

## Der Kilopurzel Februar-Fitnessplan

10 Squats 10 Lunges 10 Push Ups 10 Sit Ups 30s Plank	Ausdauer  30min Schwimmen/Joggen oder 45min Gehen/Radeln	10 Jumping Jacks 10 Mountain Climbers 10 Crunches seitlich 10 Leg Raises 10 Leg Raises seitlich	Ruhetag	15 Squats 15 Lunges 15 Push Ups 15 Sit Ups 35s Plank	Ausdauer  30min Schwimmen/Joggen oder 45min Gehen/Radeln	10 Fire Hydrants 10 Stuhl-Dips 20 Bizep Curls 10 Overhead tricep extension 10 Shoulder Press
20 Squats 20 Lunges 20 Push Ups 20 Sit Ups 40s Plank	20 Fire Hydrants 20 Stuhl-Dips 30 Bizep Curls 20 Overhead tricep extension 20 Shoulder Press	Ausdauer  35min Schwimmen/Joggen oder 55min Gehen/Radeln	Ruhetag	20 Jumping Jacks 20 Mountain Climbers 20 Crunches seitlich 20 Leg Raises 20 Leg Raises seitlich	20 Squats 20 Lunges 20 Push Ups 20 Sit Ups 40s Plank	Ausdauer  35min Schwimmen/Joggen oder 55min Gehen/Radeln
Ausdauer  40min Schwimmen/Joggen oder 60min Gehen/Radeln	25 Squats 25 Lunges 25 Push Ups 25 Sit Ups 45s Plank	30 Jumping Jacks 30 Mountain Climbers 30 Crunches seitlich 30 Leg Raises 30 Leg Raises seitlich	Ruhetag	30 Fire Hydrants 30 Stuhl-Dips 30 Bizep Curls 30 Overhead tricep extension 30 Shoulder Press	Ausdauer  40min Schwimmen/Joggen oder 60min Gehen/Radeln	25 Squats 25 Lunges 25 Push Ups 25 Sit Ups 45s Plank
30 Squats 30 Lunges 30 Push Ups 30 Sit Ups 50s Plank	Ausdauer  45min Schwimmen/Joggen oder 70min Gehen/Radeln	40 Fire Hydrants 40 Stuhl-Dips 40 Bizep Curls 40 Overhead tricep extension 40 Shoulder Press	Ruhetag	35 Squats 35 Lunges 35 Push Ups 35 Sit Ups 60s Plank	40 Jumping Jacks 40 Mountain Climbers 40 Crunches seitlich 40 Leg Raises 40 Leg Raises seitlich	Ausdauer  45min Schwimmen/Joggen oder 60min Gehen/Radeln

Hinweis: Der Plan beschreibt das minimale Ziel pro Tag und ist für Sportanfänger ausgelegt. Wer danach noch Lust hat, kann einfach die Sätze wiederholen oder ein anderes Workout zusätzlich machen.

