

WORKBOOK

Kursbuch Zunehmen

FÜR ALLE DIE ZUNEHMEN MÖCHTEN





Herzlich WILLKOMMEN

Vielen Dank für deine Treue und den Erwerb des Workbooks.

Das Workbook ist die perfekte Ergänzung und beste Hilfe um an deinen Zielen im Thema Zunehmen voranzukommen. Es enthält Übungen, Wochenpläne und jede Menge Übersichten. Das Workbook ist in 4 Bereiche unterteilt: Ernährung, Fitness, Analyse und Mindset. Der Schwerpunkt liegt

im Bereich Analyse. Zudem befinden sich am Ende meine 10 Zunehmtipps. Ebenso bietet es Platz für deine Notizen, Gedanken und Ideen. Das Workbook ist eine perfekte Ergänzung zum [eBook](#) „100 kalorienreiche Rezepte zum Zunehmen“.

Ich wünsche dir viel Erfolg beim Durcharbeiten,
liebe Grüße Anne.

KURSÜBERSICHT

Das wirst du lernen

01

ERNÄHRUNG

Besonders beim Zunehmen spielt die Ernährung eine sehr wichtige Rolle. Vorallem solltest du auf kaloreinreiche Lebensmittel achten und deinen eigenen Kalorienbedarf kennen.

02

FITNESS

Auch die Fitness spielt beim Thema Zunehmen eine zentrale Rolle. Ich konnte es früher auch nicht glauben und dachte es sei kontraproduktiv. Nun stehen Krafttraining und Yoga auf meinem Wochenplan.

03

ANALYSE

Übersichten sind wichtig um das Ziel zu fokussieren! In diesem Bereich wirst du dein Gewicht tracken, neue Gewohnheiten etablieren und Fragen zu deiner Selbstwahrnehmung sowie Motivation beantworten.

04

MINDSET

Auch das Mindset sollte positiv sein. Alle Ziele und Vorstellungen brauchen Zeit. Wichtig ist eine gute Strukturierung und ein gesunder Geist. Stay positive!

INHALT

| | | |
|------------------|--------------------------------|----|
| | WILLKOMMEN | 1 |
| | KURSÜBERBLICK | 2 |
| | INHALT | 3 |
| ERNÄHRUNG | 01 ERNÄHRUNG | 4 |
| | WOCHENPLAN | 5 |
| | EINKAUFLISTE | 7 |
| | MEAL PREP | 8 |
| | SNACKIDEEN | 9 |
| | KALORIENREICH | 10 |
| | REZEPTE | 12 |
| FITNESS | 02 FITNESS | 16 |
| | MONATSPLAN | 17 |
| | ÜBUNGEN | 18 |
| | WARUM FITNESS ? | 19 |
| ANALYSE | 03 ANALYSE | 20 |
| | KALORIENBEDARF | 21 |
| | MEIN ZIEL ? | 22 |
| | MEIN WARUM ? | 23 |
| | MOTIVATION | 24 |
| | WAHRNEHMUNG | 25 |
| | GEWICHTSTABELLE | 27 |
| | GEWICHTSKURVE | 28 |
| | HABITTRACKER | 29 |
| | FOODTRACKER | 30 |
| MINDESET | 04 MINDSET | 31 |
| | AFFIRMATIONEN | 32 |
| | VISIONBOARD | 33 |
| | ZIELSETZUNG | 34 |
| | 10 ZUNEHMTIPPS ZUSAMMENGEFASST | 35 |
| | CHALLENGE | 38 |
| | NOTIZEN | 40 |
| | WEITERE SCHRITTE | 41 |



„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Winston Churchill)

01 ERNÄHRUNG

Ernährung ist ein Thema um das es als erstes in diesem Workbook gehen wird. Es ist ein wichtiger Bestandteil in unserem Leben. Die Lebensmittel versorgen deinen Körper mit vielen wichtigen Nährstoffen und Vitaminen, die zur Aufrechterhaltung deiner Gesundheit und Wohlbefinden erforderlich sind. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist somit der Grundpfeiler für dein gesundes Leben. Dieses Kapitel beinhaltet

die Themen Wochenplanerstellung inklusive Einkaufsliste, Meal Prep Ideen, Snackideen, eine Übersicht über kalorienreiche Lebensmittel, meine 3 liebsten kalorienreichen Rezepte mit Rezeptvorlage.

WOCHENPLAN

Na - was gibt es heute zu essen? Damit du dir diese Frage nicht täglich stellen musst, empfehle ich dir ganz gemütlich am Sonntag mit einer Tasse Tee oder Kaffee einen Wochenplan zu erstellen.

Das erleichtert dir nicht nur den Alltag sondern du hast auch alles für eine Woche an Lebensmitteln zu Hause und kannst deine geplanten Gerichte verschieben. Denn wer kennt es nicht - am liebsten kocht man heute ein Gericht wonach einem gerade ist. Und wenn alle Zutaten für alle Rezepte zu Hause sind, dann kannst du da einfach mit den Gerichten variieren.

Ganz schlimm fand ich es immer so lange zu überlegen was ich kochen kann. Daraufhin habe ich mir Karteikarten mit allen Lieblingsgerichten der Familie angelegt und kann entweder dort nachschauen oder es werden Karteikarten gezogen wie Lose. Das reduzierte bei mir enorm den Stress.

Wenn also alle Gerichte für die Woche stehen, übertrage ich die jeweiligen Zutaten in die Einkaufsliste. Mit einer strukturierten Einkaufsliste ist auch das Einkaufen ein Kinderspiel.

Wir kennen alle die Situation wenn der große Hunger kommt und man sich ganz schnell einen Schokoriegel in den Mund schiebt, aber satt und vor allem gesund und kalorienreich ernährt ist das noch lange nicht. Ich habe bei den Rezepten vor allem darauf geachtet, dass ich kalorienreiche Rezepte ab 500 kcal verwende, um so effektiv mehr Pfunde auf die Rippen zu bekommen.

Leckere kalorienreiche Rezepte gibt es in meinem [eBook](#) „100 kalorienreiche Rezepte zum Zunehmen“. Dieses ist in 10 Kategorien aufgeteilt: Frühstück, Shakes, Snacks, Ofengerichte, Reis, Pasta, Kartoffeln, Salate, Suppen und Desserts.

WOCHENPLAN

| | FRÜHSTÜCK | MITTAGESSEN | ABENDESSEN | SNACKS |
|------------|-----------|-------------|------------|--------|
| MONTAG | | | | |
| DIENSTAG | | | | |
| MITTWOCH | | | | |
| DONNERSTAG | | | | |
| FREITAG | | | | |
| SAMSTAG | | | | |
| SONNTAG | | | | |

Tipp: Druck dir diese Seite aus und laminiere sie ggf. ein, um sie mehrmals verwenden zu können!

EINKAUFSLISTE

OBST & GEMÜSE

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Äpfel | <input type="checkbox"/> Salat |
| <input type="checkbox"/> Bananen | <input type="checkbox"/> Tomaten |
| <input type="checkbox"/> Birnen | <input type="checkbox"/> Gurke |
| <input type="checkbox"/> Trauben | <input type="checkbox"/> Paprika |
| <input type="checkbox"/> Erdbeeren | <input type="checkbox"/> Karotten |
| <input type="checkbox"/> Mandarinen | <input type="checkbox"/> Kartoffeln |
| <input type="checkbox"/> Kirschen | <input type="checkbox"/> Zwiebeln |
| <input type="checkbox"/> Pfirsiche | <input type="checkbox"/> Pilze |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

BACKWAREN

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Brot | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Brötchen | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Toast | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Kuchen | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Kekse | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Müsli | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Cornflakes | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

TIEFKÜHLPRODUKTE

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kroketten | <input type="checkbox"/> Fleisch |
| <input type="checkbox"/> Pommes | <input type="checkbox"/> Pizza |
| <input type="checkbox"/> Gemüse | <input type="checkbox"/> Fisch |
| <input type="checkbox"/> Früchte | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Kuchen | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Eis | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

KÜHLFACH

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Milch | <input type="checkbox"/> Wurst |
| <input type="checkbox"/> Joghurt | <input type="checkbox"/> Salami |
| <input type="checkbox"/> Quark | <input type="checkbox"/> Hack |
| <input type="checkbox"/> Sahne | <input type="checkbox"/> Pute |
| <input type="checkbox"/> Margarine | <input type="checkbox"/> Schwein |
| <input type="checkbox"/> Käse | <input type="checkbox"/> Rind |
| <input type="checkbox"/> Butter | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Schmand | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

GETRÄNKE

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Wasser | <input type="checkbox"/> Bier |
| <input type="checkbox"/> Tee | <input type="checkbox"/> Wein |
| <input type="checkbox"/> Säfte | <input type="checkbox"/> Sekt |
| <input type="checkbox"/> Limonade | <input type="checkbox"/> Alkohol |
| <input type="checkbox"/> Schorle | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Kakao | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Kaffee | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

BASICS

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Reis | <input type="checkbox"/> Ketchup |
| <input type="checkbox"/> Nudeln | <input type="checkbox"/> Mayonaise |
| <input type="checkbox"/> Mehl | <input type="checkbox"/> Konserven |
| <input type="checkbox"/> Gewürze | <input type="checkbox"/> Linsen |
| <input type="checkbox"/> Öl | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Essig | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Eier | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Zucker | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Salz | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Honig | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Nüsse | <input type="checkbox"/> _____ |

HAUSHALTSWAREN

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Zewa | <input type="checkbox"/> Badreiniger |
| <input type="checkbox"/> Alufolie | <input type="checkbox"/> Glasreiniger |
| <input type="checkbox"/> Backpapier | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Frischhalte- folie | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Spülmittel | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Zip Beutel | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Seife | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

HYGIENE

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> WC Papier | <input type="checkbox"/> Zahnbürste |
| <input type="checkbox"/> Waschmittel | <input type="checkbox"/> Zahnpasta |
| <input type="checkbox"/> Shampoo | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Duschgel | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Creme | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Taschentü- cher | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

SONSTIGES

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Schokolade | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Chips | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Marmelade | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Tipp: Druck dir diese Seite aus und laminiere sie ggf. ein, um sie mehrmals verwenden zu können!

