Happy NEW ME

Abnehmen I Entgiften I Mehr Energie

Lerne eine Ernährungsform, mit der du langfristig deine Ziele erreichst. Eine Ernährungsform, die zu deinem Alltag passt, ohne dass sich alles nur um deine Ernährung dreht.

Ein alltagstauglicher Ernährungsplan

WWW.MORE-EVA.COM

Hast du es auch satt?

Ich wog 95 Kilo und war genau in dieser Spirale: Ich bin unzufrieden, ich beginne eine Diät, der Anfang läuft gut, doch irgendwas wirft mich doch wieder aus der Bahn. Ich bin frustiert und esse wieder wie vorher Diese Spirale ist eine ganz natürliche Entwicklung: Dein Körper ist ein Anpassungswunder & Gewohnheitstier. Um wirklich langfristig erfolgreich zu sein, musst du aufhören gegen ihn zu arbeiten.

Und auch, wenn du nicht mit Übergewicht zu kämpfen hast, sondern andere Ziele verfolgst: Lerne, wie dein Körper funktioniert, was Ernährung mit dir macht und werde ein Team mit ihm.

Dann wird der Stoffwechsel auf Hochtouren arbeiten, du musst nicht hungrig ins Bett und kannst dir sogar “Lebensqualität” gönnen. Und du wirst deine Ziele trotzdem, sozusagen nebenbei, erreichen. Ohne stundenlangem Planen, vorkochen oder Shakes.

Wichtig zu wissen: Der folgende Ernährungsplan begleitet dich dabei, eine Woche lang auf wichtige Aspekte gesunder Ernährung einzugehen. Du kannst jederzeit abwandeln und Mengenangaben (z.B. Kräuter & Co.) oder Zutaten variieren.

Bewusst werden keine Kalorienangaben gemacht, denn du sollst lernen, die Zeichen deines Körpers wahrzunehmen und Hunger ist immer ein Signal für “Mir fehlt etwas”. Das kann Energie sein aber auch bestimmte Nährstoffe. Achte bewusst auf Veränderungen und schreibe mir bei Fragen gerne jederzeit eine Nachricht.

Viel Spaß bei der Umsetzung!

Eva

Bevor du loslegst

Einige Tipps

Die Rezepte sind überwiegend ohne Kohlenhydrate. Bedeutet aber nicht, dass du komplett auf Kohlenyhydrate verzichten sollst - im Gegenteil: Die richtigen Kohlenhydrate machen satt und geben Energie. Bei der Mittagsmahlzeit integriere gerne eine (kleine) Handvoll Kohlenydratquelle wie 2 Kartoffeln, 50 Gramm Dinkelpasta (roh gewogen), 60 Gramm Reis (roh gewogen), Quinoa, Dinkel-/ Roggenbrot, etc.

An einigen Tagen findest du die Anweisung “Workout”. Hierfür kannst du entweder eigene Übungen Zuhause machen, du suchst dir ein YouTube-Video, das dir gut gefällt oder du sprichst mich gerne drauf an - meine Online-Fitnessvideos eignen sich perfekt für das Training Zuhause.

Verzichte überwiegend auf Zucker & Weizenmehl. Hierbei handelt es sich um “leere Energien”, die wir grundsätzlich eher vermeiden sollten. Außer Kalorien bieten sie unserem Körper keine Vorteile und können den Stoffwechsel verlangsamen. Wenn du bisher regelmäßig Zucker verzehrt hast, kann es sein, dass du “Entzugserscheinungen” wahrnimmst. Wenn du während der ersten Tage zum Beispiel unter Kopfschmerzen oder Energielosigkeit leidest, sprich mich darauf an.

Vitamin C ist eine wichtige Voraussetzung für die Bildung von Noradrenalin, das an verschiedenen Stoffwechselvorgängen beteiligt ist. Da die Fettverbrennung in der Nacht auf Hochtouren läuft, kann man das Ganze so noch etwas ankurbeln. Es gibt zwar keine wissenschaftlichen Belege für die Wirkung, viele Personen berichten jedoch trotzdem von positiven Effekten. Außerdem nimmst du nochmal Wasser auf und du weißt: Nach der Zitrone, wird nichts mehr genascht. Nimm dir hierfür ein großes Glas (lauwarmes) Wasser und den Saft einer halben ausgepressten Zitrone.

