

Deine GOOD. Strategie

dein Startpunkt, dein Plan, und die vier Wochen, die den Unterschied machen



Wer irgendwohin will, braucht zuerst einen Startpunkt. Den hältst du heute fest. Nicht, um dich zu bewerten; das ist einfach der Anfang, an dem du gerade stehst, und von hier aus geht es vorwärts. Du musst keine Kalorien zählen und keinem Profi-Trainingsplan folgen. Dieses Blatt nimmt dich in drei Schritten mit:

1

Dein Startpunkt

Heute 4 Dinge festhalten. Dauert eine Viertelstunde, inklusive des unterhaltsamsten Fitness-tests, den du je auf einer Treppenstufe gemacht hast.

2

Dein Plan

Ein Ziel wählen. Nicht drei. Der Wochenrhythmus steht schon dabei, du wählst nur, was zu dir passt.

3

Deine Strategie

4 Wochen folgen und abhaken. Danach machst du einfach weiter; irgendwann unterwegs merkst du, dass es von selbst zu laufen beginnt.

1 Halte heute deinen Startpunkt fest

Taillenumfang

Miss direkt auf der Haut, genau auf Bauchnabelhöhe, entspannt ausgeatmet, das Maßband waagerecht um den Bauch. Miss 2-mal zur selben Tageszeit und notiere den Mittelwert. Das ist deine wichtigste Zahl: Wird deine Taille in den nächsten Wochen dauerhaft schmaler, verlierst du sehr wahrscheinlich Fett, auch wenn die Waage nichts tut.



Heute: _____ cm

Der GOOD. Recovery Test (aus meinem Buch GOOD.21: your-good-life.de/good21)

Nimm einen stabilen Tritt oder die unterste Treppenstufe. Steige 3 Minuten in festem Rhythmus auf und ab: hoch-hoch-runter-runter, ein Schritt pro Tick (kostenlose Metronom-App auf 96 Ticks). Zähle direkt danach 15 Sekunden deinen Puls und nimm das mal 4. Setz dich 1 Minute hin und zähle erneut. Je größer der Unterschied, desto besser deine Erholung: mehr als 25 Schläge ist ausgezeichnet, 15 bis 25 gut, 10 bis 15 mäßig, weniger als 10 verdient Aufmerksamkeit. Nimm jedes Mal dieselbe Stufe und vergleiche vor allem mit dir selbst. Wird dir schwindelig, bekommst du schlecht Luft oder spürst du Schmerzen in der Brust: sofort aufhören.

Nach dem Test: _____ · nach 1 Min: _____ · Differenz: _____

Deine Bewegung an einem Tag

Zähle dein Handy Schritte, notiere einen normalen Wochentag. Kein Zähler? Schätze: 500 Meter (einmal um den Block, zum Bäcker und zurück) sind ungefähr 650 Schritte. Wie viele solcher Strecken gehst du an einem Tag?

_____ Schritte oder _____ x um den Block

Zähl deine Protein-Mahlzeiten

Schau auf deine 3 Mahlzeiten von heute. Bei wie vielen davon war eine Proteinquelle der Mittelpunkt des Tellers? Die Liste auf Seite 4 zeigt, was zählt.

Heute: _____ von 3 Mahlzeiten

Dein Plan und deine Strategie

ein Ziel, vier Wochen, und es passiert nebenbei

2 Wähl ein Ziel (wirklich nur eins)

☐ Stärker

2x pro Woche 20 bis 30 Minuten Krafttraining, plus täglich ein Spaziergang. Schwerer machst du es in kleinen Schritten: eine Wiederholung mehr als letzte Woche, oder ein kleines Gewicht dazu. Keine Ahnung, wo anfangen? Auf Seite 3 steht ein komplettes Zirkeltraining für zu Hause.



☐ Fitter

Täglich ein Spaziergang, plus 2x pro Woche Intervalle in der Form, die zu dir passt: 30 Sekunden so zügig, wie du kannst (auf dem Rad, der Treppe oder einfach im Schrittempo-Plus), dann Pause, bis dein Atem sich beruhigt hat, und das 4- bis 6-mal. Japanisches Gehen zählt auch: 3 Minuten zügig, 3 Minuten locker, eine halbe Stunde lang (Anleitung: your-good-life.de/blog/japanisches-gehen). 1x pro Woche Krafttraining hält die Basis stabil.