MEAL PREP

Meal Prep? Sicherlich kein neues Wort für dich! Für mich gibt es 2 Definitionen:

1. Einmal pro Woche für alle Gerichte in die Küche stellen und alles vorkochen und ggf. einfrieren.

Oder:

2. Jeden Tag kochen und eine doppelte oder gleich dreifache Menge kochen und bereits in Portionen einfrieren.

Ziel ist es Zeit zu sparen und ein Backup von Gerichten da zu haben, falls mal keine Zeit zum Kochen da ist.

Meine liebsten Rezepte für das Meal Prep:

- Frühstücksmuffins / Muffins allgemein
- Linsenbolognese / Bolognese
- Energyballs
- Gemüsecurry
- Suppen
- Ofengemüse

Deine Meal Prep Gerichte:

A large empty grid for writing down meal prep recipes. The grid consists of 20 columns and 15 rows of small dots, enclosed in a light green border.

SNACKIDEEN

Ganz oft denke ich mir - jetzt einen Snack! Ich greife dann wenn es schnell gehen muss gerne auf folgendes zurück:

- diverse Nusssorten, am liebsten Studentenfutter
- Bananen
- selbstgemachte Energyballs (siehe Rezept S.12)
- Müsliriegel
- selbstgemachte Shakes (siehe Rezept S. 14)
- Smoothies aus dem Kühlregal
- Sandwiches
- Reiswaffeln
- Obst mit Nussmus
- Datteln oder andere Trockenfrüchte
- Gemüsesticks mit Hummus
- Quark mit Banane
- Wraps
- Blätterteigstangen
- Chiapudding mit Beeren

Deine Lieblingssnacks:

A large empty grid for writing favorite snacks. The grid consists of 20 columns and 15 rows of small dots, forming a light blue dotted pattern within a thin blue border.

KALORIENREICH

Die Tabelle liefert eine Übersicht über 9 Kategorien mit jeweils 10 kalorienreichen Lebensmittel. Kalorienzahlen kann am Anfang hilfreich sein, um ein Gefühl für die verschiedenen Lebensmittel zu bekommen. Die Kalorienangaben beziehen sich auf 100 g!

| OBST | | GEMÜSE | | MILCHPRODUKTE | |
|-------------|----------|-----------------|---------|-----------------|----------|
| Dattel | 297 kcal | Kartoffel | 86 kcal | Cheddar Käse | 403 kcal |
| Avocado | 160 kcal | Erbsen | 82 kcal | Emmentaler Käse | 396 kcal |
| Feige | 107 kcal | Süßkartoffel | 76 kcal | Gouda Käse | 364 kcal |
| Maracuja | 96 kcal | Mais | 71 kcal | Edamer Käse | 354 kcal |
| Banane | 93 kcal | Hokkaido Kürbis | 63 kcal | Crème fraîche | 295 kcal |
| Granatapfel | 74 kcal | Grünkohl | 49 kcal | Schmand | 240 kcal |
| Trauben | 70 kcal | Artischocke | 47 kcal | Sahne | 204 kcal |
| Mango | 62 kcal | Paprika (rot) | 43 kcal | Kokosmilch | 185 kcal |

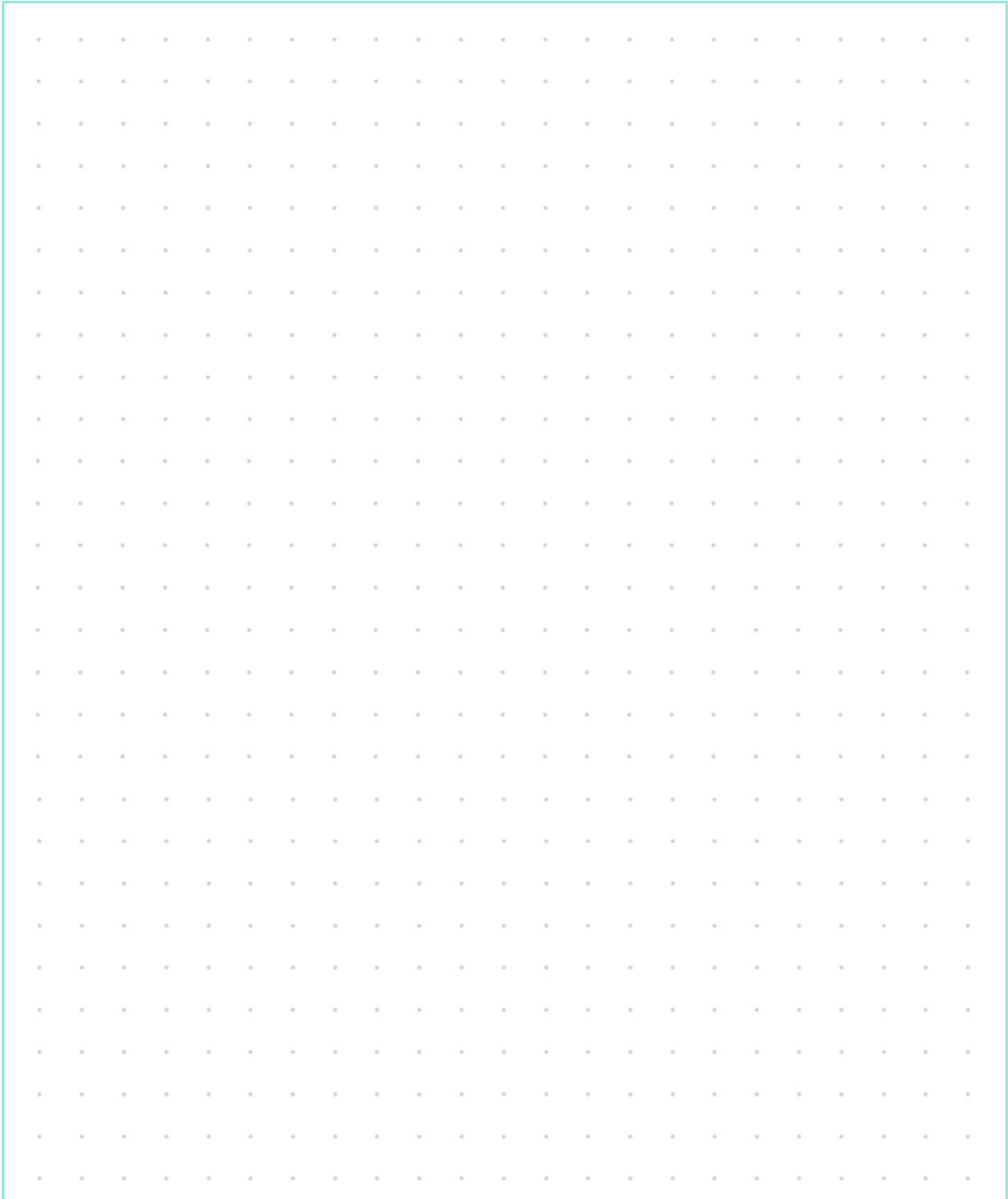
| FLEISCH & ERSATZ | | HÜLSENFRÜCHTE | | GETREIDEPRODUKTE | |
|-------------------|----------|-----------------|----------|------------------|----------|
| Speck | 645 kcal | Sojabohnen | 340 kcal | Couscous | 376 kcal |
| Salami | 361 kcal | Belugalinsen | 321 kcal | Haferflocken | 372 kcal |
| Ente | 310 kcal | Rote Linsen | 316 kcal | Hirse | 362 kcal |
| Wiener Würstchen | 260 kcal | Linzen, gekocht | 130 kcal | Quinoa | 354 kcal |
| Bratwurst | 240 kcal | Kichererbsen | 88 kcal | Reis | 352 kcal |
| Rinderhack | 200 kcal | Erbsen | 85 kcal | Weizenmehl | 348 kcal |
| Schinken | 190 kcal | Kidneybohnen | 74 kcal | Bulgur | 342 kcal |
| Tofu (geräuchert) | 165 kcal | Okraschoten | 29 kcal | Vollkornmehl | 326 kcal |

| GETRÄNKE | | SÜSSIGKEITEN | | BACKWAREN | |
|-----------------|---------|------------------|----------|--------------------|----------|
| Eiskaffee | 70 kcal | Studentenfutter | 575 kcal | Zwieback | 401 kcal |
| Kirschsafft | 55 kcal | Nutella | 539 kcal | Salzstangen | 393 kcal |
| Ananassaft | 50 kcal | Gebrannte Mandel | 503 kcal | Blätterteig | 372 kcal |
| Apfelsaft | 48 kcal | Balisto | 499 kcal | Knäckebrot | 334 kcal |
| Capuccino | 47 kcal | M&M's | 484 kcal | Weizenbrötchen | 262 kcal |
| Latte Macchiato | 47 kcal | Spekulatius | 484 kcal | Toastbrot | 258 kcal |
| Orangensaft | 42 kcal | Haferkekse | 415 kcal | Roggenvollkornbrot | 210 kcal |
| Coca Cola | 42 kcal | Vollkornkekse | 411 kcal | Pumpernickel | 199 kcal |

