GRATIS-GUIDE

Schlank ohne Hungern

Die 7 einfachen Gewohnheiten, mit denen du Gewicht verlierst – ohne Verbote, ohne Kalorienzählen und ohne Jo-Jo-Effekt.

INKLUSIVE 7-TAGE-STARTPLAN & EINKAUFSLISTE

WILLKOMMEN

Schön, dass du da bist!

Vielleicht kennst du das: Du startest motiviert eine Diät, verzichtest auf alles, was dir schmeckt – und nach ein paar Wochen ist das Gewicht wieder da. Oft sogar mehr als vorher.

Das liegt nicht an dir. Das liegt an der Methode. Strenge Diäten arbeiten gegen deinen Körper. Dieser Guide zeigt dir einen anderen Weg: **kleine Gewohnheiten, die satt machen und die du wirklich durchhältst.**

> **So nutzt du diesen Guide:** Lies ihn einmal ganz durch. Dann fang mit dem 7-Tage-Startplan auf Seite 8 an. Du musst nicht alles sofort perfekt machen – jede Gewohnheit zählt.

Inhalt

Warum Diäten scheitern 3

Gewohnheit 1 & 2: Richtig satt werden 4

Gewohnheit 3 & 4: Trinken & Heißhunger 5

Gewohnheit 5: Bewegung im Alltag 6

Gewohnheit 6 & 7: Schlaf, Stress & langsam essen 7

Dein 7-Tage-Startplan 8

Einkaufsliste & Sattmacher-Ideen 9

Dein nächster Schritt 10

DAS PROBLEM

Warum die meisten Diäten scheitern

01

Wenn du sehr wenig isst, schaltet dein Körper in den Sparmodus. Du hast Hunger, schlechte Laune und wenig Energie. Irgendwann hältst du es nicht mehr aus – und isst mehr als vorher. Das ist der berühmte **Jo-Jo-Effekt**.

Die 3 größten Fehler

- **Zu viele Verbote:** Was verboten ist, wird umso interessanter.
- **Zu schnell zu viel wollen:** Crash-Diäten kosten Muskeln statt Fett.
- **Hungern statt satt essen:** Hunger ist der Hauptgrund, warum Menschen aufgeben.

> **Die bessere Idee:** Iss so, dass du lange satt bist, und baue nach und nach gute Gewohnheiten auf. Ein gesundes Tempo sind etwa 0,5 kg pro Woche – das klingt wenig, sind aber über 10 kg in einem halben Jahr.

Auf den nächsten Seiten lernst du die 7 Gewohnheiten, die genau das möglich machen.

GEWOHNHEIT 1 & 2

02

Richtig satt werden

1. Eiweiß zu jeder Mahlzeit

Eiweiß macht besonders lange satt. Gute Quellen sind Eier, Joghurt, Quark, Hähnchen, Fisch, Linsen, Kichererbsen und Bohnen. Versuche, bei jeder Mahlzeit eine Portion davon zu essen.

2. Die Teller-Methode

Statt Kalorien zu zählen, teilst du einfach deinen Teller auf:

- ½ **Teller Gemüse oder Salat** – viel Volumen, wenig Kalorien
- ¼ **Teller Eiweiß** – Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte
- ¼ **Teller Beilage** – Vollkornreis, Kartoffeln, Vollkornbrot

> **Tipp:** Fang die Mahlzeit mit dem Gemüse an. So bist du schneller satt und isst automatisch weniger von der Beilage – ohne zu verzichten.

Ballaststoffe aus Gemüse, Obst, Haferflocken und Hülsenfrüchten füllen den Magen und halten den Blutzucker stabil. Das bedeutet: weniger Heißhunger.

GEWOHNHEIT 3 & 4

Trinken & Heißhunger verstehen

03

3. Genug Wasser trinken

Durst fühlt sich oft wie Hunger an. Trink über den Tag verteilt Wasser oder ungesüßten Tee – zum Beispiel ein Glas direkt nach dem Aufstehen und eins vor jeder Mahlzeit.

Süße Getränke wie Limo, Saft oder Eistee sind versteckte Kalorienbomben. Allein diese wegzulassen, macht oft schon einen großen Unterschied.

4. Heißhunger entschärfen

Heißhunger entsteht meistens durch zu lange Pausen, Stress, Schlafmangel oder zu viel Zucker. Was hilft:

- ✔ Regelmäßig essen, keine Mahlzeit ganz ausfallen lassen
- ✔ Einen gesunden Snack griffbereit haben (Nüsse, Obst, Joghurt)
- ✔ Bei Lust auf Süßes erst ein Glas Wasser trinken und 10 Minuten warten
- ✔ Süßes bewusst genießen – lieber ein Stück Schokolade mit Genuss als heimlich die ganze Tafel

> **Wichtig:** Kein Lebensmittel ist verboten. Es geht um die Menge und darum, wie oft du es isst.

GEWOHNHEIT 5

Bewegung im Alltag – ohne Fitnessstudio

04

Du musst nicht jeden Tag Sport machen. Viel wichtiger ist die Bewegung im Alltag. Sie verbraucht über den Tag verteilt mehr Energie, als viele denken.