Frühstücks-Ideen

Manche frühstücken gemütlich, andere haben kaum Zeit. Manche mögen es salzig, andere lieber süß - das Frühstück ist ein Thema für sich und jeder muss seinen eigenen Weg, seine eigene Routine finden.
Du kannst partout morgens nichts essen? Nimm dir vielleicht einen Becher Buttermilch und einen Apfel mit ins Büro - komplett ohne Feuer solltest du deinen Organismus nicht bis in den frühen Nachmittag lassen. Das kann nicht nur die Konzentrationsfähigkeit einschränken, sondern führt häufig abends zu Heißhunger: Kennst du das: Morgens und Nachmittags klappt alles immer super und abends auf der Couch beginnt “das große Fressen”?

Geeignete Frühstücksideen:

- 60 Haferflocken mit Milch nach Wahl aufkochen und mit Nüssen, geriebenem Apfel & Honig verfeinern
- 2 Scheiben Dinkeltoast mit Hüttenkäse, Tomatenscheiben, Salz & Pfeffer
- 2 Eier mit gewürfelter Tomate (und Schinken) als Rührei. Dazu eine Scheibe Knäckebrot mit Butter
- Pfannkuchen aus 1 El Dinkelmehl, Schuss Milch, 1 Ei. Alles mischen und in der Pfanne z.B. in Kokosöl ausbacken. Dazu Apfelmark (Apfelmus ohne Zucker) oder frisches Obst, Ahornsirup und Nussmus
- 1 Scheibe Roggenbrot mit Frischkäse, gekochtem Schinken und Rohkost nach Wahl
- 1 Roggen- oder Dinkelbrötchen mit 1/2 Avocado und einem Spiegelei. Dazu Rohkost nach Wahl
- Baby-Getreidebrei mit Milch nach Wahl aufkochen und mit gehackten Haselnüssen, Banane in Scheiben und Süße nach Wahl verfeinern

TAG 1: GEWICHT: WOHLBEFINDEN 1-10:

FRÜHSTÜCK:

Let's get started!

MAHLZEIT 1: MEDITERRANE FISCHPFANNE

1. Zwiebel & Knoblauch in 1 TL Olivenöl andünsten und frische Tomaten (2 Handvoll) oder 1 Dose gehackte Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer & Kräutern würzen.
2. Fischfilet auf die Tomaten legen und mit der Sauce leicht bedecken. Oliven & evtl. Kapern dazugeben und 15-20 Min. leicht köcheln lassen, bis der Fisch gar ist. Abschmecken & servieren.

MAHLZEIT 2: KÄSEBRÖTCHEN MIT EI

1. Roggen- / Dinkelbrötchen mit 1 Tl Olivenöl bestreichen, mit 1 Scheibe Käse und Rohkost nach Belieben belegen. 1 hartgekochtes Ei in Scheiben schneiden und ebenfalls auf dem Brötchen verteilen. Evtl. mit frischer Kresse garnieren und leicht salzen.

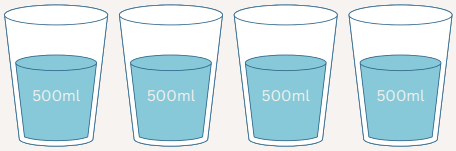
EINKAUFEN

2 Fischfilets (z.B. Seelachs)
Dose oder frische Tomaten
Zwiebel, Knoblauch
Oliven, Kapern
Brötchen
Ei, Käse (z.B. Tilsiter)
Rohkost nach Belieben

IDEEN FÜR DIE FAMILIE

- Pasta mit Tomatensauce ohne Fisch
- Roggenbrötchen mit Belag nach Wahl

TRINKE AUSREICHEND



- ○ Zitrone am Abend
- ○ 30 Min. spazieren / laufen
- ○ kein Zucker / Weizenmehl
- ○ _____

FRÜHSTÜCK:

EINKAUFEN

2 Karotten
2 Kartoffeln
Frühlingswiebel
nach Belieben Sellerie
150g Hähnchen
Gemüse nach Belieben für Ofengemüse
1 (fettarmer) Feta
evtl. frischer Rosmarin

MAHLZEIT 1: HÜHNEREINTOPF

1. 2 Karotten & 2 Kartoffeln, Frühlingszwiebel, Stück Sellerie und Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden
2. Alles gemeinsam in ca. 1 Liter kochendes Wasser geben, mit Gemüsebrühe würzen und ca. 25 Min köcheln lassen. Nach Belieben abschmecken.

