



## Psyrates Definition Challenge – Quickstart Guide

Schön, dass du bei meiner Definition Challenge mitmachen möchtest! In diesem Dokument findest du die wichtigsten Punkte im kurzen Überblick!

**Hier mal einige wichtige Punkte für dich:**

- 1. Um dir ein besseres Bild von mir machen zu können, besuche doch mal meine Website [www.psyrates.de](http://www.psyrates.de) – dann weißt du, wer die nächsten 22 Tage dein Captain ist und was es mit dem Namen „Psyrates“ so auf sich hat!**
- 2. Schau dir meine Erklärungsvideos auf meinem YouTube Channel an – hier fasse ich in Kürze zusammen, was auch in den Dateien steht, die du für die Challenge benötigst.**
- 3. Mach doch am besten mal ein Foto von dir VOR der Challenge. Es geht nicht darum, dass du nach 22 Tagen merklich dünner oder muskulöser geworden bist, aber dass du dir vor Augen führst, WAS ist es, das du ÄNDERN möchtest? Schreibe es dir am besten auch auf Post ist und hänge sie neben dein Foto an den Kühlschrank. Das hilft, besser durchzuhalten und sich täglich mit seinen Zielen zu konfrontieren! Auch in schwachen Momenten...**
- 4. Hast du alles an nötigem Equipment daheim? Du brauchst lediglich ein oder zwei Paar unterschiedlich schwere Hanteln oder Wasserflaschen, evtl eine Matte und einen Stuhl 😊**
- 5. Wie sieht es mit den richtigen Lebensmitteln aus? Hast du deinen Kühlschrank gecheckt und die Lebensmittel meiner Liste eingekauft? Diese werden dich die nächsten 22 Tage begleiten! – siehe Ernährungsguide**
- 6. Lies dir nochmal genau durch, was du täglich als Aufgabe hast, führe am besten eine Art Tagebuch und trage dir die Sporttermine fest in deinen Kalender ein. Auch Sport ist ein Termin wie ein wichtiges Meeting! Also, finde keine unnötigen Ausreden und halte dich an deinen Plan, es sind nur 22 Tage!**
- 7. Du kannst schneller Resultate erreichen, wenn du alles von Anfang an richtig durchziehst. Die 22 Tage Definition Challenge lässt sich beliebig oft wiederholen. Wenn du also eine Phase beendet hast, kannst du wieder von vorne beginnen, so wechseln sich die Fat Shred und die Power Phasen ab und du erreichst zügig dein Wunschgewicht und die Definition, die du möchtest!**

### Was erwartet dich?

- Abwechslungsreiche Workouts, die du noch mit anderen Kursen oder Sportarten ergänzen kannst
- Jedes Flash Workout zielt auf mein Prinzip der „Muscle Confusion“ ab. Ich reize deine Muskeln in jedem Workout auf andere Art und Weise. Das sorgt dafür, dass kein Plateau entsteht und du stagnierst bei deinen Erfolgen. Daher ist die Vielfalt der Workouts auch so groß
- Eine einfache und gesunde Ernährung, ohne großen Kochaufwand oder besondere Zutaten! Orientiere dich an meinen Beispielen oder kreierte deine eigenen Gerichte –

wichtig ist nur, dass du dich an deine vorgegebenen Kalorien hältst – diese berechnest du nach der Vorgabe in diesem Guide

- Tracke deine verbrauchten Kalorien, in dem du bei den Kursen einen Fitnessstracker nutzt, so behältst du einen genauen Überblick, wie viele Kalorien du wirklich platt gemacht hast und du betrügst dich daher nicht selbst, wenn du meinst, du hättest mehr verbraucht und könntest nun auch mehr essen!
- Die Definition Challenge ist KEINE Muskelaufbau Challenge, Definition bedeutet, das Fett über deinen Muskeln muss abgebaut werden, um diese sichtbar zu machen! Wenn du Muskelaufbau möchtest, musst du erstens anders trainieren und zweitens anders essen! Für dieses Ziel, wähle bitte ein anderes Programm!
- Definition erreicht man nur dann, wenn man ein kleines Kaloriendefizit hat, aber dennoch die Muskeln trainiert und stärkt. Daher baue ich bei meinen Workouts auf Kraft-Ausdauer-Training, das überschüssiges Körperfett verbrennt und die Muskeln trainiert, so dass diese zu Fatburnern werden: Ja, Muskeln verbrennen Fett, auch im Ruhezustand deines Körpers! Daher keine Angst vor schwereren Gewichten. Je mehr Muskelmasse du hast, desto schneller nimmst du ab und bist definiert!

