

3 Schritte gegen überflüssige Weihnachtspfunde

Wie sie genussvoll essen, Ihren Stoffwechsel aktiv halten und so überflüssige Pfunde vermeiden.

**IHR 4-
WOCHEN
ADVENTS-
PLAN**

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

Weihnachten ist die Zeit des Genießens – gutes Essen, festliche Stimmung, süße Versuchungen.

Doch oft fühlen wir uns danach schwer, müde und weniger wohl in unserer Haut. Dabei geht es gar nicht darum, zu verzichten oder streng Diät zu halten. Entscheidend ist, wie wir unseren Körper in dieser besonderen Zeit unterstützen.

Dieses E-Book zeigt Ihnen, wie Sie mit **drei einfachen Schritten** überflüssige Weihnachtspfunde vermeiden – **ohne Verzicht, ohne Kalorienzählen**, aber mit dem **richtigen Gespür für Balance**. Sie lernen, Ihren Stoffwechsel sanft zu entlasten, neue Energie zu gewinnen und bewusst zu genießen.

Mit einem Entlastungstag pro Adventswoche, leichten Rezepten, Bewegung und kleinen Momenten der Achtsamkeit bleiben Sie in Balance – und starten gestärkt ins neue Jahr.

Genuss und Gesundheit schließen sich nicht aus - sie gehören zusammen.



Schritt 1: Entlasten statt hungern - so bleiben Sie leicht durch die Adventszeit

Ein Tag für Ihren Stoffwechsel

Zwischen Plätzchenduft, Glühwein und Festessen läuft Ihr Körper auf Hochtouren. Zucker, Fett und späte Mahlzeiten bringen den Stoffwechsel leicht aus dem Gleichgewicht.

Ein Entlastungstag pro Adventswoche wirkt hier Wunder: Er gibt dem Verdauungssystem Ruhe, stabilisiert den Blutzucker und schenkt Ihnen neue Energie – ohne Verzicht oder Diät. Ziel ist nicht, „nichts zu essen“, sondern bewusster zu wählen – leicht, warm, natürlich.

Ihr 4-Wochen-Adventsplan

Jede Woche steht unter einem **Thema** und enthält eine konkrete **Anleitung** für Ihren Entlastungstag – inklusive **Rezepten** und **Einkaufsliste**.



Woche 1: Wärme & Aktivierung

Ziel: Stoffwechsel sanft anregen und Verdauung aktivieren.

Empfohlener Tag: Montag nach dem ersten Advent.

Tagesanleitung

Morgens: Warmes Zitronen-Ingwer-Wasser und Protein-Porridge mit Apfel & Zimt

Mittags: Basensuppe mit Kurkuma

Abends: Ofengemüse mit Kräuterquark & Hanfsamen

Selfcare: Wärmflasche auf den Bauch + 10 Minuten Ruhe

Einkaufsliste für Woche 1

- 2 Bio Zitronen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Apfel
- 3 Karotten
- ½ Knollensellerie (ca 250 g)
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- Zimt
- Kurkuma
- Hanfsamen
- Haferdrink
- Olivenöl
- Leinöl
- 1 Becher Magerquark
- frische Kräuter
- Proteinpulver (Vanille o. Natur)
- Gemüsebrühe





10 kcal / 0 E / 0 F / 2 KH

Rezept 1: Zitronen-Ingwer-Wasser

Zutaten für 1 Portion:

- 300 ml warmes Wasser
- 2 Scheiben Bio-Zitrone
- 3 Scheiben frischer Ingwer

Zubereitung:

Alles in ein Glas geben, 5 Minuten ziehen lassen, langsam trinken.

Tipp:

Trinken Sie es direkt nach dem Aufstehen – das regt Leber, Galle und Verdauung an.



330 kcal / 25 E / 10 F / 35 KH

Rezept 2: Apfel-Zimt-Porridge mit Protein

Zutaten für 1 Portion:

- 40 g Haferflocken
- 200 ml Haferdrink
- ½ Apfel (gewürfelt)
- ½ TL Zimt
- 20 g Proteinpulver (Vanille oder Natur)
- 1 TL Leinöl

Zubereitung:

Milch erhitzen, Haferflocken und Apfelstücke 5 Minuten köcheln, Proteinpulver einrühren, mit Zimt und Leinöl verfeinern.

