



# DIÄT-STARTER GUIDE



# **Abnehmen & Straffen – ohne Diätstress!**

**Du musst nicht hungrig – du brauchst Struktur & Protein.**

Nach den Feiertagen fühlen sich viele schwer, träge und unzufrieden mit dem eigenen Körper. Der größte Fehler: radikale Diäten, Verzicht und Hunger. Das Ergebnis kennen wir alle – Frustration, Heißhunger und Abbruch nach wenigen Tagen. Bei Great Body setzen wir deshalb im Januar auf klare Strukturen statt Diätstress.

## **Kaloriedefizit – einfach erklärt.**

**Abnehmen funktioniert nicht durch „weniger essen“, sondern durch gezielt besser essen.**

- Dein Körper braucht Energie
- Ein leichtes Kaloriedefizit reicht völlig aus
- Zu große Einschnitte führen fast immer zu Heißhunger

**Unser Ansatz: satt bleiben und trotzdem Fett verlieren!**



## Warum Protein besonders wichtig ist!

**Protein ist der Schlüssel für einen erfolgreichen Neustart:**

- schützt deine Muskeln beim Abnehmen
- sorgt für ein langes Sättigungsgefühl
- stabilisiert den Blutzucker
- macht Diäten alltagstauglich

Gerade nach Weihnachten hilft eine eiweißreiche Ernährung, wieder Kontrolle & Struktur zu gewinnen – ohne Verzicht.



## Typische Fehler nach den Feiertagen

**Diese Fehler sehen wir jedes Jahr – und genau sie wollen wir vermeiden:**

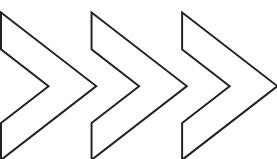
- ✗ zu wenig essen
- ✗ Mahlzeiten auslassen
- ✗ Angst vor Kohlenhydraten
- ✗ zu wenig Protein
- ✗ „Alles-oder-nichts“-Denken

**Erfolgreich ist, wer konstant, nicht perfekt ist.**

# Sinnvolle Supplements für deinen Start

## Gezielt ergänzen statt wahllos schlucken

Der Januar ist die perfekte Zeit, deinem Körper genau das zu geben, was ihm jetzt oft fehlt: Protein, Mikronährstoffe & Unterstützung für Regeneration und Leistung. Diese Supplements haben sich im Alltag bewährt – einfach, sinnvoll und effektiv.



## Whey & Clear Whey

**Die einfachste Art, täglich genug Protein zu erreichen!**

Gerade im Alltag fällt es vielen schwer, ausreichend Eiweiß über Mahlzeiten aufzunehmen. Whey und Clear Whey schließen genau diese Lücke – schnell, unkompliziert und vielseitig einsetzbar.

### Warum sinnvoll:

- unterstützt Muskelerhalt beim Abnehmen
- hält länger satt
- ideal als Snack oder Ergänzung zu Mahlzeiten

#### Clear Whey:

leicht, erfrischend, perfekt  
für zwischendurch



#### Whey Protein:

cremig, sättigend, ideal morgens  
oder nach dem Training



# VITAMIN D3

## Vitamin D3 + K2

### Ein echtes Winter-Must-have

In den Wintermonaten bekommt der Körper kaum Sonnenlicht – Vitamin-D-Mangel ist weit verbreitet. Vitamin D trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zu einem funktionierenden Immunsystem bei. Vitamin K2 ergänzt sinnvoll, indem es den Calciumstoffwechsel unterstützt.



### Warum sinnvoll im Januar:

- unterstützt Muskeln & Knochen
- wichtig für das Immunsystem
- ideal in der dunklen Jahreszeit

## Magnesium

### Für Regeneration, Schlaf & Stressbalance

Magnesium ist an vielen Prozessen im Körper beteiligt – besonders dann, wenn Stress, Training oder ein Kaloriendefizit zusammenkommen.