### **Wie sieht ein typischer Tag aus?**

1. Nach dem Aufstehen ein großes Glas stilles Wasser trinken. Dein Körper dehydriert nachts, gib ihm das Wasser gleich wieder. Du kannst gerne noch eine halbe Zitrone auspressen und Ingwer dazu hineingeben. Möglichst warmes Wasser trinken (nicht heiß!), das ist besser verträglich
2. Frühstücke bitte! Wie oft höre ich: Ich kann morgens nichts essen! Doch, bitte iss etwas. Es muss ja nicht kaiserlich sein, aber ein Porridge wirkt Wunder. Warmes Essen morgens, dazu ein grüner Tee oder Kaffee und der Tag beginnt für dich mit Energie und Power. Du kannst gerne auch ein Omelett essen. Doch gehe in den 22 Tagen NIE ohne Frühstück aus dem Haus!
3. Versuche, 4 Stunden zwischen Frühstück und Mittagessen vergehen zu lassen! So fährt deine Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse hinunter und dein Körper kann das Mittagessen wieder perfekt verdauen. Wenn du kürzere Esspausen machst, schwankt dein Blutzuckerspiegel ständig und Heißhunger kommt auf. Also, gib deinem Körper die Zeit, die er zum Verdauen benötigt. Und kaue langsam und sorgfältig. Die Sättigung setzt erst nach 20 Minuten ein. Die Leute, die schlagen, sind also gleich wieder hungrig!
4. Das Mittagessen sollte viel Gemüse enthalten, dazu eine Proteinquelle (Fleisch, Fisch oder Sojaschnitzel etc.). Gemüse sorgt für Sättigung und wichtige Ballaststoffe. Auch Kohlenhydrate gehören in Maßen dazu, z.B. Kartoffeln, die du bereits am Vortag gemacht hast und nun wieder erwärmst. Das ist der Trick, damit sie nicht mit ihrem hohen Stärkeanteil negativ wirken.
5. Gönn dir nach dem Mittagessen ein Stückchen dunkle Schokolade! Dann ist dein Körper noch am Verdauen und schüttet kein extra Insulin aus. Das würde geschehen, wenn du die Schokolade nämlich zwei Stunden später zu dir nimmst.



- Gewichtsverlust 0 Punkte
- Gewicht halten 1 Punkt dazu zählen
- Gewicht steigern 2 Punkte dazu zählen

Beispiel:

Ich bin weiblich, wiege 55 kg, habe eine moderate Tätigkeit und möchte mein Gewicht halten, dabei definierter werden:

1 Punkt + 1 Punkt + 0 + 1 Punkt = 3 Punkte

### Ergebnistabelle:

Deine Punkte	Kalorien pro Tag
2 oder weniger	Plan A 1600 kcal
3	Plan B 1800 kcal
4	Plan C 2100 kcal
5	Plan D 2400 kcal
6	Plan E 2500 kcal
7	Plan F 3000 kcal

Mein idealer Plan ist also Plan B = 1800 kcal

Nun kann ich mir aus dem Ernährungsguide die Nahrungsmittel heraussuchen, die ich mit 1800 kcal alle essen kann. Dabei gilt Mix and Match! So werde ich nicht zunehmen, versorge aber meine Muskeln mit ausreichend Kraftstoff.

An Tagen mit extrem viel Training: Addiere 200 kcal als Bonus! So hätte ich dann rund 2000 kcal und ich muss zugeben, damit komme ich hervorragend klar, so kann locker noch ein Schokoriegel reingepackt werden!

### Meine Zufuhr im Beispiel:

**Frühstück:** Porridge mit Beeren 40g und Whey Protein (halber Scoop) rund 300 kcal dazu grüner Tee

**Mittagessen:** Brokkoli, Zucchini, Karotten, Pilze, Kartoffel und Fisch rund 600 kcal, ein Stück dunkle Schokolade oder eine Lindorkugel = 70 kcal

**Pre-Workout:** Hüttenkäse mit Whey oder Skyr mit Whey und etwas Obst = 300 kcal

**Abendessen:** Ei mit Käse und magerem Bacon = 400 kcal

**Snack: Schokoriegel = 100 kcal**

**Gesamt: 1770 kcal am Tag – ich hätte also noch etwas übrig**

Wenn ich meine Kurse halte, verbrenne ich gut 400 oder mehr kcal – ergo, diese ziehe ich noch von Plan B ab:

1400 kcal, die dann herauskommen – mein Grundumsatz beträgt 1200, das ist der Wert, den ich benötige, damit meine Organe mit allem lebensnotwendigen Dingen versorgt sind. Ich liege also gut 200 kcal darüber, esse ausgewogen, habe keinen Hunger, keine Kopfschmerzen, keinen Entzug, gönne mir meine geliebten Süßigkeiten und auch mal einen Crepes, ein Stück Kuchen etc. Ich erhöhe eben dann an solchen Tagen mein Trainingspensum.

Letztendlich ist es eine Frage der Gewohnheit und 22 Tage sind dein Kickstart, diese Gewohnheiten zu verinnerlichen! Betrüge dich nicht selber! Lebe und genieße!