## Die Kilopurzel Trink-Challenge: Aufgaben-Übersicht

1. Trage alles ein, was du trinkst. Erfasse so deinen aktuellen Ist-Stand! Trage dein Ziel in die Übersicht ein! Informationen dazu findest du auf der nächsten Seite. Kennzeichne die Grenzen durch senkrechte Linien.
2. Viele Getränke aus dem roten Bereich getrunken? Wähle gesündere Alternativen aus dem grünen Bereich!
3. An Tag 1 und 2 zu wenig getrunken? Versuche heute die Menge zu steigern! Zu viel getrunken? Reduziere die Menge!
4. Schon den richtigen Geschmack gefunden? Probier heute mal eine neue Sorte Tee!
5. Ist dein Getränkekonsum gut verteilt? Versuche zu jeder Mahlzeit mindest ein Glas zu trinken und verteile den Rest über den ganzen Tag.
6. Immer noch zu wenig getrunken? Versuche heute die Menge zu steigern! Zu viel getrunken? Reduziere die Menge!
7. Vergleiche Tag 1 und Tag 7. Was hat sich verbessert, was nicht?
8. Heißhunger zwischendurch? Bevor du etwas isst, trinke ab heute ein Glas Wasser!
9. Viele Getränke aus dem roten Bereich getrunken? Wähle gesündere Alternativen aus dem grünen Bereich!
10. Trinkst du Kaffee oder Tee mit Zucker? Probier heute mal ohne oder mit kalorienfreien Süßstoffen.
11. Schon den richtigen Geschmack gefunden? Probier heute mal ob dir Wasser mit oder ohne Sprudel, gekauft oder aus dem Wasserhahn am besten schmeckt!
12. Schon den richtigen Geschmack gefunden? Probier heute mal eine neue Sorte Tee!
13. Vorbereitung ist alles! Bereite heute direkt nach dem Aufstehen deine Getränke vor. Fülle sie in (Thermo)-Flaschen ab und stell sie dir gut sichtbar hin.
14. Vergleiche Tag 8 und Tag 14. Was hat sich verbessert, was nicht?
15. An den vorherigen Tagen, wenig reines Wasser getrunken? Ersetze ein Glas anderes durch Wasser!
16. Schon den richtigen Geschmack gefunden? Probier heute mal eine neue Sorte Detoxwasser!
17. Viele Getränke aus dem roten Bereich getrunken? Wähle gesündere Alternativen aus dem grünen Bereich!
18. Ist dein Getränkekonsum gut verteilt? Versuche zu jeder Mahlzeit mindest ein Glas zu trinken und verteile den Rest über den ganzen Tag.
19. Schon den richtigen Geschmack gefunden? Probier heute mal eine neue Sorte Tee!
20. Überliste heute deine Empfindung und koche eine Suppe. Suppe enthält viel Wasser!
21. Vergleiche Tag 15 und Tag 21. Was hat sich verbessert, was nicht?
22. Schon den richtigen Geschmack gefunden? Probier heute mal eine neue Sorte Detoxwasser!
23. An den vorherigen Tagen, wenig reines Wasser getrunken? Ersetze ein Glas anderes durch Wasser!
24. Ersetze ab heute alle kalorienhaltigen Getränke.
25. Betrachte dich heute selbst. Stellst du an dir oder deinem Verhalten Änderungen fest, die indirekt mit dem Wasserhaushalt zu tun haben? Z.B. verändertes Hautbild, weniger Fressattacken, ein besseres Wohlbefinden, mehr Fitness...
26. Schon den richtigen Geschmack gefunden? Probier heute mal eine neue Sorte Detoxwasser!
27. Vergleiche Tag 22 und Tag 27. Was hat sich verbessert, was nicht?
28. Ziehe dein Resume über die letzten 4 Wochen

## Die Kilopurzel Trink-Challenge

Legende zum Eintragen



Ein Glas entspricht 200ml, ein halbes 100ml

Über den Gläsern ist etwas Platz um z.B. Tageszeiten dazu zu schreiben.

### Ermittlung des Wasserbedarfs:

Dein Wasserbedarf ist abhängig von Alter und Gewicht. Eine Übersicht dafür findet man unter <https://gewichtskontrolle.wordpress.com/2011/07/19/individuelle-empfohlene-wasserzufuhr-berechnen/>

Für mich (23 Jahre, 91kg Gewicht) bedeutet das:  $35\text{ml/kg} * 91\text{kg} = 3185\text{ml}$  also ca. 3,2l.

#### *Berechnung der Untergrenze:*

Einen Teil des Wassers nimmt man über die Nahrung auf. Deshalb ziehen wir bei der Untergrenze 0,5l vom Wasserbedarf ab. Wird ungewöhnlich viel Wasser beim Kochen verwendet, z.B. bei Suppen, dann kann dieses als getrunken eingetragen werden.

Für mich bedeutet das:  $3,2\text{l} - 0,5\text{l} = 2,7\text{l}$  als Untergrenze.








