

Dein Starter-Paket für

gesundes Abnehmen

Deine 10 goldenen Regeln, die Dir das Abnehmen vereinfachen.

Bonus: Deine 2 Grundrezepte (die Du nie
mehr missen möchtest)

Mit diesem Guide siehst Du das Thema
Gewichtsverlust in einem neuen Licht und kommst
Deinem Wunschgewicht schnell und einfach näher -
und das alles ohne Verzicht.

Du willst abnehmen?

Dann wirst Du wahrscheinlich Deine Gründe haben. Und es ist egal, ob Du Dich in Deinem Körper nicht wohlfühlst, ob Du Dich für einen besonderen Tag besonders fühlen möchtest, ob Du gesundheitliche Probleme hast - wenn Du Gewicht verlieren möchtest, helfe ich Dir dabei!

Ist abnehmen schwierig?

Jein. Der Körper möchte kein Gewicht verlieren. Er tut alles, um das zu verhindern. Du solltest wissen, wie viel Du zu Dir nehmen darfst, um gesund Gewicht zu verlieren. Dann heißt es 80% Konsequenz, 20% Leine lassen. Gönn Dir zwischendurch etwas, aber hab Deine Gesamtkalorien im Blick. Dann kann eigentlich nichts mehr schief gehen.

Eigentlich...



3 Gründe wieso Du trotzdem scheiterst

- # 1: Du nimmst zu viele Kalorien zu Dir im Verhältnis zu dem, was Du verbrauchst. Du unterschätzt den Energiegehalt der Lebensmittel.
- # 2: Deine Lebensumstände stehen Dir im Weg. Stress, zu wenig Schlaf, unausgeglichene Hormone oder eine unausgewogene Ernährung machen es Deinem Körper unmöglich Gewicht zu verlieren.
- # 3: Dir fehlt die Motivation es durchzuziehen, weil der Berg unüberwindbar scheint.

↘ Dann helfen Dir diese Regeln.

Deine 10 *goldenen Regeln* fürs Abnehmen

#1 – Kenne Deinen Kalorienverbrauch

Das Kaloriendefizit ist das Geheimnis, das hinter all den Diäten steht. Dafür solltest Du Deinen Verbrauch kennen. Zahlreiche Rechner im Internet übernehmen diese Aufgabe für Dich. Kleiner Tipp: Unterscheide zwischen lazy days und Sporttagen!

#2 – Kenne Deine Kalorienzufuhr

Jeder von uns hat seine Essgewohnheiten. Weißt Du wie viel Kcal Du im Schnitt zu Dir nimmst? Nein? Dann track es doch mal. Mit Apps wie Fatsecret oder Yazio kannst Du ausrechnen, wie viele Kalorien Du am Tag zu Dir nimmst und schauen, wie es mit Deinem Verbrauch im Verhältnis steht.

#3 – Unterschätze die Kraft der Ernährung nicht

Du rackerst Dich beim Sport ab und es passiert... gar nichts? Was nimmst Du denn zu Dir? Wenn es um das Thema abnehmen geht, ist Ernährung ein wichtiger Bereich, der mindestens 50% des Erfolgs ausmacht.

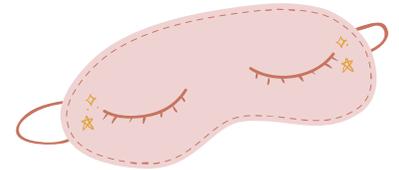
#4 – Stress Dich nicht mit Sport

Wie bitte? Richtig gehört! Sport sollte nicht in Stress ausarten. Du musst keinen Triathlon laufen, wenn Du Gewicht verlieren willst. Bewegung ist wichtig, sie lässt sich allerdings auch einfacher in den Alltag integrieren als mit stundenlangen Trainingseinheiten. Treppe statt Fahrstuhl, Rad statt Bahn etc. Versuche Dich am Tag mindestens 40 Minuten sportlich zu bewegen. Das ist erstmal ausreichend.

