

Veronika Pichl

Schlank ins neue Jahr

Die 31-Tage-Challenge
zum Abnehmen

© 2020 des Titels »Schlank ins neue Jahr« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1498-7)
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe CmbH, München, Nähe
Informationen unter: www.m-vg.de

riva



© 2020 des Titels »Schlank ins neue Jahr« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1498-7)
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe CmbH, München, Nähere
Informationen unter: www.rv-vg.de

Inhalt

- 12 Meine 31-Tage-Abnehm-Challenge
- 13 Challenge-Ablauf
- 14 Startpunkt: Hier stehe ich
- 15 Finde dein Warum
- 16 Deine Wunschbilder-Collage
- 17 Anfangen
- 18 Ist-Stand vor der Challenge
- 19 Ist-Stand nach der Challenge
- 20 Meine Wunschbilder-Collage

- 21 *31-Tage-Abnehm-Challenge*
- 22 Dein Challenge-Tag – Erklärung
- 24 Tag 1 – Der erste Schritt in ein neues, schlankes Leben
- 26 Tag 2 – Essen bewusst machen
- 28 Tag 3 – Kenne deinen Kalorienverbrauch
- 30 Tag 4 – Richtig wiegen und messen
- 32 Tag 5 – Realistische Ziele setzen
- 34 Tag 6 – Belohnungen für Erfolge
- 36 Tag 7 – Bewusst und oft kauen – schneller abnehmen
- 38 Tag 8 – Warum du nicht hungrig einkaufen gehen solltest
- 40 Tag 9 – Positives visualisieren
- 42 Tag 10 – Anti-Heißhunger-Tipps
- 44 Tag 11 – Bessere Ess-Entscheidungen treffen
- 46 Tag 12 – Protein als Abnehmbooster
- 48 Tag 13 – Getrunkene Kalorien



- 50 Tag 14 – Alltagsaktivitäten erhöhen
- 52 Tag 15 – 100-Kalorien-Snacks
- 54 Tag 16 – Hunger oder Durst?
- 56 Tag 17 – Suche dir Gleichgesinnte
- 58 Tag 18 – Diese Fette sind auch in der Diät wichtig!
- 60 Tag 19 – Mache dir selbst Mut
- 62 Tag 20 – Fettverbrennungsboost mit grünem Tee
- 64 Tag 21 – Intervallfasten und Essenspausen
- 66 Tag 22 – Suche dir eine Aktivität, die dir Spaß macht
- 68 Tag 23 – Achtung, versteckter Zucker!
- 70 Tag 24 – Abnehmen ohne Verbote
- 72 Tag 25 – Stoffwechsel anregen – Fettverbrennung ankurbeln
- 74 Tag 26 – Alleskönner Gemüse
- 76 Tag 27 – Schlank schlafen
- 78 Tag 28 – Wie Geschmacksverstärker Abnehmerfolge verhindern
- 80 Tag 29 – Iss bunt
- 82 Tag 30 – Tausche Fett gegen Muskeln
- 84 Tag 31 – Vorbereitet sein: Meal Prep macht's möglich
- 86 Geschafft!
- 87 Meine Veränderungen

89 *Frühstück und Süßspeisen*

- 90 Frühstücksglas mit Joghurt und Beerenquark
- 91 Heidelbeer-Frühstücksquark
- 92 Frühstücksmix im Glas



- 93 Oatmeal-Porridge
- 95 Quinoa-Porridge
- 96 Frühstückspizza
- 99 Crêpes mit Hüttenkäse und Erdbeeren
- 100 Schoko-Chia-Pudding
- 102 Overnight Oats mit Banane und Mandel

103 *Smoothies und Smoothie-Bowls*

- 104 Joghurt-Frühstücks-Bowl
- 107 Birnen-Smoothie
- 108 Grünkohl-Smoothie

109 *Salate und Suppen*



- 111 Brokkolisuppe mit bunter Quinoa
- 112 Bunter Quinoa-Salat im Glas
- 115 Rote-Bete-Schafskäse-Salat
- 116 Waldorf-Salat
- 119 Regenbogen-Salat im Glas
- 120 Kichererbsen-Salat
- 123 Tomaten-Paprika-Salat
- 124 Gurkensalat

125 *Vegetarisch*






- 127 Gebackene Süßkartoffeln mit Sour Cream
- 128 Zucchini-Piccolini
- 131 Ofengemüse
- 132 Rührei und Tomaten
- 135 Kohleintopf
- 136 Omelette mit grünem Gemüse
- 139 Zucchini-Waffeln
- 140 Zucchini-Tomaten-Auflauf





- 143 Grüner Nudelteller
- 145 Quark-Taler mit Heidelbeeren
- 146 Falafel mit Joghurt-Minz-Dip
- 146  Falafel
- 148  Joghurt-Minz-Dip

149 *Mit Geflügel*

- 150 Hähnchen mit Süßkartoffelpüree und gemischtem Radicchio-Salat
- 150  Süßkartoffelpüree
- 150  Gebratenes Hähnchenbrustfilet
- 153  Gemischter Radicchio-Salat
- 154 Hähnchen-Rucola-Pfanne
- 157 Chicken Stir fry
- 158 Hähnchen-Frikadellen mit Tomaten-Zwiebel-Mix
- 161 Mexikanische Bowl mit Joghurt-Kräuter-Sauce
- 161  Mexikanische Bowl
- 162  Joghurt-Kräuter-Sauce

163 *Fisch und Meeresfrüchte*

- 164 Lachs mit Süßkartoffelpüree und Rucola
- 167 Garnelen-Curry mit Reis
- 168 Fisch mit Paprikasauce
- 170 Lachsspieße

171 *Mit Fleisch und Wurst*

- 172 Kartoffel-Grünkohl-Topf
- 175 Tortillafladen mit italienischer Füllung
- 176 Pizza-Eier-Muffins



- 179 Gefüllte Champignons
- 180 Rindersteak auf Salatbett

181 *Brot, Brötchen und Muffins*

- 182 Eiweißbrot
- 185 Haferflockenmuffins mit Apfel und Karotte
- 186 Dinkel-Quark-Vollkornbrötchen

187 *Aufstriche, Saucen und Dips*

- 188 Frischkäse-Quark-Aufstrich
- 189 Tomatensauce
- 190 Schnittlauchquark

191 *Naschereien*

- 193 Himbeer-Nicecream
- 194 Schoko-Mandel-Bällchen
- 197 Mandel-Haferflocken-Kekse

198 *Nährwerte*

200 *Meine Gedanken und Gefühle*

201 *Vorlage Ernährungstagebuch*

202 *Über die Autorin*

203 *Kostenloses Bonusmaterial*

204 *Zutatenregister*

