

Der 3 Tage Abnehm-Schnellstart

Lösen Sie die 5 größten Abnehmblockierer -
Abnehmen ohne Diät oder Verzicht.

**JETZT
KOSTENLOS
RUNTERLADEN**



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.

www.Die-Abnehm-Akademie.de 0961 63 410 80

Der 3-Tage-Stoffwechsel-Reset

**Lösen Sie die 5 größten Abnehmblockierer -
Abnehmen ohne Diät oder Verzicht.**

Viele Menschen essen gesund, bewegen sich regelmäßig – und trotzdem verändert sich auf der Waage kaum etwas. Das liegt selten an fehlender Disziplin. In den meisten Fällen bremsen unbemerkte Abnehmblockierer den Stoffwechsel.

Diese fünf Faktoren spielen dabei die Hauptrolle:

- 1. Dauerstress und Cortisol-Überlastung** – blockieren Fettverbrennung und fördern Heißhunger.
- 2. Gestörte Hormonbalance** – verlangsamt Stoffwechsel und Energieumsatz.
- 3. Ein träger Darm** – überlastet durch Zucker, Fertigprodukte oder zu wenig Ballaststoffe.
- 4. Zu wenig aktive Muskulatur** – der wichtigste Energieverbraucher schläft ein.
- 5. Fehlende Regeneration** – zu wenig Schlaf, zu viel Druck, zu wenig Erholung.



Warum dieser 3-Tage-Plander perfekte Start ist

Der 3-Tage-Stoffwechsel-Reset gibt Ihrem Körper die Chance, diese Blockaden zu lösen – sanft, wirksam und alltagstauglich. Er bringt Ordnung in Ernährung, Bewegung und Regeneration – die drei Säulen, auf denen Ihr Wohlbefinden ruht.

Kein Diätplan – sondern ein klarer Fahrplan, der wirkt.

In diesen drei Tagen unterstützen Sie Ihren Körper dabei, ...

- ✓ **Stresshormone zu senken** und Cortisol in Balance zu bringen
- ✓ **den Darm zu entlasten** und Verdauung zu beruhigen
- ✓ **die Hormonbalance zu stabilisieren**, damit der Stoffwechsel wieder arbeitet
- ✓ **Muskulatur zu aktivieren** – für mehr Energieverbrauch und Haltung
- ✓ **Erholung und Schlaf zu fördern**, damit Ihr Körper wieder loslassen kann

Schon nach drei Tagen spüren viele Menschen, dass sich etwas verändert: mehr Energie, besserer Schlaf, ein leichteres Körpergefühl.

Ziel dieser drei Tage: Den Körper von innen in Balance bringen – ohne Diät, ohne Stress, aber mit System.

Diese drei Tage sind der erste Schritt. Sie zeigen, was passiert, wenn der Körper wieder die Unterstützung bekommt, die er braucht.

Und danach? – So bleiben die Erfolge

Drei Tage reichen, um den Stoffwechsel spürbar zu aktivieren – aber für dauerhafte Veränderungen braucht der Körper Beständigkeit. Deshalb haben wir ein **6-Wochen-Programm** entwickelt, das Ernährung, Muskeltraining und Regeneration kombiniert – mit individueller Begleitung in unserer Akademie.

Damit Sie das, was in drei Tagen beginnt, langfristig behalten:

mehr Energie, weniger Pfunde und ein Körper, der wieder im Gleichgewicht ist.

Vorbereitung auf den 3-Tage-Stoffwechsel-Reset

Damit Ihnen Ihr Start leichtfällt

Was Sie erwartet

In den nächsten drei Tagen geben Sie Ihrem Körper das, was er oft zu wenig bekommt: Ruhe, regelmäßige Mahlzeiten und sanfte Aktivität. Sie müssen nichts „leisten“, sondern einfach nur aufmerksam sein – für sich und Ihren Körper.

So bereiten Sie sich vor

1. Einkauf planen

Kaufen Sie frische, einfache Lebensmittel ein: Gemüse, Kräuter, Haferflocken, Quark oder pflanzliche Alternativen, Hülsenfrüchte, Eiweißquelle (Fisch, Tofu oder Linsen). Die vollständige Einkaufsliste finden Sie unten.

2. Drei ruhige Tage wählen

Ideal sind Tage ohne großen Termindruck – etwa ein verlängertes Wochenende oder drei Tage, an denen Sie abends früh zur Ruhe kommen können.