Quelle: <https://www.fitforfun.de/abnehmen/kalorientabelle-fuer-lebensmittel-307736.html>

KALORIENREICH

Deine liebsten kalorienreichen Lebensmittel:

A large rectangular area filled with a grid of small, light purple dots, intended for writing the names of favorite high-calorie foods.

REZEPTE



NAME

Energy Balls

PORTIONEN

15 Stück

ZEIT

10 Minuten

ZUTATEN

50 g Datteln
30 g Mandeln
30 g Walnüsse
15 g Kakaonibs

NÄHRWERTE

Energie: 618,9 kcal
Kohlehydrate: 40,8 g
Proteine: 13,7 g
Fett: 42,5 g

ZUBEREITUNG

1. Die Datteln entsteinen.
2. Die Mandeln und Walnüsse in einem Mixer geben oder mit einem Pürierstab pürieren.
3. Die Datteln und Kakaonibs dazugeben und mixen.
4. Die Masse zu 15 Kugeln formen.
5. Anschließend wälze ich die Kugeln in Erdmandeln, Krokant, Kokosraspel und Sesam.

Du kannst die Energy Balls auch einfrieren und sie eignen sich damit super als Meal Prep Snack.

REZEPTE



NAME

Erdnussbutter-Bananen-Toast

PORTIONEN

1 Portion

ZEIT

5 Minuten

ZUTATEN

2 Scheiben Vollkorntoast
5 EL Erdnussbutter
1 Banane

NÄHRWERTE

Energie: 554,8 kcal
Kohlehydrate: 56,0 g
Proteine: 17,6 g
Fett: 27,2 g

ZUBEREITUNG

1. Die 2 Scheiben Vollkorntoast im Toaster goldbraun toasten.
2. Anschließend mit Erdnussbutter bestreichen.
3. Die Bananen in Scheiben schneiden und damit belegen.
4. Als Topping verwende ich Kakaonibs.

Wenn du es süßer haben möchtest, kannst du auch einen Schokoladenaufstrich verwenden.

REZEPTE



NAME

Power Shake

PORTIONEN

1 Portion

ZEIT

5 Minuten

ZUTATEN

| | |
|--------|---------------|
| 2 | Bananen |
| 25 g | Haferflocken |
| 500 ml | Milch |
| 10 g | Kakaonibs |
| 2 EL | Erdnussbutter |

NÄHRWERTE

| | |
|---------------|------------|
| Energie: | 601,2 kcal |
| Kohlehydrate: | 84,7 g |
| Proteine: | 12,7 g |
| Fett: | 21,7 g |

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und für ca. 2 Minuten verrühren.
2. Die Menge in eine Flasche geben.

Perfekt für unterwegs!

Du kannst auch eingefrorene Bananen verwenden. Diese kannst du einfrieren, wenn sich bereits erste braune Punkte auf der Schale abzeichnen. Dann sind sie besonders süß und reif.

Anstelle von Kakaonibs kann auch andere Schokolade in Rohkostqualität genommen werden.

REZEPTE



NAME

PORTIONEN

ZEIT

ZUTATEN

NÄHRWERTE

ZUBEREITUNG

„Sorge gut für deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“ (Jim Rohn)



02 FITNESS

In diesem Kapitel geht es um die Fitness. Mit gezielter Gymnastik, Hanteltraining oder Krafttraining an Geräten, kannst du deine Muskelmasse steigern. Es ist ja bekannt, dass man durch Krafttraining an Muskulatur zunimmt. Von daher gibt es in diesem Kapitel Platz für deine Lieblingsübungen sowie einen Monatsplan, wo du die Übungen nach Wochen aufgeteilt eintragen kannst.

Zusätzlich beschäftigst du dich mit der Frage „Warum Fitness?“

Nimm dir für deine Übungen 2-3 mal die Woche für mindestens 20-30 Minuten Zeit.

Nach der Fitnessseinheit kannst du dann noch einen selbstgemachten kalorienreichen Shake trinken.

Tipp: Kauf dir schöne Sportkleidung - das motiviert! :)

MONATSPLAN

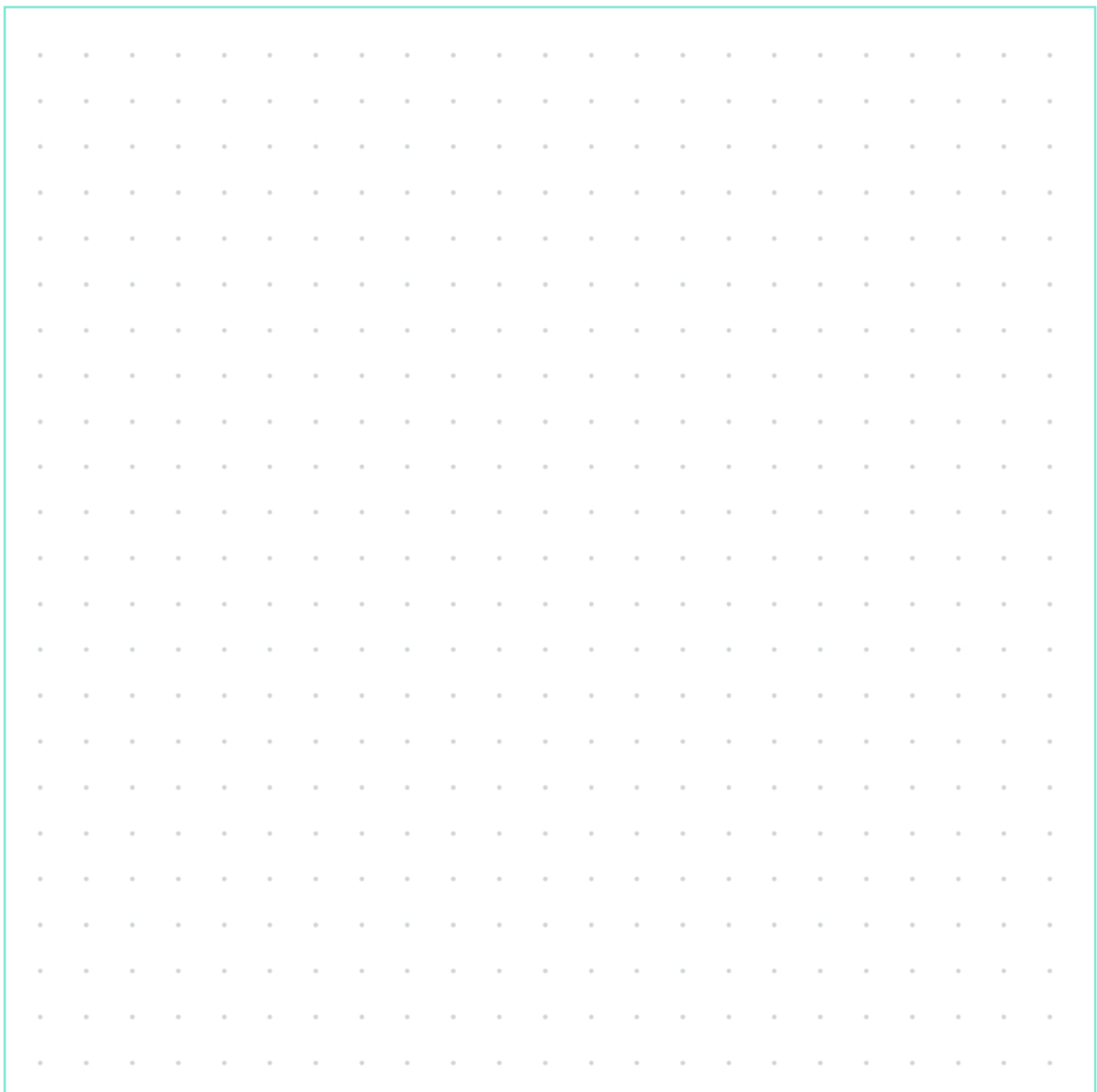
| | WOCHE 1 | WOCHE 2 | WOCHE 3 | WOCHE 4 |
|------------|---------|---------|---------|---------|
| SONNTAG | | | | |
| SAMSTAG | | | | |
| FREITAG | | | | |
| DONNERSTAG | | | | |
| MITTWOCH | | | | |
| DIENSTAG | | | | |
| MONTAG | | | | |

Tipp: Druck dir diese Seite aus und laminiere sie ggf. ein, um sie mehrmals verwenden zu können!