! Mit diesen vier goldenen Grundregeln erzielen die meisten schon gute Erfolge. Die folgenden sechs Regeln können ebenfalls wichtig sein, wenn Du merkst, dass es noch nicht ausreicht.

Deine 10 goldenen Regeln fürs Abnehmen

#5 – Schlaf genug oder gönne Dir Pausen



Leichter gesagt als getan? Vielleicht. Aber wichtig. Dein Körper benötigt Ruhepausen, um zu regenerieren. Dein ganzer Organismus ist darauf ausgelegt, dass Du Ruhephasen hast, in denen repariert und optimiert wird. Schaff Dir diese Ruhephasen. Wenn Du sie nachts nicht bekommst, dann versuch sie am Tag zu integrieren. 20 Minuten Nichtstun können wahre Wunder wirken.

#6 – Nimm alle notwendigen Nährstoffe zu Dir

Es gibt 47 Nährstoffe, die Dein Körper benötigt, damit die Stoffwechselprozesse reibungslos funktionieren. Davon: 13 Vitamine, 9 Aminosäuren, 3 hoch ungesättigte, Fettsäuren, 5 Mineralstoffe & 17 Spurenelemente. [Details dazu findest Du im Mikro-Nährstoff-Guide]. Wenn Du Dich ausgewogen ernährst, ist das schon mal eine gute Grundlage. Dennoch kann die Nährstoffversorgung durch Krankheiten, Stress, Umwelteinflüsse, Genussgifte wie Alkohol und Koffein gestört werden. Hast Du einen Nährstoffmangel, kann das wiederum die Prozesse stören und Dich am Abnehmen hindern. Wenn Du denkst, das könnte bei Dir der Fall sein, such Dir einen Experten (Heilpraktiker*in oder Ernährungsberater*in) und lass es abklären.

#7 – Kenn Deinen Hormonstatus

Den Hormonstatus kennen die wenigsten. Das ist normalerweise kein Problem, da diese wunderbaren Botenstoffe eigenständig ihrer Arbeit nachgehen. Durch Schilddrüsenerkrankheiten, Nebennierenschwäche oder zu hoher Stressbelastung und anderen Themen, kann dieses Miteinander in Ungleichgewicht geraten. Auch die Menopause (die ihre Anfänge bereits mit Mitte 30 hat) kann ein Unruhefester sein. In diesem Fall empfiehlt es sich, Beratung von außen zu holen.

Deine 10 goldenen Regeln fürs Abnehmen



#8 - Schaff Dir sinnvolle Ziele

Erreichst Du Deine Ziele vielleicht nicht, weil Du sie zu hoch gesetzt hast? Abnehmen ist kein Sprint - es ist eher ein langer Spaziergang. Such Dir Ziele, die Du auch erreichen kannst. 30 Minuten Bewegung am Tag, ein Kalorienziel oder ein Verzichtsziel [wie z.B. 7 Tage kein Zucker] sind realistische Ziele. 5 kg in 2 Wochen verlieren hört sich gut an, hier fehlt allerdings der Weg zum Ziel.

#9 - Schaff Dir einfache Routinen

Du schaffst es einfach nicht gesunde Ernährung und Bewegung in Deinen Alltag zu integrieren? Dann wird es Zeit, etwas mehr zu planen. Schaffe Dir Routinen, die Dir das Leben vereinfachen. Food Prepping am Sonntag.

Den morgendlichen Kaffee alle zwei Tage skippen und dafür eine Runde um den Block. Feste Sportzeiten als Blocker im Kalender. Du bist nach der Arbeit zu müde für Sport? Dann geh noch eine große Runde spazieren. Das beruhigt, macht den Kopf frei und ermöglicht ganz nebenbei einen besseren Schlaf.