Tipp:

Warm essen – Wärme unterstützt die Verdauung.



170 kcal / 5 E / 8 F / 18 KH

Rezept 3: Basensuppe mit Kurkuma

Zutaten für 1 Portion:

- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Gemüse (Karotte, Sellerie, Brokkoli)
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Gemüse in Stücke schneiden, 10 Minuten in Brühe garen, Kurkuma zugeben, mit Olivenöl verfeinern.

Tipp:

Ideal auch als „Reset-Mahlzeit“ nach einem Festessen.



320 kcal / 34 E / 15 F / 28 KH

Rezept 4: Ofengemüse mit Kräuterquark

Zutaten für 1 Portion:

- | | |
|---|--------------------------------|
| • 200 g Gemüse (Zucchini, Paprika, Karotte) | • 150 g Magerquark |
| • 1 TL Olivenöl | • 1 TL Hanfsamen |
| | • Kräutersalz, frische Kräuter |

Zubereitung:

Gemüse würfeln, mit Öl und Salz mischen, bei 200 °C 20 Minuten backen. Quark mit Kräutern verrühren, Hanfsamen darüberstreuen.

Tipp:

Warm essen – Wärme unterstützt die Verdauung.

Woche 2: Leichtigkeit & Balance

In der zweiten Adventswoche geht es darum, das Gleichgewicht zu halten. Nach den ersten weihnachtlichen Einladungen und süßen Versuchungen braucht Ihr Körper jetzt einen Tag, an dem er durchatmen darf.

Suchen Sie sich erneut einen festen Entlastungstag in dieser Woche aus – am besten nach einem genussreichen Wochenende (z. B. Montag oder Dienstag). Dieser Tag ist Ihre kleine Pause: weniger Zucker, weniger Belastung, dafür mehr Eiweiß und Gemüse.

Ziel: Stoffwechsel stabilisieren, Heißhunger vermeiden und Energie zurückgewinnen.

Tagesanleitung

Morgens: Warmes Zitronenwasser + Eiweiß-Smoothie mit Spinat & Banane

Mittags: Quinoa-Gemüse-Bowl mit frischen Kräutern

Abends: Rote-Linsen-Gemüse-Suppe

Selfcare: 5 Minuten Dehnung oder Faszienrolle am Abend

Trinken Sie über den Tag verteilt **mindestens 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertee.**

Bewegung: 20 Minuten Spaziergang oder 10 Minuten sanftes Dehnen genügen, um den Stoffwechsel zu aktivieren.

Einkaufsliste für Woche 2

- | | | |
|------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| • 1 Banane | • 1 Paprika | • rote Linsen (ca. 60g) |
| • 1 Zitrone | • 1 kleine Zucchini | • Mandelmilch |
| • 1 handvoll frischer Spinat | • 1 Stück Knollensellerie | • Olivenöl |
| • 1 kleiner Brokkoli | • 1 Bund Petersilie | • Leinsamen |
| • 2 Karotten | • Quinoa (ca. 60g) | • Currypulver |





280 kcal / 23 E / 5 F / 30 KH

Rezept 1: Eiweiß-Smoothie mit Spinat & Banane

Zutaten für 1 Portion:

- 1 reife Banane
- 1 handvoll frischer Spinat
- 200 ml Mandelmilch
- 20 g Proteinpulver (Vanille oder natur)
- Optional: 1 TL Leinsamen

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und 30 Sekunden cremig pürieren. Langsam trinken – am besten direkt nach dem Aufstehen.

Tipp:

Trinken Sie den Smoothie leicht gekühlt, nicht eiskalt. Das schont den Magen und bringt den Kreislauf in Schwung.



400 kcal / 15 E / 14 F / 46 KH

Rezept 2: Quinoa-Gemüse-Bowl

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Quinoa
- 150 g Gemüse (Brokkoli, Paprika, Karotte)
- 1 EL Kräuteröl
- 1 EL Zitronensaft
- frische Kräuter

Zubereitung:

Quinoa in 150 ml Wasser ca. 15 Minuten garen. Gemüse dünsten, bis es bissfest ist. Alles in einer Schüssel vermengen, mit Zitronensaft & Kräuteröl abschmecken, Kräuter darübergerben.

Tipp:

Ideal als Lunch zum Mitnehmen – warm oder lauwarm genießen.



