



# 7 Regeln

einfach, effektiv  
und gesund

# Abnehmen

---

*JASMIN MAK*

Liebe Leser- und Leserinnen,

woran scheitern die meisten, wenn es um Abnehmen oder Zunehmen geht? Nicht etwa dem mangelnden Zufluss an Wissen rund um Ernährung, Fitness oder Sport - nein vielmehr scheitert es an diesen Punkten:

**“Keine Zeit” zur Umsetzung**

**“Soll ich etwa mir gar nichts mehr gönnen??”**

**“Wie soll man den Überblick bei den vielen Diäten und Ernährungsformen behalten?”**

**“Muss ich jetzt jeden Tag Reis mit Pute und Kaisergemüse essen??”**

Und und und....

Du findest dich wahrscheinlich hinter der ein oder anderen Aussage wieder und willst wahrscheinlich nicht zum ersten mal deinen Traumkörper erreichen, hab ich recht?

Keine Sorge - für alles im Leben und somit auch für die oben gesagten Probleme gibt es Lösungen die oft einfacher sind als wir es uns vorstellen.

Ich möchte nicht, dass es an solchen Punkten bei dir zum Stillstand kommt oder sogar mit der Waage immer weiter nach oben geht (oder eben nach unten...).

**Stell dir jetzt einmal folgendes Szenario vor...**

Du musst NICHT mehr ewig lang im Supermarkt nach Lebensmitteln suchen, die in deine Diät passen. Im Gegenteil - du verabschiedest dich von klassischen Diäten und veränderst mithilfe einfachen Tipps deine Lebensqualität, dein Wohlbefinden und zuletzt auch die Zahl auf der Waage. Deine Familie wird nicht über dich spotten sondern wird vielmehr auch von deinen leckeren Rezepten probieren wollen, da du nicht mehr verzichtest sondern etliche, unfassbar leckere Alternativen zu nutzen weißt.

**Wie würdest du dich in deinem Traumkörper fühlen?**

**Was für Auswirkungen hätte das auf dein Selbstbewusstsein und auf Mitmenschen?**

Ich möchte dir genau diese Art von positiver Veränderung näher bringen und dir 7 simple Tipps für deinen Alltag mitgeben, die du einfach von zuhause aus umsetzen kannst.

Somit kannst du HEUTE anfangen, deinen Zielen näher zu kommen und das beschriebene Szenario Wirklichkeit werden lassen...

Lass uns nun mit diesem kleinen Ratgeber starten...



Jasmin Mak

## Regel #1 Fange zuerst bei dir an

### “Aus dem Auge aus dem Sinn”

Jeder kennt es: eine Süßigkeit oder eine Chipstüte daheim und man denkt gefühlt die ganze Zeit daran, dies aufzuessen. Einmal damit angefangen bleibt es nicht bei einem Stück Schokolade oder einer Hand voll Chips, sondern endet meist erst dann, wenn alles leer ist.

Damit solche Fressattacken vermieden werden können empfehle ich euch es erst gar nicht daheim zu haben. Es gibt genügend gesunde, dennoch süße und leckere Alternativen, die ihr während der Fettabbau-Phase oder auch danach als Bestandteil einer gesunden Ernährungsweise essen könnt. Dazu aber später in diesem Handbuch genaueres...

## Regel #2 Mentale Skills

Kommen wir somit schon zum Tipp Nummer 2:

### **Niemals.Hungrig.Einkaufen.**

Du weißt nun bereits, dass du gerade Trigger-Food aus dem Weg gehen solltest. Doch, wie kommt es denn dazu, solches einzukaufen? Du wirst es schon erraten haben...

Hunger bzw. Appetit.

Oftmals wird nur unter diesen Emotionen gerade viel an ungesundem Essen eingekauft, dazu noch Trauer, Wut oder Zuckersucht.

Vermeide es, unter diesen Umständen einkaufen zu gehen und suche dir Alternativen, die du angehen kannst, wenn es dir mal nicht so gut geht oder du schlichtweg Hunger hast.