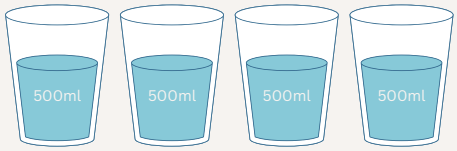
MAHLZEIT 2: OFENGEMÜSE MIT FETA

1. Gemüse nach Wahl (z.B. 1/2 Zucchini, Stück Aubergine, 1 Paprika, 1 Zwiebel) putzen und in Würfel schneiden. Mit 1 El Olivenöl, (frischen) Kräutern und Salz vermengen und auf einem Backblech verteilen.
2. Ca. 15-20 Min. bei 180°C Ober-/Unterhitze garen.
3. Feta im Ganzen auf das Gemüse legen und weitere 10 Min. in den Ofen geben. Wenn das Gemüse & der Feta weich sind, rausnehmen, kurz abkühlen lassen und servieren.

IDEEN FÜR DIE FAMILIE

- z,B. Schnitzel mit Ofenkartoffeln (zum Gemüse einige Kartoffeln dazugeben)

TRINKE AUSREICHEND



- ◯ Zitrone am Abend
- ◯ Workout
- ◯ kein Zucker / Weizenmehl
- ◯ _____

Tagesaufgabe:

Wechselduschen regen den Stoffwechsel & das Lymphsystem an: Warm starten & kalt enden, immer in Richtung des Herzens arbeiten. Beachte die Kontraindikationen.

Tag 3: Gewicht: Wohlbefinden 1-10:

Frühstück:

Tagesaufgabe:

10 000 Schritte sind heute drin, oder?

Mahlzeit 1: Schneller Linseneintopf

1. Eine Tasse Linsen waschen und mit ausreichend Wasser (siehe Anweisungen auf der Packung) kurz aufkochen. Nach Belieben z.B. Brokkoli, Kartoffeln und (magere) Schinkenwürfel dazugeben, mit Salz & Pfeffer würzen und ca. 25 Min. garen. Konsistenz regelmäßig prüfen und ggf. Wasser hinzugeben.
2. Gegen Ende der Garzeit 1 El Oliven dazugeben und mit etwas Olivenöl, Parmesan & Gewürzen abschmecken.

Mahlzeit 2: Buttergemüse-Omelett

1. Buttergemüse mit etwas Wasser garen, bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz erhält.
2. In der Zwischenzeit Ei mit Pfeffer & Kräutern verquirlen.
3. Die Ei-Masse über das Gemüse geben und stocken lassen.

- ○ Zitrone am Abend
- ○ kein Zucker / Weizenmehl
- ○ Glas lauwarmes Wasser am Morgen
- ○ _____

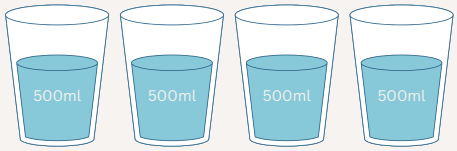
Ideen für die Familie

Würstchen (in den Linsen erwärmen) mit Ketchup & Brot

Einkaufen

Linsen
Gemüse nach Belieben für die Linsen
(Schinkenwürfel)
Oliven
Parmesankäse
Buttergemüse
2-3 Eier

Trinke ausreichend



Tag 4: Gewicht: Wohlbefinden 1-10:

Frühstück:

- [ ] Zitrone am Abend
- [ ] kein Zucker / Weizenmehl
- [ ] Glas lauwarmes Wasser am Morgen
- [ ] Workout

Mahlzeit 1: Überbackene Rinderhackbällchen

1. Zwiebel & Knoblauch in wenig Olivenöl andünsten und mit einer Dose gehackten Tomaten ablöschen. Gut würzen (z.B. Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian).
2. Rinderhackfleisch ebenfalls würzen und kleine Bällchen formen.
3. Tomaten in eine Auflaufform füllen, Hackfleischbällchen untermengen und ca. 20 Min. bei 180°C garen.
4. Eine Kugel Mozzarella (fettarm) in Scheiben schneiden und über den Tomaten verteilen. Weitere 10 Min. im Ofen mit dem Käse überbacken bis er leicht gebräunt ist (evtl. Grillfunktion)

