

Der 5 Tage Stoffwechsel Booster

Ihr Weg zu mehr Energie &
einer aktiven Fettverbrennung!

In nur
5 Tagen:

Mehr Energie &
ein aktiver
Stoffwechsel!

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.Die-Abnehm-Akademie.de
Die-Abnehm-Akademie Weiden
Pr.-Zintl-Str. 9
92637 Weiden

info@abnehm-akademie.de

0961 - 63 410 80

DIE ABNEHM-AKADEMIE
Einfach. Leichter. Abnehmen.

©Pr.-Zintl-Str. 9 • 92637 Weiden | 0961 63 410 80 | www.abnehm-akademie.de

Herzlich Willkommen zum

5-Tage-Stoffwechsel-Booster!

Sie möchten sich leichter, energiegeladener und wohler in Ihrem Körper fühlen?
Dann sind Sie hier genau richtig!

Der Schlüssel dazu ist Ihr **Stoffwechsel** – wenn er aktiv läuft, fühlt sich Ihr Körper automatisch vitaler an und überschüssige Kilos purzeln leichter. Aber viele Menschen kämpfen mit einem „eingeschlafenen“ **Stoffwechsel**, der auf Sparflamme läuft. Die gute Nachricht? **Sie können ihn wieder aktivieren – ohne Diäten, ohne stundenlanges Training!**

In diesem Ratgeber erfahren Sie die **5 besten Methoden**, um Ihren Stoffwechsel in nur 5 Tagen anzukurbeln – und das auf eine alltagstaugliche Weise. Sie werden sehen: Kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben!

Warum ist ein aktiver Stoffwechsel so wichtig?

- ✓ Er sorgt dafür, dass Ihr Körper Fett verbrennt – auch in Ruhe!
- ✓ Er beeinflusst Ihre Energie, Ihre Verdauung & Ihr Wohlbefinden.
- ✓ Ist er träge, fühlen Sie sich müde, nehmen schwer ab & speichern mehr Fett.

Doch keine Sorge: **Mit den richtigen Maßnahmen können Sie ihn wieder in Schwung bringen!**



Tag 1: Die Stoffwechsel-Starttaste

So aktivieren Sie Ihren Körper schon morgens!

Warum ist das wichtig?

- ✓ Ihr Körper braucht morgens einen „Kick“, um in den Tag zu starten – mit der richtigen Flüssigkeit und Bewegung setzen Sie den ersten Reiz.
- ✓ Ein aktiver Morgen bedeutet, dass Ihr Körper **den ganzen Tag über mehr Kalorien verbrennt**.

Ihre Aufgabe:

- ✓ **Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser** mit Zitrone und einer Prise Salz – das aktiviert die Verdauung und unterstützt den Stoffwechsel.
- ✓ **Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung!** Ein kurzer Spaziergang, Dehnen oder leichtes Auf-der-Stelle-Traben reichen aus, um den Körper in den Aktivmodus zu bringen.



Rezept: Stoffwechsel-Wasser für den perfekten Start

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 500 ml lauwarmes Wasser
- ✓ Saft einer halben Zitrone
- ✓ 1 Prise Salz (z.B. Himalaya- oder Meersalz)

Extra Tipp:

Fügen Sie 1 TL Apfelessig für eine zusätzliche Stoffwechselaktivierung hinzu!

Tag 2: Die richtigen Lebensmittel

Wie Sie Ihren Stoffwechsel durch Ernährung pushen!

Warum ist das wichtig?

- ✓ Die richtige Ernährung ist der **Turbo für Ihre Fettverbrennung.**
- ✓ **Eiweißreiche Lebensmittel** kurbeln den Stoffwechsel an, weil der Körper mehr Energie für die Verdauung benötigt.
- ✓ Darmfreundliche Lebensmittel fördern **gute Bakterien**, die den Fettstoffwechsel unterstützen!

Ihre Aufgabe:

- ✓ Achten Sie darauf, dass **jede Mahlzeit eine hochwertige Eiweißquelle** enthält (Eier, Fisch, mageres Fleisch, Linsen, Hüttenkäse, griechischer Joghurt).
- ✓ Integrieren Sie **ballaststoffreiche Lebensmittel**, die Ihre Darmflora stärken – denn eine gesunde Darmflora trägt zur Fettverbrennung bei!