3. Bewegung einplanen

Idealerweise können Sie mit sanftem Muskeltraining unter Anleitung beginnen. Sollte das nicht der Fall sein, beginnen Sie mit unserer Bewegungsroutine für zu Hause. Eine Anleitung finden Sie in unserem Guide.

4. Flüssigkeit vorbereiten

Halten Sie stilles Wasser, Kräutertee oder Zitronenwasser bereit. 2–2,5 Liter pro Tag unterstützen Stoffwechsel und Verdauung.

5. Handy, Termine, Druck – bewusst reduzieren

Schaffen Sie kleine Pausen. Selbst 10 Minuten Ruhe pro Tag helfen, Cortisol zu senken und Regeneration zu aktivieren.

Was Sie brauchen

- ✓ Lebensmittel laut Einkaufsliste
- ✓ eine Trinkflasche oder Karaffe
- ✓ Wärmflasche oder Körnerkissen
- ✓ bequeme Kleidung
- ✓ eventuell Notizbuch für kurze Reflexion am Abend

Wie viel Zeit Sie einplanen sollten

Ca. **30 Minuten pro Mahlzeit** und **15–20 Minuten Bewegung** pro Tag.
Mehr braucht es nicht – aber diese Zeit gehört Ihnen.

Einkaufsliste für 3 Tage

Grundzutaten

- 1 Packung Haferflocken (500g)
- 1 Packung Quinoa (250 g)
- 1 Packung Naturreis (500 g)
- 1 Packung Rote/gelbe Linsen (500 g)
- 1 Packung Chiasamen (200 g)
- 1 Dose Proteinpulver (500 g)
- 1 Packung Gemüsebrühe (Pulver /Würfel)
- Kurkuma (Pulver)
- Zimt (Pulver)
- Salz
- Pfeffer

Milchprodukte & Eier

- 1 Becher Magerquark oder Skyr (500 g)
- Eier – 6er-Pack

Obst, Nüsse & Samen

- Beeren (frisch oder TK) (300 g)
- Gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse oder Mandeln) (100 g)
- Hanfsamen (optional)

Öle, Fette, Flüssigkeiten

- 1 Flasche Olivenöl (250 ml)
- 1 Flasche Leinöl oder Walnussöl (100 ml)
- 1 Flasche Rapsöl (250 ml)
- 1 l Haferdrink
- 1 l Mandelmilch
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- Honig (optional)

Obst & Gemüse

- 1 Apfel
- 1 Brokkoli ca. 300 g
- Karotten ca. 300 g
- Paprika (rot, gelb o. gemischt) ca. 300 g
- 1 Zucchini
- 1 Stanfe Lauch
- 1 kl. Stück Sellerie
- 1 Stück Pastinake
- 100 g Frischer Spinat
- 1 Zitrone
- 1 Stück Frischer Ingwer
- Frische Kräuter



Tag 1 – Stress lösen & Stoffwechsel beruhigen

Fokus: Cortisol senken · Darm entlasten · Muskelaktivierung vorbereiten

Warum dieser Tag wichtig ist

Stress hält den Körper im Alarmmodus. Das Hormon Cortisol sorgt kurzfristig für Leistung, blockiert langfristig aber die Fettverbrennung. Dauerhaft erhöhte Werte führen zu Heißhunger, schlechtem Schlaf und Muskelabbau – der Stoffwechsel wird träge.

Heute geht es darum, zur **Ruhe** zu kommen und gleichzeitig die Grundlage für aktive Muskulatur zu schaffen. Nur ein **entspannter Körper** kann Muskeln aufbauen – und Muskeln sind der Motor Ihres Stoffwechsels.

Morgens – ruhig starten und Energie aufbauen

So starten Sie in den Tag:

1 Glas warmes Wasser mit frischer Zitrone regt Verdauung und Kreislauf an.

Bewegen Sie sich danach 10 Minuten leicht, um Ihren Körper sanft zu aktivieren (siehe unten). Im Anschluss folgt ein warmes, eiweißreiches Frühstück.

10-Minuten-Bewegungseinheit für den Morgen

Ziel: Verspannungen lösen · Atmung vertiefen · Kreislauf aktivieren

1. Schultern & Brust öffnen – 2 Minuten

Aufrecht stehen, Schultern nach oben, hinten, unten rollen (10 Wdh.).
Arme nach hinten strecken, Brust öffnen, 5 tiefe Atemzüge.