ÜBUNGEN

Beim Zunehmen eignen sich vor allem Workouts mit dem eigenen Gewicht bzw. allgemein Krafttraining. Du kannst die Übungen auch nach Kategorien aufteilen, wie z.B. Rücken, Schultern & Nacken und Beine. Die Übungen kannst du dann in deinen Monatsplan verteilen.

Deine Lieblingsübungen:

A large rectangular area filled with a grid of small, light purple dots, intended for writing down favorite exercises.


WARUM FITNESS?

Es ist ja bekannt, dass man durch Krafttraining an Muskulatur zunimmt. Somit nimmst du automatisch an Gewicht zu und tust gleichzeitig etwas für deine Fitness. Ich dachte bisher auch es sei ein Trugschluss. Doch Fitness bzw. Krafttraining helfen beim Zunehmen.

Laufen, Joggen und Ausdauersport im Allgemeinen sind dagegen sehr kontraproduktiv beim Zunehmen. Lange Trainingseinheiten sind ebenfalls kontraproduktiv. Dabei reichen Trainingseinheiten von 40 bis 60 Minuten vollkommen aus. Besonders ideal ist ein kurzes und intensives HIT-Workout.

Vergiss an deinem Workout-Tag nicht die durch den Sport verbrannten Kalorien zusätzlich zu essen, ansonsten wirst du abnehmen.

Dein Warum:

A large rectangular area containing a grid of small, light purple dots, intended for the user to write their reasons for wanting to gain weight.

„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“ (Laotse)



03 ANALYSE

In diesem Kapitel geht es um die Analyse. Zuerst ermittelst du deinen aktuellen Kalorienbedarf, welcher als Grundlage für die ersten beiden Kapitel dient. Wenn du die Kalorienanzahl ermittelt hast, legst du 200-500 kcal drauf. So hast du deine tägliche Kalorienanzahl.

Danach widmest du dich den Fragen nach „Mein Ziel?“ und „Mein Warum?“ und wie du dich motivieren kannst. Hier ist viel Platz für

deine Gedanken. Weiter geht es mit deiner Körperwahrnehmung. Auch das Thema Gewichtskontrolle durch eine Gewichtstabelle und eine Gewichtskurve wird in diesem Kapitel aufgegriffen.

Ein Habitracker, um deine Gewohnheiten zu überprüfen sowie ein Foodtracker zum Eintragen deiner täglichen Lebensmittel dienen als Werkzeuge zum Zunehmen.

KALORIENBEDARF

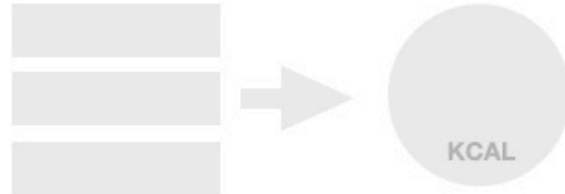
GRUNDUMSATZBERECHNUNG FÜR FRAUEN:

655,1

+ (9,6 x KÖRPERGEWICHT IN KG)

+ (1,8 x KÖRPERGRÖSSE IN CM)

– (4,7 x ALTER IN JAHREN)



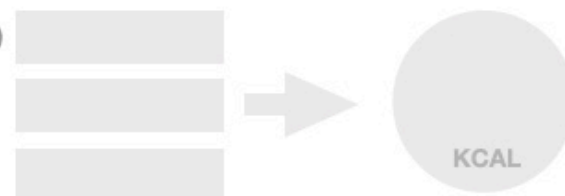
GRUNDUMSATZBERECHNUNG FÜR MÄNNER:

66,47

+ (13,7 x KÖRPERGEWICHT IN KG)

+ (5,0 x KÖRPERGRÖSSE IN CM)

– (6,8 x ALTER IN JAHREN)



FAKTOR:

| AKTIVITÄT | FAKTOR |
|---|---------|
| SCHLAFEN | 0,95 |
| AUSSCHLIESSLICH SITZEND/LIEGEND | 1,2 |
| VORWIEGEND SITZENDE TÄTIGKEIT | 1,4-1,5 |
| ÜBERWIEGEND SITZENDE TÄTIGKEIT, DAZWISCHEN AUCH STEHEND | 1,6-1,7 |
| HAUPTSÄCHLICH STEHENDE UND GEHENDE AKTIVITÄTEN | 1,8-1,9 |
| KÖRPERLICH ANSTRENGENDE ARBEITEN | 2,0-2,4 |

KALORIENBEDARF:

$$\text{GRUNDUMSATZ} \times \text{FAKTOR} = \text{KCAL}$$

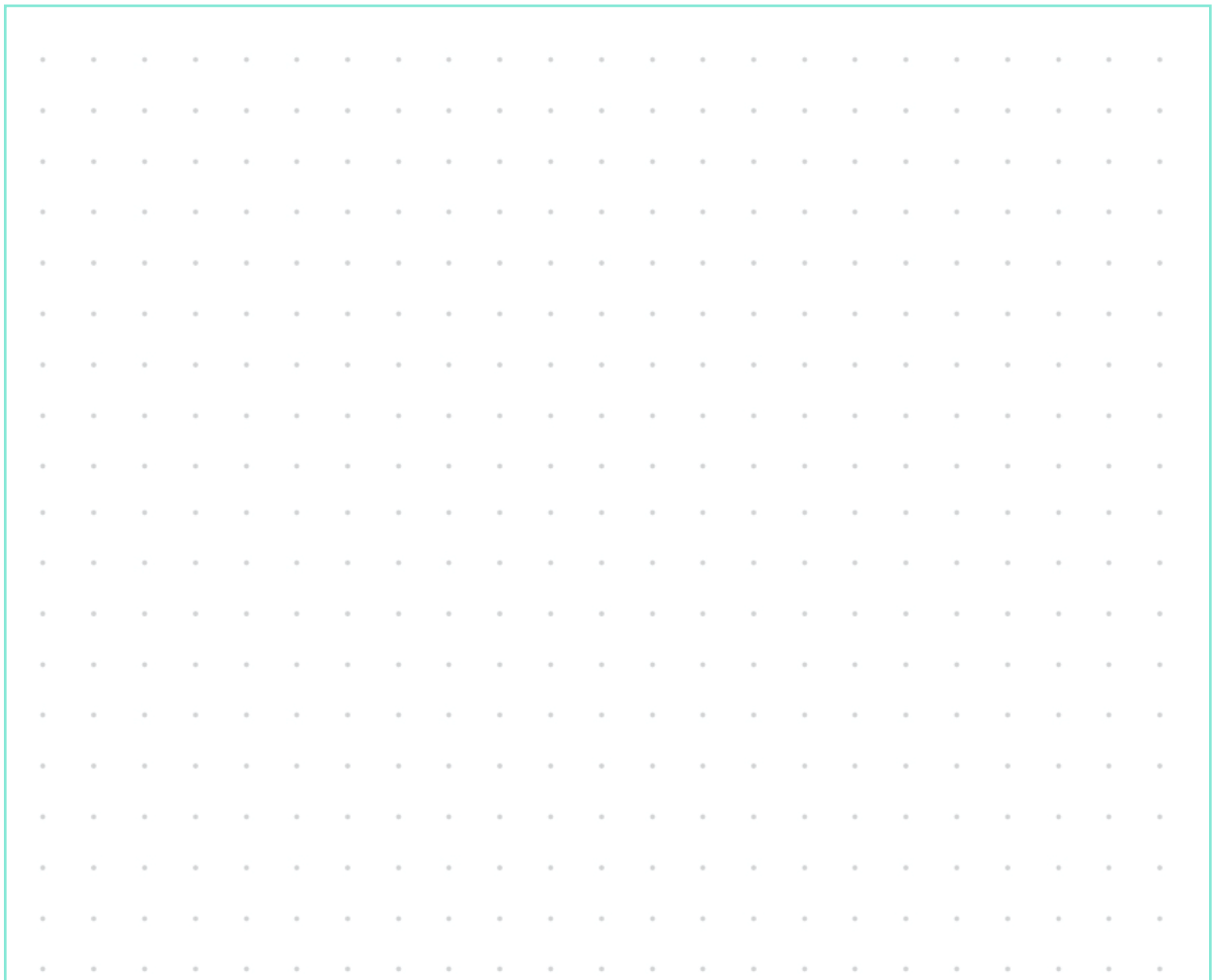
Auf dein Endergebnis legst du dann 200-500 kcal um zuzunehmen!

MEIN ZIEL?

Was ist dein Ziel? Ist es realistisch? Wenn du dir darüber Gedanken gemacht hast, kannst du dir überlegen bis WANN du dieses Ziel erreicht haben möchtest.

