

10 DAY
Sport & Fasting
2022



YOUR HEALTH COACH
healthy lifestyle solutions

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Your Health Coach – 10 Tage Challenge Sport & Fasten

Was: 10 Tage Kur mit jeden Tag 3 Pflichtelementen:

1. Ernährung: Abgestimmte Mahlzeiten und Säfte wovon Sie nicht abweichen dürfen.
2. Sport: Cardio- / Ganzkörpertraining mit einen bestimmten Puls.
3. Nahrungsergänzung: Eine Mix aus Vitaminen, Mineralien und Aminosäuren.

	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kg										

Wozu:

- Hiermit können Sie Ihr Metabolismus steigern und von Zucker- auf Fettverbrennung umstellen. Sie werden sich Fitter fühlen, mit mehr Energie.
- Eine bessere Kondition bekommen.
- Gewicht (Fett abbauen) verlieren.
- Sie können hiermit ein Start für einen zukünftigen gesunderen Lebensstil schaffen. Sie haben danach weniger das Bedürfnis größere Mahlzeiten zu essen oder Süßes.
- Sie können ein Gewichts-Plateau durchbrechen.
- Es besteht die Möglichkeit nach den 10 Tage das Programm mit regelmäßigen Mini-Kuren zu wiederholen, z.B. 1-3 Tage am Stück im Monat.

Wie:

- Durch das Programm trainieren Sie Ihre Muskeln und Ihre Leber um Körperfette als Quelle zur Energiegewinnung zu nutzen.
- Sie bekommen hiermit ein übersichtliches Protokoll mit:
 - Zusammenstellung von Mahlzeiten, verschiedene Suppen und Säfte, Ablauf des Kurprogramms;
 - Zugang zur YHC Foodapp zur Überprüfung deinen Mahlzeiten/Getränke;
 - Mittag- und Abendmahlzeiten können Sie tauschen;
 - Beispiel Cardio-Workouts sind in Ihrer YHC App abgespeichert;
 - Nahrungsergänzungsprodukte und Richtlinien zur Einnahme;
 - Über die YHC APP direkten Kontakt mit Ihrem Coach für Fragen;
 - Urine-Messticks zur Überprüfung des Ketose Status.

Integration:

- In 3 Tagen werden die Mahlzeiten abgebaut sodass sich Ihr Körper auf drei Safttage vorbereiten kann, ohne Zwischenmahlzeiten, Kaffee oder Alkohol.
- Mit den Safttagen werden Sie die Ketose Phase erreichen, mit den Urinstreifen können Sie testen wann der Moment genau ist.
- Während den Safttagen solltest Ihren Körper in die Ketose Phase kommen, wenn das nicht der Fall sein sollte dann sollten Sie um einem Tag verlängern.
- Danach wird in 2-3 Tagen die Ernährung wieder aufgebaut. Sie haben den Fettverbrennungsmodus erreicht.
- Sie werden jeden Tag 20-30min Cardiotraining machen.
- Die Nahrungsergänzung schützt Ihnen von Mineral oder Vitaminverlust, die Muskulatur vor Abbau und reduziert das Hungergefühl.



YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

- Free Aminos Aminosäuren: **Komplex** für das Immunsystem. z.B. Allergy Research Group - Free Aminos - 100 vegetarische Kapseln <https://amzn.to/3faKgaw>
- Kalzium, Magnesium, Zink, Vitamin D: schützt die Muskulatur und Energiehaushalt. z.B. <https://amzn.to/3HUnuQG>
- Omega 3: Ungesättigte Fettsäuren mit einem hohen EPA / DHA Anteil welche die Fettverbrennung unterstützen. z.B. <https://amzn.to/3HXacTv>
- Ketose Sticks: Zur Überprüfung der Ketose Status Ihres Körpers der Nachweis dass Sie in der Fettverbrennung sind. z.B. <https://amzn.to/3HPw82x>
- Multi Vitamin & Mineralien: Für mehr Energie und Schutz des Immunsystems - nach Bedarf.
- Einnahme / bei jeder Mahlzeit: 1 Tablette Omega, MagnesiumCalZinc/VitD, Aminosäuren.
- Am Tag: 20-30 min Cardiotraining, Herzfrequenz: 126 bis 149 p.M. Sie können zwischen Radfahren, Schwimmen, Joggen und Rudern wählen, sinnvoll wäre eine Disziplin, die Sie am Stück ohne Pause machen können.

