POWER | FITNESS
DIÄT GUIDE
MIT EINEM GUTEN GEFÜHL DURCH'S LEBEN.
EFFEKTIV
UND EINFACH
ABNEHMEN.
IN 2 WOCHEN

So funktioniert's:

MIT KALORIENDEFIZIT

Mit unserem Diätplan wirst Du in sehr kurzer Zeit Abnehmerfolge verzeichnen. Des weiteren zeigen wir Dir, wie Du Dein Gewicht auch über diesen Plan hinaus halten kannst.

Unser Abnehm-Paket ist ideal auf diesen Diätplan abgestimmt und somit perfekt für Deine Blitz-Diät! Egal, was ansteht. Ein Strandurlaub, ein Event oder ob Du dauerhaft abnehmen möchtest. Wir versetzen Deinen Körper in ein Kaloriendefizit und lassen die Kilos purzeln!

Das Team vom Power & Fitness Shop steht Dir bei Fragen natürlich jederzeit gerne beratend zur Seite!

DAS ABNEHMPAKET

Was ist das eigentlich? 1/2

TNT KOMBO PROTEIN ALS MAHLZEITENERSATZ

TNT Kombo Protein enthält nicht nur schnell verfügbares Whey, sondern setzt auch auf einen Anteil an Casein und Hühnereiprotein. So wird die Proteinbiosynthese optimal unterstützt.
TNT Kombo Protein sorgt mit seiner Kombination von schnell verfügbarem Molkenprotein, langsam verdaulichen Caseinanteil und Hühnereiprotein dafür, dass Du über einen größeren Zeitraum mit den nötigen Aminosäuren versorgt bist.

TNT EVOCARN UNTERSTÜTZT DIE FETTVERBRENNUNG

Mit 2000 mg Acetyl-L-Carnitin stellen wir Dir in Kombination mit 2000 mg Carnipure® pro Tag so viel L-Carnitin zur Verfügung, wie es in vielen Humanstudien verwendet wurde. Bei diesen Studien am Menschen wurde mit solchen Dosierungen positive Effekte im Kampf gegen chronische Erschöpfung festgestellt, bei Studien an älteren Menschen wirkte sich ALCAR in diesen Mengen positiv auf bestimmte Marker wie die Gedächtnisleistung und Aufmerksamkeit aus.

DAS ABNEHMPAKET

Was ist das eigentlich? 2/2

TNT BRAIN STORM

Mit diesen Kapseln von True Nutrition Technology kannst Du Deine Nahrung ganz bequem mit Koffein und L-Theanin ergänzen - ganz ohne Kaffee oder Energydrinks!

Eine Kapsel pro Tag mit reichlich Wasser zu einer Mahlzeit liefert Dir 100 mg Koffein, 100 mg L-Theanin, 3 mg Vitamin B5, 25 µg Vitamin B7, 0.5 mg Kupfer und 1 mg Mangan.
Dabei enthalten sie so gut wie keine Kalorien, da Kohlenhydrate, Fette und Proteine nur in einer sehr geringen Konzentration (jeweils unter einem Gramm pro Kapsel) enthalten sind. Daher brauchst Du sie für Deine Kalorienbilanz nicht zu berücksichtigen.

TNT GREEN TEA KRAFTVOLLER ANTIOXIDANT

Die Grüntee-Sorte in diesem Produkt wird speziell auf ihren EGCG-Gehalt hin gezüchtet und besticht somit durch einen hohen EGCG-Gehalt. TNT Green Tea enthält pro 300 mg Kapsel rund 294 mg Polyphenole und somit 150 mg EGCG.

Die enthaltenen Polyphenole überzeugen durch einen sehr hohen EGCG Gehalt, das zu den Radikalempfängern zählen und im Allgemeinen als kraftvoller Antioxidant gilt.

In TNT Green Tea Kapseln wurden nur hochwertige Rohstoffe verarbeitet. Neben den Bestandteil Polyphenol, das von Phenol abgeleitet ist, sind die TNT Green Tea Kapseln reich an Ballaststoffen.

Genügend Flüssigkeit:
Trinke 2-3 Liter am Tag, egal ob Wasser, Kaffee, Tee oder Light-Getränke. Dazwischen darf es aber auch mal eine Hühnerbrühe-Suppe sein.

Optional: Eine Mahlzeit statt Shake
Statt einem Shake am Abend kannst Du auch einen Salat mit 200 g Pute, Hähnchen oder Thunfisch essen.

Empfohlen: Omega-3-Fettsäuren
Damit Du auf Deinen empfohlenen Omega 3 Fette kommst solltest Du täglich 3 Omega 3 Kapseln von TNT zu Dir nehmen. Oder alternativ 2 mal in dieser Woche 150 g fetten Fisch mit Gemüse oder Salat essen. (statt des Shakes) Als Fischquelle ist zum Beispiel Lachs möglich.