### **Beispiele hierfür:**

- Eine nährreiche Mahlzeit essen
- Bei Wut eine Runde Joggen gehen oder dein Workout vorziehen
- Bei Verlangen nach süßem einfach ein Stück Obst essen
- Schreibe eine Einkaufsliste und kaufe nur das ein, was darauf steht. Achte bewusst darauf, kein ungesundes Essen zu kaufen

Wenn du diesen Tipp beachtest und vor allem aber UMSETZT, kommst du deinem Traumkörper immer ein Stück näher.

## Regel #3 Was bedeutet "gesund"

Aber was bedeutet jetzt eigentlich "gesund" oder "ungesund"? Genau das wirst du dich jetzt sehr wahrscheinlich fragen und ich freue mich, dir diese Frage einfach zu beantworten:

Wir Menschen brauchen ca. **47 Ernährungsbausteine**, damit unser Körper schlichtweg überleben kann und ausreichend versorgt ist. Klingt jetzt bestimmt kompliziert - ist es aber nicht. Diese 47 Stoffe sind in genau drei Kategorien zu finden:

1. **Fette**
2. **Proteine**
3. **Vitamine**

Mehr benötigt es erstmal nicht zu wissen, was "Gesundheit" betrifft. Was dir auffällt, Kohlenhydrate sind darunter nicht zu finden. Weshalb? Ganz einfach: Kohlenhydrate sind für den menschlichen Organismus NICHT überlebenswichtig - sprich, nicht essenziell. Was wir in geringen Mengen brauchen, sind Glykogene, welche den Blutzuckerspiegel konstant aufrecht halten. Unser Körper kann diese allerdings selber herstellen, durch das sogenannte Glukagon. Du musst jetzt nicht in die tiefe Thematik gehen - wichtig ist zu wissen: Erst wenn der Kohlenhydratspeicher leer ist, beginnt die Fettverbrennung effektiv.

### Dafür heißt es nun für dich:

- Kohlenhydrate nur aus Gemüse, oder Ballaststoffe wie Chiasamen und Leinsamen aufnehmen
- Weglassen von Kohlenhydratquellen wie Brot, Reis, Nudeln, etc.
- wenig verarbeitete Lebensmittel, kurze Zutatenliste
- 

### Beispiel für eine Mahlzeit:

1. Basis: Proteinquelle (z.B. Lachs, Fleisch, Käse, Eier, fermentierter Tofu, Tempeh, etc.) ca. **2g pro Kilogramm Körpergewicht** (z.B. bei 60kg Eigengewicht ca. 120g Eiweiß am Tag)
2. Portion Gemüse (z.B. Tiefkühlgemüse damit es schnell gehen kann, oder anderes Gemüse was max. 2g Kohlenhydrate pro 100g hat)
3. Fett (z.B. mit Kokosöl anbraten, fettreiche Soßen wählen, etwas Olivenöl drüber geben)

**Faustformel: Unter 50g Kohlenhydrate am Tag essen.**

## Regel #4 Minimaler Zeitaufwand, maximales Potential

Umsetzung im Alltag ohne großen Zeitaufwand ist das nächste Thema. Wahrscheinlich denkst du, dass eine gesunde Ernährung = viel Zeit in der Küche bedeutet. Demnach ist allerdings nicht so und ich verrate dir nun ein paar Tricks, wie du dich gesund ernähren kannst und dennoch wenig Zeit in der Zubereitung benötigst.

### Zeitaufwand minimieren

- Nimm Tiefkühlgemüse anstatt "frischem"
- Koche direkt 2 Mahlzeiten vor
- Such dir schnelle Rezepte aus (**Ideen auf meinem Instagram Profil @getfitwith.jasmin**)
- Ablenkungen wie z.B. Handy beiseite legen
- Keep it simple - aber lecker

### Ideen für max. 10 min Aufwand:

- Gemüsepfanne in Kokosöl gebraten mit Spiegelei drüber
- Hähnchenstücke in Tomatensoße und beliebigen Gemüse dazu
- Lachs und Spinat
- Gefüllte Zucchini/ Aubergine (mit Hackfleisch oder Thunfisch). Backzeit ca. 25 min,