Umsetzung:

Abbautag 1: kein tierisches Protein und keine tierische Fetten, keine Zwischenmahlzeiten.

- Frühstück: 2 Stück Obst + 250 ml frischer Saft
- Mittag: 100 Gramm gemischten Salat mit 10 Oliven, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, 1 EL Apfelessig, 50 Gramm rohe, ungesalzene Nüsse*
- Abend: 300 Gramm Gemüse (alle Sorten) nach Wahl, im Rohr oder anbraten mit 3 EL Olivenöl und 150 Gramm gekochtem Reis (=glutenfrei) mit 50 Gramm rohen, ungesalzene Nüsse*.

Abbautag 2: Das Prinzip des zweiten Abbautages ist, alle tierischen und stärkehaltigen Lebensmittel zu vermeiden. Stärkehaltige Produkte (komplexe Zucker) umfassen Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot, Kichererbsen, Linsen und Bohnen. Durch die Vermeidung von Stärkequellen ist die Aufnahme von Zuckeradern begrenzt. Trinken Sie den ganzen Tag über viel Wasser 1 bis maximal 2,5 Liter.

- Frühstück: 2 Stück Obst + 150 ml frischer Saft.
- Mittag: 200 Gramm Gemüse (Brokkoli, Zucchini etc. keine Hülsenfrüchte, Kürbis oder Möhren) nach Wahl, im Ofen oder anbraten mit 3 EL Olivenöl mit 50 Gramm rohen, ungesalzene Nüsse*.
- Abend: Gemüsesuppe (uneingeschränkt) mit 150 Gramm Gemüseswürfel, Wasser, vegetarische Gemüsebrühe.

Abbautag 3: Am dritten Tag der Fertigstellung wechselt der Körper zu flüssiger Nahrung und einer geringeren Kalorien- und Zuckeraufnahme. Sie verwenden nur Obst- und Gemüsesäfte. Die Gesamtmenge an Saft, die Sie konsumieren können, beträgt einen Liter. Den ganzen Tag viel Wasser - bis 2 Liter trinken.

- Frühstück: 2 x 150 ml frischer Saft.
- Mittag: 2 x 150 ml frischer Saft.
- Abend: 3 x 150 ml Tomatensaft (kalt oder warm).



YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Tag 4. - 6. / 1. - 3. Safttage: Das Prinzip hinter den drei Fastentagen ist, dass der Körper eine solche Kalorien- und Zuckerknappheit erfährt, dass die Muskeln während des Trainings von Zucker zur Fettverbrennung wechseln. Beim Urintest kann dann ein metabolischer Wechsel festgestellt werden (Ketose). Halten Sie sich möglich an die Saftmengen unten. Den ganzen Tag über viel Wasser bis 3 Liter trinken. Klare Brühe wenn nötig.

- Frühstück: 1 x 100 ml frischer (Gemüse)-Saft oder Smoothie
- Mittag: 1 x 100 ml frischer (Gemüse)-Saft oder Smoothie
- Abend: 1 x 100 ml frischer (Gemüse)-Saft oder Smoothie

Marke für Juice / Smoothie: <https://thefrankjuice.com> wenn Sie es nicht selber frisch machen können. Es sollten mindestens 2 Gemüsesorten enthalten.

Aufbautag 1. / Tag 7.: Das Prinzip des ersten Auftages ist, den Körper wieder an feste Nahrung zu gewöhnen und die Verdauung wieder in Gang zu bringen. Darüber hinaus bleibt die Aufnahme von Zucker und Kohlenhydraten relativ gering. Die Kalorien stammen hauptsächlich aus Öl- und Eiweißreichen Lebensmitteln. Je nachdem, wie Sie sich fühlen, können Sie sich entscheiden, heute nicht zu trainieren. Auf diese Weise können sich die Muskeln erholen. Den ganzen Tag über viel Wasser bis 2 Liter trinken.

- Frühstück: 2 Stück Obst.
- Mittag: 100 Gramm gemischten Salat mit 2 Tomaten, 10 Oliven, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, 1 EL Apfelessig mit 50 Gramm rohen, ungesalzene Nüsse*.
- Abend: 200 Gramm Gemüse nach Wahl, im Rohr oder anbraten mit 3 EL Olivenöl und 150 Gramm Huhn, Kabeljau*, Tofu oder 2 Eier.

