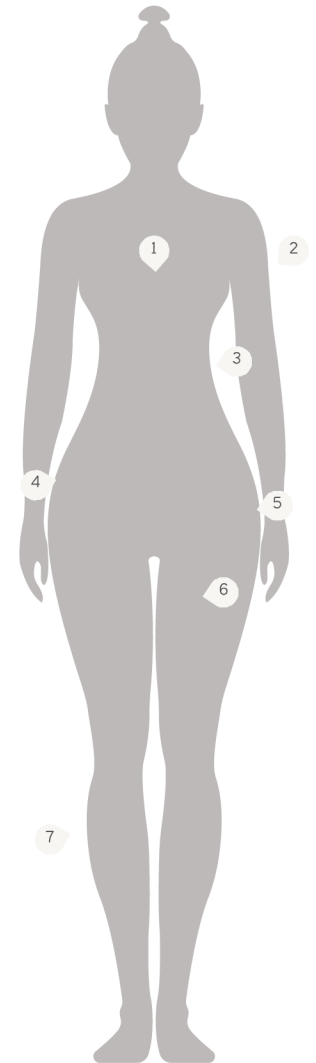


WEEKLY *measures*

	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4
1 BRUST				
2 OBERARME				
3 TAILLE				
4 HÜFTE				
5 PO				
6 OBERSCHENKEL				
7 WADEN				
GEWICHT				



*gemessen wird an der breitesten Stelle

WEEKLY *planner*

WOCHE: _____

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
MORGENS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Protein +● pack A● Caps	MORGENS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Protein +● pack A● Caps	MORGENS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Protein +● pack A● Caps	MORGENS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Protein +● pack A● Caps	MORGENS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Protein +● pack A● Caps	MORGENS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Protein +● pack A● Caps	MORGENS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Protein +● pack A● Caps
BEWEGUNG <ul style="list-style-type: none">●	BEWEGUNG <ul style="list-style-type: none">●	BEWEGUNG <ul style="list-style-type: none">●	BEWEGUNG <ul style="list-style-type: none">●	BEWEGUNG <ul style="list-style-type: none">●	BEWEGUNG <ul style="list-style-type: none">●	BEWEGUNG <ul style="list-style-type: none">●
MITTAGS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Mittagessen● Pack B	MITTAGS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Mittagessen● Pack B	MITTAGS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Mittagessen● Pack B	MITTAGS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Mittagessen● Pack B	MITTAGS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Mittagessen● Pack B	MITTAGS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Mittagessen● Pack B	MITTAGS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Mittagessen● Pack B
WASSER(+DEA) <ul style="list-style-type: none">●	WASSER(+DEA) <ul style="list-style-type: none">●	WASSER(+DEA) <ul style="list-style-type: none">●	WASSER(+DEA) <ul style="list-style-type: none">●	WASSER(+DEA) <ul style="list-style-type: none">●	WASSER(+DEA) <ul style="list-style-type: none">●	WASSER(+DEA) <ul style="list-style-type: none">●
ABENDS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Abendessen● Pack Cleansing	ABENDS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Abendessen● Pack Cleansing	ABENDS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Abendessen● Pack Cleansing	ABENDS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Abendessen● Pack Cleansing	ABENDS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Abendessen● Pack Cleansing	ABENDS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Abendessen● Pack Cleansing	ABENDS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz● Abendessen● Pack Cleansing
NACHTS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz	NACHTS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz	NACHTS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz	NACHTS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz	NACHTS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz	NACHTS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz	NACHTS <ul style="list-style-type: none">● 5 Globuli/Salz
WASSER <ul style="list-style-type: none">● 1 Liter● 2 Liter● 3 Liter	WASSER <ul style="list-style-type: none">● 1 Liter● 2 Liter● 3 Liter	WASSER <ul style="list-style-type: none">● 1 Liter● 2 Liter● 3 Liter	WASSER <ul style="list-style-type: none">● 1 Liter● 2 Liter● 3 Liter	WASSER <ul style="list-style-type: none">● 1 Liter● 2 Liter● 3 Liter	WASSER <ul style="list-style-type: none">● 1 Liter● 2 Liter● 3 Liter	WASSER <ul style="list-style-type: none">● 1 Liter● 2 Liter● 3 Liter
FEELING <ul style="list-style-type: none">● müde● energievoll● ausgeglichen● Kopfschmerzen	FEELING <ul style="list-style-type: none">● müde● energievoll● ausgeglichen● Kopfschmerzen	FEELING <ul style="list-style-type: none">● müde● energievoll● ausgeglichen● Kopfschmerzen	FEELING <ul style="list-style-type: none">● müde● energievoll● ausgeglichen● Kopfschmerzen	FEELING <ul style="list-style-type: none">● müde● energievoll● ausgeglichen● Kopfschmerzen	FEELING <ul style="list-style-type: none">● müde● energievoll● ausgeglichen● Kopfschmerzen	GEWICHT _____

DIÄTPHASE *erlaubte Lebensmittel*

PROTEINE

EIER

als Omlette mit zwei Eiweiß und einem Eigelb

FETTARME

MILCHPRODUKTE

Hüttenkäse, mager
Firschläse, mager
Quark, mager
Joghurt, mager

TOFU

FISCH

Thunfisch (ohne Öl)
Seeteufel

MEERESFRÜCHTE

Jakobsmuscheln,
Scampi, Garnelen,
Kraben

FLEISCH

Rindfleisch, mager
Kalbfleisch, mager
Hühnerbrust,
Putenbrust

FISCH

weißer fettarmer
Kabeljau, Heilbutt,
Seezunge, Dorado,
Hecht, Zander

GEMÜSE

SALAT

Rucola, Eisberg,
Kopfsalat

GEMÜSE

Chicorée, Chinakohl,
Fenchel, Frühlings-
zwiebeln, Mangold,
Paprika, Salatgurke,
Spargel, Spinat,
Stangensellerie,
Tomaten, Weißkohl,
Rotkohl, Zwiebel,
Rosenkohl, Grünkohl,
Wirsing, Kohlrabi,
Aubergine,
Knollensellerie,
Petersilienwurzel,
Pak Choi, Grüne
Bohnen, Radieschen,
Mungosprossen, Rote
Bete, Meerrettich

PILZE

Champions, Shitake,
Austernpilze

OBST

Äpfel
Orange
Erdbeere
Grapefruit
Rote Johannisbeere
Papaya
Rhabarber

GETRÄNKE

WASSER

ohne Kohlensäure

KAFFE

schwarz

TEE

schwarz
grün,
Mate
Kräuter

GEWÜRZE

Apfelessig
Balsamico-Essig
(zuckerfrei)
Pfeffer
Saltz (sparsam)
Cayennepfeffer
Curry
Dijon-Senf
(zuckerfrei)
Erythritol
Garam Masala
Kurkuma
Gemüsebrühe
(fettfrei, hefefrei)
Grüne Kräuter
Ingwer
Kreukümmel
Limettensaft
Meerrettich
Paprikapulver
Sojasoße (zuckerfrei)
Stevia
Tabasco
Zimt
Zitronenpfeffer
Zitronensaft

TIPPS

hochwertige
Supplements um den
Körper zu versorgen
und den
Stoffwechsel zu
boosten

täglich an der
frischen Luft hilft
gegen
Kopfschmerzen in
der ersten Woche

mehr Trinken als
sonst um die
Verdauung aktiv zu
halten