### Alternativen für Süßigkeiten/ Teigwaren:

- Erythrit als Süßungsmittel
- Mandel- oder Kokosmehl statt Dinkel-, Weizen-, Roggenmehl etc.
- Dunkle Schokolade (85% +)
- Proteinriegel, Proteinpudding oder andere Proteinsnacks (z.B. in der Müller Drogerie)

### Im Restaurant:

- Unpaniertes Schnitzel statt mit Panade
- Salat/ Gemüseportion mit Kartoffelbeilagen austauschen (einfach fragen, geht immer!)
- Fleisch/Fisch/Käse etc. mit Gemüse geht immer

## Regel #5 Stoffwechsel Booster

### Eingeschlafener Stoffwechsel? Wie oft am Tag essen?

Diese Fragen werde ich dir jetzt beantworten. Um effektiv deinen Stoffwechsel anzukurbeln und somit die Fettverbrennung zu erhöhen, müssen wir bestimmte Grundlagen beachten.

Der Stoffwechsel benötigt Energie um Lebensmittel zu verdauen und zu verarbeiten. Dieser Energieaufwand variiert bei unterschiedlichen Lebensmitteln:

Kohlenhydrate und Zucker sind direkt im Blut und brauchen kaum Energie zum verstoffwechseln. Proteine und Gemüse bedeuten für unseren Stoffwechsel ein hohen Aufwand an Energie, wenn wir diese zu uns nehmen. Sie brauchen, je nach Lebensmittel, manchmal sogar mehrere Stunden zur Verdauung.

Heißt - hier wird passiv im Hintergrund noch Stunden nach einer Mahlzeit der Stoffwechsel beansprucht und die Fettverbrennung läuft quasi im Hintergrund weiter.

**Mache das, um deinen Stoffwechsel maximal anzukurbeln:**

1. Jeden Tag min. **800g Gemüse** essen
2. ca. **4-5x am Tag** nach dem Schema aus Tipp 3 essen (Frühstück, Snack 1 mit Gemüse, Mittagessen, Snack 2 nochmal Gemüse Portion mit eiweiß, Abendessen)
3. Ca. **0.7 L Grüntee** am Tag nebenher trinken (regt nochmal die Fettverbrennung an)
4. Bewegung: Menschen, die eher "zappelig" oder "hibbelig" am Tag sind, verbrennen bis zu 500 Kalorien mehr als "schlappe" Menschen, wusstest du das?

## **Regel #6 Wie du deine Kalorien berechnest**

**Kalorienbedarf? Kaloriendefizit?**

Wir kommen jetzt zu einem wichtigen Punkt, was das Thema Abnehmen angeht und zwar: Wie viele Kalorien musst du aufnehmen?

Ich erkläre dir diesen Tipp bewusst erst jetzt, da ein wesentlicher Faktor häufig nicht erwähnt wird: **Kalorien sind NICHT gleich Kalorien**. Es kommt eben nicht nur auf das Defizit an, sondern vielmehr darauf, mit welchen Lebensmitteln du das Defizit erreichst, um diese Ernährungsform möglichst lange durchhalten zu können und ohne dabei Muskeln zu verlieren. Wir möchten, dass du Fett verbrennst und in keinstem Fall Muskeln. Deshalb musst du unbedingt darauf achten, die oben beschriebenen Lebensmittel zu essen um **GESUND** und **EFFEKTIV** Fett zu verbrennen.

Schon gut schon gut.. "Aber was brauchst du jetzt an Kalorien"??

Faustformel ist hierbei: Weniger Kalorien aufnehmen als was du über den gesamten Tag verbrennst.

Als Richtlinie brauchen wir einen ungefähren Wert. Hierfür habe ich dir hier einen Kalorienrechner verlinkt, in dem du alle deine Daten eingeben musst.