2. Seitbeugen & Wirbelsäule mobilisieren – 2 Minuten

Hände über den Kopf, seitlich neigen (je 5 Wdh. pro Seite). Dann Hände auf die Oberschenkel, Rücken rund – aufrecht (Cat-Cow im Stand), 5 Wdh.

3. Hüftkreise & Rotation – 3 Minuten

Becken kreisen 10× rechts, 10× links.
Knie leicht beugen, rechte Schulter zur Mitte drehen, dann linke – 10 Wdh.

4. Waden & Beine aktivieren – 2 Minuten

An Stuhllehne halten, auf Zehenspitzen gehen (15 Wdh.).
Dann Waden dehnen – 20 Sekunden pro Seite.

5. Abschluss – Atmung & Ruhe – 1 Minute

Augen schließen, 4 Sekunden ein-, 6 Sekunden ausatmen × 5.
Gedanke: „*Ich gebe meinem Körper Ruhe und Energie.*“

Diese Routine können Sie morgens oder abends durchführen.

Regelmäßige Bewegung hält den Stoffwechsel aktiv – und ist die Basis für jedes Muskeltraining.



330 kcal / 25 E / 10 F / 35 KH

Frühstück: Protein-Porridge mit Apfel & Zimt

Zutaten für 1 Portion:

- 40 g Haferflocken
- 200 ml Haferdrink
- ½ Apfel (gewürfelt)
- 20 g Proteinpulver
- ½ TL Zimt
- 1 TL Lein- oder Walnussöl

Zubereitung:

Haferdrink erhitzen, Haferflocken und Apfel 4–5 Min. köcheln.
Proteinpulver einrühren, mit Zimt und Öl verfeinern, warm genießen.

Warm frühstücken beruhigt das Nervensystem und liefert stabile Energie.



390 kcal / 13 E / 13 F / 50 KH

Mittags - Energie halten und Darm entlasten

Gehen Sie vor dem Essen 5 Minuten an die frische Luft – das senkt Cortisol und fördert Verdauung. Essen Sie dann langsam und ohne Ablenkung.

Mittags: Gemüse-Quinoa-Bowl

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Quinoa
- 150 g Gemüse (Brokkoli, Karotten, Paprika)
- Frische Kräuter
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa waschen, in 150 ml Wasser 15 Min. kochen, 5 Min. quellen lassen.
Gemüse 10 Min. dünsten. Alles mischen, mit Zitrone, Öl und Kräutern abschmecken.

Eiweiß erhält Muskulatur, Gemüse liefert Ballaststoffe, beides hält Stoffwechsel aktiv.



420 kcal / 33 E / 14 F / 28 KH

Abends - Loslassen & Regeneration

Der Abend dient der Regeneration. Ein kurzer Spaziergang oder sanftes Dehnen hilft, Cortisol zu senken. Wärme signalisiert dem Körper Ruhe.

Abends: Ofengemüse mit Kräuterquark

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Gemüse (Zucchini, Paprika, Karotte)
- 1 TL Olivenöl
- 150 g Magerquark
- 1 TL Hanfsamen
- Frische Kräuter
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Gemüse würfeln, mit Öl und Salz mischen, 20 Min. bei 200 °C backen. Quark mit Kräutern und Hanfsamen verrühren. Warm servieren.

Eiweiß am Abend unterstützt Muskelregeneration. Wärme (Wärmflasche, Fußbad) beruhigt Nervensystem und Fördert Schlaf.

Warum dieser Tag wirkt

✓ Warmes Frühstück:

reduziert Stressreaktionen, stabilisiert Blutzucker.

✓ Proteinreiche Mahlzeiten:

schützen Muskeln und verhindern Heißhunger.

✓ Abendliche Wärme & Ruhe:

fördern Schlaf und senken Cortisol.

✓ Gezielte Muskelaktivität:

selbst kurze Einheiten verbessern Energieverbrauch und Hormonbalance.



Tag 2 – Stoffwechsel aktivieren & Energie steigern

Fokus: Muskeln aktivieren · Energieverbrauch erhöhen · Kreislauf anregen

Warum dieser Tag wichtig ist

Nach dem ersten, beruhigenden Tag ist der Körper bereit, Energie freizusetzen. Mit sanfter Bewegung, gezielter Eiweißzufuhr und aktiver Muskulatur bringen Sie den Stoffwechsel in Schwung.