Als Beispiel: Ich wiege am 01.01.2022 50 kg und habe als Ziel 55 kg. Dann überlege ich wieviel ich pro Monat zunehmen möchte. Ich entscheide mich für 1 kg pro Monat. Das bedeutet, ich brauche bis Juni 2022 (5 Monate) bis ich mein Ziel erreicht habe. Nun kannst du dir das Monatsziel wieder runterbrechen auf Wochenziele. Schon sieht die Zahl nicht mehr so riesig aus und motiviert weiter zu machen.

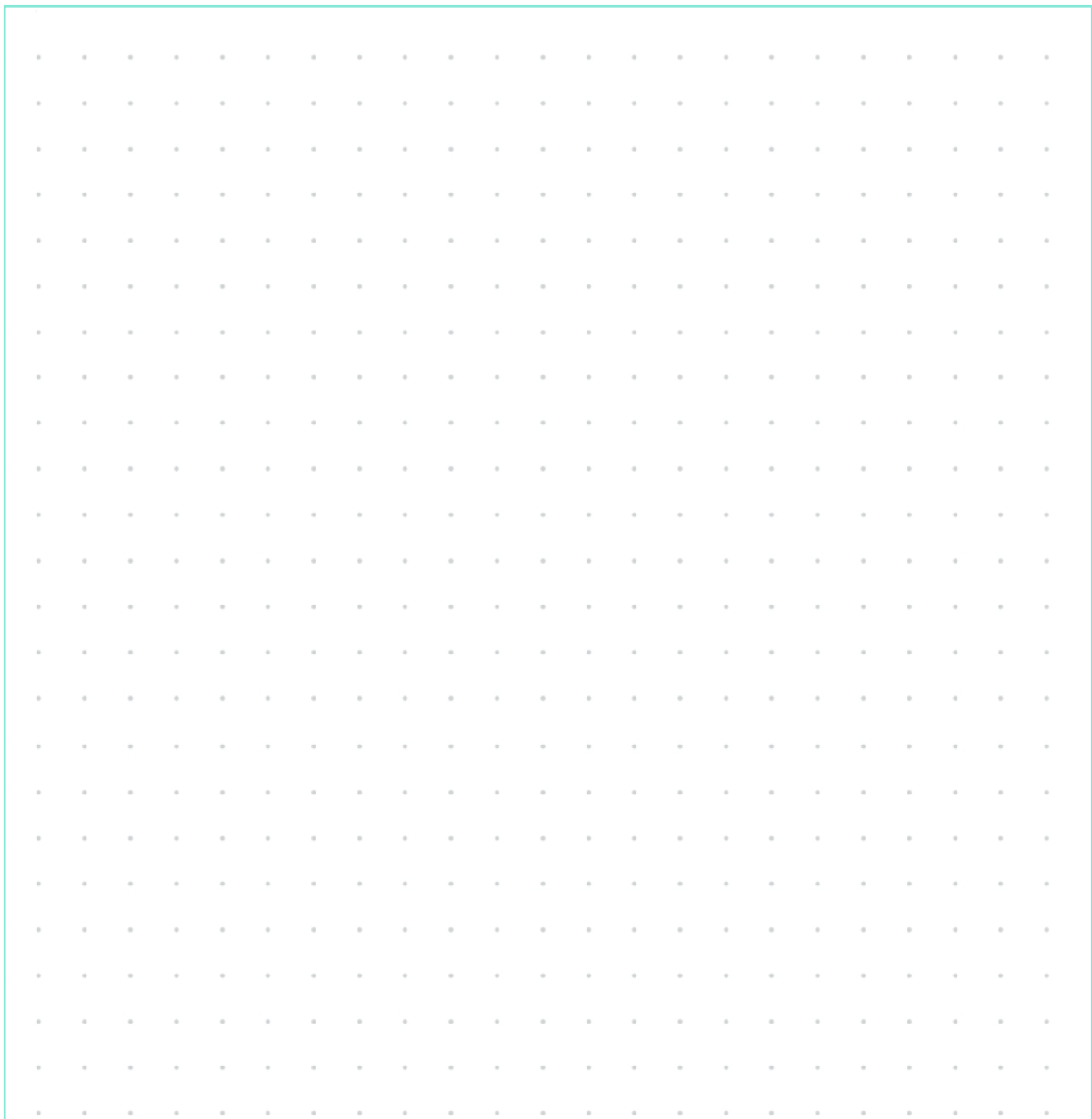
Dein Ziel:

A large rectangular area filled with a grid of small, light gray dots, intended for the user to write their goal and plan.

MEIN WARUM?

Warum möchtest du zunehmen? Ist es eher dein Umfeld, dass auf dich einredet, dass du zunehmen musst, deine Gesundheit oder ist es dein Selbstbild? Horche mal in dich hinein, warum du zunehmen möchtest. Nur wenn es dein eigener Wille ist, dann kannst du dich dazu motivieren.

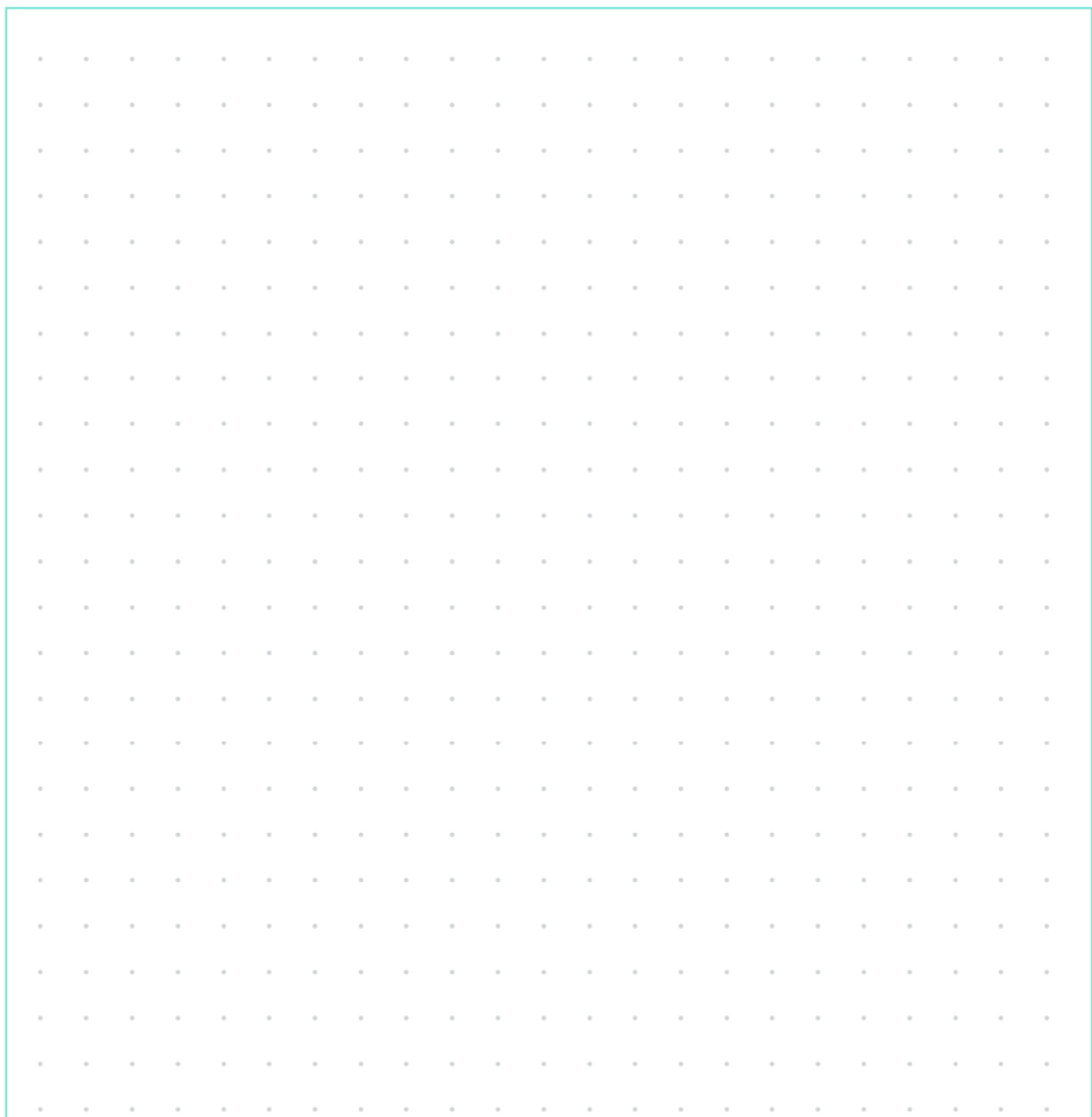
Dein Warum:



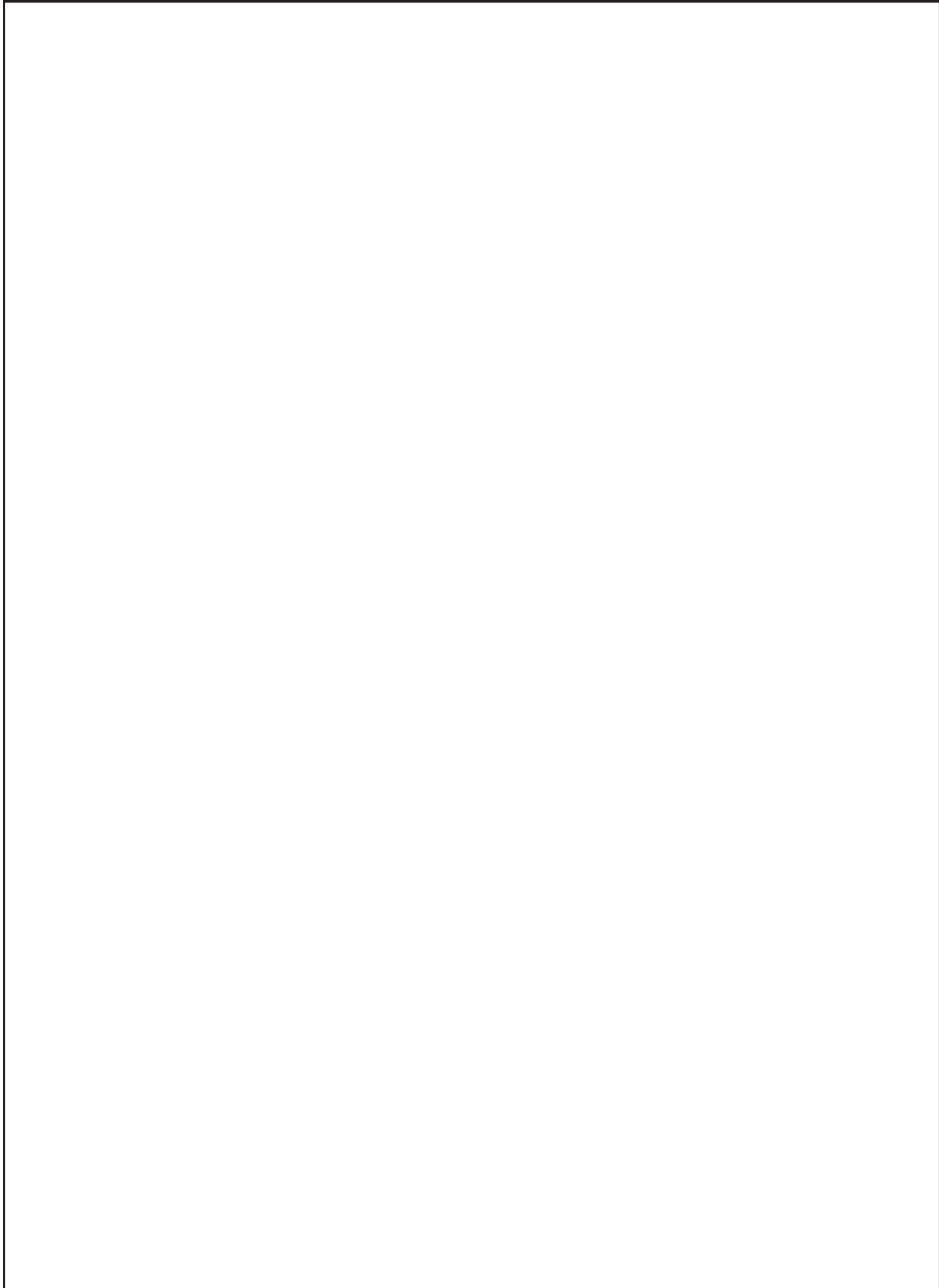
MOTIVATION

Was ist deine Motivation oder dein Motivator? Du kannst zum Beispiel ein Foto von deiner Traumfigur an den Spiegel oder Kühlschrank hängen oder als Handy-Bildschirmhintergrund. Wähle einen Ort, wo du oft daran erinnert wirst.

Deine Motivation:

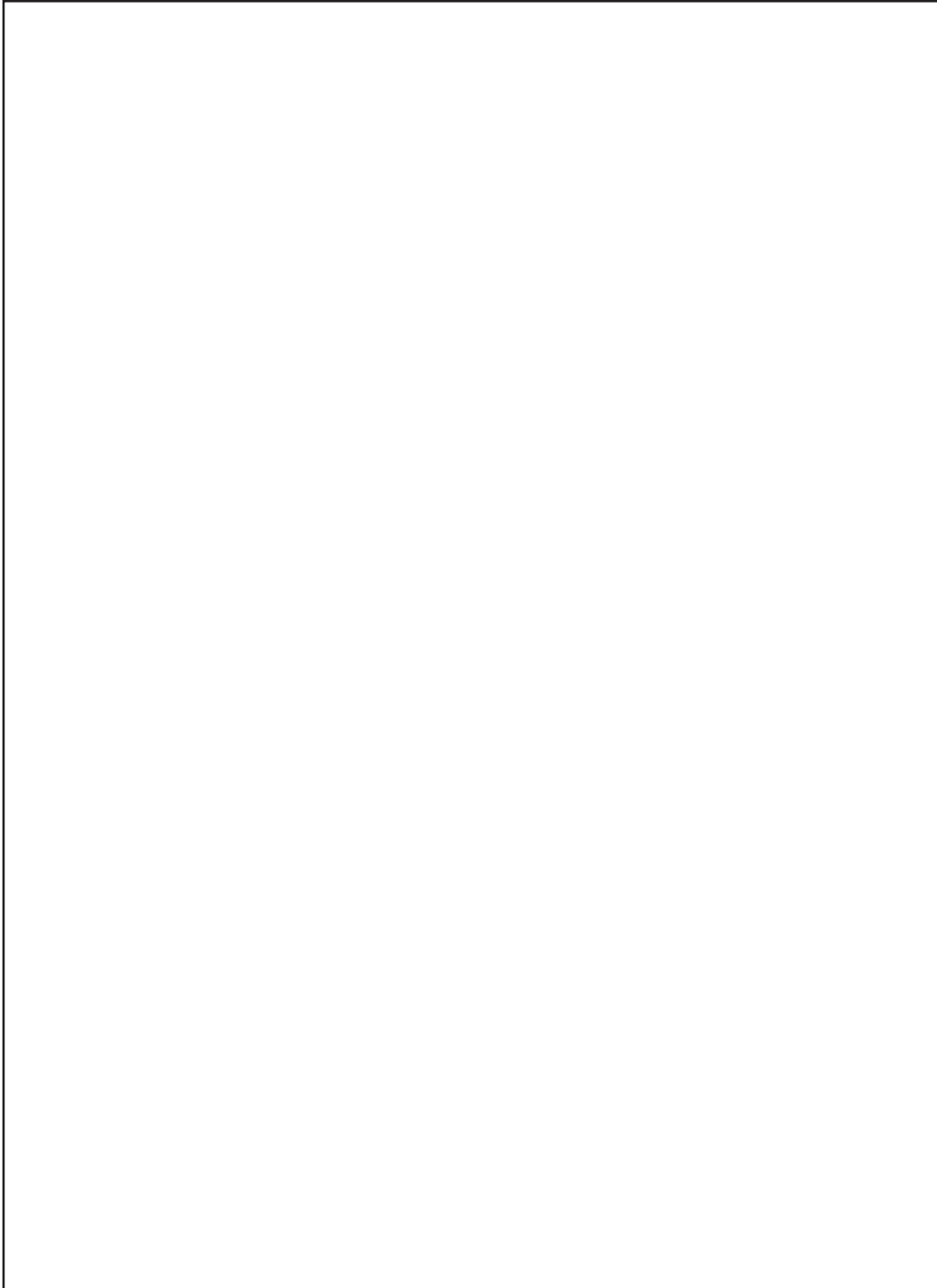
A large rectangular grid of small dots, intended for writing a response to the question above. The grid consists of 20 columns and 25 rows of dots, providing a structured space for text.

WAHRNEHMUNG



Zeichne dich selbst!

WAHRNEHMUNG



Schieß ein Ganzkörperfoto und klebe es auf!

GEWICHTSTABELLE

Trage hier dein Gewicht ein! Ich wiege mich zum Beispiel jeden Sonntag mit den gleichen Bedingungen und trage den Wert in die Tabelle und in die Gewichtskurve auf der nächsten Seite ein.

| WOCHE | GEWICHT |
|-------|---------|
| 01 | |
| 02 | |
| 03 | |
| 04 | |
| 05 | |
| 06 | |
| 07 | |
| 08 | |
| 09 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |

| WOCHE | GEWICHT |
|-------|---------|
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |
| 31 | |
| 32 | |
| 33 | |
| 34 | |
| 35 | |
| 36 | |
| 37 | |
| 38 | |
| 39 | |
| 40 | |
| 41 | |
| 42 | |
| 43 | |
| 44 | |
| 45 | |
| 46 | |
| 47 | |
| 48 | |
| 49 | |
| 50 | |
| 51 | |
| 52 | |
| 53 | |

GEWICHTSKURVE





04 MINDSET

In diesem Kapitel geht es um dein Mindset.

Du beschäftigst dich mit dem Thema Affirmationen und wie deine negativen Glaubenssätze in positive umwandelst.

