. 1 EL Leinsamen/Hafer/Beeren im Joghurt oder 1 Portion Bohnen).

Kleine Booster (nur wenn du Lust hast – einen wählen)

- Wasser-Routine: 1 Glas vor jeder Mahlzeit (Tagesziel 2,5–4 l/Tag).
- 2cl Apfelessig mit ½ TL Kurkuma und einer Prise schwarzem Pfeffer.
- Grüntee 1–2×/Tag oder Kaffee schwarz mit einer Prise Zimt.

14-Tage-Plan

Woche 1: nur Die wichtigsten Schritte

- Eiweiß täglich (Ritual + 1 Mahlzeit eiweißhaltiger)
- Teller-Regel / kein Süßes & keine Süßgetränke
- Zusätzlicher Spaziergang zur Vorwoche
- Schlaf 7–9 h (10–3–2–1)

Woche 2: Die wichtigsten Schritte weiter + 1–2 Weitere Schritte + 1 Kleiner Booster

- Die wichtigsten Schritte stabil halten
- Kniebeugen-Mikroschritt ergänzen oder Esspausen 12:12 → 14:10
- Einen kleinen Booster wählen (z. B. Wasser-Routine)

Tages-Check

- Eiweißmoment gehabt (Ritual + 1 Mahlzeit eiweißhaltiger)
- Teller-Regel okay / kein Süßes & keine Süßgetränke
- Spaziergang gesetzt (ja/nein)
- Schlaf passt: ____ h (10–3–2–1 beachtet)
- (Woche 2) Kniebeugen-Mikroschritt / Esspause
- (Kleiner Booster) Wasser / Essig / Grüntee

Heißhunger-Notfall (3 Schritte)

1. Trinken: 1 großes Glas Wasser, 10 Min Walk.
2. Eiweiß-Snack: 200 g Skyr/Quark/Shake oder 2–3 Eier.
3. Ablenken 5 Min: kurze Aufgabe/Atmung; dann neu entscheiden.

Mini-Feintuning (nur falls es 10 Tage stagniert)

- 30-g-Eiweiß-pro Mahlzeit öfter anwenden.
- Einen Spaziergang pro Woche 5–10 Min verlängern.
- Kniebeugen langsam steigern; später einfache Zusatz-Übungen ergänzen.