Talking

Stress

Stress ist Dein Feind! Egal ob Du ihn als positiven oder negativen Stress empfindest, für Deinen Körper ist er immer eine große Belastung. Wenn Du 24 Stunden am Tag unter Strom stehst, heißt das, dass Deine Stoffwechselprozesse auf halber Flamme laufen, Du nicht ausreichend regenerierst und auch andere Abläufe im Körper potentiell gestört sind. Versuche Dir deswegen Auszeiten vom Stress zu nehmen. Verplan Deine Wochenenden nicht, hals Dir nicht zu viel auf und gönn Dir Ruhe. Das wird Dir und Deinem Körper [und Deinem Abnehmergebnis] gut tun.



Deine 10 goldenen Regeln fürs Abnehmen

#10 – Finde Deinen Motivator

Vielleicht die wichtigste Regel! Such Dir einen Partner, eine Gruppe, einen Coach, eine/n Motivator*in, der oder die Dich begleitet. Gemeinsam ist das Ganze noch um einiges einfacher.

Du willst jetzt *starten* ?

**Dann werde Teil von Quite Nice Summer,
dem Community Abnehmkurs im August 2022!**

Der QNS Kurs findet bereits das dritte Jahr in Folge mit großem Erfolg statt! In 6 bereits stattgefundenen Kursen haben viele glückliche Teilnehmerinnen zu einem gesünderen Essverhalten gefunden. Probier es aus und werde Teil der Community!

Freue Dich auf:

- 3 Wochen Abnehmkurs in einer motivierenden Gruppe
- Ein exemplarischer Ernährungsplan für 7 Tage inkl. 10 gesunder Rezepte & Mealprep-Ideen
- unterschiedliche Trainingspläne für Anfänger & Fortgeschrittene
- 6 gemeinsame Online-Trainingssessions und 6 Trainingspläne für Dein individuelles Training
- 3 Wochen Support

Du willst Dich anmelden?

[Dann klicke einfach hier](#)

Du bist noch nicht überzeugt?

Dann blättere weiter

Stimmen zu

Quite Nice Summer



"Hätte mir letztes Jahr jemand gesagt, dass ich einfach und ohne zu Hungern 7 kg verliere und das auch halte, ich hätte es nicht geglaubt."

Könnt Ihr glauben - und die liebe Annika hält es immer noch.

Annika, 7 kg in 4 Monaten

"Ich fühle mich endlich mal wieder schön und weiblich. Und habe Kraft und Energie. Sport macht auf einmal Spaß!"

Eva hält ihr Gewicht jetzt seit einem Jahr.

Eva, 9 kg in 6 Monaten



"7 kg sind runter - den QNS nutz ich zwischendurch gern, um wieder auf Track zu kommen. Das Essen ist super lecker und oft so viel, dass ich es nicht alles schaffe."

Daggi hat bereits 2 Runden QNS mitgemacht und hält Ihr Gewicht.

Daggi, 7 kg in 4 Monaten



Dich interessieren die Vorher - Bilder?

>> *Klick* <<

Wie sie das *erreicht* haben ?

Dein Wunschgewicht zu erreichen ist nicht so schwer, wie es sich für Dich gerade anfühlt. Du musst nur anfangen. Anzufangen ist der größte Schritt.

Wenn Du einmal gestartet hast, wird es mit jedem Tag einfacher und schöner. Heute in einem Monat wirst Du schon ganz anders denken.

Du bist *überzeugt* ?

Dann melde Dich jetzt bis zum 24. Juli als Early Bird für QNS 2022 an und profitiere von:

- Deinem exklusiven Early Bird Rabatt [5%]
- 3 tolle Nicecream Rezepte zum Start von QNS exklusiv für Early Birds
- 1 Extra Trainingseinheit für Early Birds

Freue Dich außerdem auf:

Tolle Rezepte und Mealprep Ideen, die Dir Deinen Food Alltag noch einfacher machen und Dir beim Abnehmen helfen.