280 kcal / 18 E / 4 F / 35 KH

Rezept 3: Rote Linsen-Gemüse Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- 300 ml Gemüsebrühe
- 60 g rote Linsen
- 100 g Gemüse (Karotten, Zucchini, Sellerie)
- ½ TL Currypulver
- 1 TL Olivenöl
- frische Kräuter

Zubereitung:

Linse in der Brühe 10 Minuten köcheln. Gemüse zugeben, weitere 10 Minuten garen. Mit Curry, Salz, Pfeffer abschmecken, Olivenöl unterrühren, mit Petersilie bestreuen.

Tipp:

Abends lauwarm genießen – das entlastet die Verdauung und beruhigt den Organismus vor dem Schlaf.



Selfcare-Impuls

Am Entlastungstag dürfen Sie langsamer sein.

Atmen Sie bewusst, dehnen Sie sich morgens kurz nach dem Aufstehen oder rollen Sie abends mit der Faszienrolle Nacken und Rücken aus. Ziel ist nicht Leistung, sondern Loslassen.

Extra-Tipp für Woche 2

An den anderen Tagen der Woche gilt: 80 % bewusst, 20 % Genuss. Kleine Portionen Süßes sind erlaubt – am besten nach einer Mahlzeit. Kombinieren Sie Genuss immer mit Bewegung oder einem Spaziergang. So bleibt Ihr Stoffwechsel aktiv und Sie kommen ohne Verzicht durch die Adventszeit.

Woche 3: Detox & Erholung

Die dritte Adventswoche ist die Zeit zwischen Feiern, Weihnachtsmarkt und Termindruck. Ihr Körper hat in den letzten Tagen viel geleistet – jetzt braucht er Entlastung von innen.

Ein **Detox-Tag** hilft, den Stoffwechsel zu reinigen, Wassereinlagerungen zu lösen und neue Energie zu gewinnen. Suchen Sie sich wieder einen festen Entlastungstag (z. B. Montag oder Dienstag). An diesem Tag stehen Flüssigkeit, leicht verdauliche Mahlzeiten und bewusste Ruhe im Mittelpunkt.

Ziel: Überschüssige Stoffwechselprodukte loswerden, Verdauung beruhigen, Energie zurückholen.

Tagesanleitung

Morgens: Detox-Wasser & Chia-Pudding mit Beeren

Mittags: Reis-Gemüse-Bowl mit frischen Kräutern

Abends: Ingwer-Kokos-Suppe

Selfcare: Atemübung oder leichte Yoga-Einheit

Trinken Sie mindestens 2,5 Liter Wasser oder Kräutertee. Vermeiden Sie Kaffee, Alkohol und Zucker. Bewegen Sie sich leicht – Spaziergänge oder sanftes Stretching sind ideal.

Einkaufsliste für Woche 3

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 Gurke• 1 Zitrone• 1 Bund frische Minze• Mandelmilch• Beeren (ca. 100g)• 1 Zucchini• 1 Paprika | <ul style="list-style-type: none">• 1 Stück Lauch• 1 Karotte• 1 kleiner Brokkoli• 1 Stück Ingwer• Frische Kräuter• gehackte Nüsse• Kokosmilch | <p>Sonstiges:</p> <ul style="list-style-type: none">• Naturreis• Gemüsebrühe• Salz & Pfeffer• Olivenöl |
|---|---|---|





0 kcal

Rezept 1: **Detox-Wasser**

Zutaten für 1 Portion:

- 1 L stilles Wasser
- ¼ Gurke in Scheiben
- ½ Zitrone in Scheiben
- 5 Blätter Minze

Zubereitung:

Alles in eine Karaffe geben und mind. 30 Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt trinken.

Tipp:

Mit lauwarmem Wasser zubereitet, wirkt es besonders stoffwechselaktivierend.



270 kcal / 8 E / 12 F / 25 KH

Rezept 2: **Chia-Pudding mit Beeren & Nüssen**

Zutaten für 1 Portion:

- 2 EL Chiasamen
- 100 g Beeren
- 150 ml Mandelmilch
- 1 TL gehackte Nüsse

Zubereitung:

Chiasamen mit Mandelmilch verrühren, über Nacht quellen lassen. Morgens mit Beeren und Nüssen toppen.

Tipp:

Ideal, wenn Sie morgens wenig Zeit haben – einfach am Abend vorbereiten.



