

Das Psyrates Prinzip – Ernährungsguide für die 22 Tage Definition Challenge



Zuerst ein paar Worte an dich:

Die 22 Tage Definition Challenge ist ein Kickstart für dich und dein neues, fitteres und schlankeres Leben!

Was ich dir versprechen kann: In 22 Tagen wird sich dein gesamtes Mind Set verändern! Dein Körper wird erste Ergebnisse zeigen und dein neuer Lebensstil wird gefestigt.

Was ich dir nicht versprechen kann: Dass du in 22 Tagen drastischen Gewichtsverlust oder eine krasse Muskeldefinition haben wirst! Denn hier bin ich total ehrlich, so etwas braucht seine Zeit!

Dennoch:

22 Tage reichen, um etwas zu bewegen – lass es uns gemeinsam angehen!

Ich gebe dir hier 5 wichtige Punkte, die dir helfen, deinen Körper nachhaltig zu verändern und die dir bereits Einblicke in die Challenge geben:

1. Warum ist die Psyrates 22 Tage Definition Challenge anders als andere Challenges?

- Sie passt sich dir und deinem Alltag an
- Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper – nach diesem Prinzip arbeiten wir
- Daher musst du ESSEN!
- Es geht nicht um eine DIÄT, sondern um eine Anpassung deiner Ernährung

2. Muss ich auf Süßes oder Snacks verzichten?

- Du musst weder auf irgendwelche Nahrungsmittel verzichten, noch dich einseitig ernähren
- Du darfst auch Schokolade oder Chips essen, ABER die Kalorien müssen in der Endsumme passen ;-)

3. Wie laufen die 22 Tage ab?

- Es gibt zwei Blöcke, die jeweils 10 Tage umfassen

- Die ersten 10 Tage laufen unter dem Motto: Psyrates Fat Shred
- Die zweiten 10 Tage haben das Motto: Psyrates Power Boost
- Die zwei fehlenden Tage sind die Psyrates Recovery days – hiervon folgt einer nach den ersten und einer nach den zweiten 10 Tagen

4. Muss ich besonders sportlich sein für diese Challenge?

- Nein, jeder kann mitmachen
- Alle Fitnesslevels werden hier gefordert. Die Workouts passt du deinem Alltag und deinen Zielen an
- Wenn du mehr Zeit hast oder mehr erreichen willst, machst du auch mehr
- ABER: Deine Ernährung ist der Schlüssel!

5. Muss ich Kalorien zählen und alles tracken?

- Es kann hilfreich sein, deine Lebensmittel in einer App zu tracken, aber es muss nicht zwangsläufig sein
- Wenn du eine Familie oder einen Partner hast, der völlig anders isst, dann versuche, die 22 Tage dennoch durchzuziehen – es ist DEIN Leben und DEIN Körper, kümmere dich gut um ihn, du hast nur diesen EINEN – Sei es dir WERT!

Erste Schritte:

1. *Entrümple und sichte deinen Kühlschrank und deine Schränke!*
 - *Was muss raus?*
 - *Junkfood jeglicher Art, vor allem „totes Essen“, Dosenfutter, Essen mit vielen Geschmacksverstärkern, Fertiggessen und Fertigsuppen...solche Nahrungsmittel sind keine Lebensmittel! Du machst hier einen Kickstart in dein neues, gesünderes und fitteres Leben, also gib deinem Körper, das was er wirklich braucht und das ist Nahrung, die ihm Nährstoffe und Vitamine liefert*
 - *Supplements sind in diesen 22 Tagen nicht nötig – wenn du einen Mangel an diversen Spurenelementen etc. hast (der durch einen Bluttest nachgewiesen wurde!), dann nimm diese Mittel weiter ein. Ansonsten wirst du durch deine jetzige Nahrungszufuhr gut mit allem versorgt!*

- *Sei auch beim Trinken streng mit dir: Keine gesüßten Getränke. Greife zu Wasser, Tee und auch mal zu Kaffee ohne Zucker. Du kannst auch Obstscheiben ins Wasser, dann schmeckt es besser!*

Psyrates Fat Shred – Tag 1-10

Folgende Richtlinien gelten:

- Proteine: 5 Portionen
- Milchprodukte: 2 Portionen
- Früchte: 1 Portion
- Gemüse: 2 Portionen
- Fat: 1 Portion
- Kohlenhydrate: 1 Portion
- Snacks: 2 Portionen

Wie die Portionsgrößen aussehen, entnimmst du bitte der extra Datei (Liste)!