Rezept: Eiweiß-Power-Bowl mit darmfreundlichen Bakterien

Zutaten (1 Portion):

- ✓ **200 g griechischer Joghurt**
enthält natürliche Probiotika
- ✓ **1 TL Leinsamen**
fördern die Verdauung
- ✓ **Eine Handvoll Beeren**
sind antioxidativ und stoffwechselaktivierend
- ✓ **1 TL Zimt**
stabilisiert den Blutzucker
- ✓ **5 Mandeln**
gesunde Fette für langanhaltende Sättigung

Zubereitung:

Griechischen Joghurt in eine Schüssel geben. Leinsamen darüberstreuen – bei Bedarf vorher 10 Minuten in Wasser einweichen, um die Bekömmlichkeit zu verbessern. Beeren waschen und auf dem Joghurt verteilen. Zimt gleichmäßig über die Bowl streuen. Mandeln grob hacken oder ganz dazugeben – für extra Crunch!

Nährwerte:

300 kcal, 18g Eiweiß, 17g Fett, 16g KH



Tag 3: Aktivierung durch gezieltes Training

Ihr Stoffwechsel-Boost beim Training

Warum ist das wichtig?

- ✓ **Kraft- und Ausdauertraining** sind die effektivsten Methoden, um den Stoffwechsel langfristig anzukurbeln.
- ✓ Muskelaufbau erhöht den Grundumsatz – **je mehr Muskeln, desto mehr Kalorien verbrennen Sie auch in Ruhe!**

Ihre Aufgabe:

- ✓ Besuchen Sie heute unser **Stoffwechsel-Training im Club!** Hier kombinieren wir gezielte Übungen, die Fett verbrennen und Muskeln aufbauen.
- ✓ Falls Sie es nicht ins Studio schaffen: **Machen Sie einen aktiven Spaziergang mit kurzen Intervall-Sprints** (z. B. 30 Sek. schnelles Gehen, 60 Sek. normal gehen, wiederholen).

Extra Tipp:

Muskeln sind die besten Fettverbrennungs-Booster – je aktiver Ihr Körper, desto besser läuft Ihr Stoffwechsel!



Rezept: Quinoa-Bowl mit Gemüse und Hüttenkäse

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 60 g Quinoa
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 1 kleine Karotte, geraspelt
- ✓ ½ Paprika, gewürfelt
- ✓ Eine Handvoll Brokkoliröschen (kurz gegart)
- ✓ 100g Hüttenkäse (Magerstufe)
- ✓ Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ Salz, Pfeffer, optional etwas Chili

Zubereitung:

Quinoa gründlich waschen und in der doppelten Menge Wasser etwa 15 Minuten weich kochen. Währenddessen das Gemüse schneiden: Karotte raspeln, Paprika würfeln, Brokkoli dünsten oder kurz blanchieren. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und das Gemüse 2–3 Minuten anbraten, sodass es noch leicht knackig bleibt. Gekochte Quinoa unterheben, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und optional Chili abschmecken. Auf einem Teller anrichten, den Hüttenkäse dazugeben und mit frischen Kräutern toppen.

Nährwerte:

400 kcal, 25g Eiweiß, 15g Fett, 35g KH



Tag 4: Darmgesundheit & Stoffwechsel

Die unterschätzte Verbindung

Warum ist das wichtig?

- ✓ **80 % des Immunsystems sitzen im Darm** – ein gesunder Darm bedeutet einen aktiven Stoffwechsel!
- ✓ **Ballaststoffe und fermentierte Lebensmittel** unterstützen eine gesunde Darmflora und helfen bei der Fettverbrennung.

Ihre Aufgabe:

- ✓ **Essen Sie heute bewusst fermentierte Lebensmittel** (z. B. Naturjoghurt, Sauerkraut oder Kimchi).
- ✓ **Trinken Sie morgens ein Glas Wasser mit 1 TL Apfelessig** – das reguliert den Blutzucker und unterstützt den Darm.



Rezept: Darm-Boost-Smoothie

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 1 Glas ungesüßte Mandelmilch
- ✓ ½ Banane
- ✓ 1 TL Flohsamenschalen
- ✓ 1 TL Chiasamen
- ✓ Eine Handvoll Spinat
- ✓ ½ TL Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben. Für etwa 30 Sekunden gut durchmischen, bis eine cremige, homogene Konsistenz entsteht. In ein Glas füllen und sofort genießen – am besten frisch, da die Samen sonst aufquellen.