☐ Straffer

2x pro Woche Krafttraining, täglich ein Spaziergang und zu jeder Mahlzeit eine Proteinquelle. Cardio darf dazu, wenn es dir Spaß macht, aber erwarte davon nicht das Hauptergebnis: Das kommt aus deinen Muskeln (die verbrauchen auch in Ruhe Energie) und aus deiner täglichen Bewegung. Arbeitest du im Sitzen? **Steh jede halbe Stunde auf und bewege dich 2 Minuten** (warum das so viel ausmacht: your-good-life.de/blog/sitzende-arbeit-alle-30-minuten-aufstehen).



Krafttraining, aber wo? An den Geräten in einem Studio wie Basic-Fit (www.basic-fit.com): Sie führen die Bewegung, dadurch kannst du sicher schwerer trainieren. Bist du Anfänger, buch zuerst eine Stunde bei einem Personal Trainer und lass dir ein Zirkeltraining zusammenstellen; das ist die günstigste Verletzungsversicherung, die es gibt.

3 Hak deine 12 Wochen ab

Ich starte am: _____ · Nach 4 Wochen (am _____) ziehe ich die erste Bilanz; nach 12 Wochen sehe ich den ganzen Unterschied.

Woche	Krafttraining	Spaziergang (15+ Min) oder Intervall	Wasser (Tagesziel)	Maßband
1	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	—
2	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____ cm
3	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	—
4	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____ cm
5	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	—
6	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____ cm
7	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	—
8	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____ cm
9	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	—
10	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____ cm
11	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	—
12	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____ cm

Spaziergang und Wasser: ein Kästchen pro Tag (7 Tage). Krafttraining: zwei Kästchen pro Woche. Dein Wasser-Tagesziel rechnest du auf Seite 5 aus.

Nach 4 Wochen: Taille schmaler, Erholung besser oder mehr Protein-Mahlzeiten? Dann mit demselben Plan einfach weitermachen; deine Körperzusammensetzung verschiebt sich erst nach 8 bis 12 Wochen richtig messbar. Noch nichts passiert? Dreh an einem Knopf (ein Training mehr, oder Protein zu jeder Mahlzeit), nicht an allem gleichzeitig. Wiederhole den Recovery Test alle 4 bis 6 Wochen. Und eines Tages, bei manchen nach vier Wochen, bei anderen nach zwei Monaten, merkst du, dass du die Häkchen vergisst, weil deine Woche von selbst so aussieht. Ab da ist es keine Strategie mehr; ab da gehört es einfach zu dir.



Woche 12 · das neue Du

Dein Zirkeltraining für zu Hause

20 bis 30 Minuten Krafttraining, zum Start ganz ohne Gewichte

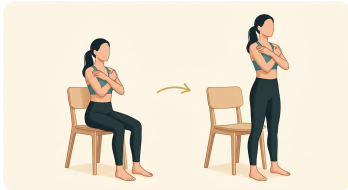
Dieses Zirkeltraining ist deine Startversion für zu Hause; jede Übung hat eine leichtere und eine schwerere Form, wähl deshalb, was heute zu dir passt. Pro Runde: Übung 1, 2 und 4 machst du 10- bis 12-mal, den Ausfallschritt 10-mal pro Bein, den Unterarmstütz hältst du 20 bis 30 Sekunden.



↳ Nach Übung 5 fängst du wieder bei Übung 1 an · mach die Runde 3-mal · das ist 1 Training

Übung

So machst du das, mit Liebe zu deinen Gelenken



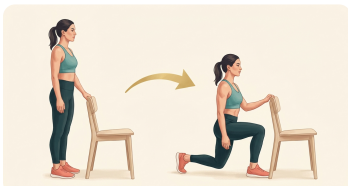
1. Vom Stuhl aufstehen (Squat)

Setz dich auf einen stabilen Stuhl, Füße hüftbreit, Arme vor der Brust gekreuzt. Steh auf, ohne die Hände zu benutzen, und setz dich wieder, so langsam, dass du den Stuhl kaum hörst. Das ist 1 Wiederholung. **Leichter:** drück dich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab. **Schwerer:** berühr den Stuhl nur noch kurz; später mit Gewichten in den Händen.



2. Drücken gegen die Arbeitsplatte (Push-up)

Hände auf die Arbeitsplatte, Füße einen großen Schritt nach hinten, Körper eine gerade Linie. Beug die Arme, bis die Brust fast die Platte berührt, und drück dich zurück. **Leichter:** Hände an die Wand statt auf die Arbeitsplatte. **Schwerer:** Hände immer tiefer: Tisch, Sofa, und schließlich auf einer Matte, erst auf den Knien, dann auf den Füßen.