Du siehst, hier arbeiten wir vorwiegend low carb und high Protein!

So knacken wir Fettreserven deines Körpers und versorgen deine Muskeln mit hochwertigem Eiweiß. Vegetarier und Veganer können anstatt Milchprodukte die Ersatzprodukte wählen (siehe Liste)!

Wichtig:

Diese Portionsangaben gelten für eine Person, die als maximale Kalorienzufuhr 1800 hat. Wenn bei dir mehr herauskommt, gelten folgende Richtlinien:

2400 Kalorien am Tag:

- Steigere die Proteine auf 7
- Milchprodukte auf 3
- Gemüse auf 4
- Snacks auf 3

3000 Kalorien am Tag:

- Steigere die Proteine auf 9

- Milchprodukte auf 4
- Früchte auf 2
- Gemüse auf 4
- Kohlenhydrate auf 3
- Snacks auf 4

Psyrates Power Boost – Tag 12-21

Folgende Richtlinien gelten:

- Proteine: 6 Portionen
- Milchprodukte: 2 Portionen
- Früchte: 1 Portion
- Gemüse: 3 Portionen
- Fett: 1 Portion
- Kohlenhydrate: 3 Portionen
- Snacks: 2 Portionen

Hier steigern wir die Anzahl der Kohlenhydrate und geben deinem Körper mehr Energie und Power. So kannst du sicher auch bei den Workouts mehr Gas geben. Aber wähle weise aus, was du isst, die Liste zeigt dir die Optionen auf, die du bei den Portionen kombinieren kannst.

Wichtig:

Diese Portionsangaben gelten für eine Person, die als maximale Kalorienzufuhr 1800 hat. Wenn bei dir mehr herauskommt, gelten folgende Richtlinien:

2400 Kalorien am Tag:

- Steigere die Proteine auf 6
- Gemüse auf 3
- Kohlenhydrate auf 3

3000 Kalorien am Tag:

- Steigere die Proteine auf 8
- Früchte auf 2
- Gemüse auf 3

- Kohlenhydrate auf 3
- Snacks auf 4

Zu empfehlen, wenn ihr stärker werden wollt und mehr Muskeln als Ziel habt!

Ihr seht, auch Snacks sind erlaubt, das kann ein Schokoriegel, dunkle Schokolade oder eben mal Chips sein. Nur nicht eine Packung, sondern so viel, dass es 100 Kalorien entspricht. Hier empfehle ich abwiegen! Ein Snack kann auch ein Proteinshake sein, dieser zählt dann nicht zu den Proteinen, die du durch deine Nahrung aufnimmst, sondern ergänzt noch diese.

Ich gebe dir keine fertigen Rezepte. So, wie du bei meinen Workouts nach dem „Mix and Match“ Prinzip arbeiten kannst, so darfst du das auch bei deinem Essen machen! Behalte aber den Überblick und fülle dein tägliches „Journal“ aus, damit du weißt, was du bisher gegessen hast.

Die Ernährung macht 70% des Erfolges aus – Sport nur 30%! Viele machen sich auch vor, dass sie beim Sport unendlich viele Kalorien verbrannt haben, aber das ist oft ein Trugschluss. Tracke doch mal deine Fitnessseinheit und du wirst sehen, manchmal sind es gerade mal rund 100 Kalorien, die du platt gemacht hast, das entspricht einem kleinen Schokoriegel!

Um Resultate zu erlangen, musst du alles im Blick behalten!

WERDE FÜR 22 TAGE ZUM EGOIST DEINES LEBENS! Das heißt nicht, dass du dein Umfeld mies behandeln sollst, sondern sei du dir am wichtigsten und achte auf dich und was du tust!

Die **Recovery days** gelten als Zwischen- bzw. Endstand der Challenge – hier misst du deine Resultate, jedoch nicht auf der Waage, denn wer viel Sport macht, baut Muskeln auf und Muskeln sind schwer. Daher kann es sein, dein Gewicht geht sogar nach oben, trotz der veränderten Ernährung! Die Waage bietet dir keine sicheren Ergebnisse, sondern das Maßband!

Wie du misst, entnimmst du bitte der separaten Dateien – how to track!