### Warum sinnvoll:

- trägt zur normalen Muskelfunktion bei
- unterstützt die Regeneration
- kann helfen, besser zu entspannen – besonders abends

Besonders beliebt bei aktiven Menschen & in Diätphasen.



## Omega-3

### Unterstützung von innen – Tag für Tag



#### Warum sinnvoll:

- trägt zu einer normalen Herzfunktion bei
- unterstützt den Fettstoffwechsel
- sinnvolle Ergänzung bei proteinreicher Ernährung

CREATINE

## Kreatin

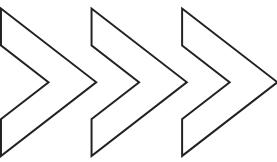
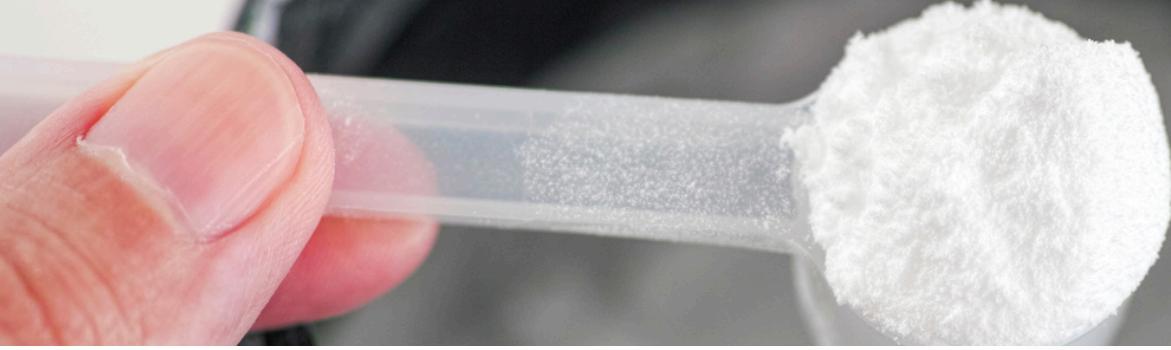
### Mehr Leistung – auch ohne Muskelberge



Kreatin ist eines der am besten untersuchten Supplements überhaupt. Es ist nicht nur für Bodybuilder interessant, sondern auch für alle, die Kraft erhalten oder aufbauen möchten – selbst in einer Diät.

#### Warum sinnvoll:

- unterstützt die körperliche Leistungsfähigkeit bei kurzen, intensiven Belastungen
- hilft, Muskelmasse zu erhalten
- kann Training und Alltagsenergie positiv beeinflussen



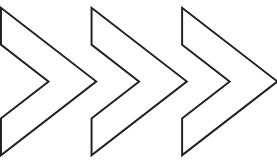
## Glutamin

### Unterstützung in intensiven Phasen



Glutamin ist eine Aminosäure, die vor allem bei hoher Belastung gefragt ist – z. B. beim Trainingsstart oder in Diätphasen

- wird häufig bei sportlicher Belastung eingesetzt
- beliebt in Phasen mit erhöhtem Trainingsvolumen
- lässt sich gut mit Proteinshakes kombinieren



## Zink

### Kleines Spurenelement – große Bedeutung



Zink wird oft unterschätzt, ist aber im Winter besonders relevant.

- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- unterstützt einen normalen Stoffwechsel
- wichtig für viele enzymatische Prozesse im Körper