350 kcal / 9 E / 10 F / 52 KH

Rezept 3: Reis-Gemüse-Bowl

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Naturreis
- 150 g Gemüse (Zucchini, Paprika, Lauch)
- 1 EL frische Kräuter
- 1 TL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Reis in 150 ml Wasser ca. 20 Minuten kochen. Gemüse dünsten, mit Reis mischen, würzen, mit Kräutern bestreuen.

Tipp:

Fügen Sie 1 TL Leinöl hinzu – stärkt Zellmembranen und unterstützt den Entgiftungsprozess.



320 kcal / 7 E / 22 F / 20 KH

Rezept 4: Ingwer-Kokos-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- frischer Ingwer
- 100 g Gemüse (Karotten, Brokkoli)
- Kurkuma
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse klein schneiden, 10 Minuten in Brühe garen. Ingwer und Kokosmilch zugeben, fein pürieren, würzen.

Tipp:

Genießen Sie die Suppe lauwarm – sie beruhigt den Magen & entspannt den ganzen Körper.



Selfcare-Impuls

Nehmen Sie sich 10 Minuten für bewusste Atmung:

Setzen Sie sich aufrecht hin, atmen Sie tief durch die Nase ein und doppelt so lang aus. Das senkt Stresshormone, verbessert die Sauerstoffversorgung und aktiviert die Regeneration.

Optional: Machen Sie diesen Tag zu Ihrem „Leisetag“ – weniger Bildschirmzeit, mehr Ruhe.

Woche 4: Detox & Erholung

Die vierte Adventswoche ist die Zeit des **Endspurts**: Geschenke, Feiern, To-do-Listen. Doch gerade jetzt braucht Ihr Körper nicht mehr Leistung – sondern Ruhe. Ein Entlastungstag in dieser Woche hilft Ihnen, wieder zur inneren **Balance** zu finden, besser zu schlafen und mit stabiler Energie in die Feiertage zu starten. Suchen Sie sich Ihren Tag bewusst aus (z. B. den Donnerstag vor Weihnachten). Nutzen Sie ihn als Gegenpol zum Trubel: leichte Mahlzeiten, weniger Reize, mehr Achtsamkeit.

Ziel: Cortisol senken, Schlafqualität verbessern, Körper und Geist zur Ruhe bringen.

Tagesanleitung

Morgens: Porridge mit Beeren & Zimt **Mittags:**

Linsen-Wurzelgemüse-Suppe **Abends:**

Kräutertee & leichtes Gemüsegericht **Selfcare:**

Abendritual mit Wärme & Dankbarkeit

Trinken Sie tagsüber mindestens 2 Liter Kräutertee oder stilles Wasser. Vermeiden Sie Kaffee, Alkohol, Süßigkeiten – Ihr Körper darf an diesem Tag „durchatmen“. Gehen Sie früh ins Bett und gönnen Sie sich ausreichend Schlaf.

Einkaufsliste für Woche 4

- | | | |
|----------------------|--------------------------|----------------|
| • 1 Karotte | • Rote oder gelbe Linsen | Sonstiges: |
| • 1 kleine Pastinake | • 1 Bund frische Kräuter | • Haferflocken |
| • Hafermilch | • 1 kleine Zucchini | • Gemüsebrühe |
| • Beeren (ca. 100g) | • 1 kleiner Fenchel | • Rapsöl |
| • 1 Stück Sellerie | • Mandelmus | • Zimt |
| • 1 kleiner Brokkoli | | • Olivenöl |





320 kcal / 10 E / 10 F / 45 KH

Rezept 1: Porridge mit Beeren & Zimt

Zutaten für 1 Portion:

- 40 g Haferflocken
- 200 ml Hafermilch
- 100 g gemische Beeren
- 1 TL Mandelmus
- ½ TL Zimt

Zubereitung:

Haferflocken in Hafermilch kurz aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen. Beeren unterheben, mit Zimt würzen und Mandelmus darübergeben.

Tipp:

Zimt stabilisiert den Blutzucker und beugt Heißhunger vor.



370 kcal / 22 E / 8 F / 45 KH

Rezept 2: Linsen-Wurzelgemüse-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- 300 ml Gemüsebrühe
- 70 g rote oder gelbe Linsen
- frische Kräuter
- 150 g Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Pastinake)
- 1 TL Rapsöl Salz, Pfeffer
-

Zubereitung:

Gemüse schälen, würfeln, in Öl kurz anbraten. Brühe angießen, Linsen dazugeben, 20 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.