Sei konsequent und lasse dich nicht beirren. Du wirst keine gesundheitlichen Schäden erhalten oder Kopfschmerzen etc. bekommen. Ich setze dich nicht auf radikalen Zuckerentzug etc., daher kann es zwar sein, du wirst in Phase 1 etwas mehr Hunger haben, aber wenn du ballaststoffreiche Lebensmittel zu dir nimmst, wird dies auch kaum der Fall sein!

Hände weg von Flüssignahrung und Shakes, die appetitzügelnd wirken! Du willst nicht wissen, was da oft drin ist! Da sind Substanzen, die in deinem Magen wie ein Schwamm aufquellen und diese können dir sogar den Darm verstopfen! Sei es dir wert, auf so etwas zu verzichten, auch wenn die Werbung voll damit ist und Wunder verspricht.

Das einzige Wunder kannst du selbst bewirken! Mit einer gesunden, ausgewogenen und maßvollen Ernährung und mit genügend Bewegung und Schlaf!

Schlafe täglich gut 6-8 Stunden – jeder Mensch ist da anders. Aber rund 8 Stunden sollten es schon sein.

- *Verbanne Handys, Tablets und Co aus deinem Schlafzimmer*
- *Dunkle dein Zimmer ab, Sorge für Ruhe*
- *Maximal 18 Grad sorgen für erholsamen Schlaf, also überheize dein Zimmer nicht oder kühle es auf eisige Temperaturen*
- *Lese vor dem Schlafengehen etwas Entspannendes*
- *Probiere Entspannungstechniken aus, z.B. Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung*
- *Auch Atemtechniken helfen, sieh dir dazu gerne eines meiner Videos an (Pranayama)*
- *Finde für dich ein passendes Abendritual und behalte es bei. Dein Körper und dein Geist danken es dir*
- *Auch Morgenrituale helfen, um kraftvoll in den neuen tag zu starten, dehne dich im Bett, recke und strecke dich – öffne das Fenster, atme tief ein und aus. Sauge den Sauerstoff ein und dusche danach mit warmem und kaltem Wasser im Wechsel. Auch eine Massage mit Bürsten oder Luffa Handschuhen sind belebend. Kennst du schon Ölziehen? Wenn nicht, dann lies mal in meinem Blog nach...finde auch hier Rituale für dich.*
- *Je mehr geregelte Tätigkeiten du in deinen Alltag integrierst, umso besser wird es dir gehen und umso leichter fällt es dir, dich auf die Challenge einzulassen*
- *Ich eröffne dir hier keine neuen Horizonte, aber ich teile mit dir meine persönlichen Erfahrungen und wie ich es schaffte, meine persönlichen Ziele zu realisieren!*

Was gehört in deinen Kühlschrank/in deine Küche?

1. Protein

- Burger Patty (Geflügel/Rind/Soja)
- Hühnerbrust ohne Haut
- Steak
- Truthahn
- Fisch (Thunfisch, Lachs, Seelachs)
- Eier
- Geflügel Bacon
- Geflügelstreifen

2. Fett

- Avocado
- Olivenöl
- Rapsöl
- Kokosöl

3. Kohlenhydrate

- Vollkornbrot
- Quinoa
- Brauner Reis/Wildreis
- Couscous
- Süßkartoffeln
- Kartoffeln (kochen, dann auskühlen lassen und wieder erwärmen)
- Bohnen
- Haferflocken/Dinkelflocken/Hirse

4. Milchprodukte

- Käse (Harzer, Hartkäse, Hüttenkäse, Feta, Mozzarella)
- Joghurt/Skyr/Quark (Magerstufe)
- Milch 1,5 % Fett/pflanzliche Milch nach Wahl

5. Früchte

- Apfel (am besten alte Sorten)
- Bananen
- Aprikosen
- Pflaumen (auch getrocknet)
- Beeren aller Art
- Orange
- Wassermelone

6. Gemüse

- Brokkoli
- Rosenkohl
- Blumenkohl
- Kohl
- Spargel
- Erbsen
- Karotten
- Spinat
- Salate aller Art ohne Sahnedressing (lieber Essig(Öl))
- Sprossen
- Pilze
- Zucchini

7. Snacks

- Proteinshake (mit Wasser 250 ml)
- Proteinriegel (rund 100 kcal und low sugar)
- Nüsse (am besten Walnüsse/Pekannüsse)
- Reiscracker mit Erdnussbutter oder Nougatcreme (low sugar)
- Dunkle Schokolade (ab 85% Kakaoanteil)