

# Deine 7 Schritte zum Fett verbrennen & gesundem Abnehmen

von Dr. Claudia Thiel



## Tipp 1

2 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken in Form von Wasser, ungesüßter Kräutertee, Kaffee, schwarzer oder grüner Tee, etwas Zitrone oder Milch sind erlaubt (kein Saft, Softdrinks, Fruchtetee, künstliche Aromen)



## Tipp 4

Iss Dich richtig satt mit viel Gemüse oder Salat, denn Du willst ja nicht hungern und Deine gesunden Darmbakterien brauchen gutes Futter, damit Du abnehmen kannst. Also lade Deinen Teller ordentlich voll mit buntem Gemüse und Salat.



## Tipp 2

Achte auf eine gute Eiweißzufuhr, denn so erhältst Du beim Abnehmen deine Muskulatur und kommst nicht in einen Mangelzustand. Gute eiweißreiche Lebensmittel sind beispielsweise Hülsenfrüchte, Eier, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Soja.



## Tipp 5

Komme regelmäßig zweimal die Woche zu deinen Behandlungen, denn nur so kann Dich Abnehmen im Liegen optimal unterstützen. Wenn Dir immer wieder etwas dazwischenkommt, dann kann es auch nicht funktionieren. Und bedenke, Dein Speck ist auch nicht von heute auf morgen aus dem Nichts aufgetaucht. Alles braucht seine Zeit.



## Tipp 6

Achte auf 3 Mahlzeiten am Tag und verzichte auf Snacks. Snacks machen nur dick und bringen Dich von Deinem Weg zu einem schlanken und attraktiven Körper ab. Du willst doch abnehmen, oder?



## Tipp 3

2 Stunden vor der Behandlung bis 12 Stunden nach der Behandlung keine Kohlenhydrate essen. Das freigesetzte Fett kann nur verbrannt werden, wenn der Blutzucker und somit auch der Insulinspiegel niedrig sind. Sobald Du Zucker oder Stärke zu Dir nimmst, ist die Fettverbrennung beendet. Sonst wird das Fett an anderer Stelle wieder eingebaut und das will doch keiner! Noch mehr Erfolg hast Du, wenn Du am Tag der Behandlung und am Tag danach auf Kohlenhydrate verzichtest. Zu meiden ist: alles mit Zucker einschließlich Obst und Getreide wie Brot oder Nudeln, Kartoffeln, Reis.



## Tipp 7

Bleibe langfristig dran! Wenn Du Dein Ziel erreicht hast, dann Gratulation! Aber die alten Gewohnheiten sind schwer loszuwerden und ehe Du Dich versiehst, hast Du wieder zugelegt. Lass Dich doch einfach weiter dabei unterstützen, schlank zu bleiben. Mit einem aktiven Stoffwechsel ist das ganz einfach.

# Abnehmen mit GENUSS dank

Die richtige Ernährung stellt einen der wichtigsten Bausteine unserer Gesundheit dar. Eine ausgewogene Ernährung hält uns somit dauerhaft gesund und fit. Hier findest du gesunde und vor allem leckere Rezepte.



- 100 g Quinoa
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
- 1 Knoblauchzehen
- 50 g getrocknete Feigen
- 1 Paprika
- 100 g Feta
- 2 EL Ajvar
- 2 TL Olivenöl
- 1 Frühlingszwiebel
- 20 g Erdnüsse
- Chili, Koriander, Salz, Pfeffer

Den Quinoa nach Packungsanleitung mit der gepressten Knoblauchzehe garen. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Paprika, die getrockneten Feigen, den Feta und die Frühlingszwiebel würfeln bzw. in Ringe schneiden. Aus dem Ajvar, dem Olivenöl und den Gewürzen ein Dressing herstellen und alle Zutaten damit marinieren. Mit Chilistreifen und den Erdnüssen anrichten.

- 75 g Reismudeln
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 100 g Frischkäse
- 100 ml Milch
- 100 g Gouda gerieben
- Salz, Rosmarin, Basilikum, Petersilie



Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Reismudeln nach Packungsanleitung kochen. Den Paprika und die Zucchini in Würfel schneiden. Den Frischkäse mit der Milch vermengen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Reismudeln und das Gemüse mischen und in eine Auflaufform geben. Mit der Frischkäsemasse übergießen und mit dem Gouda ca. 20 Minuten im Backofen garen.



- 75 g Butter
- 75 g Frischkäse
- 50 g Schokolade
- 2 TL Kakao
- 50 g Kokosmehl
- 50 g Daystart
- 30 g Zucker
- 2 Eier

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Butter mit der Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Die Eier einzeln auf höchster Stufe untermengen, dann den Frischkäse, den Zucker, den Kakao unterrühren. Das Kokosmehl und das Daystart-Pulver kurz untermengen. Die Masse in eine mit Packpapier ausgelegte Auflaufform streichen, sodass die Oberfläche relativ glatt ist (Die Masse verläuft beim Backen nicht) und 20-25 Minuten im Backofen backen.

# leckeren Rezepten von Dr. Thiel

Eine gesunde Ernährung ist das A und O für einen fitten Körper. Während den Abnehmen im Liegen Behandlungen bestimmst du selbst, wie gut du deinen Körper in der Lipolyse und Entgiftung unterstützt. Auch die Straffung der Haut, die Verringerung von Cellulite und der Muskelaufbau wird durch dein Zutun beschleunigt. Auch nach Abschluss deiner Behandlung solltest du eine allgemeine gesunde Ernährung unbedingt beibehalten, um deine Erfolg zu sichern. Daher empfiehlt \*Abnehmen im Liegen\* und Frau Dr. Claudia Thiel eine ausgewogene Ernährung ohne Verbote. Wer sich allgemein gesund und kohlehydratreduziert ernährt und viel Gemüse isst, kann ohne Bedenken auch mal Süßes naschen. Die Kombination aus beiden ist das, was uns glücklich macht und unseren Körper trotzdem fit und gesund hält.



- 1 Apfel
- 80 g Heidelbeeren
- 50 g rote Beete (vakuumiert)
- 1 Portion Daystart (25 g)
- ggf. etwas Wasser
- 200 ml Milch

*Kalorien | 165 kcal | Eiweiß | 12 g | Fett | 3 g | Kohlenhydrate | 19 g*

Apfel putzen und grob zerkleinern. Mit den Heidelbeeren, der roten Beete, der Milch und dem Daystart-Pulver in einem hohen Gefäß pürieren. Nach Belieben mit etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

- 1125 g Spinat
- 500 ml Buttermilch
- ½ Avocado
- 1 Banane
- 150 g Quark
- Minze
- 1 Orange

*Kalorien | 244 kcal | Eiweiß | 21 g | Fett | 6 g | Kohlenhydrate | 21 g*

Alle Zutaten putzen und mit einem Mixer zerkleinern, ggf. etwas Wasser zufügen. Nach Belieben mit Minze abschmecken.



Du möchtest deine Ernährung umstellen und dich gesünder und bewusster ernähren? Dann findest du hier weitere leckere Rezepte und viele umfangreiche Tipps zur Ernährung, <https://www.ernaehrungszentrumsaar-shop.de/rezepte/> oder scanne einfach den QR Code.