

Erste Schritte & Checklisten

Wie Ihr Körper wirklich abnimmt -
und in welchem Modus er gerade arbeitet.

IHR
PERFEKTER
EINSTIEG

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

Die zwei Modi Ihres Körpers

Modus 1: Fight (Kampf/Stress)

Was passiert in Ihrem Körper:

Ihr Nervensystem ist in Alarmbereitschaft. Cortisol (Stresshormon) ist dauerhaft erhöht. Ihr Körper denkt: „Krise. Ich muss Energie speichern und durchhalten.“

Die Folgen:

- ✗ **Fett wird gespeichert** – besonders am Bauch (viszerales Fett)
- ✗ **Muskeln werden abgebaut** – Ihr Stoffwechsel verlangsamt sich
- ✗ **Heißhunger entsteht** – besonders auf Zucker und Kohlenhydrate
- ✗ **Schlaf wird schlechter** – Sie wachen nachts auf oder fühlen sich morgens gerädert
- ✗ **Wassereinlagerungen nehmen zu** – Sie fühlen sich aufgepusen
- ✗ **Stimmung schwankt** – Gereiztheit, Antriebslosigkeit

Warum das so ist:

Ihr Körper unterscheidet nicht zwischen „echtem Stress“ (Gefahr) und „Alltagsstress“ (Termindruck, Schlafmangel, zu viel Training, unregelmäßige Mahlzeiten). Für ihn ist beides das gleiche Signal: „*Nicht loslassen – durchhalten!*“

Was das für Sie bedeutet:

Solange Ihr Körper im Fight-Modus ist, blockiert er Fettabbau – egal wie wenig Sie essen. Die Lösung ist nicht „härter“ – sondern „beruhigen“.



Die zwei Modi Ihres Körpers

Modus 2: Balance (Regeneration/Loslassen)

Was passiert in Ihrem Körper:

Ihr Nervensystem ist entspannt. Cortisol ist im gesunden Bereich, Insulin bleibt stabil. Ihr Körper denkt: „Alles ist gut. Ich kann regenerieren und loslassen.“

Die Folgen:

- ✓ **Fett wird verbrannt** – besonders über Nacht und bei sanfter Bewegung
- ✓ **Muskeln werden aufgebaut** – Ihr Stoffwechsel wird aktiver
- ✓ **Hunger ist klar und kontrolliert** – Sie spüren echten Hunger und echte Sättigung
- ✓ **Schlaf ist tief und erholsam** – Sie wachen erholt auf
- ✓ **Wasserhaushalt reguliert sich** – Sie fühlen sich leichter
- ✓ **Stimmung ist stabil** – Sie fühlen sich ausgeglichen und motiviert

Warum das so ist:

Wenn Ihr Körper sich sicher fühlt (durch regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend Schlaf, sanfte Bewegung, Entspannung), schaltet er auf Regeneration um. Er gibt Fett frei, repariert Zellen, baut Muskeln auf. **Das ist der Modus, in dem Abnehmen leicht wird.**

Was das für Sie bedeutet:

Ihr Ziel ist nicht, „perfekt zu sein“. Ihr Ziel ist, mehr Zeit im Balance-Modus zu verbringen als im Fight-Modus. Schon kleine Veränderungen reichen, um den Schalter umzulegen.





Selbst-Check: In welchem Modus bin ich?

Kreuzen Sie an, was auf sie zutrifft:

Fight-Modus-Signale:

- Ich habe oft Heißhunger, besonders nachmittags/abends
- Ich schlafe schlecht oder wache nachts auf
- Ich fühle mich oft müde, auch nach genug Schlaf
- Meine Stimmung schwankt stark
- Ich fühle mich aufgedunsen oder habe Wassereinlagerungen
- Mein Bauch wird dicker, obwohl ich wenig esse
- Ich bin oft gereizt oder angespannt

Balance-Modus-Signale:

- Ich habe kontrollierten Hunger und fühle mich nach dem Essen satt
- Ich schlafe tief und wache erholt auf
- Meine Energie ist über den Tag stabil
- Ich fühle mich ausgeglichen und motiviert
- Mein Körper fühlt sich leicht und beweglich an
- Ich habe keine starken Heißhunger-Attacken

Ihre Auswertung:

Mehr Fight-Signale?

→ Ihr Körper ist im Stress-Modus. Das ist völlig normal – und veränderbar.

Ihr Fokus: Beruhigung, regelmäßige Mahlzeiten, besserer Schlaf, sanfte Bewegung.

Mehr Balance-Signale?

→ Ihr Körper pendelt zwischen beiden Modi. Das ist der häufigste Zustand.

Ihr Fokus: Kleine Schritte, die den Balance-Modus stärken.

Mehr Fight-Signale?