Du erstellst unter Anleitung ein Visionboard zum Thema Zunehmen und beschäftigst dich noch einmal intensiver mit deiner Zielsetzung.

Ebenfalls geht es um meine 10 Zunehm-Tipps, welche ich dir ausführlich beschreibe.

Zum Schluss zeige ich dir 2 Beispiele für Challenges: eine 28-Tage-Zunehmchallenge und eine für 31 Tage. Daraus kannst du dir mit Hilfe einer Vorlage eine eigene Zunehm-Challenge kreieren.

AFFIRMATIONEN

Wir alle haben Glaubenssätze. Mit dieser Übung probieren wir unsere negativen Glaubenssätze in positive umzuformulieren.

Beispiele an Glaubenssätzen mit Umformulierung:

„Egal was ich esse, ich nehme eh nicht zu.“ ➔ „Ich bin bereit, jetzt zu zunehmen.“

„Ich bin zu dünn.“ ➔ „Ich bin stolz auf die Person, die ich bin.“

„Ich habe keinen Hunger.“ ➔ „Ich esse nur was mein Körper braucht und ich gerne mag.“

„Ich muss zunehmen um geliebt zu werden.“ ➔ „Ich gestatte mir, mein Wunschgewicht zu haben.“

Du kannst ja mal schauen wo du dich in diesen Glaubenssätzen wiederfindest. Notiere dir am besten deine positiven Affirmationen auf Postits und hänge sie an den Spiegel oder Orte wo du oft lang gehst, um sie zu sehen und zu verinnerlichen.

Deine Glaubenssätze:

A large rectangular grid of small dots, intended for writing affirmations. The grid consists of 20 columns and 15 rows of dots, enclosed in a thin teal border.

VISIONBOARD

Das Visionboard zeigt deine Ziele und Visionen im Bereich ZUNEHMEN. Wichtig bei einem Visionboard finde ich den Fokus auf Konkretes.

Also z.B.:

- Was ist mein Wunschgewicht?
- Wieviel kcal benötige ich täglich?
- Warum möchte ich zunehmen?
- Wie kann ich es schaffen?
- Meine Motivation?

Dazu überlege ich mir die Antworten und suche im Internet nach ansprechenden Bildern und füge sie in ein Dokument ein und drucke es aus und hänge es dort auf, wo ich es oft anschauen kann. Du kannst es natürlich auch zeichnen.

Hier ist mein Visionboard für das Jahr 2022 zum Thema Zunehmen!

Nun bist du dran!
Nimm dir ein Blatt Papier oder öffne ein Dokument und lasse deiner Kreativität freien lauf.



10 ZUNEHMTIPPS

zusammengefasst

01

KALORIENBEDARF ERMITTELN

Viele wissen nicht, wie viele Kalorien sie am Tag zu sich nehmen sollten, damit sie zunehmen. Denn einen Kalorienbedarf für ALLE gibt es nicht. Dieser muss individuell ermittelt werden, da er von verschiedenen Faktoren abhängt. Zum Beispiel vom: Geschlecht, Alter und Größe. Weiterhin spielen Faktoren wie regelmäßige Bewegung, Sport und der Beruf eine Rolle. Schließlich benötigt ein Bauarbeiter deutlich mehr Kalorien als ein Angestellter im Büro. Auf Seite 21 findest du einen Kalorienbedarfsrechner. Das Ergebnis zeigt dir die Kalorienanzahl, die du täglich zuführen musst, um das aktuelle Gewicht zu halten. Je mehr Kalorien du also auf deinen Kalorienbedarf draufpackst, desto schneller geht das Zunehmen.

02

ÜBERSICHTEN

Wenn du Übersichten und Habitracker kontinuierlich führst, kannst du maximale Erfolge erzielen. In diesem Workbook gibt es einige Übersichten, um Gewohnheiten und Gewicht im Auge zu behalten. Ich persönlich favorisiere den Habitracker, den Wochenplan und die Gewichtsdocumentation.

03

300-500 KCAL ZUSÄTZLICH

Im Tipp 1 habe ich bereits erwähnt, wie wichtig es ist, seinen individuellen Kalorienbedarf zu ermitteln. Hast du dein Ergebnis ausgerechnet, fügst du nun pro Tag mindestens 300-500 Kalorien oben drauf. Wenn du Wasser oder Tee am Tag trinkst, kannst du 1l Saft über den Tag verteilt trinken. Das fällt den meisten Bekannten nicht allzu schwer. Des Weiteren können Nüsse in die Ernährung eingebaut werden:

- 20 Walnüsse
- 25 Pekanüsse oder
- 15 Paranüsse entsprechen 500 Kalorien.

100 kalorienreiche Rezepte ab 500 kcal findest du in meinem [eBook](#).

10 ZUNEHMTIPPS

zusammengefasst

04

WIEVIEL KG ZUNEHMEN?

Bestimme am Anfang dein Wunschgewicht und errechne die Differenz zu deinem jetzigen Gewichtsstand. Mit dieser Angabe kannst du nun einen Masterplan schmieden. Setze dir dafür eine wöchentliche Kilogrammzahl, die du denkst schaffen zu können. Als Beispiel nehme ich 0,25 kg pro Woche. Das wären im Monat 1 kg. Wenn du also insgesamt 5 kg zunehmen möchtest, dann weißt du, dass du knapp 5 Monate brauchen wirst, wenn du jede Woche 0,25 kg mehr auf die Waage bringst. Du kannst natürlich auch deine wöchentliche Kilogrammzahl variieren.

05

KALORIEN TRACKEN

Als ich mit dem Zunehmen angefangen habe, wog ich meine Gerichte ab und habe diese Daten mit einer App aufgezeichnet. Dafür nutzte ich die App YAZIO. So konnte ich ein Gefühl dafür bekommen, welche Mahlzeit am Tag am kalorienreichsten war, ob ich alle Vitamine und Nährstoffe zugeführt hatte und ich konnte analysieren, ob ich mein Tagesziel erreicht habe. Das Aufzeichnen der Mahlzeiten und das Führen eines Ernährungstagebuches haben mir am Anfang sehr geholfen, die einzelnen Lebensmittel und ihre Kalorienanzahl kennenzulernen. Natürlich ist es zuerst etwas umständlich, alle Mahlzeiten einzutragen und diese zu wiegen oder ggf. abzuschätzen. Nach einiger Zeit bekommst du dafür allerdings ein gutes Gefühl.

06

WÖCHENTLICH WIEGEN

Sich jeden Tag zu wiegen kann sehr deprimierend sein. Das Gewicht ändert sich auch nicht von einem Tag auf den anderen. Ich habe mir zum Ritual gemacht, mich jeden Sonntagmorgen direkt nach dem Aufstehen zu wiegen. So sehe ich immer im gleichen Intervall wie die Zunahme läuft. Außerdem kann man wöchentlich auch besser reflektieren: Wie habe ich diese Woche gegessen und wie war mein Sportverhalten. Du kannst dir natürlich auch einen anderen Tag in der Woche aussuchen. Wichtig ist auch, dass du nicht frustriert bist, wenn du auf die Waage steigst und diese nicht dein gewünschtes Ergebnis anzeigt. Mit kleinen Schritten kommst du auch ans Ziel.

10 ZUNEHMTIPPS

zusammengefasst

07

KALORIENREICHE LEBENSMITTEL

Kalorienreiche Lebensmittel sind z.B. Avocados, Bananen, Lachs, Nüsse, Vollkornbrot, Butter, Käse, Erdnussbutter, Pflanzenöle, Haferflocken, Nudeln und Trockenfrüchte. Vorallem Nüsse und Trockenfrüchte kannst du super als Snack in deiner Tasche aufbewahren und hast somit immer ein paar Kalorien dabei. Bei Getränken kannst du auf selbstgemachte Shakes oder Obst- bzw. Gemüsesäfte zurückgreifen.

08

FITNESS

Wer hätte es gedacht? Ich dachte früher immer von Sport nimmt man ab. Bis ich mich dann mal schlau gemacht habe und zu der Erkenntnis kam, dass vorallem Muskelaufbau sowie Yoga/Pilates genau das Richtige für mich sein können. So fing ich kontinuierlich damit an Krafttraining sowie Yoga in meinen Wochenplan zu integrieren und sah erste Erfolge.

09

PRIORITÄTEN SETZEN

Als ich kontinuierlich Buch über mein Gewicht und meine tägliche Kalorienzufuhr geführt habe, konnte ich schnell meine Gewichtsziele erreichen. Ich hatte so einen strukturierten Tag: Ich wusste um genau auf die Kalorienanzahl zu kommen, sollte ich vorkochen und mir genügend zu Essen mit auf Arbeit nehmen und für unterwegs immer Snacks einpacken. Auch ein kalorienreicher Shake zum Frühstück kann bereits abends gemixt werden. Durch den [Zunehmplaner](#) habe ich nun täglich einen Blick drauf und schaffe neue Routinen. Man sagt nach ca. 30 Tagen ist man dann routiniert und man macht es einfach, weil es zum Tagesablauf dazugehört.

