

Woche 2 – Stoffwechsel & Insulinsensitivität: Energie stabilisieren

Glückwunsch – du hast Woche 1 geschafft.

Jetzt, wo der Körper etwas „aufgeräumt“ ist, gehen wir einen Schritt weiter:

In Woche 2 geht es darum, deinen Stoffwechsel so einzustellen, dass

- dein Blutzucker stabil bleibt
- dein Energielevel gleichmäßiger wird
- Heißhunger deutlich nachlässt

Viele merken jetzt:

- weniger Nachmittagstief
- längere Sättigung
- klareren Kopf

Unser Fokus diese Woche

Wir stabilisieren:

- Blutzucker
- Energieverlauf
- Insulinsensitivität

Durch:

- regelmäßige Bewegung im richtigen Intensitätsbereich
- mehr Ballaststoffe
- bewusstes Ess-Timing

Dein Trainingsplan für Woche 2

Montag

35 Minuten Zone-2 Bewegung (zügiges Gehen / Radfahren)

Dienstag

25 Minuten Krafttraining:

- 10–12 Kniebeugen
- 10 Liegestütze (oder erhöht)
- 12 Rudern (Band/Wasserflaschen)
- 10 Hüftheben
- 30 Sekunden Plank

2–3 Durchgänge

Mittwoch

35 Minuten Zone-2 Bewegung

Donnerstag

Ruhe oder 30 Minuten lockerer Spaziergang

Freitag

25 Minuten Krafttraining
(wie Dienstag)

Samstag

40 Minuten Zone-2 Bewegung

Sonntag

45–60 Minuten entspannter Spaziergang

Wichtiger Hinweis zur Intensität

Zone 2 bedeutet:

- du kannst noch sprechen
- du bist leicht außer Atem
- du schwitzt leicht

Das ist der Bereich, in dem dein Körper lernt, Fett effizient zu nutzen.

Ernährungsfokus Woche 2

1. Esspause einführen

Versuche täglich eine **12-Stunden Esspause**

Beispiel:

19:30 Abendessen

07:30 Frühstück

2. Ballaststoffe erhöhen

Ziel:

mindestens 30 g pro Tag

Gute Quellen:

- Haferflocken
- Hülsenfrüchte
- Gemüse
- Beeren
- Samen

3. Protein nicht vergessen

Zu jeder Mahlzeit eine Proteinquelle:

- Joghurt / Skyr / pflanzliche Alternative
- Eier
- Hülsenfrüchte
- Fisch / Fleisch / Tofu

Beispiel für einen Tagesplan

Frühstück

Skyr oder pflanzlicher Joghurt mit:

- Haferflocken
- Beeren
- Leinsamen
- Nüssen

Mittag

Quinoa-Bowl mit:

- Kichererbsen
- Gemüse
- Olivenöl
- Kräutern

Abendessen

Lachs oder Tofu mit:

- Brokkoli
- Zucchini
- Olivenöl

Diese Woche besonders beachten

- Vermeide häufiges Snacken
- Iss möglichst bewusst und ohne Ablenkung
- Achte auf dein Sättigungsgefühl

Deine kleine Tagesaufgabe

Beobachte heute einmal ganz bewusst:

„Wie stabil ist mein Energielevel über den Tag?“

- Gibt es ein Tief?
- Fühlst du dich länger satt?
- Wie reagierst du auf Mahlzeiten?

Wochenziel

Ein ruhiger, stabiler Stoffwechsel ohne große Energie-Schwankungen

Ich bin gespannt:

Wann hattest du diese Woche deine beste Energiephase?

Viel Erfolg!

Andi