→ Ihr Körper pendelt zwischen beiden Modi. Das ist der häufigste Zustand.

Ihr Fokus: Kleine Schritte, die den Balance-Modus stärken.

Ihr Energie- & Stimmungstagebuch (5 Tage)

So nutzen Sie Ihr Tagebuch:

Füllen Sie 5 Tage lang täglich aus:

- **Wie war Ihr Energielevel?** (1 = sehr müde, 5 = sehr energiegeladen)
- **Wie war Ihre Stimmung?** (1 = gereizt/niedergeschlagen, 5 = ausgeglichen/motiviert)
- **Hatten Sie Heißhunger?** Wenn ja, wann?
- **Wie war Ihr Schlaf?** (1 = schlecht, 5 = tief und erholsam)

Warum das wichtig ist:

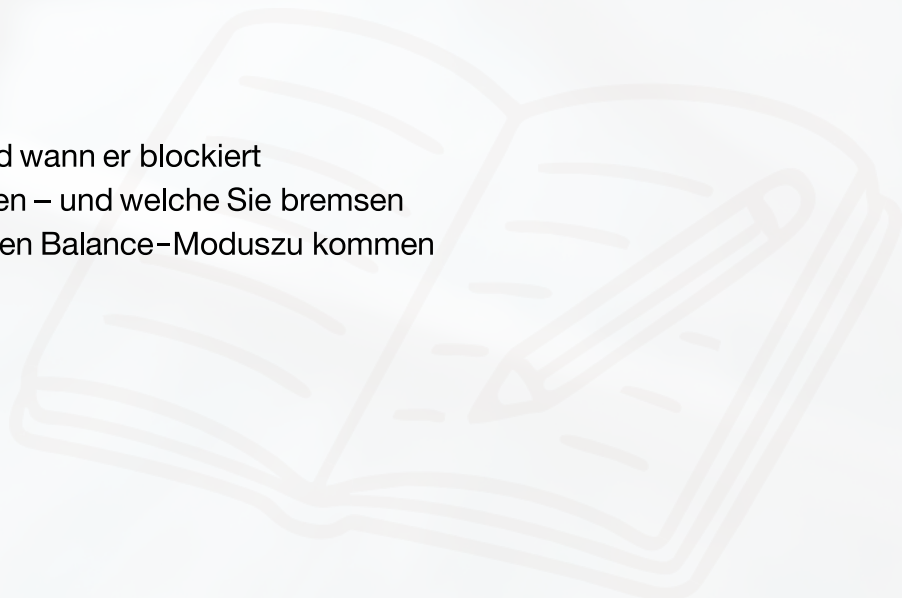
Sie erkennen Muster. Z. B.: „Wenn ich das Frühstück auslasse, habe ich um 15 Uhr Heißhunger.“ Oder: „Wenn ich um 22 Uhr noch am Handy bin, schlafe ich schlechter.“

Tag	Energie (1-5)	Stimmung (1-5)	Heißhunger?	Schlaf (1-5)	Notizen
1					
2					
3					
4					
5					

Was Sie daraus lernen:

Nach 5 Tagen sehen Sie:

- Wann Ihr Körper Energie hat – und wann er blockiert
- Welche Gewohnheiten Ihnen helfen – und welche Sie bremsen
- Wo Sie ansetzen können, um in den Balance-Modus zu kommen





Mini-Checkliste: Kleine Schritte, große Wirkung

Probieren Sie diese Woche 3 Routinen aus:

Für Stress-Reduktion:

- 10 Minuten Pause am Nachmittag (ohne Handy)
- 30 Minuten früher ins Bett
- 5 Minuten Atemübung vor dem Schlafengehen (z. B. 4-7-8-Atmung)

Für Blutzucker-Stabilität:

- Frühstück Sie innerhalb von ½ bis 1 Stunde nach dem Aufstehen
- Essen Sie alle 4–5 Stunden
- Kombinieren Sie immer Eiweiß + gesunde Fette + Ballaststoffe

Für Nährstoff-Versorgung:

- 2 Portionen Gemüse pro Tag (1 Portion = 1 Handvoll)
- 1 EL Leinöl oder Walnüsse täglich (Omega-3)
- 2 Liter Wasser oder Kräutertee

Warum diese kleinen Schritte so wichtig sind:

Jede dieser Routinen sendet Ihrem Körper ein Signal:

„Du bist sicher. Du darfst loslassen.“

Sie müssen nicht alles auf einmal ändern.

Schon 3 kleine Schritte reichen, um den Schalter umzulegen.

Was Sie nach 5 Tagen spüren können:

- ✓ **Klarheit** über Ihre Muster
- ✓ **Erste Veränderungen** in Energie und Schlaf
- ✓ Ein neues **Verständnis** für Ihren Körper
- ✓ **Motivation** für die nächsten Wochen