10

MOTIVATION

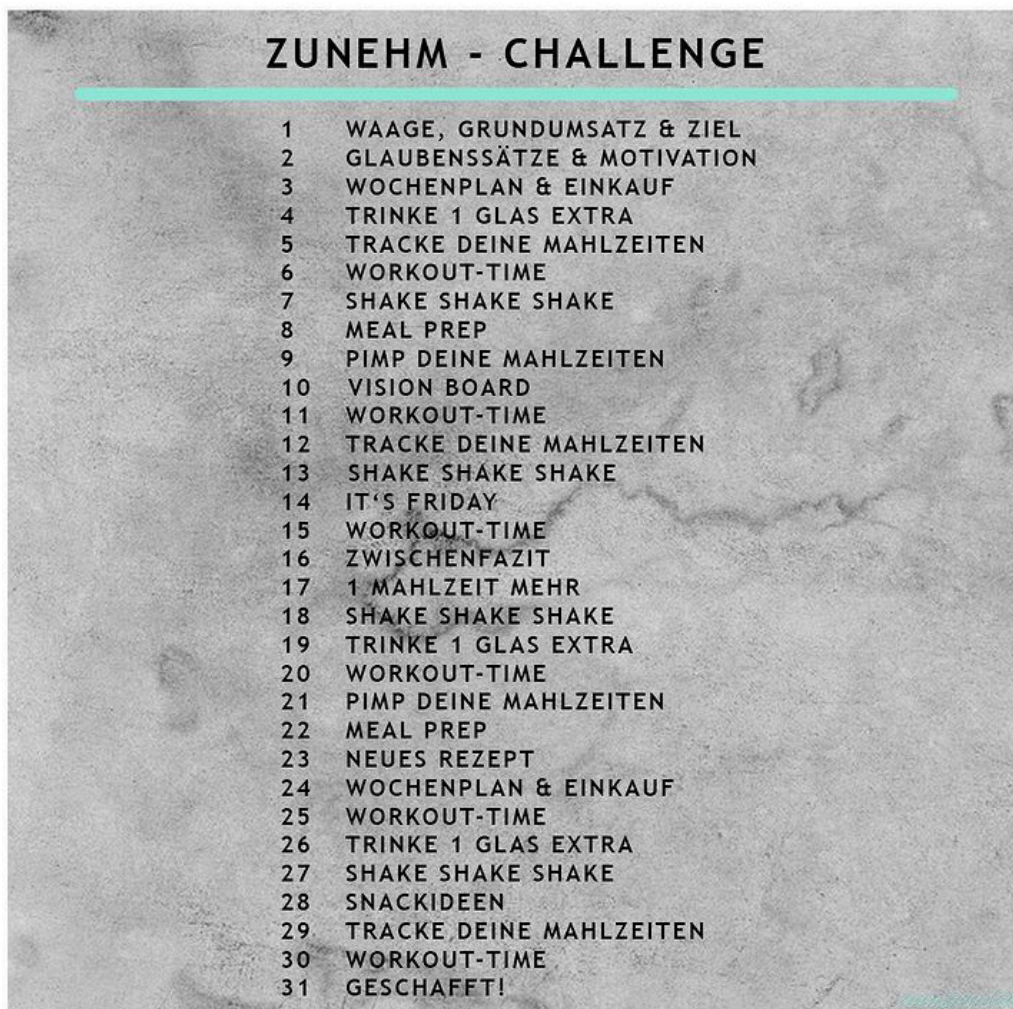
Warum möchte ich zunehmen? Als mir das klar war, bekam ich die volle Motivation zu starten und an mir zu arbeiten. Ich begab mich auf die Suche nach Leuten, die mich inspirieren sowie motivieren und so hatte ich das Gefühl, nicht alleine mit meinem „Problem“ zu sein. Durchhaltevermögen ist dabei ebenfalls das A und O, um erfolgreich zuzunehmen. Ebenfalls motivierten mich Fotos aus meiner Anfangszeit der Gewichtszunahme.

CHALLENGE

Sie motivieren! Mich zumindestens. Deshalb habe ich bereits 2 Challenges auf Instagram erfolgreich mit meinen Abonnenten durchgeführt.

Natürlich kannst du jederzeit damit starten - es muss nicht unbedingt der Erste eines Monats sein.

Die 31 Tage Zunehm-Challenge: Weitere Informationen zu den einzelnen Tagen findest du auf meinem Instagramprofil [@gemeinsam zunehmen](https://www.instagram.com/gemeinsam_zunehmen)



CHALLENGE

Die 28 Tage Zunehm-Challenge: Weitere Informationen zu den einzelnen Tagen findest du auf meinem Instagramprofil [@gemeinsam zunehmen](#)

28 TAGE ZUNEHM-CHALLENGE
#gemeinsamzunehmen

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---------------------------------------|--------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------------------|---|----------------------------------|
| 1 Dessert-Time | 2 Zunehm-Shake | 3 Mahlzeiten +1 | 4 Workout-Time | 5 größere Portionen | 6 ausgiebiges kalorienreiches Frühstück | 7 Wiegen! Yoga & Wellness |
| 8 Meal-Prep | 9 Workout-Time | 10 Zunehm-Shake | 11 Neues Gericht | 12 bei jeder Mahlzeit 2-3 EL mehr | 13 Tracke deine Mahlzeiten in einer App | 14 Wiegen! Yoga & Wellness |
| 15 Reflektiere die letzten 14 Tage | 16 Zunehm-Shake | 17 Kohlenhydrate-Tag | 18 Workout-Time | 19 Bestell dir heute was zu Essen! | 20 ausgiebiges kalorienreiches Frühstück | 21 Wiegen! Yoga & Wellness |
| 22 Meal-Prep | 23 Workout-Time | 24 Dessert-Time | 25 größere Portionen | 26 bei jeder Mahlzeit 2-3 EL mehr | 27 Neues Gericht | 28 Wiegen! Yoga & Wellness |

www.anejensen.de

anejensen

Du kannst dir auch eine eigene Challenge mit Hilfe des Workbooks erstellen - da ist deiner Fantasie keine Grenze gesetzt.

Viel Spaß beim Nachmachen!

NOTIZEN

A grid of small dots for taking notes.



Und nun?

WEITERE SCHRITTE

Erst einmal herzlichen Glückwunsch! Du hast das Workbook durchgearbeitet und bist deinem Ziel zuzunehmen sicherlich schon näher gekommen. Du kannst stolz auf dich sein.

Falls du weitere Informationen nicht verpassen möchtest, kannst du mir hier gerne folgen:

➔ [Instagram](#)

➔ [Meine Website](#)

Ich bedanke mich für dein Vertrauen und wünsche dir auf deinem Weg alles erdenklich Gute. Bleib gesund! Liebe Grüße, Anne

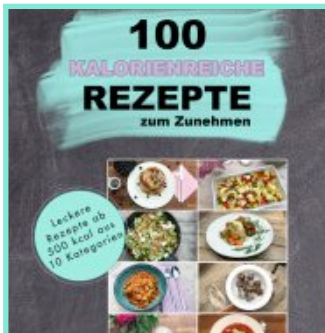
Sicher dir den Rabatt!

20% SPAREN

Exklusiv für dich gibt es einen Gutscheincode auf alle meine Produkte.

ERSPARNIS20

Weitere Produkte die dir beim Zunehmen helfen können:



EBOOK „100 kalorienreiche Rezepte zum Zunehmen“

Ich habe bei den Rezepten vor allem darauf geachtet, dass ich kalorienreiche Rezepte ab 500 kcal verwende, um so effektiv mehr Pfunde auf die Rippen zu bekommen. Die 100 Rezepte decken 10 Kategorien ab: Frühstück, Shakes, Snacks, Ofengerichte, Reis, Pasta, Kartoffeln, Salate, Suppen und Desserts.

14,99 € - 20%



ZUNEHMPLANER - DIGITAL BULLET JOURNAL

77 Seiten mit Liebe gestaltet: Vorlagen zu Food, Workout, Analyse und Tracker, sowie Seiten zum Kalendarium, diverse Vorlagen zur Monatsübersichten, Notizen und Extras mit diversen Listen und Vorlagen. 5 verlinkte Tabs, die du selber beschriften kannst, z.B. für Finanzen, Uni, Schule, Kinder etc. Ganz viel Platz für deine Ideen und Gedanken.

19,99 € - 20%



4 WOCHENPLÄNE INKL. REZEPTE + EINKAUFLISTE

Die Wochenpläne lassen sich super ausdrucken und an den Kühlschrank hängen, so dass du jederzeit weißt, was heute gekocht wird. Mit dem Wochenplänen hast du folgende Vorteile: Du musst nur 1x die Woche oder sogar nur alle 2 Wochen einkaufen gehen – das spart eine Menge Zeit. Du musst nie überlegen, was es heute zu essen geben wird. Die Rezepte sind super lecker und kalorienreich

19,99 € - 20%



BUNDLE: eBook + Zunehmplaner

Eine Kombination aus dem eBook „100 kalorienreiche Rezepte zum Zunehmen“ und dem Zunehmplaner. In diesem Bundle sparst du schon bereits mehr als 20%.

27,99 € - 20%