WOCHE 1

Anleitung:

- **FRÜHSTÜCK, MITTAG- UND ABENDESSEN MIT JE EINEM TOTAL PROTEIN SHAKE ERSETZEN**
- **TÄGLICH 2 KAPSELN GREEN TEA AM MORGEN**
- **TÄGLICH 1 KAPSEL BRAIN STORM AM MORGEN**
- **TÄGLICH 2 KAPSELN CARNITIN AM MORGEN ODER 1 STUNDE VOR DEM TRAINING**

Genügend Flüssigkeit:
Trinke 2-3 Liter am Tag, egal ob Wasser, Kaffee, Tee oder Light-Getränke. Dazwischen darf es aber auch mal eine Hühnerbrühe-Suppe sein.

Empfohlen: Omega-3-Fettsäuren
Damit Du auf Deinen empfohlenen Omega-3 Fette kommst solltest Du täglich 3 Omega-3 Kapseln von TNT zu Dir nehmen. Oder alternativ 2 mal in dieser Woche 150 g fetten Fisch mit Gemüse oder Salat essen. (statt des Shakes) Als Fischquelle ist zum Beispiel Lachs möglich.

WOCHE 2

Anleitung:

- » **2 MAHLZEITEN MIT JE EINEM SHAKE TOTAL PROTEIN ERSETZEN**
- » **EINE FESTE MAHLZEIT: DU ENTSCHEIDEST, OB FRÜHSTÜCK, MITTAG- ODER ABENDESSEN!**
- » **TÄGLICH 2 KAPSELN GREEN TEA AM MORGEN**
- » **TÄGLICH 1 KAPSEL BRAIN STORM AM MORGEN**
- » **TÄGLICH 2 KAPSELN CARNITIN AM MORGEN ODER 1 STUNDE VOR DEM TRAINING**

Wie geht's weiter?

KALORIENBILANZ!

Du hast, genauso wie wir, keine Lust auf den Jojo-Effekt? Sehr gut! Entscheidend dafür ist ein Blick auf Deine Kalorienbilanz! Lasse Dir hierzu einfach Deinen Kalorienbedarf mit unserem kostenlosen Kalorienrechner ausrechnen.
www.power-fitness-shop.de/kalorienrechner

MAHLZEITEN TRACKEN!

Tracke anschließend Deine Mahlzeiten (z.b. mit Apps wie fddb.info, myfitnesspal oder lifesum). Solange Du Dich im Rahmen Deiner Zielzufuhr bewegst, musst Du auf (fast) nichts verzichten!

TIPP:
WIR HABEN MIT VIELEN KUNDEN DIE ERFAHRUNG GEMACHT, DASS 3-4 WOCHEN TRACKEN VÖLLIG GENÜGT, UM EIN GUTES GESPÜR DER NÄHRWERTANGABEN VON LEBENSMITTELN ZU ERHALTEN UND MAN SICH ANSCHLIESSEND FAST AUTOMATISCH IN SEINER KALORIENBILANZ BEWEGT.

Empfehlung:

OMEGA-3 FETTSÄUREN

Eine tägliche Einnahme von 250 mg EPA/DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Herzfunktion bei. Du kannst entweder 2x wöchentlich fetten Fisch wie z.B. Lachs essen, oder alternativ täglich 3 Omega-3 Kapseln zu Dir nehmen.

Rezept aus dem Fitness-Kochbuch **"FIT FOOD 2GO"**

FITNESS SCHOKO MÜSLI

» Trockene Zutaten in einer Schüssel gut vermengen.
» Schoko Müsli mit Milch aufgießen, bis es gerade so bedeckt ist.
» Kurz ziehen lassen, wenn nötig etwas Milch nachgeben.
» Mit Topping Deiner Wahl, z.B. Früchten, Kokosstreusel oder gehackten Mandeln bestreuen.

ZUTATEN

» **Haferflocken (100 g)**
» **Kakaopulver (1 EL)**
» **Honig (1 TL)**
» **Milch**

NÄHRWERTE:
Kalorien: 416,5 - Fett: 9,5 g - Kohlenhydrate: 64,1 g
(davon: Ballaststoffe: 13,5 g, Zucker: 4,4 g) - Protein: 15,7 g

Rezept aus dem Fitness-Kochbuch **"FIT FOOD 2GO"**

2GO FITNESS WRAP

» Ein Backblech mit etwas Öl (z.B. Kokosöl) einfetten.
» Eier und Eiklar in einer Schüssel verquirlen.
» Nach Wunsch etwas Petersilie zu den Eiern geben.
» Eier direkt auf dem Backblech zu einem flachen Rechteck verteilen.
» Für 6-7 Min. bei 180°C Ober-/Unterhitze backen.
» Zwiebel, Paprika, Karotte und Schinken in kleine Würfel schneiden.
» Quark in einer Schüssel mit 1 TL Salz vermengen.
» Den Wrap aus dem Ofen holen und mit Quark bestreichen.
» Dann mit restlichen Zutaten belegen und zusammenrollen.