Du willst einen Vorgeschmack?

Dann blätter weiter

Du willst direkt starten?

[Dann klick hier](#)



SAISONALES *Ofengemüse*

ANLEITUNG

Das Gemüse kleinschneiden. Die harten Kräuter hacken. Gemüse mit Kräutern, Gewürzen, Zwiebel, Knoblauch und Öl gut vermengen und im besten Fall 20 Min ziehen lassen.

Dann weit auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für ca. 20 Min in den Ofen schieben (Kartoffeln und anderes "hartes Gemüse" besonders klein schneiden, damit es mit gart.)

Wenn das Gemüse gar ist, aus Joghurt und Frischkäse das Topping anrühren (Du kannst hier auch noch Zitronensaft und Schnittlauch zugeben).

Auf das Gemüse geben und Basilikum und Petersilie toppen.

Wieso ich das Rezept

liebe:

Es ist einfach, es ist schnell. Man kann es mit jeder Art Gemüse und besonders gut aus Resten zubereiten. Mit unterschiedlichen Gewürzen, kann man es auf jeden Geschmack abstimmen. Es ist voll mit Ballaststoffen und Vitaminen. Das perfekte Rezept.

INGREDIENTS

Gemischtes Gemüse nach Wahl

1 Zwiebel &
2 Knoblauchzehen

1 - 2 EL Erdnussöl

1 Handvoll Rosmarin,
Thymian & Oregano

1 Handvoll Basilikum
& Petersilie

Gewürze & Salz
z.B. Paprika, Kurkuma..

100 g körniger Frischkäse
& 50 g Joghurt



GRÜNES

Shakshuka

ANLEITUNG

Knoblauch schälen und fein hacken. Minze und Petersilie hacken. Lauch längs halbieren und in Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne über mittlerer bis hoher Hitze erwärmen.

Knoblauch ca. 2 Min. andünsten. Lauch dazugeben und ca. 3 - 4 Min. anbraten. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma, frisch geriebenem Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat, die Hälfte der Petersilie und gehackte Minze in die Pfanne geben. Sobald der Spinat zusammenfällt, Zitronensaft dazugeben. Die Hälfte des Fetakäses mit den Händen zerbröseln, in die Pfanne geben und untermengen. Vier kleine Mulden in die Lauch-Mischung formen und in jede Mulde ein Ei schlagen. Mit Salz bestreuen und ca. 10 Min. köcheln lassen, oder bis das Eiweiß gestockt und das Eigelb noch weich ist. Den restlichen Fetakäse zerbröseln und über dem Shakshuka verteilen. Mit restlicher Petersilie bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das perfekte *Rezept*, weil:

Das Rezept ist mit verschiedenen Gemüsesorten abwandelbar und die Kombination von Kreuzkümmel, Zitrone und den Kräutern verleiht dem Gericht einen wunderbar orientalischen Touch. Man kann es zum Frühstück, Lunch oder Abendessen zubereiten.

INGREDIENTS

- 1 Handvoll Spinat
- 1 Zwiebel & 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Porree
- 1 Avocado
- 2 Eier
- Kreuzkümmel, Muskat, Kurkuma, Zitrone
- 50 g Schafskäse
- 1 Handvoll Minze & Petersilie
- 1 TL Olivenöl

Möchtest du endlich...

... deinen perfekten Abnehmstart hinlegen?

...mit einfachen, leckeren Rezepten deinen Food-Alltag einfacher gestalten?

...anhaltende Motivation finden, um dranzubleiben?

...eine einfache Anleitung bekommen, um langfristig und ohne Hunger Gewicht zu verlieren?

...wissen, wie Du Dich ausgewogen ernährst?

Dann ist Quite Nice Start der perfekte Kurs für dich!



Meld dich jetzt an und werd Teil des Teams!

 [quitenicebody](#)

 body@quitenice.de

Ich freu mich auf dich!

Eva