#### *Berechnung der Obergrenze:*

Für sportliche Aktivitäten und bei warmen Wetter benötigt unser Körper zusätzliches Wasser. Deshalb addieren wir bei der Obergrenze 1l zum Wasserbedarf.

Für mich bedeutet das:  $3,2\text{l} + 1\text{l} = 4,2\text{l}$  als Obergrenze.

In mein Datenblatt trage ich ein: *Mein berechneter Wasserbedarf liegt bei 3,2 l. Mein Ziel liegt zwischen 2,7l und 4,2 l.*

**Die Kilopurzel Trinkchallenge – Mein berechneter Wasserbedarf liegt bei ... l. Mein Ziel liegt zwischen ... und ... l.**

Tag	Eintragung	Summe in ml
Tag 1		
Tag 2		
Tag 3		
Tag 4		
Tag 5		
Tag 6		
Tag 7		

Auswertung Tag 7: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Sonoma-Diät

Die Sonoma-Diät gilt als die amerikanische Version der Mittelmeer-Diät. Sie ist nach der gleichnamigen Region in Kalifornien benannt.

Die Portionen richten sich nach **Tellergrößen**:

18 cm darf der Teller für das Frühstück maximal groß sein. Eine Schüssel darf eine Füllmenge von 475 ml haben. Für das Mittag- und Abendessen sind immerhin Teller mit einem Durchmesser von 23 cm erlaubt. Diese Vorgaben bei der Sonoma-Diät sorgen automatisch für die richtige Portionsgröße.

Es darf so viel gegessen werden, wie auf diese Teller passt. Snacks sollten möglichst komplett vermieden werden.

Phasen (28 Tage des Februars)	Erlaubt	Toleriert in geringen Mengen	Verboten
Phase 1 (10 Tage)  Ziel der Phase: den eigenen Geschmack neu schulen.  Laut Konzept 1000kcal täglich, besser ist aber sich an sein eigenes Kalorienziel und den Grundumsatz zu halten	Vollkornprodukte, Eier, Meeresfrüchte, mageres Fleisch & Fisch, fettarme Milchprodukte, stärkearmes Gemüse	Olivenöl 1EL pro Mahlzeit, Nüsse 50g am Tag	Weißmehl und Zucker, Obst, stärkehaltiges Gemüse, weißer Reis, Alkohol, s ehr fettige Lebensmittel, Fertigprodukte, Süßstoffe
Phase 2 (15 Tag)  Ziel der Phase: sich an die gesunde Ernährung gewöhnen  Laut Konzept 1500kcal täglich, besser ist aber sich an sein eigenes Kalorienziel zu halten	Vollkornprodukte, Eier, Meeresfrüchte, mageres Fleisch & Fisch, fettarme Milchprodukte, sämtliches Gemüse	Obst 2 Portionen täglich, Schokolade (mind. 70% Kakao-Anteil) 10g täglich, Honig 2 TL täglich, Olivenöl 1EL pro Mahlzeit, 1 Glas Wein pro Tag, Süßstoffe in geringen Mengen, Nüsse 50g am Tag	Weißmehl und Zucker, weißer Reis, sehr fettige Lebensmittel, Alkohol (außer 1 Glas Wein am Tag), Fertigprodukte
Phase 3 (3 Tage)  Ziel der Phase: langfristiges Halten  Laut Konzept 1500- 2000kcal täglich, besser ist aber sich an sein eigenes Kalorienziel zu halten	Vollkornprodukte, Eier, Meeresfrüchte, mageres Fleisch & Fisch, fettarme Milchprodukte, sämtliches Gemüse	Alle zuvor verbotenen Lebensmittel sind als kleine Sünden erlaubt	--

**Hinweis:** Wer vor der Sonoma-Diät genau wie ich eine Low-Carb-Diät gemacht hat, sollte den Anteil der Kohlenhydrate langsam steigern oder weiterhin reduzieren.