Mahlzeit 2: Asia-Pfanne mit Tofu

1. TK-Mischung Asia-Gemüse dünsten, bis das Gemüse die richtige Konsistenz hat.
2. Währenddessen Tofu würfeln und mit etwas Olivenöl & Sojasauce vermengen. Scharf anbraten (sodass es knusprig wird).
3. Fertigen Tofu & Gemüse anrichten und mit Teriyaki-Sauce abschmecken.

Verzichte auf keinen Fall auf die Teriyaki-Sauce. Sie macht einen großen Unterschied und du wirst sie immer brauchen können. z.B. Lachs, Hähnchen, Reis.

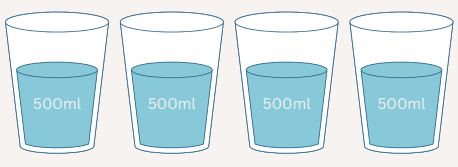
Einkaufen

Zwiebel & Knoblauch
Dose gehackte Tomaten
200 Gramm Rinderhack
1 Kugel Mozzarella
TK Asia-Mischung
1 Tofu
Soja- & Teriyaki-Sauce

Ideen für die Familie

Frühlingsrollen mit Asia-Gemüse / gebratene Nudeln

Trinke ausreichend



Frühstück:

In Italien ist das Brötchen getoastet und mit Olivenöl, Salz & Pfeffer bestrichen. Wenn du nicht auf Kalorien achtest - probier' es aus!

Mahlzeit 1: Burrata-Lachs Sandwich

1. Brötchen mit Lachs, Burrata, Gurke & Tomate belegen.
2. Evtl. mit etwas Pfeffer würzen & genießen.

Mahlzeit 2: Bunte Gemüse-Pfanne mit Grill- / Pfannenkäse

1. Nach Belieben Gemüse (z.B. 1/2 Zucchini, Paprika, gehobelte Karotte, gegarter Brokkoli) in grobe Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl garen. Würzen nach Belieben und mit Sesam bestreuen.
2. Grillkäse nach Anweisung anbraten und mit dem Gemüse servieren.

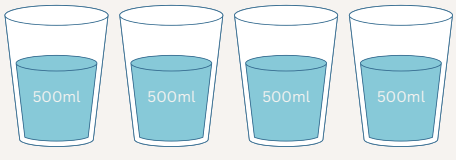
Einkaufen

Roggen- / Dinkelbrötchen
80 Gramm Lachs (geräuchert)
1 Burrata
Gurke & Tomate
Gemüse nach Wahl für Pfannengemüse
Grillkäse
evtl. Sesam

Ideen für die Familie

- Schinken-Käse-Sandwich
- Pfannenkäse oder gebackener Camembert mit Preiselbeeren

Trinke ausreichend



- ○ Zitrone am Abend
- ○ kein Zucker / Weizenmehl
- ○ Glas lauwarmes Wasser am Morgen
- ○ Workout

Frühstück:

Mahlzeit 1: Schnelles Shakshuka

1. Frühlingszwiebeln & Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten. Nach Belieben mit Kreuzkümmel würzen. Gewürfelte Paprika dazugeben und kurz andünsten.
2. Gehackte Tomaten dazugeben, alles gut würzen und 10-20 Minuten köcheln lassen bis es die die gewünschte Konsitenz erreicht.
3. Eier dazugeben, nicht mischen und alles stocken lassen. Mit Petersilie servieren.

Ideen für die Familie

- Spiegelei-Brot
- Putenschnitzel mit Pommes aus dem Ofen

Mahlzeit 2: Putenfilet mit Kräuterbutter & Salat

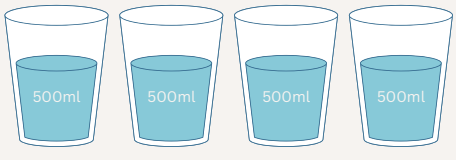
1. Zimmerweiche Butter mit Salz und Kräutern nach Wahl vermengen.
2. Putenfilet salzen & pfeffern, in Dinkelmehl wenden und mit etwas Bratöl in der Pfanne anbraten.
3. In der Zwischenzeit Salat waschen, das Dressing vorbereiten: z.B. 1 El Olivenöl, 1 Tl Tomatenmark, 1 Tl Senf, etwas Süßstoff, Salz & Pfeffer und alles miteinander vermengen
4. Wenn das Putenfilet fertig ist, anrichten & servieren.