Tipp:

Diese Suppe wirkt beruhigend auf den Magen und wärmt von innen – perfekt für mittags.



180 kcal / 5 E / 8 F / 20 KH

Rezept 3: **Abendgemüse leicht & warm**

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Brokkoli
- 1 Stück Zucchini
- 1 kleine Karotte
- ggf. Fenchel
- 1 TL Olivenöl
- Salz und frische Kräuter

Zubereitung:

Gemüse dünsten, mit Olivenöl beträufeln und mit Kräutersalz und Petersilie verfeinern.

Tipp:

Essen Sie bewusst langsam, am besten ohne Ablenkung – das senkt Stresshormone und fördert die Verdauung.



Abendritual: **Ruhe für Körper & Geist**

1. Bereiten Sie sich eine Tasse Kräutertee (z. B. Melisse, Lavendel oder Kamille).
2. Legen Sie Ihr Handy 30 Minuten vor dem Schlafengehen beiseite.
3. Schreiben Sie drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind.
4. Gönnen Sie sich ein warmes Fußbad oder eine Wärmflasche.

Diese Routine hilft, Cortisol zu senken und den Schlafhormonspiegel (Melatonin) zu fördern.



Selfcare-Impuls

In dieser Woche geht es nicht um Aktivität, sondern um Erholung.

Stress blockiert die Fettverbrennung und erschöpft die Muskulatur. Erholung dagegen schafft Balance – und genau das ist der Schlüssel für nachhaltige Leichtigkeit.

Nehmen Sie sich bewusst einen Moment der Ruhe im Club:

- eine Einheit **Entspannungstraining** oder **Yoga**,
- oder eine sanfte **Muskeltrainingseinheit mit Gesundheitscoach**, um Haltung & Stoffwechsel zu stabilisieren.

Manchmal ist das Beste, was man tun kann: einfach nichts zu tun – und dabei alles in Balance zu bringen

So nutzen Sie das Programm richtig

Dieses Programm ist kein starres Ernährungsplan, sondern eine **Orientierung für Ihren Körper**. Jede Mahlzeit, jeder Entlastungstag soll Sie **unterstützen** – nicht einschränken.

Wenn Ihnen ein Rezept nicht schmeckt

Kein Problem – tauschen Sie es einfach aus, solange Sie auf folgende Prinzipien achten:

- Bleiben Sie bei der Struktur: morgens leicht, mittags warm, abends eiweißreich & leicht verdaulich.
- Tauschen Sie Lebensmittel in derselben Kategorie:
 - Quark → Skyr, Joghurt oder pflanzliche
 - Eiweißalternativen
 - Gemüse → nach Saison oder Geschmack
 - Beeren → andere Früchte mit wenig Zucker (z. B. Apfel, Birne)Süßen Sie natürlich: mit etwas Honig, Datteln oder Erythrit – aber sehr sparsam.



Eiweiß – der Schlüssel für Ihren Stoffwechsel

Eiweiß ist der wichtigste Baustein Ihres Stoffwechsels. Es hält Muskeln aktiv, stabilisiert den Blutzucker und verhindert Heißhunger – gerade an Entlastungstagen.

So stellen Sie sicher, dass Sie genug Eiweiß essen:

- Fügen Sie eine Eiweißquelle zu jeder Mahlzeit hinzu:
 - Frühstück: Proteinpulver, Skyr, Chia, Nüsse
 - Mittagessen: Quinoa, Linsen, Bohnen oder mageres Fleisch/Fisch
 - Abendessen: Quark, Tofu oder Eier
- Wenn Sie trainieren, erhöhen Sie die Portion leicht (z. B. +10 g Proteinpulver oder +50 g Linsen).
- Ein Richtwert: 1–1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht.

Wenn der Alltag dazwischenkommt

Sie müssen nicht perfekt sein. Wenn ein Entlastungstag einmal nicht klappt:

- verschieben Sie ihn um ein oder zwei Tage,
- oder wiederholen Sie einfach Ihre Lieblingsmahlzeit.

Wichtiger als der exakte Tag ist die **Regelmäßigkeit**.