Aufbautag 2. / Tag 8.: Das Prinzip des zweiten Auftages ist das Gleiche wie am ersten Auftag und erhöht weiterhin die Kalorienzufuhr aus Öl- und Eiweißreicher Nahrung. Den ganzen Tag über viel Wasser trinken.

- Frühstück: 1 Stück Obst, 200 ml (Soja-)Quark oder 100 ml pflanzlicher Milch/Joghurt.
- Mittag: 100 Gramm gemischten Salat mit 2 Tomaten, 10 Oliven, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, 1 EL Apfelessig mit 100 Gramm rohen, ungesalzene Nüsse*.
- Abend: 200 Gramm Gemüse nach Wahl, im Ofen oder anbraten mit 3 EL Olivenöl und 200 Gramm Huhn, Kabeljau, Tofu oder 3 Eier.

Aufbautag 3. / Tag 9.: Das Prinzip des dritten Auftages ist das Gleiche wie an den vorherigen Auftagen und erhöht weiterhin die Kalorienzufuhr aus Öl- und Eiweißreichen Lebensmitteln. Den ganzen Tag über viel Wasser trinken.

- Frühstück: 2 Stück Obst, 300 ml (Soja-)Quark, Naturjoghurt oder 150 ml Kokosjoghurt.
- Mittag: Gemischten Salat mit 10 Oliven, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, 1 EL Apfelessig mit 100 Gramm rohen, ungesalzene Nüsse*.
- Abend: 200 Gramm Gemüse nach Wahl, im Ofen oder anbraten mit 3 EL Olivenöl und 200 Gramm Huhn, Kabeljau, Tofu oder 3 Eier.

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Aufbautag 4. / Tag 10.: Das Prinzip des vierten Auftages ist das gleiche wie an den vorherigen Auftagen und erhöht weiterhin die Kalorienzufuhr aus Öl- und Eiweißreicher Nahrung. Während des Mittag- oder Abendessens werden jedoch Brot, Kartoffeln, Reis oder eine andere Kohlenhydratquelle eingenommen. Den ganzen Tag über viel Wasser bis 2 Liter trinken.

- Frühstück: 2 Stück Obst, 300 ml (Soja)-Quark/pflanzlicher Joghurt/Milch oder 150 Kokosjoghurt mit einem gekochten Ei.
- Mittag: 100 Gramm Gemischten Salat mit 2 Tomaten, 10 Oliven, 100 Gramm Thunfisch, Hühnchen, Tofu oder 2 Eier, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, 1 EL Apfelessig mit 50 Gramm rohen, ungesalzene Nüsse*.
- Abend: 150 Gramm Kartoffeln oder Reis etc., 200 Gramm Gemüse nach Wahl, im Rohr oder anbraten mit 3 EL Olivenöl und 200 Gramm Huhn, Kabeljau, Tofu oder 3 Eier mit 50 Gramm rohen, ungesalzene Nüsse*.

* außer Walnüsse

** Oder: Scholle, Heilbutt, Schellfisch, Wittling, Köhler (Seelachs), Pazifischer Pollack (Alaska-Seelachs).

Beispiele Cardio-Training

30min - 2 Runden 45sek Aktive / 15sek Pause

- 45sek Jumping Jacks / 15sec Pause
- 45sek Skaters / 15sec Pause
- 45sek Butt Kicks / 15sec Pause
- 45sek Mountain Climbers / 15sec Pause
- 45sek Burpees / 15sec Pause
- 60sek Pause

30min - 2 Runden 45sek Aktive / 15sek Pause

- 45sek High Knees / 15sec Pause
- 45sek Drop Squats / 15sec Pause
- 45sek Jogging / 15sec Pause
- 45sek Cross Squats / 15sec Pause
- 45sek Tuck jumps / 15sec Pause
- 60sek Pause



YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

30min - 2 Runden 45sek Aktive / 15sek Pause

45sek Jumpings Squats / 15sec Pause

45sek Grasshoppers / 15sec Pause

45sek Plank Jacks / 15sec Pause

45sek Donkey Kicks / 15sec Pause

45sek Easy Burpees / 15sec Pause

60sek Pause

Partner WOD (2 Personen wechseln sich ab bis 100):

Filty 100 for time innerhalb 50 min:

100 squat jumps

100 push ups (eventuell auf Knien)

100 walking lunges

100 sit ups

100 supermans

100 burpees

100 wall balls (oder Tuck Jumps)

100 spingseil springen

100 sek plank



