

A portrait of a man with short dark hair and a light beard, smiling. He is wearing a dark green long-sleeved shirt with a small white logo on the chest. The background is a solid dark grey.

# GRATIS ABNEHMGUIDE

NACHHALTIGER

FETTVERLUST MIT

CHRISTIAN HEIMERDINGER

# MEINE TOP 5 ABNEHMTIPPS

## 01

### Gesunde Ernährung:

#### **Ausgewogene Mahlzeiten:**

Setze auf eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Protein und gesunden Fetten (wie in Avocados, Nüssen und Olivenöl) ist.

#### **Portionskontrolle:**

Achte auf die Portionsgrößen, um übermäßiges Essen zu vermeiden. Nutze kleinere Teller und höre auf dein Sättigungsgefühl.

#### **Zucker reduzieren:**

Begrenze den Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken, da diese schnell zu Gewichtszunahme führen können.

## 02

### Regelmäßige Bewegung:

#### **Kombination von Cardio und Krafttraining:**

Cardio-Übungen wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen helfen dabei, Kalorien zu verbrennen. Krafttraining steigert den Muskelaufbau, was den Stoffwechsel erhöht.

#### **Bewegung in den Alltag integrieren:**

Nutze jede Gelegenheit, um aktiv zu sein – geh zu Fuß, nutze die Treppe und mache kurze Bewegungspausen während des Tages.





# 03

## Ausreichend Schlaf:

### **Schlafroutine:**

Strebe 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht an. Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus unterstützt den Hormonhaushalt und kann Heißhungerattacken reduzieren.

### **Schlafumgebung optimieren:**

Sorge für ein dunkles, ruhiges und kühles Schlafzimmer. Vermeide Bildschirme kurz vor dem Schlafengehen.

# 04

## Stressmanagement:

### **Entspannungstechniken:**

Praktiziere Techniken wie Meditation, Yoga oder Atemübungen, um Stress zu reduzieren. Chronischer Stress kann zu Gewichtszunahme führen, besonders im Bauchbereich.

### **Zeit für dich selbst:**

Plane regelmäßige Auszeiten und Hobbys ein, die dir Freude bereiten und zur Entspannung beitragen.

# 05

## Hydration:

### **Wasser trinken:**

Achte darauf, ausreichend Wasser zu trinken, da Dehydration oft mit Hunger verwechselt wird. Eine ausreichende Hydration unterstützt den Stoffwechsel und die Fettverbrennung.

### **Kalorienarme Getränke:**

Verzichte auf zuckerhaltige Getränke und setze stattdessen auf Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee.



# INSPIRIERENDE ERFOLGE AUS MEINEM COACHING

In meinem Online Coaching Sorge ich mit individuellen Ernährungsplänen und auf die persönlichen Bedürfnisse meiner Kunden abgestimmten Trainingsplänen für langfristige Erfolge.

Hier einige Transformationen die dich motivieren sollen deine eigene Reise zu einem gesunden Lebensstil zu starten.



Gewicht verloren  
**10kg.**



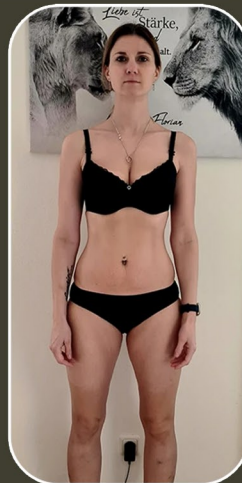
Erreicht in  
**14 Wochen**



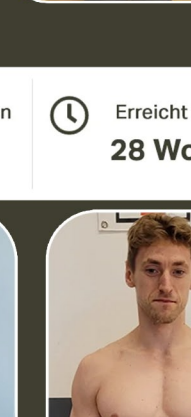
Gewicht verloren  
**21kg.**



Erreicht in  
**36 Wochen**



Gewicht verlor  
**25kg.**



Gewicht verloren  
**12kg.**



Erreicht in  
**16 Wochen**



Gewicht verloren  
**25kg.**



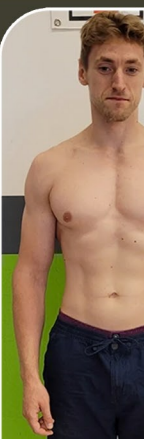
Erreicht in  
**56 Wochen**



Gewicht verloren  
**24kg.**



Erreicht  
**28 Wochen**





# JETZT BIST DU AN DER REIHE!

Ich hoffe meine 5 Tipps waren motivierend und hilfreich für dich. **Denn mein Ziel ist es, deine Lebensqualität zu verbessern.**

## DU WILLST DAS VOLLE PROGRAMM?

In meinem 1:1 Coaching helfe ich meinen Klient:innen dabei, ihre Fitnessziele nachhaltig zu erreichen und ihren Alltag mit mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu bestreiten.

Der Button bringt dich zu meiner Website wo du mehr über mein Coaching erfährst, oder dich direkt für das kostenlose Erstgespräch anmelden kannst.

ZU MEINEM ONLINE COACHING

