

DER ERSTE Intervallfasten-Tag

Hallo Freudichschlank.-Buddy!

Da bin ich schon wieder! Hast du denn alles aus der letzten Woche verstanden? Ich weiß, ganz schön viel Informationen, aber das macht auch ganz schön schlank – versprochen! Wenn du noch Fragen zur ERFOLGSFORMEL Intervallfasten hast, dann schreib mir einfach eine E-Mail.

Diese Woche wollen wir richtig durchstarten – dein **ERSTER Intervallfasten-Tag** steht vor der Tür! Bevor du aber jetzt sofort lossprintest, da du voller Motivation bist, denke gut nach, ob es dir gerade passt, auf eine Mahlzeit morgens oder abends zu verzichten. Falls nicht, dann suche dir einfach einen anderen Tag in dieser Woche aus!

Du solltest an deinem **ERSTEN Intervallfasten-Tag** gut gelaunt sein, nicht gestresst und dich auf diesen Tag freuen – dann schaffst du es auch!

Am besten beginnst du deinen **Intervallfasten-Tag** morgens oder abends, also in der Früh nach dem Aufstehen oder am Abend vor der Prime-Time im TV, und beendest ihn am nächsten Tag, entweder mit einem Mittagessen oder nach dem Aufstehen mit einem Frühstück. Wichtig ist, dass du die Zeitabstände einhältst und du dich für eine Variante entscheidest (morgens oder abends) Wenn du irgendwo dazwischen anfängst, kommst du nur mit den Stunden usw. durcheinander und es macht auch später keinen Spaß mehr!

Das Motto dieser Woche:

VIEL TRINKEN!



FREU  **ICH**
SCHLANK.

4

Viel trinken

CHALLENGE .

Dein ERSTER **Intervallfasten-Tag** bedeutet auch eine weitere Challenge für deine Motivation auf deinem Weg zu deinem neuen ICH. Die „viel trinken-Challenge“ soll dir helfen, deinen **Intervallfasten-Tag** entspannt zu überstehen. Trinken ist besonders wichtig für deinen Körper, da ein menschlicher Körper bei der Geburt aus 95 % Wasser besteht. Hättest du das gewusst? Mehr Fakten habe ich dir auf der nächsten Seite in einem Trink-Tagebuch festgehalten.

„Viel trinken!“ – so heißt diese **Freudichschlank.-CHALLENGE**:

1. Besorge dir am besten eine **1 L Trinkfalsche**. Wenn du davon 2-3 mit Wasser gefüllt getrunken hast, kannst du wirklich stolz auf dich sein.
2. Für dich ist es vielleicht Routine, so viel an einem Tag zu trinken. Für viele jedoch nicht. Deshalb gilt ab heute: 2-3 Wasser-Trinkfalschen (je 1 L) jeden Tag zu trinken!
3. Nutze auf der nächsten Seite dein persönliches **Trink-Tagebuch** und male jedes Mal eine Flasche aus, wenn du sie getrunken hast. So besitzt du einen guten Überblick und weißt immer, was du noch vor dir hast und wie viel du in der Woche getrunken hast. Am besten, du druckst es dir so lange für jede Woche aus bis du in der Routine bist. (Wenn du keinen Drucker hast, kannst du natürlich auch eine Strichliste auf einem Blatt Papier führen!)

FREU^üICH
SCHLANK.

TRINK - TAGEBUCH



MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG

Trink mehr Wasser - positive Effekte:

- Beugt Kopfschmerzen vor
- Bessere Verdauung
- Gewichtsverlust
- Mehr Energie
- Besserer Stoffwechsel
- Bessere Stimmung
- Gesünderes Herz
- Gesünderes Hautbild

Male jede
getrunkene
Flasche
einfach aus!



FREU^üCH
SCHLANK.