ZUTATEN

» **Eier (3 Stück),**
» **Eiklar (3 Stück),**
» **Salz & Pfeff er (Prise)**
» **Optional:**
Petersilie, Magerquark (250 g), Zwiebel (1 Stück)
Paprika (1 Stück), Karotte (1/2), Schinken (100 g)

NÄHRWERTE:
Kalorien: 591,5 - Fett: 18 g - Kohlenhydrate: 22 g
(davon: Ballaststoffe: 7,8 g, Zucker: 18 g) - Protein: 81 g

Rezept aus dem Fitness-Kochbuch **"FIT FOOD 2GO"**

CURRY PROTEIN-PFANNE

» Reis mit 200 ml Wasser und etwas Gemüsebrühe (1 bis 2 TL) in einer Pfanne zum Kochen bringen.
» Ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis der Reis fertig ist.
» Banane, Hähnchen bzw. Tofu und Gemüse klein schneiden.
» Anschliessend 1 EL Curry, Hähnchen/Tofu und Zwiebeln in die Pfanne geben und weiter köcheln.
» Kokosmilch, 1/2 Banane und 1EL Curry in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel die Banane zerdrücken und alles zu einer Sauce verrühren.
» Sauce in die Pfanne geben und gut einrühren.
» Restliche Banane, Paprika und Zucchini in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiter köcheln lassen.

ZUTATEN

» **Hähnchen oder Tofu (250g)**
» **Reis (100g)**
» **Zwiebel (1 Stück)**
» **Zucchini (1/2 Stück)**
» **Mais (100g)**
» **Paprika (1 Stück)**
» **Banane (1 Stück)**
» **Kokosmilch (100ml)**
» **Gemüsebrühe**
» **Curry (2 EL) & Salz (Prise)**

NÄHRWERTE:
Kalorien: 493,4 - Fett: 8 g - Kohlenhydrate: 57 g
(davon: Ballaststoffe: 8,2 g, Zucker: 14 g) - Protein: 45 g

Rezept aus dem Fitness-Kochbuch **"FIT FOOD 2GO"**

FITNESS SPAGHETTI

» Zucchini schälen (optional).
» Mit einem Spiralschneider (kostet ca. 5 €) die Zucchini zu Spaghetti verarbeiten.
» Zucchini-Spaghetti in Wasser und etwas Gemüsebrühe (1 bis 2 TL) in einer Pfanne erhitzen und für 5 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen.
» Feta, Joghurt, Paprikapulver und Tomatenmark in einen Mixer geben und vermixen.
» Fitness-Spaghetti aus der Pfanne nehmen (überschüssiges Wasser abgießen), auf einem Teller verteilen und Sauce darüber geben.
» Hähnchen oder Tofu in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten.
» Die Streifen zusammen mit den Tomaten über die Fitness-Spaghetti geben.

ZUTATEN

» **Zucchini (1 Stück)**
» **Wasser (1 Glas)**
» **Gemüsebrühe (1 TL)**
» **Tomatenmark (2 EL)**
» **Feta Light (80g)**
» **Joghurt 1,5% (150g)**
» **Paprikapulver**

NÄHRWERTE:
Kalorien: 493,4 - Fett: 8 g - Kohlenhydrate: 57 g
(davon: Ballaststoffe: 8,2 g, Zucker: 14 g) - Protein: 45 g

Rezept aus dem Fitness-Kochbuch **"FIT FOOD 2GO"**

FITNESS EISTEE

» Tee mit kochendem Wasser aufgießen und 3-5 Min. ziehen lassen.
» Den Tee am besten in einem Beutel oder Teefilter in die Tasse geben.
» Teebeutel entnehmen, den Tee in eine Karaffe geben.
» Dazu optional einen Schuss Zitronensaft geben.
» Im Kühlschrank abkühlen lassen.
» Optional Eiswürfel dazugeben und kalt genießen (empfohlen).

ZUTATEN

» **Schwarz- oder Grüntee**
» **Wasser**
» **Zitronensaft**
» **Eiswürfel**

NÄHRWERTE:
Kalorien: 2,5 - Fett: 0 g - Kohlenhydrate: 0,6 g
(davon: Ballaststoffe: 0 g, Zucker: 0,2 g) - Protein: 0 g

POWER | FITNESS

PFS GmbH
Lauber Str. 5a
93197 Zeitlarn

Geschäftsführung:
Markus Himmelstoß

Kontakt:
Telefon: +49 (0) 9402 983 82 - 70
E-Mail: info@power-fitness-shop.de

Eintragung im Handelsregister.
Registergericht: Amtsgericht Regensburg
Registernummer: HRB 17289

www.power-fitness-shop.de