Muskeln sind Ihre stoffwechselaktive Substanz – je stärker sie arbeiten, desto mehr Energie verbrennt Ihr Körper.

Bereits **1–2 gezielte Muskeltrainingseinheiten pro Woche** reichen, um die Fettverbrennung dauerhaft zu erhöhen und die Körperhaltung zu verbessern.

Morgens – aktiv, aber ruhig starten.

So starten Sie in den Tag:

Trinken Sie 1 Glas Wasser und bewegen Sie sich 10 Minuten (siehe Routine unten). Danach folgt ein Frühstück, das Energie liefert, ohne den Blutzucker in die Höhe zu treiben.

10-Minuten-Bewegungseinheit für den Morgen

(Siehe Tag 1 - gleiche Ausführung!)

Diese Routine lockert Muskeln, kurbelt Kreislauf und Atmung an und bereitet den Körper auf Training oder Alltag vor.

Wer sie direkt nach dem Aufstehen macht, senkt nachweislich den Stresspegel und fühlt sich wacher.



310 kcal / 23 E / 22 F / 5 KH

Frühstück: Rührei mit Gemüse

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 1 handvoll frischer Spinat
- ½ rote Paprika
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse würfeln, in Öl 3 Minuten anbraten. Eier verquirlen, über das Gemüse geben, stocken lassen, würzen.

Warm essen, Eiweiß und gesunde Fette halten lange satt & versorgen Muskeln.



380 kcal / 11 E / 11 F / 55 KH

Mittags - den Energiefluss halten

Bewegen Sie sich vor oder nach dem Essen 5–10 Minuten, um den Stoffwechsel aktiv zu halten.

Mittags: Reis-Gemüse-Bowl

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Naturreis
- 150 g Gemüse (Zucchini, Brokkoli, Karotte)
- 1 TL Olivenöl
- Frische Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Reis 20 Minuten kochen. Gemüse dünsten, mit Öl und Kräutern vermengen.

Ideal für ein gleichmäßiges Energielevel ohne Nachmittagstief.

Das bewusste Muskeltraining – der zentrale Baustein

Muskeltraining bedeutet nicht Hochleistung oder Schweißmarathon. Schon 2 Trainings pro Woche à 30 Minuten reichen, um:

- ✓ den Energieverbrauch rund um die Uhr zu erhöhen,
- ✓ den Körper zu straffen und Rücken, Gelenke und Haltung zu stabilisieren,
- ✓ die Hormonbalance zu verbessern (Cortisol sinkt, Wachstumshormone steigen).

Wie es sich anfühlt

Nach der Einheit spüren Sie Wärme, bessere Durchblutung und eine innere Ruhe. Viele berichten, dass sie besser schlafen und sich „klarer im Kopf“ fühlen.

In der Akademie:

Gezieltes Muskeltraining an modernen Geräten oder mit dem eigenen Körpergewicht wird individuell angepasst. Muskeln sind das Gewebe, das Energie verbraucht, selbst wenn Sie schlafen.



320 kcal / 8 E / 22 F / 20 KH

Abends - Zurück in Balance

Nach einem aktiven Tag darf der Körper herunterfahren. Leichte Bewegung am Abend (Spaziergang oder Dehnen) unterstützt den Abbau von Stresshormonen.

Abends: Ingwer-Kokos-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 100 g Gemüse (Karotten, Brokkoli)
- 1 cm frischer Ingwer
- 1 Prise Kurkuma
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse in Stücke schneiden, in Brühe 10 Minuten garen. Kokosmilch und fein gehackten Ingwer zugeben, 5 Minuten köcheln, würzen.

Diese Suppe beruhigt den Verdauungstrakt und liefert gesunde Fette für Zellregeneration.

Warum dieser Tag wirkt

✓ Muskelaktivierung:

steigert Energieverbrauch und sorgt für straffe Konturen.

✓ Eiweißreiche Ernährung:

liefert Aufbau-Bausteine.

✓ Bewegung & Wärme:

regen Kreislauf und Lymphfluss an.

✓ Kurze Trainingseinheiten:

in der Akademie oder zu Hause: nachhaltigster Weg, den Stoffwechsel auf Aktiv zu schalten.



Tag 3 – Balance finden & Regeneration fördern

Fokus: Darm entlasten · Körper entgiften · Schlaf & Ruhe stärken

Warum dieser Tag wichtig ist

Nach zwei Tagen Aktivierung braucht der Körper heute Entlastung und Zeit zur Regeneration.