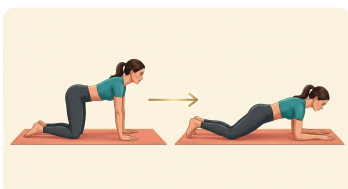
3. Der Ausfallschritt

Stell dich aufrecht hin, eine Hand auf einer Stuhllehne. Mach einen großen Schritt nach vorn und lass das hintere Knie ruhig Richtung Boden sinken, so weit es heute geht. Drück dich zurück. Abwechselnd, 10 pro Bein. **Leichter:** ein kleinerer Schritt und weniger tief; die Lehne bleibt dein Freund. **Schwerer:** ohne Stütze; später mit Gewichten in den Händen.



4. Die Brücke

Leg dich auf den Rücken auf eine Matte (oder aufs Bett, wenn der Boden zu weit weg ist), Knie gebeugt, Füße flach. Drück über die Fersen und heb die Hüfte, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden. Zwei Sekunden halten, ruhig absenken. **Leichter:** heb die Hüfte nur ein paar Zentimeter; auch das trainiert. **Schwerer:** streck beim Heben ein Bein aus.



5. Der Unterarmstütz (Plank)

Beginne auf Händen und Knien. Geh auf die Unterarme und schieb die Knie nach hinten, bis dein Körper vom Kopf bis zu den Knien eine gerade Linie ist. Spann den Bauch an und halte 20 bis 30 Sekunden, dabei ruhig weiteratmen. **Leichter:** kürzer halten, dafür öfter. **Schwerer:** auf den Zehen statt auf den Knien; jede Woche 5 Sekunden länger, bis zu 1 Minute.

Fertig mit Übung 5? Fang wieder bei Übung 1 an. Wiederhole das ganze Zirkeltraining, bis du **3 Runden** geschafft hast, mit einer Minute Pause zwischen den Runden. Drei Runden mit fünf Übungen, das ist dein Training von 20 bis 30 Minuten. Ist das heute zu viel? Beginn mit 1 oder 2 Runden und bau in Ruhe auf; auch das ist Training. Spürst du eine Übung im Gelenk statt im Muskel, hör auf und wähl die leichtere Form. **Lieber an Geräten, mit Begleitung?** Das geht in einem Studio wie Basic-Fit (www.basic-fit.com); buch als Anfänger zuerst eine Stunde bei einem Personal Trainer für dein eigenes Zirkeltraining.

Protein: wo es drinsteckt

und was jede Quelle an Kalorien kostet

Richtwert für gesunde Erwachsene, die Krafttraining machen: 1,6 bis 2,2 Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht am Tag (bei einer Nierenerkrankung oder einer ärztlichen Eiweiß-Empfehlung: erst Rücksprache halten). Bau jede Mahlzeit um eine Quelle aus dieser Liste, und schau auf die rechte Spalte, denn nicht jede Proteinquelle ist auch eine schlanke.

Deine Rechnung: Körpergewicht in Kilo x 1,8 = deine Gramm Protein pro Tag. Teil das durch deine Mahlzeiten. Beispiel: 70 Kilo ergeben 126 Gramm am Tag, also 42 Gramm pro Mahlzeit bei 3 Mahlzeiten. Mein Tagesziel: _____ g · pro Mahlzeit: _____ g

Quelle (Portion)	Protein	Kalorien
Weißfisch wie Kabeljau, 150 g	26 g	± 120 kcal
Proteinshake, 1 Messlöffel (30 g) (v möglich)	23 g	± 120 kcal
Alter Käse 30+, 40 g (v)	13 g	± 135 kcal
Sojajoghurt ungesüßt, 250 g (v)	10 g	± 135 kcal
Magerquark oder Skyr, 250 g (v)	27 g	± 150 kcal
2 Eier (v)	13 g	± 155 kcal
Hähnchenbrust, gegart, 100 g	30 g	± 165 kcal
Mageres Rindfleisch wie Steak, 100 g	28 g	± 170 kcal
Schweinefilet, gegart, 100 g	27 g	± 175 kcal
Tofu, 150 g (v)	19 g	± 180 kcal
Linsen, gekocht, 200 g (v)	18 g	± 230 kcal
Erdnussbutter, 3 Esslöffel (50 g) (v)	12 g	± 300 kcal
Gemischte Nüsse, 50 g (v)	10 g	± 300 kcal

Die Erdnussbutter-Falle

„Da ist viel Protein drin“ stimmt auf dem Papier, aber jedes Gramm kommt mit vielen Kalorien im Gepäck. Für dieselben 300 kcal liefert Quark gut 4-mal so viel Protein wie Erdnussbutter. Erdnussbutter und Nüsse bleiben prima als Geschmacksgeber (1 Esslöffel), nur nicht als Proteinquelle der Mahlzeit. Vegetarisch? Kombiniere Quark, Eier, alten Käse, Sojajoghurt, Tofu, Linsen und einen Shake; damit erreichst du den Richtwert ohne Kunstgriffe.