✔ **Mehr Schritte:** Starte mit deinem jetzigen Wert und steigere dich jede Woche um 1.000 Schritte. Ein gutes Ziel sind 7.000–10.000 am Tag.

✔ **Treppe statt Aufzug** – jedes Mal.

✔ **10-Minuten-Spaziergang nach dem Essen** – gut für die Verdauung und den Blutzucker.

✔ **Telefonieren im Gehen** statt im Sitzen.

✔ **2× pro Woche kurz Kraft:** 15 Minuten Kniebeugen, Liegestütze an der Wand, Ausfallschritte.

> **Tipp:** Muskeln verbrauchen auch in Ruhe Energie. Schon kurze Kraftübungen helfen, die Muskeln beim Abnehmen zu erhalten.

GEWOHNHEIT 6 & 7

05

Schlaf, Stress & langsam essen

6. Gut schlafen und Stress senken

Wer zu wenig schläft, hat am nächsten Tag mehr Hunger und mehr Lust auf Süßes. Versuche, 7–8 Stunden zu schlafen und jeden Tag ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen. Eine Stunde vor dem Schlafen das Handy weglegen hilft sehr.

Auch Stress führt oft zu „Frustessen“. Kurze Pausen, ein Spaziergang oder ein paar ruhige Atemzüge können helfen.

7. Langsam und bewusst essen

Das Sättigungsgefühl kommt erst nach etwa 15–20 Minuten. Wer schnell isst, isst mehr, als er braucht.

- ✔ Ohne Handy und Fernseher essen
- ✔ Gut kauen und das Besteck zwischendurch ablegen
- ✔ Aufhören, wenn du angenehm satt bist – nicht erst, wenn der Teller leer ist

JETZT STARTEN

Dein 7-Tage-Startplan

Jeden Tag kommt eine neue Gewohnheit dazu. Die vom Vortag behältst du einfach bei.

TAG	DEINE AUFGABE	✓
1	Morgens 1 großes Glas Wasser, süße Getränke durch Wasser oder Tee ersetzen	☐
2	Bei jeder Mahlzeit eine Portion Eiweiß	☐
3	Teller-Methode: ½ Gemüse, ¼ Eiweiß, ¼ Beilage	☐
4	10 Minuten Spaziergang nach dem Mittag- oder Abendessen	☐
5	Gesunden Snack vorbereiten, Heißhunger-Regel: erst Wasser, 10 Min. warten	☐
6	Ohne Handy essen, langsam kauen	☐
7	1 Stunde vor dem Schlafen bildschirmfrei, feste Schlafenszeit	☐

Nach 7 Tagen: Schau, welche Gewohnheit dir am leichtesten fiel, und welche du noch üben möchtest. Nicht perfekt sein – dranbleiben ist das Geheimnis.

PRAKTISCH

Einkaufsliste & Sattmacher-Ideen

Einkaufsliste

- ✔ Eier, Magerquark, Naturjoghurt
- ✔ Hähnchen, Fisch, Linsen, Kichererbsen
- ✔ Brokkoli, Paprika, Gurken, Salat, Tomaten
- ✔ Äpfel, Beeren, Bananen
- ✔ Haferflocken, Vollkornbrot, Kartoffeln
- ✔ Nüsse (kleine Portion), Olivenöl
- ✔ Wasser, ungesüßter Tee

Sattmacher-Ideen

Frühstück: Haferflocken mit Joghurt und Beeren – oder 2 Rühreier mit Tomaten und Vollkornbrot.

Mittag: Linsensuppe mit Gemüse – oder Hähnchen mit Ofengemüse und Kartoffeln.

Abend: Großer Salat mit Kichererbsen und Feta – oder Fisch mit Brokkoli.

Snack: Apfel mit ein paar Nüssen, Gurkensticks mit Quark-Dip.

> **Tipp:** Koche am Wochenende einmal für 2–3 Tage vor. Wer etwas Gutes im Kühlschrank hat, greift seltener zu Fast Food.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Du willst noch mehr Unterstützung?

Mit den 7 Gewohnheiten hast du schon eine starke Grundlage. Wenn du tiefer einsteigen möchtest, empfehle ich dir den Ratgeber **„Schlank ohne Verzicht“**. Er passt genau zu diesem Guide:

- ✔ Abnehmen ohne Lebensmittel zu verbieten
- ✔ Mahlzeiten, die lange satt machen
- ✔ Warum Heißhunger entsteht und wie du ihn in den Griff bekommst
- ✔ Einfache Alltagsgewohnheiten, die du wirklich durchhältst

Schlank ohne Verzicht

Der komplette Ratgeber als Sofort-Download – für nur 7 €.

👉 Jetzt hier ansehen

Anzeige: Dies ist ein Affiliate-Link. Wenn du darüber kaufst, erhalte ich eine kleine Provision. Für dich ändert sich am Preis nichts.

Hinweis: Dieser Guide ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei Vorerkrankungen, in der Schwangerschaft oder bei starkem Übergewicht sprich bitte vor einer Ernährungsumstellung mit deinem Arzt. Ergebnisse sind individuell verschieden.

Herausgeber: Abdul Mirza, Hofstraße 33, 41065 Mönchengladbach · © 2026 · Weitergabe des unveränderten Guides ist erlaubt.