Jetzt werden Abfallstoffe ausgeschieden, der Hormonhaushalt normalisiert sich, und die Verdauung bekommt Ruhe.

Regeneration ist kein Stillstand – sie ist die Phase, in der Fortschritt entsteht.

Morgens – leicht starten und Durchatmen

So starten Sie in den Tag:

Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen 1 Glas lauwarmes Wasser mit Zitrone. Das unterstützt Leber, Galle und Darm bei der Entgiftung. Danach folgt Ihre 10-Minuten-Bewegungsroutine – sie hält den Kreislauf in Gang und öffnet die Atemräume.

10-Minuten-Bewegungseinheit für den Morgen

(Siehe Tag 1 - gleiche Ausführung!)

Diese Routine wirkt jetzt besonders regenerierend, weil der Körper durch die Vortage beweglicher und besser durchblutet ist.

Wenn Sie mögen, machen Sie die letzte Minute der Übung mit geschlossenen Augen und bewusst ruhiger Atmung – das senkt Herzfrequenz und Cortisol.



280 kcal / 8 E / 13 F / 25 KH

Frühstück: Chia-Pudding mit Beeren & Nüssen

Zutaten für 1 Portion:

- 2 EL Chiasamen
- 150 ml Mandelmilch
- 100 g Beeren
- 1 TL gehackte Nüsse
- ½ TL Honig (optional)

Zubereitung:

Chiasamen mit Mandelmilch verrühren, über Nacht oder mindestens 2 Stunden quellen lassen. Vor dem Essen mit Beeren, Nüssen und etwas Honig toppen.

Reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Antioxidantien – beruhigt den Darm und hält lange satt.



350 kcal / 9 E / 10 F / 52 KH

Mittags - sanfte Entlastung

Heute darf das Mittagessen leicht verdaulich sein. Gemüse und Reis liefern Energie, ohne zu belasten.

Mittags: Reis-Gemüse-Bowl mit Kräutern

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Naturreis
- 150 g Gemüse (Zucchini, Paprika, Lauch)
- 1 TL Olivenöl
- Frische Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Reis 20 Minuten kochen. Gemüse kurz dünsten, mit Reis, Öl und Kräutern vermengen.

Diese Kombination entlastet den Darm und füllt Mineralstoffspeicher.

Nachmittags - Erholung aktiv fördern

Planen Sie 15 Minuten für leichte Bewegung oder Stretching ein. Kleine Reize halten den Stoffwechsel aktiv, ohne zu stressen.

In der Akademie: Sanftes Muskeltraining oder eine kurze Entspannungseinheit hilft, den Körper in seinen natürlichen Rhythmus zurückzubringen.

Abends - Loslassen und auftanken

Abends geht es darum, den Tag ruhig abzuschließen. Ein warmes, leichtes Gericht und etwas Wärme wirken wie ein innerer Reset.



370 kcal / 22 E / 8 F / 45 KH

Abends: **Linsen-Wurzelgemüse-Suppe**

Zutaten für 1 Portion:

- 300 ml Gemüsebrühe
- 70 g rote o. gelbe Linsen
- 150 g Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Pastinake)
- 1 TL Rapsöl
- Frische Kräuter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse schälen, würfeln, im Öl kurz anbraten. Brühe angießen, Linsen dazugeben, 20 Minuten leicht köcheln. Mit Kräutern abschmecken, warm essen.

Sättigend, basisch und eiweißreich – perfekt, um Muskeln über Nacht zu versorgen.

Schlafritual für bessere Regeneration

1. 30 Minuten vor dem Schlaf kein Handy oder TV.
2. Fenster öffnen - kühle Luft verbessert die Schlafqualität.
3. Wärmflasche oder warmes Fußbad zur Entspannung.
4. Drei Dinge notieren, die heute gut waren.

Warum dieser Tag wirkt

✓ Entlastung:

leichte, pflanzenbasierte Mahlzeiten beruhigen Verdauung und Darmflora.

✓ Regeneration:

Eiweiß + Ruhephasen → Zellerneuerung und bessere Schlafqualität.

✓ Muskeltraining:

hält Energieverbrauch hoch – auch an ruhigen Tagen.

✓ Wärme + Ritual:

fördern innere Balance und hormonelle Erholung.