Nährwerte:

90 kcal, 2g Eiweiß, 2g Fett, 16g KH

Tag 5: Säure-Basen-Bala

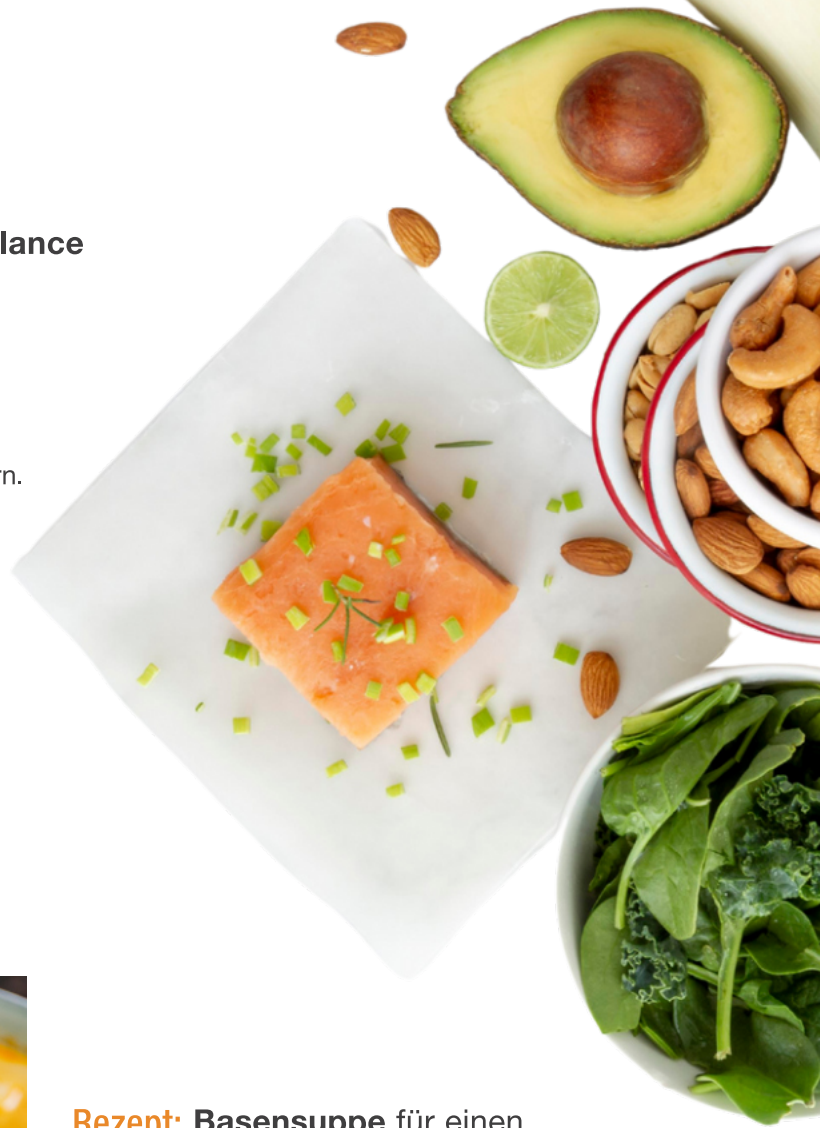
Bringen Sie Ihren Körper in Balance

Warum ist das wichtig?

- ✓ Eine **unausgewogene Ernährung** kann den **Stoffwechsel bremsen** und den Körper übersäuern.
- ✓ **Basische Lebensmittel** entlasten den Körper und fördern eine gesunde Fettverbrennung.

Ihre Aufgabe:

- ✓ Essen Sie heute nur **basische Lebensmittel**: Viel Gemüse, Kräuter, Nüsse, Samen und gesunde Fette.
- ✓ Verzichten Sie auf Zucker, Weißmehl & stark verarbeitete Lebensmittel.



Rezept: Basensuppe für einen aktiven Stoffwechsel

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 2 Karotten
- ✓ ½ Fenchel
- ✓ 1 kleine Kartoffel
- ✓ ca. 400 ml Gemüsebrühe
- ✓ frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch,...)
- ✓ 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Zucchini, Karotten, Fenchel und die Kartoffel gründlich waschen, schälen (falls nötig) und in kleine Würfel schneiden. Alles in einen Topf geben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Nach Belieben mit frischen Kräutern und 1 TL Olivenöl verfeinern. In Ruhe essen – bewusst und langsam genießen, um die entlastende Wirkung optimal zu unterstützen.

Nährwerte:

120 kcal, 3g Eiweiß, 4g Fett, 18g KH