**Link für den Kalorienrechner:**

<https://www.gesundepfunde.com/grundumsatz-leistungsumsatz-gesamtumsatz-berechnen/>

Am Ende hast du 2 Ergebnisse:

- 1) Deinen **Grundumsatz** (was dein Körper an Energie benötigt, damit alle Organe funktionieren, Herzschlag, etc. OHNE zusätzliche Aktivität wie Arbeit, Sport usw.)
- 2) Dein **Gesamtumsatz** (was an Energie zusätzlich durch Arbeit, sportlichen Tätigkeiten, Haushalt usw. hinzukommt)

Du nimmst nun von deinem **GESAMTUMSATZ** -800 Kalorien um in ein gutes Defizit zu kommen.

**WICHTIG:** Les dir nochmal die Grundprinzipien aus Tpp #3 und #5 durch!

So vermeidest du Hunger und Muskelabbau. Ich empfehle dir die App “**Yazio**” zum tracken deiner Kalorien.

## **Regel #7 Sport um abzunehmen?**

**Bewegung? Cardio oder Kraftsport?**

Ein wichtiger Bestandteil der Gesunderhaltung ist Bewegung. Dadurch, dass wir heutzutage VIEL weniger Bewegung haben als beispielsweise damals in der Steinzeit unsere Vorfahren es hatten, sind auch häufige Krankheitsbilder wie Herz-Kreislaufkrankungen eine Schlussfolgerung von Bewegungsmangel. Auch beim Abnehmen hilft Sport immens, da dadurch zusätzlich Kalorien verbrannt werden, ist aber tatsächlich kein Muss.

**Mein Tipp:** Nimm dir feste Trainingseinheiten vor. Beispielsweise 3x pro Woche 45 Minuten Sport deiner Wahl als MUSS. Trag es in deinen Kalender ein und **WICHTIG:** Diskutiere nicht mit dir selber, sondern entwickle eine Routine darin. Zwing dich die ersten paar Male und nach 1-2 Monaten wirst du es wie von allein aus einer Selbstverständlichkeit heraus machen.

## DIE LÖSUNG

Dieses kleine Handbuch bildet die perfekte Basis, um effektiv abzunehmen - allerdings nur wenn du alles umsetzt, was ich dir empfehle. Ich gebe dir hiermit einen Schlüssel - aber die Türe musst dennoch DU öffnen.

Ich kann dir versprechen, **es wird funktionieren wenn du es machst.**

Dennoch weiß ich, dass es viel Disziplin und ein ausschlaggebendes Mindset benötigt, um all diese Tipps in der Praxis anzuwenden denn:

Wie schon in der Einleitung geschrieben, es scheitert IMMER nur an mentaler Schwäche und nicht etwa wegen mangelndem Wissen.

**Wissen ist nicht gleich verstehen.**

Deshalb habe ich mir vor einigen Jahren einen Mentor gesucht, um endlich langfristig gesund zu leben und meinen Traumkörper zu erreichen. Dank einem intensiven Mentalen Coaching - dem **MATRIXPRINZIP** von Coach Cecil, habe ich meine Ziele und Motive so fest manifestiert, dass all diese Tipps schon lange Routine für mich sind und keine Überwindungen mehr kosten. Gesundheit ist ein wichtiger Teil, aber das Leben besteht aus viel mehr Bereichen, als nur aus einem schönen Körper: Alle Themen rund um emotionale und finanzielle Freiheit, glückliche Beziehungen etc. werden in diesem Coaching ebenso bearbeitet.

Weiterhin hat unser Hormonhaushalt, als auch Mängel an Vitaminen einen großen Einfluss auf Abnehmen oder Zunehmen. Hierfür findest du auf meiner Instagram Seite **@getfitwith.jasmin** und im 2. Link unten mehr Informationen.

**Du willst nicht lang warten und sofort starten, dann klicke hier:**

<https://entirely-fit.com/matrixprinzip>

**Alle Nahrungsergänzungen, die ICH nehme, findest du ebenfalls hier:**

<https://entirely-fit.com/Nahrungsergänzungen>

**PS:** Falls du dich für das MATRIXPRINZIP entscheidest, dann schreib mir gerne eine DM für ein kostenloses 30 minütiges Gespräch, indem du all deine Fragen dazu stellen kannst.