- ○ 40-Min. Spaziergang / laufen
- ○ kein Zucker / Weizenmehl
- ○ Glas lauwarmes Wasser am Morgen
- ○ Wechseldusche am Morgen

Einkaufen

Frühlingswiebel, evtl. Knoblauch
1 Paprika
Kreuzkümmel
Dose gehackte Tomaten
2-3 Eier
1 El Butter
1 Putenfilet & etwas Dinkelmehl
Salat nach Wahl und evtl. Zutaten für das Dressing (siehe Mahlzeit 2)

Trinke ausreichend



Frühstück:

Anstelle der Aubergine kannst du auch Karotten oder Zucchini nehmen.

Mahlzeit 1: Low-Carb Lasagne

1. Zwiebel & Knoblauch andünsten, Hackfleisch & gehobelte Karotte dazugeben und kurz anbraten. Mit Tomaten vermengen und gut würzen (evtl. frischer Rosmarin). Ca. 20 Min köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit Aubergine in feine Scheiben schneiden.
3. Aubergine & Hackfleischmischung schichten und mit Käse nach Wahl im Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 30 Min. überbacken.

Mahlzeit 2: Überbackenes Zucchini-Brot

1. Zucchini in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und in etwas Olivenöl anbraten.
2. Brot mit Zucchini belegen (großzügig) und mit Mozzarella überbacken.

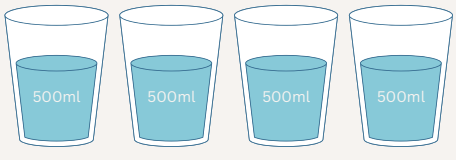
Einkaufen

150 Gramm (Rinder-)Hackfleisch (für 1 Person)
Zwiebel (& Knoblauch)
Dose gehackte Tomaten
(frische) Kräuter
1 Aubergine
Käse zum Überbacken
1 Zucchini
1-2 Scheiben Roggenbrot
1 Mozzarella (fettarm)

Ideen für die Familie

- klassische Lasagne (Hälfte / Hälfte)
- Schwarzbrot mit Schinken, Salami & Käse überbacken

Trinke ausreichend



- ○ Zitrone am Abend
- ○ kein Zucker / Weizenmehl
- ○ Glas lauwarmes Wasser am Morgen
- ○ Workout

Happy New Me

Ich will dass du weißt, dass ich immer für dich da bin! Ich will nicht nur den nächsten Online-Kurs verkaufen. Ich möchte Menschen wirklich helfen, Gewohnheiten verbessern und langfristig zum Ziel verhelfen. Durch meine Geschichte weiß ich genau, wie demotivierend und frustrierend der Prozess erscheinen kann. Und genauso weiß ich, wie viel mehr Lebensqualität es ist, sich wohl in seiner eigenen Haut zu fühlen.

Dir muss nichts unangenehm sein. Kämpfe für dich und dein Ziel, für dein Leben. Denn die Jahre sind zu schade für nur noch eine Diät, die du gefrustest abbrichst.

Wenn dir die Umsetzung nicht gelingt, bedeutet das, dass du den für dich passenden Weg noch nicht gefunden hast. Nicht, dass du nicht gut genug bist.

Ich hoffe natürlich, du bist mit dem einwöchigen Plan gut zurecht gekommen. Dann hast du jetzt die Möglichkeit, dir für nur 35,00€ eine Schritt-für Schritt-Anleitung zu kaufen. Lerne, worauf es ankommt und wie du dir ganz leicht Mahlzeiten zusammenstellst, die schnell gehen, eine Gewichtsreduktion fördern und dir zu mehr Energie verhelfen.

Persönlichkeit fängt da an, wo Vergleiche aufhören.

Alles Gute auf deinem Weg.

Eva