Hunger zwischendurch? Mein 2-Minuten-Shake

Für den Moment, in dem die Keksdose anfängt zu rufen: 1 Messlöffel Proteinpulver (Vanille, meins: your-good-life.de/nahrungsergaenzung/protein), 250 ml ungesüßte Sojamilch oder fettarme Milch, eine Handvoll TK-Beeren und ein Löffel Ballaststoffe dazu (ich nehme selbst das Fibre: your-good-life.de/nahrungsergaenzung/fibre). Alles in den Mixer, 30 Sekunden, fertig.

Gut 25 Gramm Protein für ungefähr 220 kcal (das Etikett deines Pulvers gibt den Ausschlag), extra sättigend durch die Ballaststoffe, und der Hunger ist wirklich weg statt nur zehn Minuten still.



So sieht dein Teller aus

die GOOD. Bowl, die Reihenfolge beim Essen, und dein Wasser

1 Die GOOD. Bowl: die einfachste gesunde Mahlzeit, die es gibt

Lern einmal, eine Bowl zusammenzustellen, und du kannst es für den Rest deines Lebens, ganz ohne Rezept. Du baust von unten nach oben:

- 1. Kohlenhydrate als Basis**, unten: 100 bis 150 g gekochter Reis, Kartoffeln oder Quinoa (2 bis 3 Schöpflöffel, nicht der halbe Topf). Schlauer Trick: koch sie einen Tag vorher und lass sie abkühlen; ein Teil der Stärke wird dann zu resistenter Stärke, die deinen Blutzucker ruhiger hält.
- 2. Protein** für die Sättigung: 150 bis 180 g Hähnchen oder Fisch, oder 3 Eier mit einem großen Löffel Quark dazu.
- 3. Gemüse** obendrauf, großzügig: Salat und rohes Gemüse (Paprika, Gurke, geraspelte Möhre) plus gedämpftes Gemüse (Brokkoli, grüne Bohnen, Blumenkohl).
- 4. Das Dressing darüber**: Es bringt den Geschmack und das Fett in einem.



Rezept: Sesam-Tahini-Dressing (4 Portionen)

3 EL Tahini · 2 EL Tamari · 1 EL Sesamöl · Saft von 1 Zitrone

Alles verrühren und löffelweise warmes Wasser einrühren, bis das Dressing gießfähig ist. Im Schraubglas hält sich der Rest 5 Tage im Kühlschrank. Über die Bowl: 2 Esslöffel, dazu Sesam darüberstreuen.

Aus meinem Buch GOOD.21, in dem noch drei Wochen solcher Mahlzeiten stehen: your-good-life.de/good21. Wenn du die Bowl isst, halte dich an die Reihenfolge hier unten.

2 Die Reihenfolge beim Essen

Iss zuerst dein Gemüse, dann Protein und Fette, und die Kohlenhydrate zuletzt. Derselbe Teller, dieselben Kalorien, aber die Blutzuckerspitze nach der Mahlzeit fällt milder aus; was es mit deinem Hunger macht, merkst du selbst innerhalb weniger Tage. Wie das funktioniert: your-good-life.de/blog.

3 Und dein Wasser

Deine Rechnung: Körpergewicht in Kilo x 0,03 = deine Liter Wasser am Tag. Bei 70 Kilo sind das gut 2 Liter. Offiziell zählt alle Flüssigkeit mit, auch Tee; ich selbst bleibe bei Wasser und Kräutertee, dann weiß ich, dass es stimmt. Einfachste Strategie: Stell dir deinen Tagesvorrat morgens hin, dann musst du nichts merken, nur austrinken. Mein Tagesziel: _____ Liter



AUS MEINEM EIGENEN SCHRANK

MetaPWR softgels

Ich selbst nehme die MetaPWR Softgels jeden Morgen, und oft auch zum Abendessen (das Etikett geht bis 5 am Tag). Warum ich damit angefangen habe und wie ich sie einbaue: your-good-life.de/nahrungsergaenzung/metapwr-softgels. Ein Supplement bleibt eine Ergänzung; die eigentliche Arbeit macht der Rest dieses Blatts.



Und jetzt du.

Bring heute deinen Startpunkt aufs Papier. Und schreib mir in vier Wochen gern, was anders ist; ich lese jede Mail selbst.

Let's go!