# DIÄT-STARTER-GUIDE

1 Woche

1.700 kcal pro Tag / High Protein: 120–130 g Eiweiß pro Tag

	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
MO	60 g Dinkelvollkornflocken 250 ml fettarme Milch (1,5 %) 25 g Whey Protein Vanille 80 g Apfel	180 g Puten, 200 g Ofen-Kürbis, 150 g Fenchel	30 g Clear Whey 300 ml Wasser	180 g Seelachsfilet, 220 g Blattspinat, 120 g Süßkartoffel
DI	2 Vollkorntoast, 40 g Frischkäse proteinreich 100 g Hüttenkäse, 60 g Radieschen	170 g Rinderhüftsteak, 200 g grüne Bohnen, 150 g Kartoffeln (gekocht)	30 g Whey Protein 250 ml Wasser	3 Eier, 180 g Champignons, 120 g Lauch
MI	250 g Magerjoghurt, 30 g Whey Protein, 70 g Birne	180 g Kabeljau, 200 g Mangold 120 g Couscous (gekocht)	30 g Clear Whey 300 ml Wasser	160 g Hähnchen, 200 g Blumenkohl
DO	3 Eier, 120 g Paprika, 80 g Avocado	180 g Lachsforelle, 200 g Brokkolini, 140 g Quinoa (gekocht)	Clear Whey, 250 ml Wasser + 20 g Nüsse	200 g Hüttenkäse, 120 g Gurke, 80 g Tomaten, 20 g Walnüsse
FR	250 g Skyr, 30 g Clear Whey, 25 g Haselnüsse, 60 g Pfirsich	180 g Putenbrust, 200 g Rotkohl 150 g Kartoffelstampf	Proteinriegel + 15 g Mandeln	3 Eier, 150 g Spinat 100 g Fetakäse light
SA	2 Vollkorntoast, 40 g Frischkäse proteinreich 100 g Hüttenkäse, 60 g Radieschen	170 g Rinderhack, 200 g Rosenkohl, 180 g Kürbis	Clear Whey, 250 ml Wasser + 35 g Studentenfutter	180 g Garnelen, 200 g Zuckerschoten, 150 g Glasnudeln (gekocht)
SO	3 Eier, 170 g Zucchini, 50 g Feta light, 12 g Olivenöl	200 g Rindergulasch, 200 g Wirsing, 150 g Knödel (gekocht)	Proteinriegel + 20 g Mandeln	180 g Thunfischsteak 200 g Ratatouille-Gemüse

# DIÄT-STARTER-GUIDE

2 Woche

1.700 kcal pro Tag / High Protein: 120–130 g Eiweiß pro Tag

	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
MO	2 Vollkorn-Wraps (120 g), 2 Eier, 80 g Hüttenkäse	180 g Wildlachs, 200 g Pak Choi, 140 g Basmatireis (gekocht)	30 g Clear Whey 300 ml Wasser	200 g Quark, 100 g Ananas, 20 g Beeren
DI	250g Skyr, 25 g Clear Whey, 70 g Kiwi	170 g Lammfilet, 200 g Aubergine, 150 g Couscous (gekocht)	30 g Whey Protein 250 ml Wasser	3 Eier, 180 g Zwiebeln, 150 g grüne Bohnen
MI	250 g Joghurt, 40 g Beerenmix, 30 g Mandeln	180 g Hähnchen-Innenfilet 200 g Karotten, 150 g Kartoffelwürfel	30 g Clear Whey 300 ml Wasser	180 g Tofu natur, 200 g Brokkoli
DO	3 Eier, 120 g Räucherlachs, 60 g Roggenbrot	180 g Rinderhack, 200 g Tomaten, 150 g Polenta (gekocht)	Clear Whey, 250 ml Wasser + 20 g Nüsse	200 g Ricotta light, 150 g Beerenmix
FR	60 g Haferflocken 250 ml fettarme Milch, 30 g Whey Protein	180 g Zanderfilet, 200 g Spargel, 150 g Kartoffel	Proteinriegel + 15 g Mandeln	3 Eier, 150 g Paprika, 100 g Mozzarella light
SA	1 Protein-Brötchen, 40 g Frischkäse, 100 g Putenbrustaufschnitt	180 g Rinderhack, 200 g Erbsen, 150 g Kartoffelpüree	Clear Whey, 250 ml Wasser + 35 g Studentenfutter	200 g Cottage Cheese, 120 g Gurke
SO	70 g Müsli, 250 ml Milch, 30 g Whey Protein	200 g Rinderroulade, 200 g Rotkohl, 150 g Klöße	Proteinriegel + 20 g Mandeln	180 g Forelle, 200 g Gemüsepfanne